ЗлоСчастный Перфекционизм!

Одним из самых популярных курсов в Гарвардском университете был курс Тала Бен-Шахара о Счастье.
В своей книге «Путь к идеалу: как остановить себя в погоне за идеалом и стать богатым и счастливым» Доктор Бен-Шахар объясняет, что представление о совершенстве может оказаться ключевой субъективной причиной несчастья.
Дело в том, что перфекционизм отрицает оптимизм, без которого невозможно быть счастливым. В чем же дело?
Перфекционизм – невротическая убежденность в том, что вокруг и внутри вас все должно быть идеально.
Оптимизм предполагает высокие стандарты, которые основаны на реалистичном представлении о сложившихся условиях и своих возможностях. У оптимиста существует представление о том, что неудача – естественное звено на пути достижения любой цели, а также навык поиска смысла и извлечения опыта из собственных неудач.
И если представление о совершенстве автоматически предполагает фрустрацию по поводу того, что есть некое состояние или место, в котором вы никогда не окажитесь, оптимистичный взгляд на жизнь воспитывает настойчивость и упорство в достижении целей, способность «идти до конца» и испытывать удовольствие от незначительных результатов. Последнее определяет удовлетворенность, которая, на мой взгляд, и является психологическим аналогом счастья.
Оптимизм основан на способности позитивно мыслить, которая, в свою очередь, находится под влиянием позитивных эмоций.
Следовательно, перфекционисты живут под гнетом эмоционального негатива. Развитие перфекционизма под воздействием негативных эмоций, а также существование его как отдельного психологического механизма доказывает поведение детей-невротиков, которые еще не претерпевали собственных неудач.
Их состояние – следствие влияния негативной среды, в которой происходит развитие. Как правило – это тот негатив, который создавался родителями ребенка, когда они не обращали внимания на его присутствие и устраивали скандалы.
Как так произошло — это другая длинная история. Здесь полезнее обратить внимание на некоторые поведенческие признаки невротического перфекционизма в раннем возрасте, которые в последствии не дадут ребенку возможность развивать свои способности и во взрослом возрасте сформироваться как личность.
Уже в два-три года ребенку важно, чтобы все было на своих местах, чтобы поведение взрослых было ему подконтрольно. Любые изменения он будет настойчиво отрицать и требовать вернуть все «на место».
Идеальным для него будет ситуация, в которой значимые для него близкие непрерывно находятся рядом. Он буквально держит их за ногу. Новых людей, включая детей, такие дети с трудом впускают в свою жизнь.
В определенном смысле они не контактны, что негативно сказывается на способности к социальной адаптации. Им трудно посещать дошкольные учреждения, они боятся врачей, они устраивают истерики в общественных местах, особенно в тех, где наблюдается

большое скопление людей. Механизм запуска срыва в данном случае прост. С точки зрения ребенка, эти люди действуют не идеально: ходят, куда хотят, делают то, что хотят. У таких детей наблюдаются срывные эмоциональные реакции (плач, истерика) в эмоционально напряженных ситуациях (когда взрослые повышают тон разговора), на которые здоровые дети не обратят внимание.

Срывы возникают и в ситуациях мнимой угрозы: все незнакомое и нестабильное – опасно! Поэтому естественные, например, гигиенические процедуры даются такому ребенку с трудом.

Они настаивают на своем в абсурдных ситуациях: требуют игрушку в магазине, не дают одеть на себя определенную одежду и т.д.

Естественно, в будущем это приводит к гиперактивности и к дефициту внимания. Это поведение требует терапевтического вмешательства на самых ранних стадиях. Карл Роджерс называл такой вид терапии «психотерапия средой». А среда для ребенка - его родители. Родители, вам к специалисту!!!

А для начала запомните: Ребенка не надо учить быть счастливым и намеренно беспокоиться о его счастье (гиперопека), он оптимист от природы и поэтому счастлив без вас!!! Просьба ему не мешать!

А если вы сами требуете от себя и окружающих идеальных поступков и действий, это может означать, что негативные эмоции мешают вам быть счастливым… Цивилизованным средством работы с негативными эмоциями и состояниями является не медикаментозное лечение, а психологическая консультация.

Автор: Симонов Вячеслав Михайлович

Редактор: Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: психология, перфекционизм, счастье, исследование, субъективное благополучие

Источник фото: unsplash.com

