

Självkänslan kan avgöra riskerna

För att effektivt behandla utmattningssyndrom krävs en bedömning av perfektionismen och självkänslan, anser psykologen Irena Makower.

– Men det görs alltför sällan, säger hon.

Allt mer forskning pekar på ett samband mellan självkänsla, perfektionism och utmattningssyndrom. Men den kunskapen har svårt att nå ut även till de psykologer som varje dag möter de drabbade patienterna.

– Patienter, som ofta beskriver sig själva som ambitiösa, känner sig oförstådda när de förväntas sänka sina ambitioner. I värsta fall väljer de att avsluta behandlingen i förtid, berättar psykologen och psykoterapeuten Irena Makower. Hon har under många år forskat om självkänsla och perfektionism, och parallellt behandlat klienter som tenderar att bli allt yngre, för utmattningssyndrom.

– Jag har tagit emot barn i tolvårsåldern, ofta väldigt smarta ungdomar, men som ställer oerhörda krav på sig själva vilket bottnar i en rädsla för att misslyckas. Utmattningssyndrom är ett fenomen som går allt längre ner i åldrarna och »smartphone-generationens« perfektionister drabbas extra hårt, säger hon.

Andelen unga med perfektionistiska drag har stadigt ökat de senaste 25–30 åren. Det visar en stor metaanalys från 2017 med över 40 000 högskolestuderande i Kanada, USA och Storbritannien



IRENA
MAKOWER

(Psychological Bulletin, 2017).

Forskarna pekar bland annat på en ökad individualism som förklaring. Parallellt stiger kurvan för utmattningssyndrom och sjuktalet bland unga, inte minst i Sverige.

– Sverige ligger i topp sett till individualistiska värderingar och det leder till allt högre krav på egna prestationer och höga upplevda krav från andra. Det är faktorer som kan bidra till att utveckla en maladaptiv perfektionism, säger Irena Makower.

I sin bok *Självkänsla och perfektionism*

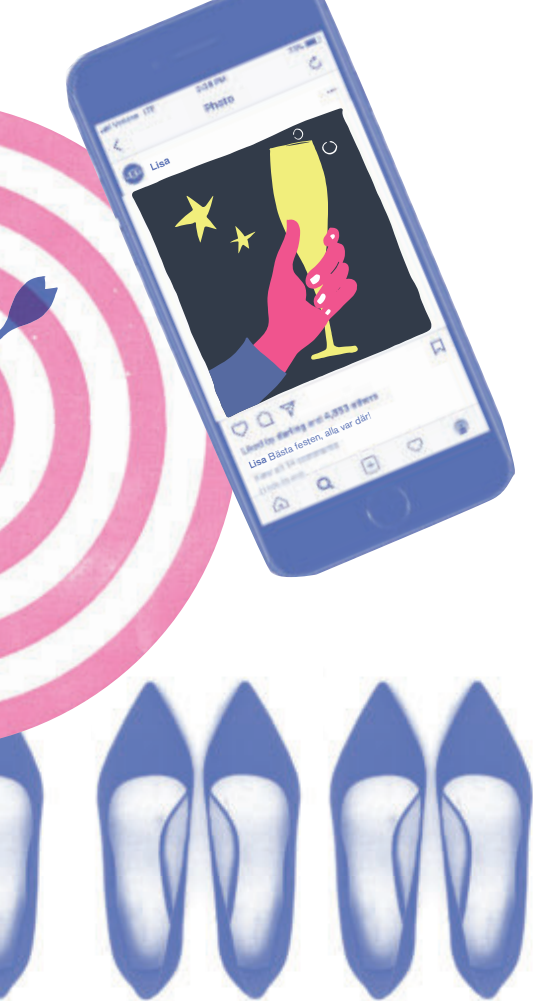
– *Teori, forskning och klinisk tillämpning* (Studentlitteratur, 2018) har Irena Makower fördjupat sig i det komplexa sambandet mellan självkänsla, perfektionism och utmattningssyndrom. Hon beskriver bland annat hur en osäker låg självkänsla, den som är beroende av prestationer, kan kopplas till maladaptiv perfektionism, medan en trygg och god självkänsla å andra sidan kopplas till adaptiv perfektionism.

– Är drivkraften höga ambitioner och en önskan om självförbättring, i kombination med en acceptans för egna misstag, kan perfektionistiska drag vara något positivt, något som inte riskerar att leda till utmattningssyndrom, säger hon.



Den dimension av perfektionism som har starkast koppling till psykisk ohälsa är den socialt föreskrivna perfektionismen, förklarar Irena Makower, den som drivs av en osäker låg självkänsla med ett självkritiskt tänkande och en oro över att göra misstag och få kritik. Ett misslyckande tas mycket personligt. Självkänslan är villkorad av prestationer och kräver ständig bekräftelse av andra. Dessutom är den instabil; känslan av egenvärdet svänger snabbt beroende på prestationsresultat och vilken feedback som andra ger.

– **Det talas också** allt mer om implicit och explicit självkänsla, där den implicita självkänslan är



intuitiv och inte kan påverkas medvetet. De olika kombinationerna av implicit och explicit självkänsla predicerar olika problem. Det finns till exempel en koppling mellan hög implicit självkänsla kombinerat med låg explicit, och utvecklingen av en maladaptiv perfektionism och utmattningssyndrom, säger Irena Makower.

Med en hög implicit men låg explicit självkänsla kan ambitionerna och optimismen inför de egna prestationerna drivas upp, förklarar hon. Ett misslyckande leder till att dessa perfektionister dömer sig själva hårdare jämfört med personer med en så kallad genuint låg självkänsla där det finns en

överensstämmelse mellan explicit och implicit självkänsla.

För att mäta implicit och explicit självkänsla får personen under tidspress koppla adjektiv, positiva eller negativa, till sitt namn, sitt foto eller annan personlig information.

- I studier har man sett att en del personer som i andra test visar hög självkänsla har svårt att koppla sådan personlig information till positiva adjektiv, och lättare att koppla negativa adjektiv till sig själv. På det sättet kan man komma runt det explicita uttrycket för självkänsla och få en djupare bedömning av personens självkänsla, säger hon.

Tvillingstudier har visat att omkring 30 procent av maladaptiv perfektionism är genetiskt betingad. Föräldrars kritik, oro och övervakning är faktorer som kan öka sårbarheten för maladaptiv perfektionism.

- Mindre känt är hur egna erfarenheter utanför hemmet, till exempel mobbning, kan bidra till maladaptiv perfektionism. Däremot visar forskning att låg status hos kompisar kan påverka självkänslan negativt och perfektionistiska drag blir då en strategi för att handskas med mindervärdeskänslorna, säger hon.

Sociala medier har blivit en ytterligare faktor som kan förstärka en osäker låg självkänsla och ett maladaptivt perfektionistiskt beteende. Jämförelser med andra, som till synes har lyckats bättre och uppvisar »perfekta liv«, leder till ökad självkritik och smärtsamma svängningar i självkänslan.

- Perfektionister är särskilt känsliga för att bli avvisade av andra i sociala medier. De har ett stort behov av bekräftelse men är samtidigt inte särskilt sociala och populära, de

uppfattas kanske som plugghästar, och riskerar därför mer än andra att uppleva just avvisanden, säger Irena Makower.

En effektiv behandling av utmattningssyndrom förutsätter en grundlig bedömning av perfektionism och självkänsla, anser Irena Makower.

- Med det görs alltför sällan. Jag känner exempelvis inte till någon klinisk verksamhet som till vardags arbetar utifrån den teoretiska modellen gällande bedömning av perfektionismprofil. Teori och praktik inom psykologin lever separata liv. Även i den allmänna debatten kring utmattningssyndrom saknas dessa aspekter, säger hon.

Behandlingen bör vara inriktad på att minska rädslan, rädslostyrda tankesätt och beteenden, och att öka lusten med luststyrda tankesätt och beteenden.

- En sådan behandling frigör självkänsla från prestationer och förankrar den i hållbara känslor som inte är beroende av bekräftelse utifrån. Det vi vet genom forskning om perfektionism och självkänsla, borde implementeras vid psykoterapeutisk behandling av utmattningssyndrom, säger Irena Makower. ●

»Perfektionister är särskilt känsliga för att bli avvisade av andra i sociala medier.«