## Когда перфекционизм становится проблемой?

Стремление к идеалу – продуктивное человеческое качество. В идеале оно предполагает способность представлять конечный результат и воспринимать его в качестве цели, что помогает планировать, выбирать стратегию действия, систематизировать знания и добиваться поставленной цели. Тем не менее, у этого стремления есть и обратная сторона – перфекционизм. Исследования показывают, что перфекционизм может привести к тревожному расстройству и депрессии, низкой самооценке, отрицательным результатам деятельности и негативным последствиям.

В то же время именно стремление к идеалу помогает достигать высот, придает уверенности в себе и ведет к открытиям.

Получается, одно и то же явление может воздействовать на человека двумя кардинально разными образами. Так как же найти здоровый баланс, позволяющий задействовать максимальное количество ресурсов, но при этом сохранять психологическое здоровье?

В первую очередь, необходимо понимать, что человек неидеален по своей природе. И именно эта неидеальность делает каждого из людей уникальной личностью. Всем известно, что идеал недостижим, так, возможно, не стоит к нему стремиться?

Но из внешнего мира поступает множество сигналов, заставляющих человека достигать большего, делать больше и быть чем-то большим. Достаточно полистать ленту на Фейсбуке, чтобы увидеть сотни фотографий, цель которых сказать окружающим: «Моя жизнь идеальна!». Неудивительно, что после этого человек чувствует, что недотягивает до заданной планки.

В мире есть вещи, которые обязательно нужно делать на 100%. Никого не устроит пилот, удачно сажающий самолет только в 80% случаев, или программист, допускающий 11% ошибок при разработке приложения. Однако не все вещи в мире требуют немедленного доведения до совершенства. Ученые установили, что 90% результат требует в среднем в три раза меньше времени и сил, чем стопроцентный. Важно правильно расставлять приоритеты и понимать, что действительно требует совершенства, а что только забирает важнейший человеческий ресурс – энергию, но не приносит должной отдачи.

Что же отличает перфекциониста от человека, обладающего здоровым желанием делать все хорошо? Каждый перфекционист предельно самокритичен и никогда не доволен конечным результатом. Он склонен создавать нереалистичные ожидания и каждый раз, не достигая их, разочаровывается в себе. Каждый неуспех перфекционист воспринимает как конец света и обрушивается на себя с бесконечной критикой.

Существует иллюзия, что чем больше человек критикует сам себя, тем больше появляется мотивации на новые свершения. На деле, это совсем не так, и бесконечная критика, как внутренняя, так и внешняя, ведет к чувству стыда и неуверенности в себе, которые, в свою очередь, совсем не способствуют успеху.

Существует теория, что перфекционизм – это одно из проявлений невроза, при котором человек склонен преувеличивать свои неудачи, обесценивая свои заслуги. Перфекционизм искажает самовосприятие личности, ведь внутренне человек чувствует себя неидеальным, а внешне изо всех сил пытается представить идеальную версию самого себя, что неизбежно ведет к повышенной тревожности и постоянным недовольством собой.

Другое яркое проявление перфекционизма – это прокрастинация, склонность к постоянному откладываю важных дел, вызванная невозможностью сделать все идеально здесь и сейчас. Перфекционист постоянно ждет благоприятных условий, вдохновения и «правильного положения звезд», чтобы совершенно точно сделать все идеально. Но, как известно, идеальных условий не бывает, дела делаются в последний момент или не делаются вообще, что не может не отражаться на результате. Это явление подробно описывает Тал Бен-Шахар, автор книги «Парадокс перфекциониста». Парадокс заключается в том, что желание сделать все на 100% по факту может привести к нулевому результату.

Перфекционизм может отрицательно сказаться и на отношениях с окружающими, ведь имея завышенные требования к себе, человек склонен того же ждать и от других людей. Перфекционист вступает в конфликт сам с собой, когда не может добиться идеального результата. Подобным образом, он конфликтует и с окружающими, если они не соответствуют его идеальной картине мира.

Разумеется, не каждый перфекционизм разрушителен, но если доведение абсолютно всего до идеала приобретает навязчивый характер, стоит задуматься о способах достижения баланса между завышенными ожиданиями и реальным положением вещей. Шэрон Мартин, специалист по психологическому здоровью предлагает несколько простых и действенный техник, помогающих найти этот баланс:

- **Придерживаться реалистичных ожиданий**. Невозможно все делать идеально, поэтому не стоит расстраиваться, если не все сделано со стопроцентным результатом.
- **Обращать внимание на сильные стороны.** Перфекционисты склонны видеть собственные недостатки, совершенно забывая о сильных сторонах своей личности. Никто не идеален, но у каждого есть свои преимущества.
- **Принять собственные слабости и несовершенство.** Каждому человеку присущи свои сильные стороны, но ровно также у каждого есть свои минусы. Разумеется, стоит работать над недостатками, но некоторые из них невозможно изменить, поэтому остается принять свои слабые стороны. Совершенно нормально быть несовершенным!
- **Понять, что ценность человека не равна его успехам.** Как только человек осознает собственную ценность и задумывается о том, что для него важнее всего, он понимает, что другие люди не должны быть победителями по жизни, чтобы быть

хорошими, любящими людьми и мастерами своего дела. Любой человек ценен сам по себе, вне зависимости от его успехов или неудач.

- **Рассматривать ошибки как возможность для роста**. Даже самая досадная ошибка – это не конец света, а возможность научиться чему-то новому и стать лучшей версией себя. Вместо того чтобы ругать себя, важно задаться вопросом: «Что я могу вынести из этой ситуации?».
- **Не позволять другим влиять на вашу самооценку.** Самооценка – это внутренняя работа, человек теряет силы, когда позволяет другим людям определять его ценность.
- **Держать негативных людей на расстоянии.** Любой может принять решения прекратить отношения, вторая сторона которых не проявляет должного уважения. Если у человека заниженная самооценка, ему будет нелегко прервать токсичные отношения, ведь он совершенно уверен, что заслуживает подобные выпады в свой адрес.
- **Научиться сочувствовать и прощать самого себя.** У каждого бывают неудачи. Большинство людей предпочитают умалчивать о своих самых грандиозных провалах, и таким образом создается впечатление, что неприятные ситуации происходят только с вами. Уметь прощать самого себя означает принять себя как личность, которая ошибается, но все же старается изо всех сил.

Любой человек заслуживает доброты – от других и от себя самого. Человек приобретает более реалистичное представление о себе, когда видит свои сильные стороны, расценивает ошибки как возможность для дальнейшего развития, не позволяет другим людям решать, хорош он или плох. Именно доброе отношение к себе позволяет делать больше и добиваться большего, не жертвуя при этом своим психологическим здоровьем и отношениями с окружающими. В конце концов, жизнь не должна быть идеальна, чтобы быть прекрасной.

Оригинальные статьи: Marilyn Price-Mitchell, Ph.D, - Two Faces of Perfectionism, Psychology Today, July, 01, 2013.

Sharon Martin, Licensed Mental Health Counselor, - How Perfectionists Can Give Up Self-Criticism, PsychCentral, March, 18, 2017.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: перфекционизм, стремление к идеалу, психологическое здоровье, жизненный баланс, самооценка, уверенность в себе

Источник фото: unsplash.com