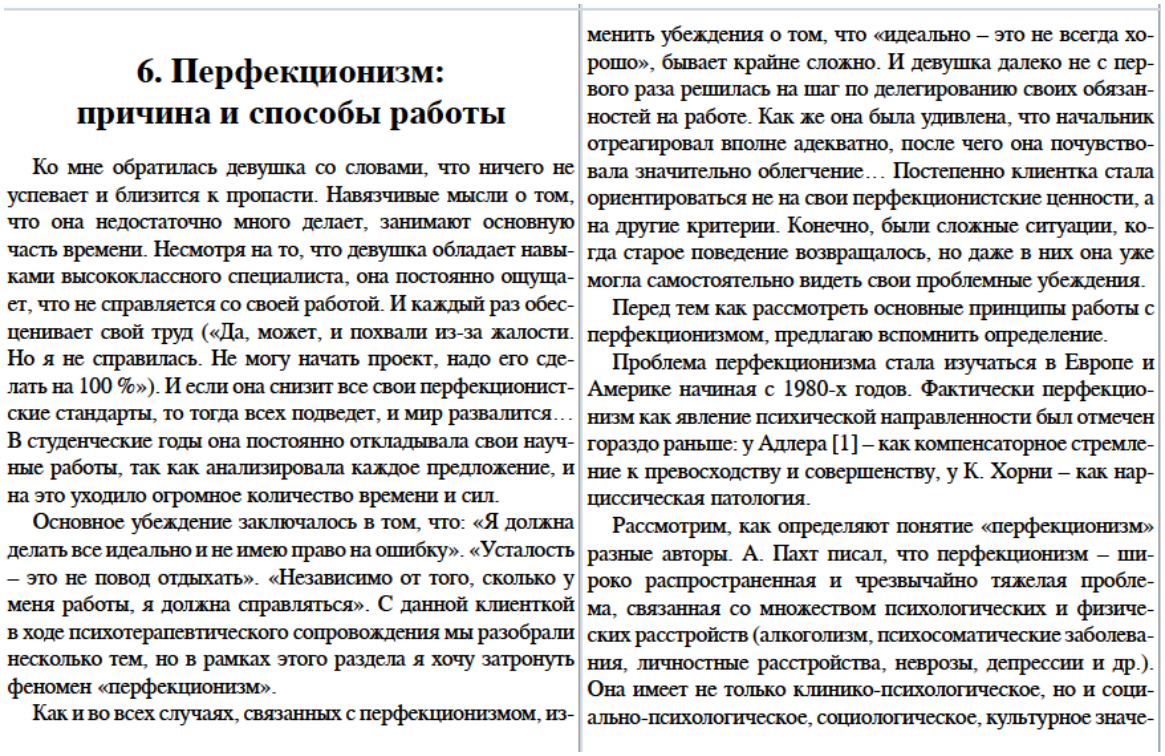
А может,
и так сойдёт?

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель!

Одна из самых частых тем, с которой я сталкиваюсь, – это перфекционизм. На первый взгляд он кажется безобидным стремлением к лучшему, а иногда даже поощряется как признак ответственности и целеустремлённости. Такие работники нарасхват! Однако за этой красивой чертой часто скрывается источник хронической тревоги, прокрастинации, эмоционального выгорания и глубокой неудовлетворённости собой и своей жизнью.

Этой теме я посвятила отдельную главу в первом пособии «Записки клинического психолога», а так же есть базовая информация в книге «Тревога: как дружить или лучше бороться?».



6. Перфекционизм: причина и способы работы

Ко мне обратилась девушка со словами, что ничего не успевает и близится к пропасти. Навязчивые мысли о том, что она недостаточно много делает, занимают основную часть времени. Несмотря на то, что девушка обладает навыками высококлассного специалиста, она постоянно ощущает, что не справляется со своей работой. И каждый раз обесценивает свой труд («Да, может, и похвали из-за жалости. Но я не справилась. Не могу начать проект, надо его сделать на 100 %»). И если она снизит все свои перфекционистские стандарты, то тогда всех подведет, и мир развалится… В студенческие годы она постоянно откладывала свои научные работы, так как анализировала каждое предложение, и на это уходило огромное количество времени и сил.

Основное убеждение заключалось в том, что: «Я должна делать все идеально и не имею право на ошибку». «Усталость – это не повод отдыхать». «Независимо от того, сколько у меня работы, я должна справляться». С данной клиенткой в ходе психотерапевтического сопровождения мы разобрали несколько тем, но в рамках этого раздела я хочу затронуть феномен «перфекционизм».

Как и во всех случаях, связанных с перфекционизмом, изменить убеждения о том, что «идеально – это не всегда хорошо», бывает крайне сложно. И девушка далеко не с первого раза решилась на шаг по делегированию своих обязанностей на работе. Как же она была удивлена, что начальник отреагировал вполне адекватно, после чего она почувствовала значительно облегчение… Постепенно клиентка стала ориентироваться не на свои перфекционистские ценности, а на другие критерии. Конечно, были сложные ситуации, когда старое поведение возвращалось, но даже в них она уже могла самостоятельно видеть свои проблемные убеждения.

Перед тем как рассмотреть основные принципы работы с перфекционизмом, предлагаю вспомнить определение.

Проблема перфекционизма стала изучаться в Европе и Америке начиная с 1980-х годов. Фактически перфекционизм как явление психической направленности был отмечен гораздо раньше: у Адлера [1] – как компенсаторное стремление к превосходству и совершенству, у К. Хорни – как нарциссическая патология.

Рассмотрим, как определяют понятие «перфекционизм» разные авторы. А. Пахт писал, что перфекционизм – широко распространенная и чрезвычайно тяжелая проблема, связанная со множеством психологических и физических расстройств (алкоголизм, психосоматические заболевания, личностные расстройства, неврозы, депрессии и др.). Она имеет не только клинико-психологическое, но и социально-психологическое, социологическое, культурное значе-

Рисунок 1 - Выдержка из пособия «Записки клинического психолога»

Но в рамках данного пособия мне захотелось пойти глубже, чем позволяет формат общих записок. Здесь мы остановимся на перфекционизме детально, без спешки и сокращений. Я познакомлю вас с патологическим перфекционизмом – тем его лицом, которое разрушает отношения, здоровье и самоощущение человека. Будут разделы как научные, немного скучные, так и написанные простым и понятным языком.

На этих страницах мы обсудим:

– почему стремление к идеалу становится ловушкой;

– какие неочевидные проявления выдают перфекциониста (от вечной прокрастинации до невозможности закончить проект);

– как отличить здоровую требовательность к себе от дезадаптивной формы;

– и, самое главное, – какие инструменты и упражнения помогают мягко, но эффективно работать с этой особенностью.

Теперь – о названии. Я долго думала, как назвать это пособие, чтобы оно не пугало, не звучало как очередное «исправление дефектов», а вызывало лёгкую улыбку и снижало тревогу ещё до того, как читатель откроет первую страницу. И в итоге решила назвать книгу именно так: «А может, и так сойдёт?».

Почему?

Потому что фраза «А МОЖЕТ, И ТАК СОЙДЁТ?» для перфекциониста звучит неприемлемо.

Его внутренний цензор вскипает: «Как это — сойдёт? Ты что, хочешь сделать кое-как? А совесть? А оценка других?». Но за годы работы я увидела главное: перфекционизм — это не любовь к порядку и не высокая планка. Это вечное насилие над собой с одним итогом — хроническая усталость, стыд за любую помарку и страх, что «всё пропало» из-за мелкого недочёта. Я хотела назвать вещи своими именами: мы не просто «стремимся к идеалу», мы, к сожалению, имеем тенденцию помучить себя. А «может, и так сойдёт» — это не призыв к халтуре. Это разрешение быть живым человеком, который имеет право на **ошибку, несовершенство и законный отдых**.

Если вы хотя бы раз в жизни сказали себе «либо идеально, либо никак» и в итоге не сделали ничего — эта книга для вас.

Я приглашаю вас не просто прочитать, но и попробовать выполнить предложенные упражнения на себе (если вы узнали в описании себя) или взять их на заметку для работы с клиентами. Патологический перфекционизм поддаётся коррекции, но для этого нужно сначала увидеть его «в лицо», перестать путать с высокой мотивацией и научиться дышать свободнее – без вечного страха ошибки.

Пусть это чтение станет для вас шагом к более доброму и реалистичному отношению к себе и другим.

Содержание

Актуальность изучения перфекционизма 5
Патологический (нарциссический) перфекционизм и его проявления в самосознании 6
Перфекционизм в разных возрастных и профессиональных группах 10
Физиологические и нейробиологические основы перфекционизма 11
Методы исследования перфекционизма и практические упражнения для его коррекции 13
Список использованной литературы 18

Актуальность изучения перфекционизма

В современном обществе, ориентированном на достижения, успех и непрерывное самосовершенствование, феномен перфекционизма привлекает всё большее внимание исследователей и практических психологов. Социальные сети, образовательные стандарты, профессиональные требования и культурные нормы транслируют идеал «идеального человека» — успешного, продуктивного, безупречного во всех сферах жизни. Это создаёт благоприятную почву для формирования и закрепления перфекционистских установок, которые, вопреки распространённому мифу, не столько способствуют росту достижений, сколько становятся источником хронического стресса, эмоционального выгорания и психопатологии.

Актуальность изучения перфекционизма обусловлена несколькими факторами. Во-первых, его широкая распространённость. По данным эпидемиологических исследований, за последние три десятилетия уровень перфекционизма среди молодёжи (студентов, старших школьников) значительно вырос — примерно на 30–40%, что связывают с усилением социального давления и индивидуалистических ценностей.

Во-вторых, перфекционизм связан с депрессией, тревожными расстройствами, расстройствами пищевого поведения, обсессивно-компульсивным расстройством, суицидальными мыслями и попытками.

В-третьих, перфекционизм существенно снижает качество жизни и профессиональную эффективность, приводя к прокрастинации, избеганию сложных задач, снижению креативности и удовлетворённости достижениями.

Особенно остро проблема стоит в образовательной среде (школьной и вузовской), где учебная деятельность оценивается по формальным критериям, а ошибки воспринимаются как катастрофа. Дети и подростки с высоким перфекционизмом демонстрируют парадоксальное поведение: при высоком уровне притязаний они часто избегают ситуаций проверки знаний, списывают, забрасывают начатое при первых трудностях или впадают в состояние «паралича воли» (аналитический ступор). У взрослых перфекционизм проявляется в синдроме самозванца, трудоголизме, хронической неудовлетворённости собой и окружающими.

Таким образом, изучение перфекционизма — не академический интерес, а насущная практическая задача разработки методов диагностики, профилактики и коррекции дезадаптивных форм этого феномена.

Патологический (нарциссический) перфекционизм и его проявления в самосознании

Проблема перфекционизма стала изучаться в Европе и Америке, начиная с 1980-х годов. Фактически перфекционизм как явление психической направленности был отмечен гораздо раньше: у Адлера [1] как компенсаторное стремление к превосходству и совершенству, у К. Хорни как нарциссическая патология. А. Пахт писал, что перфекционизм – широко распространенная и чрезвычайно тяжелая проблема, связанная с множеством психологических и физических расстройств (алкоголизм, психосоматические заболевания, личностные расстройства, неврозы, депрессии и др.). Она имеет не только клинико-психологическое значение, но и социально-психологическое, социологическое, культурное значение [6]. Не существует единого определения «перфекционизма».

В классических определениях данное понятие включало в себя один параметр – тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытывать удовлетворение результатами.

Американский клинический психолог М.Н. Холендер одним из первых в 1965 году дал определение перфекционизма как «повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства». Холендер отводил этой черте характера ведущую роль в происхождении депрессии и различных психологических заболеваний [4].

Вскоре за ним выдающийся психотерапевт когнитивного направления Д. Бернс проделал глубокий анализ понятия и определил перфекционизм как особую «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других. Согласно его описаниям, лица, страдающие перфекционизмом, «склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности» [2]. Данное определение перфекционизма также сфокусировано на чрезмерно высоких личностных стандартах, однако автор вносит важное феноменологическое уточнение, добавив к этому параметру дополнительный когнитивный параметр - мышление в терминах «все или ничего», которое допускает только два варианта выполнения деятельности - полное соответствие высоким стандартам или полный крах.

Таким образом, в широком значении перфекционизм - это стремление к безупречности, к совершенству, а перфекционист - это человек, который стремится быть лучшим во всем (во всех аспектах своей жизни). В узком смысле - рассматривается как обостренное стремление к совершенству, которое может относиться как к собственной личности, так и к результатам любой деятельности. Канадские ученые П. Хьюитт и Г. Флетт описали три составляющих перфекционизма: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других; социально предписанный