



Илья Качай

**Победа над перфекционизмом.  
Неидеальные способы перестать  
откладывать жизнь на потом**

«Издательские решения»

## **Качай И.**

Победа над перфекционизмом. Неидеальные способы перестать откладывать жизнь на потом / И. Качай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-517938-8

Настоящее издание будет полезно для тех, кто может назвать себя перфекционистом, но уже не гордится этим. Если вы устали от страха совершить ошибку, изнуряющих перепроверок своих и чужих дел, постоянной самокритики за любые промахи и хотите перестать из последних сил выполнять важные задачи в последний момент, эта рабочая тетрадь вам поможет. В ней вы найдёте доступно изложенный теоретический материал, а самое главное — эффективные рекомендации по преодолению перфекционизма и прокрастинации.

ISBN 978-5-00-517938-8

© Качай И.  
© Издательские решения

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. ПРИРОДА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	7
Требования совершенства	7
Обесценивание достижений	8
Тревожные и депрессивные состояния	9
Никчёмность и неприятие себя	10
Непривлекательность и неприятие другими	11
Иррациональные убеждения перфекциониста	12
Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений	14
Когнитивные последствия перфекционизма	16
Поведенческие последствия перфекционизма	17
Виды перфекционизма	18
ГЛАВА 2. ТИПИЧНЫЕ СТРАХИ ПЕРФЕКЦИОНИСТА	19
Страх реализации негативного образа Я	19
Страх нереализации идеального образа Я	20
Страх достижения успеха	21
Страх ужесточения требований окружающих	22
Страх не удержать высокую планку	23
Страх обхождения конкурентами	24
Страх разоблачения (синдром самозванца)	25
Сеанс разоблачения тотального обмана	26
Недооценка себя и переоценка других	27
Упражнение 2. «Убей в себе самозванца»	28
Предвзятая фокусировка на негативе	30
Упражнение 3. Список достижений	31
ГЛАВА 3. ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА	33
Перфекционизм здоровья	33
Перфекционизм и навязчивые состояния	34
Страх утратить контроль	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Победа над перфекционизмом Неидеальные способы перестать откладывать жизнь на потом**

**Илья Качай**

© Илья Качай, 2020

ISBN 978-5-0051-7938-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Главной задачей данной работы является возможность осознания того, как завышенные и нереалистичные перфекционистские стандарты влияют на вас, ваше самочувствие и вашу жизнь, а также возможность постепенных изменений вредных привычек неадаптивного мышления и поведения. Но, пользуясь этой книгой (и одновременно рабочей тетрадью), постарайтесь не впасть в перфекционизм при выполнении предлагаемых рекомендаций. Лучше выберите несколько понравившихся вам способов и регулярно отработывайте их на практике. Также важно не использовать тщательное изучение и выполнение описанных в работе рекомендаций как повод для прокрастинации – дескать, сейчас освою ещё парочку сногшибательных техник, а потом как начну саморазвиваться! Не обманывайте себя: все представленные здесь техники и приёмы важны только в контексте вашей повседневной жизни, а отдельно от неё они лишены всякого смысла.

## **ГЛАВА 1. ПРИРОДА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

### **Требования совершенства**

Перфекционизм – стремление человека к идеальному и безупречному выполнению дел по причине предъявления к себе избыточных и завышенных требований совершенства и установления нереалистично высоких стандартов деятельности во всех сферах жизни. Люди, придерживающиеся перфекционистских стандартов, убеждены, что всё, за что бы они ни взялись, должно быть сделано идеально и безошибочно, независимо от того, насколько значимым является выполнение той или иной задачи – все они должны быть выполнены безупречно. Равным образом перфекционисты считают, что идеальными должны быть их внешность, самочувствие, настроение, мысли и поведение. При этом малейшие отклонения от жёстких стандартов – ошибки, неудачи, промахи, неточности – воспринимаются как катастрофа, ужас, провал и сопровождаются самокритикой. Перфекционизм ведёт к зависимости самооценки человека от его собственных жёстких стандартов и требований: оценка человеком собственной значимости напрямую зависит от степени продуктивности его деятельности и количества успехов и достижений в жизни.

## **Обесценивание достижений**

При этом достижение намеченного результата быстро обесценивается, что ведёт к необходимости молниеносного установления ещё более жёстких идеалов деятельности и ещё более амбициозных задач с целью поддержания идеального образа себя. Перфекционизм подогревается верой в достижение совершенства, которое, как кажется, наконец, приведёт к счастью. Но счастье постоянно откладывается, ведь перфекционист всякий раз выдвигает ещё более жёсткие требования более серьёзных достижений, тем самым обесценивая уже достигнутые результаты и затраченные силы, время и ресурсы. Независимо от того, насколько крупный проект был осуществлён, и невзирая на степень значимости достигнутого успеха, перфекционист всякий раз задирает планку ещё выше, и практически не успевает насладиться полученными результатами. В этой связи человек, требующий от себя совершенства, редко бывает удовлетворён своими достижениями и нечасто получает удовольствие от деятельности, но весьма часто чувствует себя подавленным, разочарованным и фрустрированным, поскольку его практически никогда не устраивает то качество, которое он демонстрирует.

## **Тревожные и депрессивные состояния**

Это неудивительно, ведь перфекционист, ставя перед собой непосильные задачи и требуя от себя их идеального выполнения, воспринимает осуществление задуманного событием рядового значения и тем минимумом, с которым справился бы любой другой человек. Такое обесценивание собственных навыков, способностей, опыта, положительных качеств и сильных сторон вкупе с фокусированием только на ошибках, неудачах и слабостях часто приводит к депрессивным состояниям на фоне восприятия человеком себя как ущербного и безнадёжного. Перфекционизм нередко потворствует и развитию тревожных расстройств, поскольку человек перманентно беспокоится о том, что не сможет оправдать возложенные на себя обязательства или те строгие требования, которые, как кажется, предъявляют к нему окружающие. Действительно, перфекционизм является одним из источников и провоцирующих факторов тревожных и депрессивных расстройств, поскольку завышенные требования к себе никуда не исчезают и только усиливают тревогу и подавленность в связи с риском их не реализовать и в то же время в связи с априорной невозможностью их реализации.

## **Никчёмность и неприятие себя**

Следует заметить, что весьма часто перфекционизм является способом не сталкиваться с неосознаваемой глубинной убеждённой человека в собственной плохости, никчёмности и ущербности. Говоря иначе, человек, «исповедующий» перфекционизм, не принимает себя таким, какой он есть, и поэтому нередко зависит от положительных оценок и одобрения других людей. Откуда же берётся это неприятие? В большинстве случаев оно формируется в детстве. Когда ребёнок только учится ходить, родители могут хвалить его за каждый шаг, не обращая внимания на то, что эти шаги робкие и неуверенные. Но когда ребёнок уже научается уверенной ходьбе, родителей как будто подменяют: они начинают критиковать своё чадо за ошибки, а иногда и наказывать его за них, скажем, лишением сладостей. Ещё и пригласить родственников могут, чтобы коллективно пристыдить «этого неряху и неумеху». Да и современная педагогика нередко строится на том, чтобы качественно застыдить ребёнка за плохое поведение, вместо того чтобы поощрять за хорошее. Поэтому, уже став взрослым, перфекционист может верить в то, что в случае совершения ошибки он должен критиковать себя, часто сожалеть о допущенных промахах и фокусироваться только на негативном результате, игнорируя хорошие следствия и достижения.

## **Непривлекательность и неприятие другими**

Помимо этого, перфекционизм может использоваться человеком в силу наличия страха быть непринятым другими, однако весь фокус состоит в том, что чем больше человек требует от себя совершенства, тем более неуверенным в себе он становится. Действительно, перфекционист не принимает себя таким, какой он есть, и имеет о себе заведомо негативное мнение и поэтому часто переживает, что окружающие рано или поздно раскусят его и узнают, насколько он на самом деле плохой, и поймут, что он не является тем, за кого себя выдаёт. Именно поэтому человек, склонный к перфекционизму, убеждён в том, что только идеальная реализация целей делает его значимым для себя и других, и поэтому всеми силами стремится избежать ошибок. Однако если человек оценивает себя по критерию того, чего у него нет, говоря иначе, по критерию «хочу, но не имею», то покой ему будет только снится. Почему? А потому что при таком подходе достижения будут быстро обесцениваться, и человек будет чувствовать себя хорошо лишь в короткий миг достижения того или иного результата.

## Иррациональные убеждения перфекциониста

Ниже приводятся распространённые иррациональные убеждения, которые порождают и подпитывают перфекционизм:

- «Я должен быть успешным и безупречным во всех делах, которые я берусь выполнять».
- «В моей жизни не должно быть ошибок, промахов и неудач: они попросту недопустимы».
- «Если я допущу ошибку или потерплю неудачу, значит я – неудачник».
- «Я всегда и во всём должен достигать успеха и идеала, а иначе я – ничтожество».
- «Недостаточно делать что-либо хорошо: нужно делать это идеально и безупречно».
- «Любое дело может быть сделано правильно или неправильно – третьего не дано».
- «Либо я всё должен делать идеально, либо не стоит даже и пытаться за что-то браться».
- «Я должен быть продуктивным каждый день, а иначе жизнь будет бессмысленной».
- «Если у меня нет столько творческих планов, как у других, значит я менее ценный».
- «Если я в чём-то отстаю от своих сверстников, значит я какой-то неполноценный».
- «Моя ценность как человека и личности определяется тем, каких высот я достиг».
- «Чтобы быть ценным, я должен достичь совершенства хотя бы в одной сфере жизни».
- «Если я не буду требовать от себя идеала, то стану посредственным и второсортным».
- «Любые ошибки постыдны, поскольку являются признаком некомпетентности».
- «Если я не предъявляю к себе жёстких требований, значит я непрофессионал и лентяй».
- «Я должен всегда получать позитивную оценку и одобрение от других людей».
- «Если я не буду всё делать безупречно, окружающие меня осудят и отвергнут».
- «Если другие меня не одобряют или критикуют, значит со мной что-то не так».
- «Если другие люди требуют от меня совершенства, я не должен их подводить».
- «Прежде чем показывать свою работу кому-либо, я должен несколько раз её проверить».
- «Если я ошибусь, другие люди раскусят меня и поймут, насколько я некомпетентный».
- «Если я допущу больше одной ошибки, люди будут думать обо мне очень плохо».
- «Если я заметил свою ошибку, значит её заметят и все остальные».
- «Если я знаю, что мог сделать нечто лучше, значит и другие тоже так считают».
- «За любой промах окружающие осудят меня так же строго, как я осуждаю себя».
- «Если я проявляю свои слабые стороны на людях, от меня точно все отвернутся».
- «Я не должен тревожиться, а иначе другие люди осудят и отвергнут меня».
- «Все мои высказывания при общении должны быть интересными и остроумными».
- «Я должен фокусироваться на своих ошибках, чтобы исправить или не повторить их».
- «Я должен критиковать и осуждать себя за любой допущенный промах».
- «Я должен хвалить себя только тогда, когда выполняю что-либо безупречно».
- «Я должен всё контролировать, а иначе случится что-то ужасное».
- «Я всегда должен быть уверенным в себе, а иначе любое дело может обернуться провалом».
- «Даже минимальная ошибка может привести к краху на работе или в отношениях».
- «Любое отступление от высоких стандартов может обернуться полным хаосом».
- «Если я допущу хотя бы одну ошибку, это запустит цепочку новых ошибок, и всё рухнет».
- «Только я могу сделать важное дело качественно – другие без меня не справятся».
- «Если я поручу выполнять дело другому человеку, он сделает всё не так, как надо».
- «Мои личные и рабочие отношения, как и мои здоровье и внешность, должны быть идеальными».

- «Я заслуживаю уважения только тогда, когда являюсь идеальным».
- «Я имею право быть доволен жизнью только тогда, когда в ней всё будет идеально».
- «Когда я, наконец, стану идеальным, я докажу себе и другим, что чего-то стою».
- «Счастье вот-вот наступит – нужно всего лишь идеально сделать ещё пару дел».
- «Люди, обладающие внешними атрибутами успеха, счастливы больше остальных».

## Упражнение 1. Диспут иррациональных убеждений

Выберите пять откликнувшихся вам иррациональных убеждений, продиспутируйте каждое, опираясь на нижеприведённые вопросы. Для каждого иррационального убеждения сформулируйте новое – более рациональное, реалистичное, гибкое и помогающее, на которое вы теперь будете опираться и которое вы теперь будете использовать в повседневной жизни.

- Какого числа и кому вы задолжали выполнять всё только идеально?
- Какой пункт какого-то договора или закона вы нарушаете, если совершаете ошибки?
- Откуда вы узнали, что должны поступать только идеально и никак иначе?
- Осуждали ли бы вы других людей за ошибки так же строго, как критикуете себя сами?
- Не требуете ли вы от себя слишком много и даже невозможного?
- По достижению какого возраста вы должны прекратить совершать ошибки?
- Если все люди ошибаются, то по какой причине вы должны быть совершенным?
- Не подскажете фамилию человека, который лишил вас права допускать ошибки?
- Кто установил неколебимое правило, что вы всегда должны делать всё идеально?
- Есть ли основания полагать, что именно вам предначертано стать самым идеальным человеком в мире?
- Действительно ли завышенные требования к себе помогают вам быть продуктивными?
- К каким последствиям приводит приверженность этим нереалистичным стандартам?

<b>ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ</b>	<b>ДИСПУТИРОВАНИЕ УБЕЖДЕНИЯ</b>	<b>РАЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ</b>

## Когнитивные последствия перфекционизма

Перфекционизм – это иррациональная установка, являющаяся частным проявлением установки долженствования («Я должен быть лучшим, идеальным, безупречным») и сопутствующая такому когнитивному искажению, как поляризация (мышлению в стиле «идеально или ничтожно»). В этом отношении следует заметить, что следствием такого рода завышенных требований к себе зачастую выступает триада следующих когнитивных искажений:

– **катастрофизация:** «Если я допущу ошибку, это будет ужасно и фатально»; «Если я ошибусь, люди меня раскритикуют и отвергнут».

– **низкая непереносимость дискомфорта:** «Если я ошибусь, это будет невыносимо», «Я не переживу, если выяснится, что я ошибся».

– **глобальная оценка:** «Если я совершу ошибку, то я плохой, тупой, идиот», «Ошибается только тот, кто является некомпетентным».

## **Поведенческие последствия перфекционизма**

К возможным поведенческим проявлениям и последствиям перфекционизма можно отнести следующие неадаптивные стратегии:

- излишне тщательное выполнение рабочих, учебных, бытовых и иных обязанностей;
- многократные перепроверки выполненной работы на наличие каких-либо ошибок;
- выполнение обязанностей во внеурочное время, предназначенное для отдыха или развлечений;
- частые поиски подтверждения правильности выполнения дел у коллег и знакомых;
- настойчивые поиски одобрения и положительных оценок со стороны окружающих;
- избегание выполнения или отказ от реализации необходимых и важных задач;
- откладывание выполнения значимых дел на неопределённый срок;
- переключение внимания на выполнение мелких и бесполезных занятий;
- частое фокусирование на совершённых ошибках и прокручивание их в голове и др.

## Виды перфекционизма

При этом следует понимать, что перфекционизм раскрывается не только как завышенные и нереалистичные требования человека к себе, но также и как предполагаемые требования от других и как вполне реальные, хоть зачастую и не вполне обоснованные, требования к другим.

Завышенные и нереалистичные стандарты и **требования к себе** ведут к таким проявлениям, как:

- избыточное стремление к идеалу;
- одержимость самоорганизацией;
- сомнения в правильности выполненных действий;
- фокусировка на ошибках и промахах;
- постоянное оценивание себя;
- самокопание и самокритика;
- мыслительная жвачка (руминация);
- неприятие своих недостатков.

Завышенные и нереалистичные **требования от других** (те требования, которые, как кажется, предъявляют человеку другие люди) приводят к таким когнитивным, поведенческим и эмоциональным стратегиям, как:

- стремление быть безупречным;
- беспокойство об оценке со стороны;
- страх внешней негативной оценки;
- боязнь быть раскритикованным другими;
- стремление оправдать чужие ожидания;
- страх не оправдать ожидания других;
- стремление получить принятие окружающих;
- излишняя потребность в одобрении.

Завышенные и нереалистичные стандарты и **требования к другим** ведут к следующим проявлениям:

- требования совершенства от других людей;
- осуждение окружающих за промахи;
- нетерпимость к чужим ошибкам;
- частая злость на других людей;
- разочарование при ошибках людей;
- навешивание на других негативных ярлыков;
- глобальная оценка людей только по их поступкам;
- неспособность принять и простить.

## **ГЛАВА 2. ТИПИЧНЫЕ СТРАХИ ПЕРФЕКЦИОНИСТА**

### **Страх реализации негативного образа Я**

Поскольку в основе перфекционистских устремлений лежит глубинное представление человека о том, что он якобы неполноценный, некомпетентный и никчёмный, то перфекционист будет испытывать перманентную тревогу за то, что его негативный образ себя в один прекрасный момент воплотится в реальность, что, конечно, будет «ужасно» и «невыносимо».

## **Страх нереализации идеального образа Я**

С другой стороны, перфекционист будет переживать о том, что другой его образ себя – идеальный, живущий в его сознании как жизненно важное условие для хорошего к себе отношения, не удастся реализовать, что, опять же, станет «полным крахом» и «провалом».

## **Страх достижения успеха**

В то же самое время многие перфекционисты, хоть и бросают все свои силы на то, чтобы достичь максимального успеха, одновременно боятся его даже больше, чем неудач, поскольку убеждены, что достижение успеха, по большому счёту, – это не их рук дело, а дело случая и следствие простого везения, которых может не оказаться в нужный момент, в то время как их собственных сил и способностей может оказаться недостаточно.

## **Страх ужесточения требований окружающих**

Страх успеха поддерживается представлениями о том, что когда перфекционист достигнет чего-то большего, другие начнут предъявлять к нему ещё более жёсткие требования, которым человек не сумеет соответствовать, что повлечёт за собой отвержение. В этой связи перфекционист начинает либо ещё усерднее трудиться, при этом тщательно и избыточно контролируя, как у него идут дела и беспокоясь о них, либо, напротив, старается избегать любых новых проектов и работать на прежнем уровне и даже немного снижать планку, дабы не спровоцировать волну новых требований к себе со стороны окружающих.

## **Страх не удержать высокую планку**

Более того, даже серьёзный успех и действительно значимые для человека достижения могут лишь усиливать тревогу, потому что теперь перфекционисту нужно во что бы то ни стало удержать высоко задранную планку и соответствовать своим новым стандартам, чтобы не лишиться статуса, который стоил таких колоссальных физических, моральных и временных затрат. Таким образом, перфекционист переживает за то, что не подтвердит свои достижения и чужие ожидания (в связи с этими достижениями) новой порцией успехов и достижений.

## **Страх обхождения конкурентами**

Перфекционист также будет тревожиться о том, что другие люди могут сделать работу лучше и незаметно обойти его по карьерной, учебной семейной или творческой «лестнице успеха».

## **Страх разоблачения (синдром самозванца)**

Однако одним из самых главных и частых страхов перфекциониста является искажённый и нереалистичный страх разоблачения, который проявляется во многих социальных ситуациях, но особенно при общении со значимыми или вышестоящими лицами. Природа этого страха коренится в искажённом представлении человека о том, что он «обманывает» других людей, «выдавая себя» за более компетентного, чем он есть на самом деле, и «прикидываясь» таковым. Иными словами, человек верит в то, что он недостаточно хорош в профессиональном отношении и поэтому часто переживает о том, что если допустит ошибку, то обнажит для других людей свою некомпетентность, неполноценность, дефектность и ущербность. Человеку кажется, что рано или поздно он «выдаст себя с потрохами» или что другие «разоблачат его подлинную сущность», узнав, какой он на самом деле. И когда все поймут, что человек не является настолько идеальным, насколько себя выдаёт, они жестоко разочаруются в нём, потрясённые тем, как ему удалось запудрить им мозги, обзовут выскочкой, с позором вышвырнут с работы или из социальной стаи, подвергнут суровому ostracismu и на всю жизнь отвергнут человека, оставив его один на один с невыносимыми чувствами стыда и вины и ужасной душевной болью.

## **Сеанс разоблачения тотального обмана**

Поэтому человек всеми силами стремится выполнять любые дела идеально, чтобы не допустить ошибок, любая из которых может оказаться роковой. В этой связи он испытывает колоссальное напряжение, поскольку избыточно контролирует не только свою работу, но и реакцию на неё окружающих, усматривая даже в самых безобидных замечаниях признаки осуждения и следующей за ним неизбежной личностной и профессиональной катастрофы. Но чем чаще человек читает чужие мысли, стараясь «на ранней стадии» отследить малейшие признаки неодобрения, тем более сильным становится страх разоблачения. Даже самые невинные шутки могут восприниматься человеком буквально и провоцировать ответные вспышки агрессии, а серьёзная критика со стороны коллег или начальника повергать в уныние и тревогу, ведущим к существенному снижению качества выполняемой работы. В то же время человек может попросту не приниматься за какие-либо новые проекты из-за страха не оправдать собственных завышенных ожиданий и, как кажется, предъявляемых другими жёстких требований, ведь любое отклонение от этих нереалистичных стандартов сулит сеанс разоблачения тотального обмана с последующей карьерной анафемой.

## **Недооценка себя и переоценка других**

Таким образом, чем сильнее человек убеждён в том, что он самозванец, тем больше он тревожится, прокрастинирует и избегает, что не только не развеивает его искажённые страхи, но и, более того, в конечном итоге может подтвердить его худшие опасения. В основе синдрома самозванца лежит игнорирование или обесценивание собственных положительных качеств, навыков, способностей, опыта и достижений, которые приписываются удачному стечению обстоятельств, а также переоценка умений, талантов, сильных сторон и черт характера других людей. Такой подход нередко приводит к нереалистичному, а потому и болезненному сравнению человека себя с другими на основе завышенных критериев, оборачивающемуся напрасной самокритикой и вытекающей из неё чередой самокопаний и самообесцениваний. Помимо этого, человек может гиперболизировать требования к нему окружающих, а также катастрофизировать последствия их невыполнения или несоответствия им. Но самое обидное для перфекциониста то, что чем больших высот он достигает, стремясь реализовать свой идеальный образ, чтобы избежать критики и осуждения, тем больше склонные к зависти люди могут критиковать и осуждать его и в какой-то момент даже и вовсе отвергнуть, поддавшись влиянию собственных дисфункциональных убеждений.

## Упражнение 2. «Убей в себе самозванца»

Чтобы прояснить для себя иллюзорность страхов, лежащих в основе синдрома самозванца, подробно распишите ответы на следующие вопросы:

- Не обесцениваете ли вы собственные положительные качества, сильные стороны, наработанный опыт и достигнутые результаты?
- Не переоцениваете ли вы способности и знания ваших коллег?
- Логично ли считать, что вам столько времени удаётся вводить в заблуждение опытных коллег и начальников, выдавших на своём веку сотни и даже тысячи разных работников?
- Есть ли основания полагать, что люди, продолжающие с вами общаться и работать, – мазохисты, которым нравится испытывать страдания от вашей «некомпетентности»?
- Может быть, люди, взявшие вас на работу, более объективны в оценках ваших умений, нежели вы сами?
- Можете ли вы не отвергать позитивные и нейтральные комментарии по поводу вашей работы тех, кто трудится вместе с вами?
- Как вам помогает попытка читать мысли других людей о результатах вашей работы?

НАВОДЯЩИЙ ВОПРОС	РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТВЕТ
Не обесцениваете ли вы собственные положительные качества, сильные стороны, наработанный опыт и достигнутые результаты?	
Не переоцениваете ли вы способности и знания ваших коллег?	
Логично ли считать, что вам столько времени удаётся вводить в заблуждение опытных коллег и начальников, выдавших на своём веку сотни и даже тысячи разных работников?	
Есть ли основания полагать, что люди, продолжающие с вами общаться и работать, – мазохисты, которым нравится испытывать страдания от вашей «некомпетентности»?	
Может быть, люди, взявшие вас на работу, более объективны в оценках ваших умений, нежели вы сами?	
Можете ли вы не отвергать позитивные и нейтральные комментарии по поводу вашей работы тех, кто трудится вместе с вами?	
Как вам помогает попытка читать мысли других людей о результатах вашей работы?	

## **Предвзятая фокусировка на негативе**

Вы привыкли сосредотачиваться сугубо на негативных аспектах своей деятельности и на том, что вы ещё не успели сделать, а также игнорировать или обесценивать свои успехи. Какой в этом смысл? Как вы после этого себя чувствуете? Вам действительно это нравится? Если нет, то самое время начать учитывать множество достигнутых целей, которые вы уже реализовали в жизни, чтобы отказаться от иллюзии, что за свою жизнь вы не сделали ничего стоящего. При этом важно понимать, что успехи и достижения не делают вас более ценным человеком, равно как промахи и неудачи не свидетельствуют о том, что вы ничтожество. Речь идёт всего лишь о том, чтобы не обесценивать собственные результаты и гордиться ими, а не становиться себе злейшим врагом, требующим очередной порции достижений, чтобы впоследствии снова их обесценить, посчитав, что другие сделали бы то же самое. Вы достигнете большего, если начнёте признавать свои ошибки и ценить собственные победы и достижения, даже самые незначительные.

### Упражнение 3. Список достижений

Составьте список своих реальных достижений, начиная с детства и заканчивая текущим периодом жизни, и напротив каждого успеха запишите несколько своих ключевых качеств, которые позволили вам достичь таких действительно впечатляющих результатов. Можете использовать следующие вспомогательные вопросы, чтобы вспомнить как можно больше успехов:

- Какие кружки и секции вы посещали и чего там достигли?
- Какие учебные заведения вы окончили и чему в них научились?
- Какими профессиональными навыками и качествами вы владеете?
- Какие лично значимые проекты вам удалось реализовать?
- Каких успехов вам удалось достичь в работе, карьере или бизнесе?
- Что нового вы создали в результате своей творческой деятельности?
- Чего вы достигли в спортивной жизни или в физической активности?
- Какие ещё умения и способности вам удалось развить?
- Какие в вашей жизни были (или есть) значимые личные отношения?
- Какие в вашей жизни были значимые семейные события?
- Какие важные личные достижения вам хочется особенно отметить?
- Чего вам удалось достичь в бытовом и хозяйственном плане?
- С какими жизненными трудностями и кризисами вы справились?
- Можете ли вспомнить какие-то ещё важные выполненные дела?

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ	МОИ КАЧЕСТВА

## **ГЛАВА 3. ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА**

### **Перфекционизм здоровья**

Очень многие люди, придерживающиеся перфекционистских правил и убеждений в самых разных сферах жизни, не обходят стороной и сферу своего здоровья, полагая, что у них всегда должно быть идеальное самочувствие и никогда не должно быть никаких болезней. Но чем сильнее человек верит в такие перфекционистские стандарты здоровья, тем чаще он будет интерпретировать любые физиологические симптомы, выходящие за пределы его собственной завышенной и нереалистичной нормы здоровья, как признаки серьёзной болезни и тем чаще будет «находить» у себя «неизлечимые» заболевания. При таком подходе нормальные физиологические проявления здорового функционирования организма, такие как шишечки, пятнышки, родинки, головные боли, учащённое сердцебиение и прочие, будут трактоваться как катастрофа. Иными словами, автоматически возникающие в голове у человека катастрофические мысли о том, что у него есть какая-то опасная болезнь, являются следствием его иррационального убеждения, согласно которому у него никогда не должно быть неприятных телесных симптомов, а его самочувствие всегда должно быть идеальным или, по крайней мере, хорошим. Итак, чем выше и «идеальней» индивидуальная норма здоровья, тем сильнее человек катастрофизует любые отклонения от этой завышенной нормы и трактует любое «несовершенство» в работе организма как признак или предвестник опасного заболевания.

## **Перфекционизм и навязчивые состояния**

Довольно часто у «заядлых» перфекционистов на фоне повышенного, избыточного уровня тревоги могут возникать навязчивые мысли и действия, страхи утратить контроль или сойти с ума, а также симптомы дереализации (ощущение отчуждённости от мира) и деперсонализации (ощущение отчуждённости от тела). Причиной этих состояний также является гиперконтроль – избыточное стремление контролировать себя, других людей и мир в целом. Стратегия гиперконтроля внутреннего и внешнего мира утомляет мозг, которому в таких условиях проще сосредоточиться на какой-то одной яркой и неприятной навязчивой мысли, чем контролировать то, что априори невозможно контролировать – таков его защитный механизм. Страх сойти с ума связан с тем, что человек стремится контролировать свою тревогу, что не даёт никаких результатов, в силу чего ощущение невозможности контролировать свои чувства усиливается, навевая мысли о возможном сумасшествии. Симптомы дереализации и деперсонализации также является следствием гиперконтроля за собственным физическим и психическим состоянием, в силу чего на процессы восприятия организмом выделяется значительно меньше ресурсов, чем в спокойном состоянии.

## **Страх утратить контроль**

Глубинной причиной навязчивых состояний являются требования человека по отношению к себе и созданный на основе этих требований идеальный образ себя: «Я должен быть лучшим», «Я должен быть правильным», «Я должен быть хорошим» и других. Пытаясь соответствовать своим требованиям и требованиям, которые, как кажется человеку, предъявляют к нему другие, он вынужден избыточно контролировать себя и жить не так, как хочет, а так (как ему кажется), как от него хотят другие, что ведёт к подавлению истинных эмоций, желаний и потребностей человека. Таким образом, в основе навязчивых состояний лежит страх потерять контроль, который на самом деле является желанием его потерять, чтобы, наконец, стать самим собой, ведь человек устаёт от тирании собственных требований и предполагаемых чужих ожиданий, устаёт от возложенной на самого себя избыточной ответственности, устаёт от своего перфекционизма. В этом отношении навязчивости можно рассматривать не только как защитный механизм мозга, но и как сигнал организма о помощи: «Так больше жить нельзя!», «Если ты не хотел слышать меня раньше, то теперь я подаю тебе более яркий сигнал!», «Отказывайся от своего перфекционизма!»

## **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.