

Мартин М. Энтони
Ричард П. Свинсон

Не
пытайтесь
сделать
Все
идеально

стратегии борьбы с
перфекционизмом



**Мартин М. Энтони
Ричард П. Свинсон**

**Не пытайтесь сделать
все идеально. Стратегии
борьбы с перфекционизмом**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41188501

*Не пытайтесь сделать все идеально: стратегии борьбы с
перфекционизмом / Энтони М. М., Свинсон Р. П., 2-е изд.: испр. и доп.:*

Весь; Санкт-Петербург; 2018

ISBN 978-5-9573-3331-9

Аннотация

Многие считают перфекционизм главной трудовой добродетелью. «Я перфекционист» – эти слова люди обычно произносят с гордостью. Казалось бы, привычка постоянно находить в себе и своей работе недочеты необходима для личностного и профессионального развития. Но авторы этой книги считают иначе. Они изучали проблему перфекционизма более 20 лет (да и сами в прошлом стремились к «нездоровому совершенству») и убедились: перфекционизм токсичен. Иными словами, перфекционист постоянно себя унижает и заставляет испытывать стресс. Это, в свою очередь, приводит к

эмоциональному выгоранию и серьезным заболеваниям. Но обуздать это стремление к сверхсовершенству – очень трудно. В этой книге вы найдете более 50 практик, которые избавят вас от чрезмерного перфекционизма: помогут лучше распоряжаться своим временем, фокусироваться на важном, научиться «жить с ошибками». Авторы разрабатывали их в течение многих лет и опробовали на себе. Выберите технику, которая подойдет вам лучше всего, и практикуйте не менее двух недель. Предупреждение: даже в этом случае не пытайтесь *сделать все идеально*. И помните главную фразу антиперфекциониста: «На сегодня достаточно».

Содержание

От авторов	10
Введение	11
Цель данной книги	11
Работают ли стратегии этой книги?	14
Как пользоваться этой книгой	16
Дневник	17
Как не нужно использовать эту книгу	18
Часть I	19
Глава 1	19
Определение перфекционизма	21
Многоплановые определения перфекционизма	22
Нормальные высокие стандарты vs убеждения перфекционистов	24
Перфекционизм как черта характера	26
Сферы, подверженные перфекционизму	28
Деятельность на работе и в школе	29
Аккуратность и эстетика	29
Организованность и порядок	30
Письмо	30
Разговор	30
Внешность	31
Здоровье и личная гигиена	31

Истоки перфекционизма	32
Влияние генетики	33
Поощрение и усиление	33
Наказание	35
Моделирование	36
Информация и инструкции	37
Кого винить за свой перфекционизм?	39
Если вы не можете понять, откуда взялся ваш перфекционизм	39
Глава 2	41
Как перфекционизм влияет на вашу жизнь	41
Работа, дом и школа	41
Отношения, друзья и семья	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Мартин М. Энтони,
Ричард П. Свинсон
Не пытайтесь сделать
все идеально:
стратегии борьбы с
перфекционизмом**

Посвящается Синтии М. М. А.

Посвящается Кэролин Р. П. С.



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего
издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Martin M. Antony PhD,
Richard P. Swinson MD
When Perfect Isn't Good Enough

Перевод с английского *Елены Сибуль*

© 2009 by Martin M. Antony, Ph.D. and Richard P. Swinson.
MD

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2018

От авторов

Мы благодарим наших редакторов в New Harbinger Publications, Inc за предложение пересмотреть первое издание этой книги, за их поддержку и помощь на протяжении всего проекта. Также мы благодарим Валери Ворстенбош и Хизер Худ за помощь в поиске материала, который был использован в новом издании. И спасибо Лизабет Роемер и Джошу Бартоку за полезные комментарии к первому варианту девятой главы.

Введение

Цель данной книги

Начиная работу над первым изданием этой книги, мы старались определить, что именно должно в нее войти. Было трудно решить, на каких аспектах исследуемой проблемы стоит сфокусироваться, поскольку термин «перфекционизм» применим к разным типам поведения.

Давайте рассмотрим примеры.

В интервью с Опррой Уинфри Марта Стюарт назвала себя «маниакальной перфекционисткой» (Winfrey, 2000). И это действительно так: мисс Стюарт когда-то угрожала уволить своего биржевого брокера, потому что ей не нравилась музыка в его телефоне во время ожидания ответа (Forbes, Ackmann, 2004).

Люди, работавшие с режиссером Джеймсом Кэмероном над блокбастером «Титаник», нередко описывали его как перфекциониста. Они рассказывали, как часто он терял терпение, если на съемочной площадке что-то не соответствовало его высоким стандартам. Действительно, вспыльчивость Кэмерона широко обсуждалась в СМИ после выхода фильма на экраны.

В 2003 году французский шеф-повар Бернар Луазо покон-

чил жизнь самоубийством после того, как рейтинг его ресторана в «Красном гиде Мишлена» упал с 19/20 до 17/20. Эту историю рассказал Рудольф Челмински в своей книге «Perfectionist: Life and Death in Haute Cuisine» (Перфекционист: Жизнь и Смерть в мире высокой кулинарии, 2005).

В автобиографии 1995 года «Movement never lies: an Autobiography» канадская балерина Карен Кейн назвала себя перфекционисткой. Несмотря на репутацию одного из самых уважаемых танцоров в мире, иногда у нее случались приступы депрессии из-за несоответствия созданному ею эталону.

Персонаж Найлса Крейна в фильме «Frasier» (Фрэсир) также можно отнести к данному типу личности. Окружающие люди кажутся ему в каком-то смысле второсортными, и он прикладывает чрезмерные усилия, чтобы все было правильно, – даже граффити в кафе Nervosa исправил красной ручкой.

Среди других примеров – Моника Геллер («Друзья»), Бри Ван де Камп («Отчаянные домохозяйки»), Феликс Унгер («Странная парочка»).

Хотя все эти люди заражены перфекционизмом, способы его проявления сильно отличаются. Иногда это выражается в гневе, в других случаях – в депрессии или тревожности, непоколебимости или неумении быть спонтанным. Несмотря на эти отличия, у них всех есть одна общая важная черта: строгие стандарты или ожидания по отношению к себе са-

мим или другим. Таким стандартам либо невозможно, либо очень сложно соответствовать.

Перфекционизм связан с определенными психологическими проблемами, включающими гнев, депрессию, тревожность, проблемы с нелюбовью к собственному телу, а также обсессивно-компульсивное поведение. Трудно представить всеобъемлющее исследование о данном предмете, которое не касалось бы этих тем, поэтому в процессе работы над книгой мы сосредоточились на методах борьбы с перфекционистскими идеями и поведением в целом, а также с сопутствующими психологическими проблемами.

В части I этой книги мы обсуждаем общие аспекты перфекционизма, включающие его природу и влияние, а также роль мысли и поведения в его поддержании.

В части II представлены инструкции для анализа перфекционизма и особые стратегии для преодоления перфекционистского мышления и связанного с ним поведения. В этой части добавлены новые главы, посвященные стратегиям, основанным на признании проблемы.

В части III говорится о связи перфекционизма и особенных психологических проблем (таких как депрессия, тревожность и т. д.). Эти главы будут полезны, если вы подвержены некоторым из этих проблем.

Часть IV включает главу, посвященную предотвращению возвращения перфекционизма.

Работают ли стратегии этой книги?

Когда мы писали первый вариант этой книги (опубликованный в 1998 году), материалов по лечению перфекционизма практически не было. Предлагалась терапия для сопутствующих ему типов проблем (тревожность, депрессия, нелюбовь к собственному телу, обсессивно-компульсивное поведение и т. д.), но не для перфекционизма.

Все изменилось за последние годы. В 2007 году мы опубликовали исследование, показывающее, что использование описанных в книге стратегий при лечении социофобий приводило также и к уменьшению перфекционизма (Ashbaugh et al., 2007). Участники нашего исследования заявили, что они меньше стали беспокоиться об ошибках и реже задумываться о правильности своих действий. Тем не менее это исследование не включало лечение, направленное именно на перфекционизм. Оно, скорее, было сосредоточено на тревожности.

В другом исследовании Райли и его коллеги (Riley et al., 2007) использовали похожие стратегии. В работе предлагалось десять сеансов терапии. В этом исследовании симптомы 75 процентов участников изменились в лучшую сторону. Уровень перфекционизма уменьшился на 46 процентов у прошедших лечение, по сравнению с 7,6 процента у тех, кто не проходил его.

В третьем исследовании австралийские ученые (Pleva и Wale, 2007) сравнили результаты самолечения по первому изданию этой книги с аналогичным лечением, совмещенным с посещением терапевта (сеанс длился 86 минут). В обоих случаях у участников было выявлено уменьшение показателей перфекционизма, хотя результаты были лучше у тех, кто ходил к терапевту. Например, 40 процентов людей, занимающихся самолечением, и 46 процентов, обратившихся к специалисту, заметили существенное понижение беспокойства по поводу совершения ошибок.

Подводя итог, можно утверждать, что описанные в этой книге стратегии полезны сами по себе, а также в сочетании с лечением у опытного терапевта.

Как пользоваться этой книгой

Мы советуем прочитать все главы в частях I, II и IV. Из части III можно выбрать наиболее актуальные для вас главы. Возможно, будет полезно прочитать и другие главы, чтобы вы могли распознать проблемы, которые не замечали у себя раньше.

Во многих главах предлагаются упражнения, которые должны помочь изменить убеждения и поведение, что приведет к решению существующей проблемы. Чтобы увидеть настоящие изменения, важно использовать предложенные стратегии. Эта книга не заменит квалифицированного профессионала в области ментальных расстройств, и, возможно, в ходе работы над собой вы захотите обратиться к профессиональной помощи.

В части III описывается лечение, которое было эффективно в определенных случаях, связанных с перфекционизмом. Также глава 6 включает в себя идеи насчет того, как при необходимости получить дополнительную помощь.

Дневник

Упражнения в этой книге требуют от вас ответов на конкретные вопросы. Придется записывать важную информацию, поэтому советуем завести блокнот или дневник, которым вы могли бы пользоваться во время чтения этой книги. Блокнот должен быть у вас под рукой уже с первой главы. Как вариант, предлагаем работать с упражнениями на компьютере.

Как не нужно использовать эту книгу

Предупреждение: не пытайтесь сделать все *идеально*. Мы описываем большое количество техник, стратегий и идей, которые могут быть эффективными для вас. Лучше применять несколько техник и практиковаться, пока не станет получаться правильно. Если вы будете стараться выполнить все предложенное в книге, скорее всего, ни одна из стратегий не принесет вам пользы. Вместо этого выберите технику, которая, по вашему мнению, наиболее подходит к вашей проблеме.

Некоторые стратегии, описанные в этой книге, требуют постоянной практики для достижения успеха. Если определенный метод у вас не работает, придется решить, продолжать его использовать или перейти к другой стратегии. Если вам не помогает предложенное решение, не реагируйте на это как перфекционист. Понадобится время, чтобы заметить изменения. Разрешая себе не сразу достичь вершин в борьбе с перфекционизмом, вы делаете хороший первый шаг в сторону более гибких и реалистичных ожиданий.

Часть I

Понятие перфекционизма



Глава 1

Что такое перфекционизм?

От нас все время требуют быть лучше. С самого рождения нас постоянно оценивают и исправляют другие люди. Когда мы только учимся говорить, родители корректируют наше произношение. Когда мы становимся старше, другие учат нас, как ходить, одеваться, правильно держать вилку, не класть локти на стол, мыть за ушами, заправлять кровать и

Т. Д.

Мы растем – и нас продолжают оценивать, критиковать, исправлять или поощрять. В школе и дома мы понимаем: чтобы завоевывать одобрение окружающих, нужно соответствовать определенным нормам поведения. Наши ошибки часто имеют негативные последствия. Например, за низкие школьные оценки нас критикуют учителя, родители и друзья. Иногда нас могут лишать привилегий (говорить по телефону, гулять с друзьями или получать карманные деньги), пока уровень успеваемости не станет подходящим.

Постоянные требования соответствовать и превосходить установленные стандарты продолжают и во взрослой жизни. На многих предприятиях ожидают, что сотрудники будут выполнять больший объем работы за меньшее время. Ожидается, что продавцы должны побить рекорды предыдущих лет. Компании стараются быть лучше, чем их конкуренты.

В дополнение к давлению снаружи многие люди ощущают внутреннее давление, требующее от них преуспевать и выполнять работу на определенном уровне. Вам будет приятно, если друзьям понравится приготовленная для них еда. Поддерживая свою физическую форму, вы чувствуете личное удовлетворение от достижения новой цели, например, пробежав мило за меньшее время.

Желание хорошо делать свою работу или соответствовать идеалу – не то же самое, что быть перфекционистом. Именно желание достичь определенных целей помогает эффектив-

но функционировать в своем окружении. Например, успеваемость учащихся, которых не заботят их оценки в школе, намного хуже, чем у учеников с высокими личными стандартами. Превращаясь в привычку, такое поведение нередко вызывает негативные последствия. Оценки становятся ниже, и таких учеников могут не принять в колледж или университет, в который они хотят поступить.

Люди, первые в своей сфере деятельности – например, знаменитые спортсмены, – также должны ставить перед собой высокие цели, чтобы достичь желаемого. Не имея таких стандартов, они чаще всего достигают меньшего.

Определение перфекционизма

Так что же такое перфекционизм, и в чем его отличие от здорового желания достичь высоких стандартов? Для начала обратимся к словарю. В интернет-версии Merriam Webster Dictionary говорится, что это – «склонность смотреть на все, что не идеально, как на неприемлемое».

Специалисты, изучающие перфекционизм, дают более подробное определение. Например, в часто цитируемой статье в Psychology Today психиатр Дэвид Бернс (1980) рассматривал перфекционистов как людей, «чьи стандарты недостижимы или превышают грани разумного» и «которые стараются бесконтрольно и безустанно достичь невозможных целей и измеряют свою собственную значимость только в пла-

не продуктивности и достижений». Бернс подчеркивал, что у таких людей желание хорошо что-то сделать может навредить исполнению.

Многоплановые определения перфекционизма

С недавнего времени психологи определяют перфекционизм как многоплановый концепт (Flett and Hewitt, 2002), то есть нечто, состоящее из нескольких компонентов или аспектов. Например, канадские исследователи Гордон Флетт и Пол Хьюитт выделили три типа перфекционизма: ориентированный на себя, ориентированный на других и социально предписанный.

Ориентированный на себя перфекционизм – это тенденция устанавливать для самого себя недостижимые стандарты. Они ассоциируются с самокритичностью и неспособностью принять свои собственные ошибки или вину. В совокупности с негативными жизненными событиями или неудачами, он может привести к проблемам депрессии.

Перфекционизм, ориентированный на других, – это тенденция требовать от окружающих соответствия идеальным параметрам. Такие люди неспособны передать кому-то задание, опасаясь, что будут расстроены несовершенным выполнением работы, они часто подвержены чрезмерному гневу, стрессу и другим проблемам в отношениях, связанным с вы-

сокими ожиданиями от окружающих.

Социально предписанный перфекционизм – тенденция думать, что люди ожидают от тебя невозможного, и чтобы получить их одобрение, нужно соответствовать высочайшим требованиям. В отличие от ориентированного на себя перфекционизма, в данном случае считается, что высокие рамки устанавливаются другими. Этот тип перфекционизма вызывает гнев (на тех, у кого якобы слишком высокие стандарты), депрессии (если человек не достигает намеченного) или социофобии (страху подвергнуться осуждению).

В дополнение к трем типам, предложенным Хьюиттом и Флеттом, психолог Рэнди Фрост и его коллеги предложили шесть разных планов перфекционизма (Frost et al., 1990). Они включили тенденцию излишне беспокоиться по поводу ошибок, сомневаться в правильности сделанного, иметь завышенные личные стандарты, высокую потребность в организованности, родителей с преувеличенными ожиданиями или которые слишком критично настроены.

Подводя итог, можно сказать, что есть несколько способов определения перфекционизма. Некоторые исследователи рассматривают его как единый концепт или план. Другие – как сумму нескольких связанных понятий. Вне зависимости от точки зрения, в большинстве определений есть несколько общих черт:

✓ перфекционисты имеют стандарты и ожидания, которые трудно или невозможно достичь;

- ✓ хотя высокие стандарты бывают полезными, их недосягаемость только мешает выполнению какой-либо работы;
- ✓ перфекционизм связан с другими проблемами – такими как тревожность и депрессия.

Нормальные высокие стандарты vs убеждения перфекционистов

Многие люди имеют четкое представление о том, как они должны работать и как что-то необходимо делать. Но не про все стандарты можно сказать, что они полезны. Например, человек перед публичным выступлением думает: «Нужно отлично справиться с работой». Это перфекционистский или продуктивный взгляд? К несчастью, не всегда можно верно оценить свое восприятие стандартов, так как большинство из нас считает собственное мнение истинным.

Правильность восприятия стандартов для работы зависит от нескольких факторов: чрезмерность требований (можно ли достичь этой цели?), точность идеи (действительно ли надо этому соответствовать?), цена и выгода (помогает ли мне это?) и гибкость стандарта или мнения (могу ли я при необходимости адаптировать свои принципы и изменять свои убеждения?).

Рассмотрим пример. В цивилизованном обществе принято регулярно мыться и оставаться чистым. Это перфекционистский взгляд или реалистичный высокий стандарт? Боль-

шинство людей имеют легкодостижимые нормы чистоты, и ее поддержание дает больше плюсов, чем минусов. Чистоплотность позволяет быть уверенным, что другие захотят проводить с тобой время. В конце концов, у многих достаточно гибкие понятия о чистоте. Хирурги поднимают эти параметры перед операцией и тщательнее моют руки, а во время отдыха на природе спокойно относятся к более низкому уровню чистоты.

В отличие от них, у убежденного перфекциониста по поводу чистоты формируются не совсем адекватные жесткие взгляды, которые приносят больше вреда, чем пользы. Например, в нашей клинике встречаются пациенты с обсессивно-компульсивными расстройствами. Они моют руки сотни раз за день, отчего кожа краснеет и повреждается. Неоправданно частое мытье рук вызывается перфекционистскими убеждениями о том, что необходимо избегать заражения микробами, токсинами и другими веществами. Тем не менее достигнутый уровень чистоты не уменьшает риска заболевания (по сравнению с нормальным уровнем), наоборот, вероятность инфицирования возрастает (из-за трещин на коже рук и т. д.). У таких людей чрезмерное мытье занимает многие часы каждый день, мешая всем аспектам их существования, включая работу и социальные отношения.

Это клинический пример перфекционистского поведения. Рассматривая более адекватные убеждения и поведение перфекционистов, сложно определить, насколько право-

мерна такая реакция, однако здесь действуют те же принципы. Сначала необходимо выяснить, являются ли стандарты и убеждения завышенными, точными, полезными или гибкими.

К вопросу определения, являются ли ваши убеждения чересчур перфекционистскими, мы вернемся в следующих главах.

Главное, что надо понять: чем строже взгляды и чем больше существует ситуаций, в которых вы не способны изменить свое мнение, тем вероятнее столкновение с проблемами. Это особенно верно в тех ситуациях, когда убеждения необоснованны и субъективны, не основываются на фактах или доказательствах. Например, правило, что человек не должен водить машину в нетрезвом виде, соответствует статистике, которая показывает, что более половины автомобильных аварий связаны с алкоголем. С другой стороны, твердая уверенность, что можно слушать только классическую музыку, а все другие жанры считать второсортными, может поставить вас в трудное положение среди тех, кто не любит классическую музыку.

Перфекционизм как черта характера

Черты характера – это стабильные параметры, которые делают людей теми, кем они являются. «Стабильные» означает, что они всегда влияют на поведение человека в различ-

ных ситуациях. Раньше исследователи рассматривали личность как нечто, состоящее из разных черт характера. Точное количество черт разнилось от теории к теории, хотя в некоторых случаях их число достигало сотен. Они включали такие явления, как перфекционизм, счастье, честность, агрессивность, тревожность, креативность, амбиции и т. д.

С недавних пор многие психологи придерживаются мнения, что существует относительно небольшое количество черт характера, по которым можно судить о личности. Робертом МакКраем и Полом Костой (2003) предложена следующая модель. Это так называемая «Теория Большой Пятерки» (Big Five Theory), согласно которой личность оценивается по пяти основным факторам: *невротизм* (незащищенность и тревожность против спокойствия и сдержанности), *экстраверсия* (социальность и разговорчивость против сдержанности и молчаливости), *открытость* (любопытство и воображение против отсутствия воображения и заурядности), *доброжелательность* (доброта и доверие против грубости, подозрения и раздражительности), *сознательность* (организованность, надежность и совестливость против импульсивности и беспечности).

Согласно исследователям, изучающим теории личности (такие как модель «Большой Пятерки»), описание человеческого поведения с помощью пяти основных характеристик личности определяет точный состав личностных черт, которые делают каждого человека уникальным. Это похоже на то,

как три основных цвета спектра (красный, синий и желтый) при смешивании создают другие цвета.

Характеристики «Большой Пятерки» могут влиять на перфекционизм и связанное с ним поведение. Например, высокий уровень сознательности соответствует высокому уровню ориентированного на себя перфекционизма (Hill, McIntire и Bacharach, 1977). Тем не менее необходимы дальнейшие исследования связи между перфекционизмом и пятью чертами личности. Возможно, высокий уровень сознательности приводит к чрезмерной озабоченности порядком, чистотой, исполнением правил. Невротизм усугубляет тревожность и низкую самооценку, что иногда можно заметить в перфекционистах. Замкнутость мешает рассмотреть ситуацию под другим углом. В конце концов, не очень доброжелательные перфекционисты будут строже относиться к тем, кто не соответствует их высоким стандартам.

Конечно, черты личности не определяют наше поведение. Поведение – это результат сложного взаимодействия между чертами личности и ситуациями, в которые мы попадаем. Вы можете быть перфекционистами в одной ситуации, а в другой – нет.

Сферы, подверженные перфекционизму

Ниже перечислены сферы жизни, в которых завышенные стандарты могут привести к проблемам.

Деятельность на работе и в школе

Некоторые люди чрезмерно заиклены на качестве работы, устанавливая слишком суровые параметры для себя или своих коллег. Например, строитель, озабоченный идеальностью всех измерений, тратит неоправданно много времени на проверки и перепроверки, а работу вовремя так и не заканчивает. Также руководитель с излишне строгими принципами относительно времени появления на работе своих сотрудников раздражается, если они опаздывают на несколько минут. Ученик, считающий, что любая оценка ниже 5 неприемлема, впадает в депрессию на целую неделю или даже больше, получив 4 за тест или контрольную.

Аккуратность и эстетика

Перфекционисты в сфере аккуратности и чистоты проводят слишком много времени за уборкой, мало времени оставляя на что-либо другое. Люди с очень строгими правилами не приемлют чужое мнение, не совпадающее с собственным. Перфекционизм мешает человеку уживаться с соседями по комнате или партнерами, которые не соответствуют его стандартам чистоты или эстетики. Например, трудно убедить соседей пылесосить дважды в день, если им достаточно делать это один раз в неделю или около того.

Организованность и порядок

Перфекционизм можно ассоциировать с необходимостью все устраивать и прибирать особым способом. Так, некоторые люди считают обязательным складывать и хранить одежду только в определенном порядке (например, по цвету), или они ежедневно проводят часы за составлением списков необходимых дел.

Письмо

Перфекционистам трудно писать. Боясь ошибиться при письме, они долго заполняют бланки, пишут письма, дипломы или экзаменационные работы и т. д. Они могут так ничего и не сделать, потому что процесс письма им кажется пыткой.

Разговор

Перфекционисты в сфере общения чересчур серьезно относятся к тому, как они говорят, беспокоясь насчет неправильно произнесенных или неуместно сказанных слов. Или у них весьма строгие стандарты для окружающих, и они постоянно исправляют ошибки других людей, даже самые мелкие.

Внешность

Перфекционизм некоторых людей сосредоточен на внешности. У них складываются особые представления об идеальном весе, имидже, красивых волосах или одежде. Например, одна пациентка нашей клиники проводила часы, одеваясь по утрам. Она перебирала разную одежду в поисках «правильной». В результате обычно опаздывала на работу.

У таких людей бывают перфекционистские взгляды на внешность окружающих. В телевизионном сериале «Сайнфелд» персонаж Джерри Сайнфелда никак не находил идеального партнера, с которым мог бы жить. На его взгляд, с женщинами, с которыми он встречался, что-то было не так. Руки были слишком большие, голос – слишком низким, а смех – некрасивым. Если бы Джерри был более гибким в своих канонах, он мог бы и найти «правильную» женщину до окончания шоу весной 1998 года.

Здоровье и личная гигиена

Иногда здоровье является фокусом поведения перфекционистов. Некоторые индивидуумы очень строго следят за своим поведением, боясь навредить своему здоровью. Это включает еду (например, они не едят ничего содержащего жир), упражнения. Они избегают экранов компьютеров, а также других устройств, излучающих радиацию. Поме-

шанные на здоровье перфекционисты постоянно посещают врачей, чтобы проверить необычные симптомы, или сдают ненужные медицинские анализы, или моются чересчур часто и избегают прикасаться ко всему, что может быть заражено (например, сиденье унитаза, деньги, руки и т. д.).

Истоки перфекционизма

Откуда возникает перфекционизм? Из жизненного опыта? Или он наследуется генетически, как цвет глаз и волос?

В этой области было проведено очень мало исследований, так что рано еще однозначно отвечать на этот вопрос. Тем не менее мы можем поразмышлять над причинами его появления. Оказывается, что и психологические (например, получение опыта), и биологические факторы (например, генетика) вносят свой вклад в формирование нашей личности. Этот взгляд подтвержден различными исследованиями о роли генетики и обучения в развитии черт личности в общем, а также в развитии особенных психологических проблем, таких как депрессия и тревожность.

В этом разделе мы обсудим факторы, которые воздействуют на развитие и поддержание перфекционизма, включая биологическое и психологическое (одобрение и закрепление, наказание, моделирование, информация и инструкции) влияние.

Влияние генетики

Согласно многочисленным исследованиям, генетика играет определенную роль в развитии личностных черт (Serretti и др., 2007), а недавнее исследование показывает, что перфекционизм также не исключение (Тоцци и др., 2004).

Если перфекционизм частично наследуется, означает ли это, что ничего нельзя изменить? Совсем нет. Генетика воздействует почти на каждый аспект нашей личности, включая физическую форму, академическую успеваемость, подверженность депрессии, тревожность и даже ваши интересы и хобби. Тем не менее упражнения повышают уровень вашей физической подготовки. Таким же образом особая психологическая терапия помогает преодолеть тревожность и депрессию. Так что даже если и существует биологический компонент в вашем перфекционизме, вы все еще можете поменять ваше мышление и поведение.

Поощрение и усиление

Как мы уже обсуждали, высокие стандарты поощряются обществом. Например, хорошая учеба в школе обычно ведет к высоким оценкам, похвале учителей и родителей, а также поступлению в лучшие колледжи и университеты. Общество также поощряет физическую привлекательность. Ес-

ли вы выглядите самым лучшим образом, хорошо одеваетесь и следите за чистотой, другие обратят внимание на вашу привлекательность, что, в свою очередь, увеличивает шансы найти партнера, а также престижную работу.

Вероятно, вы слышали истории об успешных деятелях искусства (актерах, художниках, режиссерах и т. д.), с которыми сложно работать из-за их непомерных требований. Возможно, их перфекционизм поощрялся или усиливался их успехом, закрепляя убеждение, что если человек не перфекционист, его работа будет плохой и второсортной.

Упражнение 1.1

Как поощрение и стимулирование повлияли на ваш перфекционизм?

Получали ли вы поощрение за перфекционизм? Попробуйте вспомнить ситуации из прошлого, а также из вашей жизни в настоящий момент. Вспомните время в школе – вас поощряли за ваше превосходство в чем-либо (например, успеваемость)? Подумайте о работе – у вас был руководитель, который одобрял ваши высокие стандарты в работе? Подумайте о доме – ваши родители поощряли вас похвалой, подарками или особыми привилегиями за ваш перфекционизм? А как насчет сегодняшней жизни: друзья или семья усиливают ваш перфекционизм каким-то незаметным образом?

Вспомнив, как ваше перфекционистское поведение поощрялось или подпитывалось, запишите это в дневнике.

Наказание

Второй тип жизненного опыта, который влияет на поведение человека, – это наказание, то есть какие-либо негативные последствия поведения. Общая цель наказания – изменить вызвавшее его поведение. Так, ребенок, которого все время критикуют (например, за то, что мусорит в раковине, не заправляет кровать, неправильно произносит слова и т. д.), делает вывод, что важно всегда все делать правильно.

У людей, состоящих в отношениях с теми, кто всегда недоволен поведением партнера (одежда, прическа, еда и т. д.) может развиться убеждение в необходимости соответствовать определенным стандартам, чтобы понравиться окружающим.

Другие формы наказания включают низкие оценки, насмешки ровесников, потерю денег, выговоры на работе, отказ в приеме на работу. Действительно, любое негативное последствие поведения может считаться наказанием. Если человек часто подвергается наказанию за самые мелкие ошибки, он утвердится во мнении, что нельзя совершать ошибки.

Упражнение 1.2

Как наказание повлияло на ваш перфекционизм

Вы можете вспомнить время, когда ваше особое поведение повлекло наказание? Часто ли это

происходило по мере вашего взросления? Что насчет вашей сегодняшней жизни? Подумайте о ситуациях в прошлом и настоящем дома, в школе и в кругу друзей. Если вас часто наказывали за ошибки, не думаете ли вы, что это могло повлиять на ваш перфекционизм? Запишите ответы в дневник.

Моделирование

Моделирование подразумевает копирование поведения окружающих. У людей развиваются страхи, которые есть у тех, за кем они наблюдают. Подростки могут начать курить, пить или принимать наркотики под влиянием ровесников. Доказано, что наблюдение за насилием по телевизору приводит к распространению жестокости (Huesman and Taylor, 2006).

Все это примеры моделирования. Логично предположить, что и перфекционистское поведение формируется подобным образом. Те, кто называет себя «чрезмерными перфекционистами», объясняют, что выросли в такой среде. То есть их убеждения и поведение сформировались как результат наблюдения за другими членами семьи, особенно за родителями и старшими братьями и сестрами.

Упражнение 1.3

Как моделирование повлияло на ваш перфекционизм

Если вы выросли среди перфекционистов,

возможно, моделирование или обучение с помощью наблюдения повлияло на ваше перфекционистское поведение? Можете вы вспомнить, как члены вашей семьи или другие важные для вас люди проявляли свой перфекционизм? Запишите ответы в дневнике.

Информация и инструкции

Другой способ обучения поведению – через СМИ, общение с людьми или любым источником информации. Например, возникает страх полетов на самолетах после услышанных новостей про авиакатастрофы, хотя, согласно статистике, самолет – самый безопасный вид транспорта.

Как может информация влиять на перфекционизм?

Рассмотрим следующий пример. Одна пациентка нашей клиники рассказывала о сильной тревожности при написании выпускной работы в колледже. Она хотела поступить в университет, поэтому для нее были очень важны высокие оценки. Она работала и работала над каждым листом, и у нее было много черновиков. Тем не менее она не смогла закончить работу и сдать ее – из страха, что та недостаточно хороша.

В ходе исследования истоков ее перфекционистского поведения стало понятно, что на него повлияли родители. Она была единственным ребенком, и родители многого от нее ждали. С самого раннего возраста они внушали ей, что надо поступить на медицинский факультет в лучший университет

и в результате получить Нобелевскую премию по медицине. Никакой другой карьерный путь не был ей доступен. Сама клиентка даже не была уверена, хотела ли она этого, но не думала, что у нее есть выбор. Родители поддерживали ее финансово и четко показали ей еще в детстве, чего ожидают. Клиентка к тому же считала, что неидеальная успеваемость в школе неприемлема. Конечно же, ценой за такое убеждение стала ее неспособность завершить работу и быть успешной в обучении.

Другая пациентка клиники рассказала, что ее перфекционистские взгляды на физическую привлекательность возникли под влиянием изображений красивых людей в рекламе, фильмах, журналах и каталогах, сформировав в ней представления о том, как важно быть худой, иметь идеальные волосы и одеваться безупречно. Эти убеждения были не только нереалистичны, но попросту нездоровы. Они заставляли ее поддерживать свой вес ниже рекомендуемого при ее росте и структуре тела. Неудивительно, что проблемы с питанием, такие как *anorexia nervosa* (нервная анорексия), особенно распространены в модельном бизнесе, среди танцоров и прочих профессионалов, от которых требуется быть худыми.

Упражнение 1.4

Как подверженность информации повлияла на ваш перфекционизм

На ваших убеждениях могут сказаться рассказы родителей, учителей или партнеров, даже общества

в целом о том, как важно все делать определенным образом, или важно не совершать ошибки. Вспомните случай, когда определенный тип информации или инструкций повлиял на ваше перфекционистское поведение и убеждения. Запишите ответы в дневник.

Кого винить за свой перфекционизм?

В этом разделе мы описывали отрицательный опыт, повлиявший на возникновение перфекционизма. Во многих случаях примеры иллюстрируют, что существенную роль в этом процессе играет критика со стороны родителей, учителей и т. д. Однако мы не предлагаем кого-либо винить в вашей проблеме. Хотя схемы мышления и поведения – так же, как и поведение окружающих – сказываются на развитии слишком высоких стандартов, существует много факторов, формирующих личность человека. Действительно, предпочтительнее вообще обойти вопрос вины (потому что вы никогда точно не узнаете, откуда взялась эта проблема) и сосредоточиться на возможности изменить ситуацию.

Если вы не можете понять, откуда взялся ваш перфекционизм

Не страшно, если вы не помните, какие именно события повлияли на ваши перфекционистские убеждения и поведе-

ние. Хотя некоторым людям это знание и помогает, оно не обязательно для изменения способов мышления или выполнения какой-либо работы. Факторы, изначально вызвавшие в вас перфекционизм в определенных ситуациях, могут отличаться от тех, что поддерживают ваш перфекционизм сегодня.

Глава 2

Влияние перфекционизма

Как перфекционизм влияет на вашу жизнь

Перфекционизм становится проблемой, когда он мешает счастливой жизни. Завышенные стандарты влияют практически на любую сферу жизни, включая здоровье, питание, работу, отношения и интересы. В этом разделе мы сосредоточимся на основных сферах, которые чаще всего затрагивает перфекционизм: работа, дом и школа, отношения и отдых.

Работа, дом и школа

Многие работники хотя бы частично отождествляют себя со своей работой, поэтому стремятся выполнять ее хорошо. Продавец испытывает удовлетворение после удачной продажи. Ученик радуется высокой оценке за экзамен или какое-либо задание.

Тем не менее перфекционизм может помешать вашей работе в офисе, дома или школе. Даже не влияя прямо на работу, он все равно снижает вашу способность наслаждаться ею или сказывается на вашем поведении с коллегами.

Рассмотрим примеры.

✓ Ронак – учитель истории в старшей школе. Во время присутствия директора на уроке он был озабочен впечатлением, которое производит. Желая провести урок идеально, он не смог сосредоточиться на его содержании. В результате он сделал больше ошибок, чем если бы старался просто «хорошо» сделать свою работу в тот день.

✓ Хизер так беспокоилась о результатах своей работы государственного служащего, что не могла позволить себе отвлечься на другие вещи. Хотя ее не слишком загружали, она избегала коллег, которые хотели поговорить с ней в рабочее время. Она не делала перерывов (включая обед), первой приходила на работу и последней уходила. Своим чрезмерным старанием создать о себе хорошее впечатление она только отдалила от себя коллег и даже руководителя. В ее случае завышенные стандарты для самой себя повлияли на то впечатление, что она создавала на рабочем месте.

✓ Фрэнк был озабочен чистотой дома, хотя вы никогда бы так не подумали, если бы посмотрели на его дом – грязный и захламленный. Он вырос с чрезвычайно опрятными и аккуратными родителями, которые ожидали того же от своих детей. Мать Фрэнка не работала вне дома, и насколько он помнил, проводила все время, вычищая дом снова и снова. Переехав в свою квартиру после поступления в колледж, Фрэнк тоже проводил постоянную уборку. Ни в одной комнате не должно было быть и пятнышка, все всегда нужно было уби-

рать на место. Через несколько месяцев его успеваемость в колледже стала понижаться из-за времени, потраченного на уборку. Однажды, осознав, что не в силах содержать квартиру в постоянной чистоте, соответствующей его стандартам, он просто полностью перестал убираться в ней. Когда Фрэнк впервые пришел в нашу клинику, он не проводил уборку уже шесть месяцев. Он боялся, что если начнет, то не сможет остановиться.

✓ Валери – администратор больницы с преувеличенными требованиями к своим сотрудникам. Она терпеть не могла, если кто-то опаздывал, делал ошибки или заканчивал свою работу позже поставленного срока. Исключений не было. На такое поведение ее ответом был гнев. У Валери сложилась репутация слишком придирчивого человека. В результате сотрудники держались от нее подальше – насколько это было возможно. Они не особо ей доверяли, не любили ее. В отделении Валери ротация сотрудников была выше по сравнению с другими отделениями больницы. Ее персонал был не мотивирован в своей работе, потому что знали: Валери всегда будет недовольна, как бы они ни старались.

✓ Учащийся Бен ужасно боялся получить оценку ниже 5 за внутрисеместровый экзамен по истории. Он начинал готовиться за две недели до экзамена. Все отложил в сторону – друзей, семью, сон и даже еду. Он ел время от времени и не спал последние три дня подготовки к экзамену. Хотя Бен хорошо знал материал, он был очень уставшим в день экзамена.

на. Он выпил несколько чашек кофе, чтобы оставаться бодрым, но кофеин заставил его только больше нервничать. Он сдал экзамен хуже, чем мог, если бы разумно отнесся к подготовке и больше спал.

Упражнение 2.1

Влияние перфекционизма на вашу карьеру, учебу и личную жизнь

Влияет ли перфекционизм на вашу работу? Занимает ли уборка вашего дома вечность? Сосредоточены ли вы иногда на идеальном выполнении работы так сильно, что выполняете ее плохо? Мешает ли ваш перфекционизм получению удовольствия от работы или учебы? Влияет ли перфекционизм на людей, с которыми вы работаете? Небольшие задания занимают слишком много времени, потому что вы тратите чересчур много времени на идеальное их выполнение?

Запишите свои ответы в дневнике.

Отношения, друзья и семья

Для многих людей отношения играют большую роль в поддержании собственного благополучия. Важные отношения включают в себя партнеров, друзей, членов семьи, коллег, знакомых и даже незнакомцев. Перфекционизм серьезно сказывается на отношениях, иногда ставя на них точку. Зачастую перфекционисты нетерпимы к тому, кто действует

по-другому. Это приводит к ряду негативных последствий в отношениях между членами семьи или партнерами. Например, если вы чересчур требовательны к членам вашей семьи, они решат (не без причины), что лучший способ угодить вам – не все рассказывать: то, что вам не известно, вам не навредит. Невозможность искреннего общения в семье ставит под угрозу качество таких отношений.

Перфекционистские стандарты в отношении других вызывают споры и ссоры с окружающими, для которых ваше поведение неблагоразумно, а ваши требования слишком высоки. Если вы постоянно критикуете близких за то, что они не так моют посуду, выбирают не тот путь, или им нравятся не те фильмы, скорее всего, на вас разозлятся, или ваша критика причинит им боль.

Строгие стандарты, ориентированные на других, негативно влияют на самооценку и чувство собственной важности окружающих людей. Если детям постоянно внушается, что они не соответствуют вашим ожиданиям, они начнут хуже думать о себе и могут даже перестать стараться в школе или в любой другой деятельности. Завышенные требования также могут вызвать проблемы с тревожностью у ваших близких.

Слишком требовательное отношение к себе самому также негативно сказывается на отношениях и дружбе. Например, постоянные жалобы по поводу оценок ниже 5 за экзамен могут быть оскорбительны для друзей, чьи средние оценки 4 и 3. Они начнут размышлять, что же ты думаешь о них, учи-

тывая, что их оценки намного ниже того, что ты ожидаешь от самого себя.

Людам с непомерными требованиями к самим себе свойственны проблемы с социофобиями. Их излишняя озабоченность высокими требованиями мешает им легко заводить друзей и развивать близкие отношения. Избегая контактов с другими, они так и не узнают, что окружающие менее склонны критиковать, чем они ожидали. Таким образом, тем, кто нервничает в социальных ситуациях, уклонение помогает поддержать перфекционистские взгляды о самом себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.