



# Оглавление

От авторов .....	8
Введение .....	9
<b>Часть I. Понятие перфекционизма</b> .....	15
Глава 1. Что такое перфекционизм? .....	17
Глава 2. Влияние перфекционизма .....	36
Глава 3. Перфекционизм и убеждения .....	54
Глава 4. Перфекционизм и поведение .....	80
<b>Часть II. Стратегии по преодолению перфекционизма</b> .....	103
Глава 5. Измерение вашего перфекционизма .....	105
Глава 6. Разработка плана изменения .....	125
Глава 7. Изменение перфекционистского мышления .....	140
Глава 8. Изменение перфекционистского поведения .....	164
Глава 9. Принятие несовершенства .....	187
<b>Часть III. Работа над конкретными проблемами и перфекционизмом</b> .....	203
Глава 10. Перфекционизм и депрессия .....	205
Глава 11. Перфекционизм и гнев .....	225
Глава 12. Перфекционизм и социальная тревожность .....	245
Глава 13. Перфекционизм и беспокойство .....	265
Глава 14. Перфекционизм и обсессивно-компульсивное поведение .....	285
Глава 15. Перфекционизм, диета и нелюбовь к собственному телу .....	305
<b>Часть IV. Что дальше?</b> .....	327
Глава 16. Чтобы перфекционизм не вернулся .....	329
Заключение .....	337
Об авторах .....	338

## Глава 2

# ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

## Как перфекционизм Влияет на Вашу жизнь

36 |

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 на-

слаждаться 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 убирать на место. Через не-

сколько 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. 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, учитывая, 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.

Отношения между перфекционизмом и социальной тревожностью будут более детально обсуждаться в этой главе, а также в главе 12.

## Упражнение 2.2

### Влияние перфекционизма на ваши отношения

Влияет ли перфекционизм на ваши отношения? Друзья или члены семьи жалуются на вашу потребность делать все идеально? Вынуждает ли ваш перфекционизм других людей ждать? Чувствуют ли другие, что не могут соответствовать вашим строгим стандартам?

В своем дневнике запишите, как перфекционизм влияет на ваши отношения.

### Свободное время и отдых

Мешает ли вам перфекционизм наслаждаться жизнью? Администратор Стивен жаловался, что ему сложно веселиться. Он признался, что хорошо проводить время ему мешает перфекционизм. Досуг обычно начинал казаться работой. Однажды Стивен решил научиться играть на гитаре, думая, что это поможет ему расслабиться. Он записался на частные уроки к одному из лучших (и дорогих) учителей города и ежедневно практиковался по два часа, не делая перерывов. Он ни разу не пропустил занятие, даже когда возвращался домой поздно вечером. Через три недели у него пропал интерес, потому что ему не приносило удовольствия это увлечение и ему не нравилось, как он играет (он надеялся, что будет звучать более профессионально, хотя начал заниматься только несколько недель назад). Он перестал играть несколько дней спустя и больше не брался за гитару. Такой опыт



был типичен для Стивена: он пытался научиться играть на нескольких музыкальных инструментах и каждый раз сдавался, не сумев достичь совершенства в игре.

Жан-Поль рассказывал, что его завышенные требования мешали ему наслаждаться спортом, потому что он делал это слишком серьезно. Например, играя в бейсбол с друзьями, он злился, если игрок его команды ронял мяч или делал другую ошибку, из-за которой команда проигрывала. Обычно после неудачной игры он уходил, раздраженный из-за проигрыша и с чувством вины из-за того, что разозлился на друзей. Хотя он стал заниматься бейсболом, чтобы справиться со стрессом, игра сама стала новым источником стресса.

Из этих примеров видно, что перфекционизм влияет на способность человека наслаждаться занятиями на досуге и отдыхать, мешая даже начать чем-то заниматься. Людям с гипертрофированными стандартами в других областях жизни (например, работе) достаточно сложно выделить время на что-то приятное, не связанное с работой. Если это ваша проблема, вероятно, вы практически не тратите время на хобби, спорт, чтение или другие формы отдыха.

### Упражнение 2.3

#### **Влияние перфекционизма на ваше свободное время**

Влияет ли перфекционизм на вашу способность наслаждаться свободным временем? Вам трудно сделать перерыв от работы и других обязательств? Когда вы занимаетесь каким-либо хобби или спортом, кажется ли вам это работой? Чувствуете ли вы, что обязаны делать

все идеально, даже пытаюсь отдохнуть и наслаждаться этим занятием?

В своем дневнике запишите примеры того, как перфекционизм влияет на ваше свободное время.

---

## Перфекционизм и психологические функции

Перфекционизм связан с рядом психологических проблем, включая депрессию, общую тревожность и беспокойство, социофобии и застенчивость, обсессивно-компульсивные расстройства, проблемы с гневом, нелюбовь к собственному телу и питание. В этом разделе мы обсудим каждую из этих потенциальных проблем, вызванных чрезмерным перфекционизмом.

43

### Депрессия

Перфекционизм часто является признаком депрессии. Депрессия может варьироваться по своей силе от обычных периодов грусти, которые время от времени все переживают, до клинической стадии, мешающей нормальной жизни. Ее интенсивность также зависит от человека. У некоторых состояние подавленности длится несколько часов или день. У других оно затягивается на долгое время. В дополнение к подавленному настроению симптомы серьезной депрессии включают отсутствие интереса к обычной жизни, переедание или потерю аппетита, изменения в режиме сна, беспокойство и нервозность (или, наоборот, замедленное восприятие), чувство своей

никчемности или вины, плохую концентрацию или трудности в принятии решений, усталость или мысли о смерти и самоубийстве. Людям, страдающим от клинической депрессии, сложно общаться с другими, быть продуктивными на работе или поддерживать порядок дома.

Клинические формы депрессии связаны с различными факторами. Биологические факторы включают в себя генетическое наследие, изменения в уровне химических веществ в мозгу, которые называются *нейромедиаторами* (серотонин и норепинефрин), а также изменения гормонального уровня (различия в фазах менструального цикла, гормональные изменения, связанные с беременностью и родами).

Другие биологические факторы — такие как сон, количество доступного солнечного света и питание — также имеют значение для некоторых людей.

44

Психологические факторы депрессии включают жизненный опыт человека (например, в детстве вам постоянно твердили о вашей никчемности и т. п.), история неконтролируемых, стрессовых событий в жизни (например, смерть близкого друга или члена семьи, потеря работы) и негативные мысли (например, «ничто никогда не получается правильно»).

Перфекционистские мысли и убеждения играют важную роль в поддержании депрессии. Если завышенные требования остаются постоянно неудовлетворенными, человек начинает чувствовать себя неполноценным, разочарованным, даже безнадежным и никчемным.

Если депрессия является вашей проблемой, может показаться, что с вами что-то не так; это мешает вашей способности достичь целей и соответствовать требованиям. Тем не менее правда состоит в том, что либо ваши цели нереалистичны, либо вы придаете слишком много значе-

ния их достижению. Поиск способов увеличить гибкость мышления и не бояться делать ошибки или быть «средненьким» может помочь уменьшить депрессию.

## общая тревожность и беспокойство

Вы мнительный человек? Чрезмерные тревожность и беспокойство бывают как неприятными, так и непродуктивными. Тревожность — эмоция, которую мы переживаем, когда чувствуем уязвимость перед какой-нибудь будущей угрозой — например, провалом на экзамене, опозданием на самолет, потерей багажа, проблемами с любимым или разочарованием босса. Естественно испытывать сильную тревожность при известии, что кто-то из твоих родителей болеет раком, но так же сильно беспокоиться о родственнике с обычной простудой — чересчур.

Тревога полезна тем, что помогает строить планы на будущее. Если бы люди вообще не беспокоились, никто бы не готовился к экзаменам или не завершал работу вовремя, потому что вместо этого им хотелось поспать. Некоторый уровень волнения необходим для выполнения заданий. Тем не менее слишком частое или сильное волнение начинает мешать режиму сна, концентрации и наслаждению жизнью.

Перфекционизм связан с общей тревожностью и беспокойством. При завышенных стандартах для себя и других всегда существует риск, что вы не будете им соответствовать. Как следствие возникает беспокойство. Например, вы считаете, что ваши дети должны выполнять любую работу на самом высоком уровне — в школе, спорте, музыкальных занятиях и др. И начинаете волноваться, как бы их успеваемость не понизилась в одной из этих

областей жизни. Или вы можете сверх меры беспокоиться по поводу ваших родительских способностей, если ваш ребенок неуспешен.

## Социофобии и застенчивость

Особый вид тревожности, крепко связанный с перфекционизмом, — это *социофобия* или *социальная тревога*. Под ней мы понимаем тревожность, страх или дискомфорт в присутствии других людей. Часто это связано со страхом унижения (чрезмерная застенчивость или боязнь сцены являются примерами этого).

46 |

Типичные социальные ситуации, смущающие людей, страдающих от социофобий, включают в себя взаимодействие с окружающими (разговоры с незнакомцами, друзьями за ужином, вечеринки; обстоятельства, где требуется уверенность в себе), а также рабочие ситуации, когда другие обращают внимание на ваше поведение (публичная речь, выступление на собрании, выполнение упражнений перед посторонними людьми и т. д.).

Социофобы в подобной ситуации демонстрируют целый ряд симптомов: учащенное сердцебиение, одышку, головокружение и др. Самые заметные из них: покраснение, потовыделение, дрожь, потеря мысли.

Социофобия связана с тенденцией слишком сильно волноваться по поводу ошибок, а также предъявлять к себе непомерные требования. Людям с этой патологией свойственно беспокойство о том, что другие посчитают их странными, некомпетентными, глупыми или непривлекательными. Они боятся сказать что-то неправильное или показаться чересчур взволнованными, полагают, что должны нравиться всем и не имеют права на ошибки.