

Мартин М. Энтони
Ричард П. Свинсон

Не

пытайтесь

сделать

Все

идеально

стратегии борьбы с
перфекционизмом



Мартин Энтони

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

ИГ "Весь"

2009

УДК 159.9
ББК 88.6

Энтони М. М.

Не пытайтесь сделать все идеально. Стратегии борьбы с перфекционизмом / М. М. Энтони — ИГ "Весь", 2009

ISBN 978-5-9573-3331-9

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».

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3331-9

© Энтони М. М., 2009

© ИГ "Весь", 2009

Содержание

От авторов	14
Введение	15
Цель данной книги	15
Работают ли стратегии этой книги?	17
Как пользоваться этой книгой	18
Дневник	19
Как не нужно использовать эту книгу	20
Часть I	21
Глава 1	21
Определение перфекционизма	22
Многоплановые определения перфекционизма	22
Нормальные высокие стандарты vs убеждения перфекционистов	23
Перфекционизм как черта характера	24
Сферы, подверженные перфекционизму	24
Деятельность на работе и в школе	24
Аккуратность и эстетика	25
Организованность и порядок	25
Письмо	25
Разговор	25
Внешность	25
Здоровье и личная гигиена	25
Истоки перфекционизма	26
Влияние генетики	26
Поощрение и усиление	26
Наказание	27
Моделирование	27
Информация и инструкции	28
Кого винить за свой перфекционизм?	28
Если вы не можете понять, откуда взялся ваш перфекционизм	29
Глава 2	30
Как перфекционизм влияет на вашу жизнь	30
Работа, дом и школа	30
Отношения, друзья и семья	31
Свободное время и отдых	32
Перфекционизм и психологические функции	33
Депрессия	33
Общая тревожность и беспокойство	33
Социофобии и застенчивость	34
Гнев	34
Обсессивно-компульсивное поведение	35
Нелюбовь к собственному телу и нарушения питания	36
Глава 3	38
Как убеждения влияют на эмоции	38
Интерпретация и эмоции	39

Непроизвольные и бессознательные перфекционистские мысли	40
Попытки подтвердить перфекционистские убеждения	41
Перфекционистский образ мыслей	42
Образ мышления «Все или ничего» и завышенные стандарты	42
Фильтрация	43
Чтение мыслей»	44
Переоценка вероятности	44
Туннельное видение	44
Межличностная чувствительность	45
Катастрофическое мышление	45
Чрезмерно строгие стандарты и отсутствие гибкости мышления	46
Утверждения «Я должен»	47
Проблемы с доверием к другим людям	47
Неправильные социальные сравнения	48
Смотрим в будущее	48
Глава 4	49
Парадокс перфекционизма	49
Как поведение поддерживает перфекционистские убеждения	50
Правильные стандарты vs перфекционистское поведение	50
Перфекционистские виды поведения	51
Сверхкомпенсация	51
Чрезмерная проверка и поиск подтверждения	52
Повторение и исправление	52
Чрезмерная организованность и составление списков	53
Проблемы с принятием решения	53
Прокрастинация	54
Неумение остановиться	54
Вы сдаетесь слишком быстро	55
Чрезмерная медлительность	55
Невозможность передать работу другим	56
Накопительство	56
Уклонение	57
Попытки изменить поведение других	57
Часть II	59
Глава 5	59
Цель проведения оценочной экспертизы	59
Определение проблемных областей	59
Изолирование перфекционистского мышления и поведения	60
Изолирующие ситуации и провоцирование перфекционизма	60
Измерение уровня проблемы	62
Полезные vs бесполезные стандарты	62
Перфекционизм и области функционирования человека (сферы жизни)	63

Влияние перфекционизма на других людей	64
Перфекционизм и эмоциональное функционирование	65
Гибкие vs жесткие перфекционистские убеждения	66
Измерение улучшений и изменений	68
Глава 6	69
Плюсы и минусы понижения ваших стандартов	69
Определение целей	70
Расстановка приоритетов	71
Как сделать выбор среди конкретных стратегий	72
Непокорность регулярной практики	72
Пригласите других практиковаться с вами	72
Когда и как искать помощи у специалиста	73
Препятствия на пути борьбы с перфекционизмом	74
Если вы неспособны или не хотите рассматривать альтернативные виды мышления	74
Если вы чувствуете, что перфекционизм не является значительной проблемой для вас	74
Если вы не верите, что можете измениться	74
Если вам кажется, что слишком много происходит в вашей жизни	75
Если терапия вызывает у вас слишком большую тревогу	75
Глава 7	76
Записывайте мысли	76
Шаги на пути изменения перфекционистских мыслей	76
Определение перфекционистских мыслей	77
Составление списка альтернативных мыслей	77
Преимущества и недостатки изначальных и альтернативных мыслей	77
Выбор полезных взглядов на ситуацию	77
Стратегии для изменения мыслей	80
Изучим свидетельства	80
Информация	81
Другая точка зрения	82
Нахождение компромисса с самим собой и другими	83
Проверка гипотез	83
Изменение ваших социально-сравнительных привычек	84
Общая картина	84
Вспомогательные утверждения	85
Терпимость к неуверенности и неопределенности	85
Сложности доверия альтернативным мыслям	86
Глава 8	87
Зачем изменять перфекционистское поведение?	87
Стратегии по изменению перфекционистского поведения	87
Стратегии, основанные на конфронтации	88
Почему конфронтация работает	88
Виды конфронтации	89
Как проводить конфронтацию	89

Разработка предсказуемых структурированных и спланированных заранее практик	91
Ситуация не представляет угрозы	91
Практикуйтесь часто	92
Ожидайте чувство дискомфорта	92
Незаметные стратегии уклонения	92
Используйте когнитивные стратегии	92
Предотвращение реакции	93
Коммуникационный тренинг	94
Будьте решительны	94
Слушайте других	95
Невербальная коммуникация	95
Установление приоритетности	96
Преодоление прокрастинации	96
Шаги по написанию этой книги	96
Глава 9	98
Цена контроля	98
Новые терапии, основанные на принятии	99
Осознанность	99
Стать более осознанным	100
Терапия принятия и ответственности (АСТ)	102
Принятие своего опыта	102
Принимая решение измениться	103
Принятие и перфекционизм	105
Часть III	106
Глава 10	106
Природа депрессии	106
Нормальное чувство грусти	106
Зависимость	107
Самокритика	107
Неэффективность	107
Клиническая депрессия	107
Большое депрессивное расстройство	107
Дистимия	108
Случаи депрессии	108
Биологические факторы	108
Психологические факторы	109
Перфекционизм и депрессия	110
Терапии депрессии, подтверждаемые исследованиями	110
Когнитивно-поведенческая терапия	110
Межличностная психотерапия депрессии (МЛТ)	111
Антидепрессанты	111
Электросудорожная терапия	113
Как изменить перфекционистское мышление и поведение при депрессии	113
Изменение перфекционистских мыслей, которые влияют на депрессию	113
Изменение перфекционистского поведения, влияющего на депрессию	115

Глава 11	116
Типичные причины гнева	116
Ограничение	116
Нарушение поведения, направленного на достижение цели	117
Аверсивная стимуляция	117
Другие причины гнева	117
Когда гнев становится проблемой?	117
Развитие гнева	118
Роль мысли в гневе	118
Перфекционизм и гнев	119
Изменение перфекционистских мыслей и поведения, которые влияют на гнев	119
Осознание гнева до того, как он станет интенсивным	119
Вызов вашим перфекционистским мыслям	120
Позвольте людям отличаться от вас	121
Избегайте использовать язык гнева	121
Принимайте ответственность за свои действия	121
Признавайте, когда вы неправы	122
Практика упражнений с конфронтацией	122
Перерыв	122
Попробуйте физические упражнения	123
Практика релаксации и медитации	123
Использование стратегий по решению проблем	123
Глава 12	125
Природа социальной тревожности	125
Социальное тревожное расстройство	126
Причины социальной тревожности и социального тревожного расстройства	127
Биологические факторы	127
Психологические факторы	128
Перфекционизм и социальная тревожность	129
Эффективное лечение социальной тревожности	129
Когнитивно-поведенческая терапия	129
Лечение с помощью медикаментов	130
Изменение перфекционистских мыслей и поведения при социальной тревожности	131
Вызов перфекционистским мыслям	131
Изменение перфекционистского поведения	132
Частые риски в социальных ситуациях	133
Глава 13	134
Что такое беспокойство?	134
Общее тревожное расстройство	134
О чем беспокоятся люди?	135
Природа беспокойства	135
Перфекционизм и беспокойство	136
Прокрастинация и беспокойство	136
Сверхкомпенсация и беспокойство	137

Лечение беспокойства, тревожного расстройства и перфекционизма	137
Лечение с помощью медикаментов	137
Тренинги релаксации	138
Вызов мыслям, провоцирующим тревожность	139
Изучая свидетельства	139
Изменение перспективы	140
Терпимость к неизвестности и двойственности	141
Проверка гипотез	141
Конфронтация с вашими страхами	141
Предотвращение поведения, направленного на безопасность	142
Принятие и стратегии, основанные на осознанности	142
Тренинг по решению проблем	142
Глава 14	143
Обсессивно-компульсивное расстройство	143
Что такое одержимость?	143
Что такое принуждение или компульсия?	144
Что такое ОКР?	144
ОКР и перфекционизм	144
Причины ОКР	145
Лечение ОКР	146
Обсессивно-компульсивное расстройство личности	147
Что такое ОКРЛ?	147
Исследования ОКРЛ	147
Преодоление перфекционизма, связанного с обсессивно-компульсивным поведением	147
Предотвращение реакции	147
Использование когнитивных стратегий для изменения навязчивых убеждений	150
Глава 15	152
Проблемы с диетой и взглядом на свое тело в западной культуре	152
Перфекционизм и желание быть худым	152
Перфекционистские мысли, связанные с едой и весом	154
Перфекционизм и другие беспокойства, связанные с внешним видом	154
Перфекционистское поведение, которое влияет на проблемы с любовью к собственному телу	155
Психологические проблемы, связанные с искаженным восприятием собственного тела	155
Нервная анорексия	156
Нервная булимия	156
Телесное дисморфическое расстройство	157
Преодоление перфекционистского мышления и поведения, связанного с любовью к собственному телу	158
Информирование	158
Вызов перфекционистским убеждениям	159
Изменение привычек социального сравнения	159

Проверка гипотез и конфронтация	160
Предотвращение поведения, направленного на безопасность	160
Часть IV	162
Глава 16	162
Оценка вашего прогресса	162
Следующие шаги	163
Продолжайте использовать стратегии из этой книги	163
Ищите больше подробной информации	163
Ищите помощь специалиста	163
Поддержание своего успеха	164
Что заставляет перфекционизм вернуться?	164
Избавление от перфекционизма навсегда	165
Заключение	166
Об авторах	167

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 покончил 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, неустойчивости или неумении быть спонтанным. Несмотря на эти отличия, у них всех есть одна общая важная черта: строгие стандарты или ожидания по отношению к себе самим или другим. Таким стандартам либо невозможно, либо очень сложно соответствовать.

Перфекционизм связан с определенными психологическими проблемами, включающими гнев, депрессию, тревожность, проблемы с любовью 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 существовать и во взрослой жизни. На многих предприятиях ожидают, что сотрудники будут выполнять большой 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 почувствуете 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 эффективно 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 плане 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 высокими 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 намеренного) 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 недостижимость 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? Большинство 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 правомерна 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 различных 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. Помешанные на здоровье пер-

фекционисты 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. Если 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 фак-

торов, 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 поведение. 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 убирать 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. 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.

Людям 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 пытаясь 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.

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.

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 значения 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 болен 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).

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.

Гнев

Как и тревожность, гнев – нормальная эмоция, возникающая, когда нам не удается достичь цели или при столкновении с какой-либо угрозой. Например, человек, незаслуженно получающий низкую оценку своей деятельности на работе, злится на своего начальника. Гнев бывает полезным, когда он мотивирует нас исправить ситуацию (например, напрямую попросить начальника пересмотреть оценку вашей деятельности) или встретить угрозу лицом к лицу. Однако, как и другие эмоции, при частом возникновении сильный гнев способен привести к проблемам – особенно в ситуациях, где он неуместен.

Хотя все мы злимся время от времени, чрезмерную раздражительность обычно связывают с другими негативными чувствами, такими как тревожность и депрессия. Считается, что тенденция переживать сильный гнев складывается из сложного взаимодействия биологических (генетика, гормональное состояние и т. д.) и психологических (наш опыт и убеждения) процессов.

Жесткие убеждения о том, как что-то должно быть, легко приводят к разочарованию и гневу, если что-то не соответствует таким требованиям. Поэтому перфекционисты более подвержены этим эмоциям по сравнению с людьми с более гибкими взглядами.

Так как стандарты перфекционистов чаще всего недостижимы, неизменны и негибки, им практически невозможно соответствовать. В результате вы расстраиваетесь, если ваши волосы подстригли не совсем так, как вы ожидали, или когда ваши дети оставили книгу или игрушку не на своем месте. Перфекционизм вызывает у людей гнев, если постоянно их поправлять. Попытки заставить других видеть или делать так, как вы считаете правильным, приводят к спорам и ссорам. Один из вариантов борьбы с гневом и раздражительностью – развитие умения менять неблагоприятные требования к себе и другим.

Обсессивно-компульсивное поведение

Около 80 процентов людей в общем испытывают обсессивно-компульсивные расстройства, навязчивые идеи или компульсивное побуждение время от времени (Antony, Downie and Swinsob, 1988).

Одержимость – это навязчивые мысли, образы или желания, которые повторяются, несмотря на попытки им противостоять. Примерами могут служить мысли о заражении микробами, воображаемое нанесение вреда другим лицам, даже если вы не хотите никому вредить, и повторяющиеся сомнения о правильности проделанной работы.

Компульсивные побуждения – повторяющееся поведение, возникающее в ответ на навязчивые идеи или строгие правила. Комппульсивные побуждения обычно уменьшают дискомфорт, созданный одержимостью, или они используются для предотвращения события, которого вы боитесь. Например, люди, одержимые чистотой и микробами, могут участвовать в компульсивных ритуалах, включающих чистку и мытье. Те, кто сомневается в своих действиях, постоянно проверяют свою работу, так и не доведя ее до завершения.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) – проблема, при которой люди часто испытывают одержимость и принуждение, приводящие к ухудшению жизни. Например, в то время как достаточно один или два раза проверить электрические приборы до выхода из дома, люди с ОКР могут проверять их в течение часа или дольше.

В фильме 1997 года «Лучше не бывает» (As good as it gets) Джек Николсон играет человека, страдающего от ОКР. Его персонаж боится заражения (ест только приборами, завернутыми в пластик) и занимается компульсивными ритуальными гигиеническими процедурами. У него также строгие правила насчет целого ряда видов деятельности. Он настаивает на том, чтобы есть за одним и тем же столом каждый раз, когда приходит в свой любимый ресторан, и хочет, чтобы его обслуживал определенный официант. Он не может наступать на трещины на тротуаре и должен соблюдать определенный порядок действий каждый день. Хотя у персонажа Джека Николсона есть и другие проблемы, не связанные с ОКР (тенденция оскорблять каждого, кто взаимодействует с ним), фильм хорошо показал некоторые черты этого расстройства.

У Тодда была одержимость ошибками при разговоре с другими людьми: он компульсивно повторял сказанное и просил подтверждения, что его поняли правильно. Например, он боялся, что неточно объяснил направление, или что какую-то деталь его рассказа о выходных ошибочно поймут. В результате он старался избегать разговоров, чтобы не сказать ничего неправильного. Иногда он записывал разговоры по телефону и даже при личной встрече, чтобы потом проверить, не было ли там ошибок.

Как и с другими расстройствами, описанными в этой главе, имеются доказательства, что и биологические, и психологические факторы влияют на ОКР. Не последнюю роль играет тут генетика. В дополнение к этому, доказано значение нейромедиатора серотонина в развитии этой проблемы. С психологической точки зрения, также важен опыт. К тому же типы убеждений и поведения, свойственные людям с ОКР, скорее всего, помогают поддерживать это расстройство. Например, большинство из нас сталкивается время от времени с неприятными посторонними мыслями, но люди с ОКР гораздо больше боятся таких мыслей, чем осталь-

ные. Они могут чувствовать себя ответственными за предотвращение негативных последствий. Сильнее, чем другие, они стремятся подавлять неприятные посторонние мысли или противиться им. К несчастью, одним из последствий подобного сопротивления является возвращение неприятных мыслей в еще более навязчивой форме.

Перфекционизм играет большую роль в ОКР, так как такое поведение требует повторения для того, чтобы все было «правильно». Порядок выполнения действий ни в коем случае не должен меняться. Например, для кого-то очень важен порядок, в котором нужно мыть разные части тела. Люди с ОКР могут сомневаться, закончили ли они работу или сказанное другим правильно, даже если их понятие «правильного» сильно отличается от понимания этого слова другим человеком.

В дополнение к ОКР существует связанная с ним проблема, названная обсессивно-компульсивным расстройством личности (ОКРЛ). ОКРЛ – тип личности со слишком перфекционистическими неизменными взглядами и одержимостью порядком и организованностью. Люди с таким расстройством одержимы правилами, списками, деталями, порядком и организацией, а в результате мало что делают. Они чрезвычайно преданы работе и продуктивности, и у них остается мало времени на отдых. Из-за строгих взглядов на то, как и что нужно делать, они обычно не позволяют другим делать работу за них. Во многом критерии ОКРЛ прямо совпадают с определяющими чертами перфекционизма.

Хотя у ОКР и ОКРЛ похожие названия, их различия очень важны. При ОКР компульсивное поведение направлено на преодоление тревожности, созданной особыми навязчивыми идеями (например, мытье в ответ на мысли о заражении или проверка в ответ на мысли о потере чего-либо). В отличие от этого, ОКРЛ отражает общий стиль личности при различных действиях и в различных ситуациях. Более того, ОКРЛ обычно не считается основанным на тревожности, а люди с таким расстройством не осознают, что их перфекционистские убеждения или поведение может быть чрезмерными. В главе 14 мы обсудим связь между перфекционизмом и обсессивно-компульсивным поведением более подробно.

Нелюбовь к собственному телу и нарушения питания

Другой областью, где проявляет себя перфекционизм, является внешность. Среди женщин в североамериканской и западноевропейской культурах существуют эталоны, согласно которым нужно быть худым, чтобы считаться красивым.

Рассмотрим некоторые тренды прошедших десятилетий. Женщины-модели, актрисы и танцоры все более худеют, в то время как среднестатистические женщины Северной Америки набирают вес. Действительно, 77,5 процента девушек с разворота Playboy весили, по крайней мере, на 15 процентов меньше нормы для их возраста и роста. Они были достаточно худыми, чтобы попасть под критерии нервной анорексии (Katzmarzky и Davis, 2001).

Требования быть худым, отраженные в СМИ, становятся все более недостижимыми. Одно исследование показало, что недовольство своим телом обнаруживается во все более юном возрасте (Cramer и Steinwart, 1998). К школьному возрасту девушки больше боятся быть толстыми, чем потерять родителей, заболеть раком или начала ядерной войны. Наблюдался равномерный рост количества лиц, страдающих от проблем с питанием.

Перфекционизм может быть элементом нарушения питания, особенно для тех, кто страдает от нервной анорексии и булимии.

Нервная анорексия – это расстройство пищевого поведения, при котором люди добровольно голодают для поддержания низкого веса (по крайней мере, на 15 процентов ниже нормы для соответствующего веса и роста человека). У них присутствует сильный страх потолстеть и отрицание того, что их масса тела слишком низкая. Кроме нездоровых стандартов веса, пациенты с нервной анорексией могут быть перфекционистами и в других областях.

Нервная булимия – это расстройство пищевого поведения, при котором человек страдает обжорством (постоянно ест огромное количество еды за короткий период времени и теряет контроль над потреблением). В дополнение к этому используются различные стратегии, чтобы избавиться от эффекта переедания, включая искусственно вызванную рвоту, чрезмерное употребление слабительного, мочегонного и/или чрезмерного количества упражнений. Как и в случае с нервной анорексией, нервная булимия ассоциируется с тенденцией уделять слишком много внимания весу и тому, как выглядит тело при самооценке.

Людам с расстройствами пищевого поведения свойственны очень строгие и неизменные правила насчет питания и еды. Однажды мы наблюдали, как поссорились две женщины, рассуждая, в чем куске хлеба больше калорий. Одна из них утверждала, что в корочке больше калорий, поэтому она съест только середину. Другая доказывала, что в мякише больше жира, и она будет есть только корочку. Конечно, и в мякише, и в корке – одинаковый процент жира, но женщины ни за что не хотели менять свое мнение. У обеих были строгие взгляды на то, какую еду есть и чего нужно избегать. Строгость – часть перфекционизма.

Иногда перфекционистские убеждения привязаны к какому-то другому аспекту внешности, не обязательно весу. Например, человек, обеспокоенный своими волосами, проводит часы за их укладкой и стрижкой, чтобы они выглядели идеально. Некоторые люди чрезмерно озабочены потерей волос, думая, что это делает их ужасно непривлекательными. Другим не нравится их нос, форма ног или другой части тела. Хотя многим людям время от времени не нравится что-то в их облике (косметическая хирургия живет за счет этого!), встречаются настолько одержимые какой-то частью своей внешности, что им трудно думать о чем-либо другом. Обычно они считают себя уродливыми, хотя окружающие могут с этим не соглашаться. Когда эта надуманная уродливость начинает мешать в жизни, она попадает под критерии так называемого телесного дисморфического расстройства. Как и расстройство пищевого поведения, телесная дисморфия связана с очень строгим и перфекционистским мышлением по поводу внешности.

В главе 15 мы обсудим связь между перфекционизмом и проблемами, связанными с нелюбовью к собственному телу.

Глава 3

Перфекционизм и убеждения

Во всем мире исследователи находят связь между эмоциями людей и их убеждениями, мыслями, ожиданиями и интерпретациями. Негативное мышление связано с переживанием тревожности, гнева и печали. Перфекционизм, как часть этих эмоциональных состояний, также ассоциируется с негативным мышлением. В данной главе мы объясним образ мышления, который влияет на перфекционизм, в других главах мы обсудим, как изменение этого типа мышления может значительно повлиять на тенденцию перфекционистского поведения.

Как убеждения влияют на эмоции

Предлагаем упражнение, иллюстрирующее, как убеждения могут повлиять на эмоции.

Упражнение 3–1

Связь между убеждениями и эмоциями

Представьте, что вы договорились с вашим близким другом, что он подберет вас у дома и отвезет в ресторан, где вы зарезервировали столик на 7 вечера. Так как вы живете всего в 15 минутах от ресторана, ваш друг должен был забрать вас в 6:45 вечера. Представьте, что ваши часы показывают 6:45, а ваш друг еще не приехал. Что вы почувствуете? Какие эмоции будете переживать? Или никакие? Какие мысли придут вам в голову?

Запишите в дневник:

- 1) любые эмоции, которые вы будете испытывать в 6:45;
- 2) любые особые мысли, которые могут появиться в вашей голове за это время.

Теперь представьте, что вы ждете друга еще двадцать минут. На часах 7:05, вы опаздываете в ресторан, а ваш друг все еще не приехал. Какие эмоции вы будете сейчас испытывать? Какие мысли у вас появятся?

Запишите в дневник:

- 1) любые эмоции, которые вы будете испытывать в 7:05;
- 2) любые особые мысли, которые могут появиться в вашей голове за это время.

Представьте, что прошло еще сорок минут. Теперь 7:45, и вы очень голодны. Друга все еще нет. Вы звоните ему домой – ответа нет. Что вы будете чувствовать и думать? Ваши чувства и мысли изменились?

В своем дневнике запишите:

- 1) любые эмоции, которые вы будете испытывать в 7:45;
- 2) любые особые мысли, которые могли прийти вам в голову в то время.

Наконец в 7:55 друг приезжает, весь в мыле. Ему пришлось менять проколотую шину прямо на шоссе – именно поэтому он и опоздал. Он забыл взять свой телефон, торопясь заехать за вами, и поэтому вы не могли до него дозвониться. Ваш друг извиняется за задержку, и он явно совершенно измотан. Вы соглашаетесь остаться дома и заказать еду. Что вы будете чувствовать теперь, когда ваш друг приехал? Ваши мысли и чувства изменятся по сравнению с теми, что вы испытывали 10 минут назад?

В своем дневнике запишите:

- 1) любые эмоции, которые вы можете испытывать в 8:00 сразу после приезда вашего друга и его объяснений;
- 2) любые особенные мысли, которые могут быть в вашей голове в то время.

Интерпретация и эмоции

Работая с людьми, страдающими от тревожности, депрессии и связанными с ними проблемами, мы просим их представить похожие сценарии, чтобы проиллюстрировать связь между мыслями и эмоциями. Хотя описанный сценарий часто повторяется, ответы опрашиваемых существенно отличаются. Одни говорят, что они вряд ли негативно отнесутся к опозданию друга. Скорее, они перекусили бы и занялись какими-то домашними делами в ожидании. Другие признаются, что они бы очень разозлились, пока ждали, решив, что друг повел себя безответственно. Такое поведение рассматривается как противоречащее определенной ценности или отношению, тому же убеждению, что «люди не должны опаздывать». Когда друг приезжает и выясняется, что опоздание от него не зависело, чувство гнева может измениться на чувство вины за плохие мысли.

Другие респонденты отвечали, что они, вероятно, сильно волновались бы, если бы друг не приехал вовремя. Чем больше времени бы проходило, тем больше бы они представляли разные ужасы, которые могли произойти. Когда друг приехал бы, их чувство тревожности и волнения сменилось бы облегчением.

Некоторые признавались, что их бы расстроило опоздание друга. Они бы подумали, что не настолько ему дороги, чтобы он приехал вовремя, и в результате мучились бы вопросом о собственной ценности в ожидании его приезда. Как и с людьми, которые отвечают на такой сценарий тревогой и беспокойством, эти люди заявляют, что они, скорее всего, почувствуют облегчение, когда друг наконец-то приедет, и причина его опоздания станет понятной.

Этот сценарий иллюстрирует, как одна и та же ситуация может вызвать разные эмоции в зависимости от интерпретации событий. Несмотря на все возможные интерпретации, основная ситуация одна и та же в любом случае: друг опаздывает на ужин из-за проколотой шины. Тем не менее реакцией человека, ожидающего друга, может быть гнев, тревога, печаль или любые другие эмоции.

Ключевая идея здесь состоит в том, что в общем люди реагируют не на *события* своей жизни, а на *интерпретацию* этих событий. Одно и то же событие приводит к разным реакциям у разных людей, в зависимости от того, что это для них значит. Ваши убеждения, мысли, интерпретации, предсказания, допущения и другие когнитивные процессы определяют то, как вы реагируете на ситуации и события.

У перфекционистов обычно особый образ мышления, который только подкрепляет их убеждения. Например, некоторые считают, что посуду можно мыть только одним правильным способом. Большинство людей думает, что они знают, как правильно мыть посуду. Но если вы понаблюдаете за тем, как разные люди это делают, вам сразу станет понятно, что на самом деле есть много способов – и все из них работают.

Например, можно заполнить раковину водой и дать посуде отмокнуть. Или открыть кран и мыть каждую тарелку под струей воды, при этом использовать разные типы щеток и губок или просто свои руки. Некоторые настаивают на особой марке моющего средства, в то время как другим это не важно, а третьи вообще могут его не использовать. Кто-то использует только горячую воду, чтобы точно убить всех микробов, а другие предпочитают мыть под теплой или холодной водой. Есть люди, которые вообще не пользуются водой, а просто вытирают тарелки. Одни моют посуду сразу после использования, а другие оставляют ее на несколько часов, дней или недель до того, как помоют.

Вы понимаете: способов много. Если кто-то следует своим правилам слишком строго, он, скорее всего, столкнется с проблемами, встретив человека с не менее четкими взглядами на вещи. Перфекционизм может повлиять на вашу интерпретацию («Так неправильно мыть посуду»), что, в свою очередь, влияет на ваши эмоции («Теперь я раздражен»).

Непроизвольные и бессознательные перфекционистские мысли

В большинстве случаев мы не осознаем мысли и интерпретации, которые приводят к напряженным реакциям или ситуациям. Эти мысли приходят так быстро и непроизвольно, что они находятся за гранью нашего осознания. Действительно, существует множество ситуаций, в которых происходит неосознанная обработка информации. Когда вы ходите, вам не нужно думать: «Правая нога... левая нога... правая нога... левая нога». Если на пути стоит столб, вы обойдете его автоматически, а через минуту уже можете о нем забыть.

В привычных ситуациях, таких как ходьба, вы обрабатываете информацию с помощью ограниченных когнитивных ресурсов или вниманием. Обработка информации происходит даже во сне. Например, люди скорее проснутся, если их позовут по имени или если заплачет их ребенок, чем если они услышат другие звуки.

Учитывая, что вы часто обрабатываете информацию неосознанно, многие убеждения, связанные с перфекционизмом, трудно определить. Для этого требуется небольшая практика. Один из способов – замечать ситуации, в которых вы испытываете негативные эмоции – тревогу, стресс, гнев, удрученность или чувство, что что-то «неправильно». Как только эмоции определены и названы, становится возможно определить мысли и интерпретации, повлиявшие на их возникновение. Противоречащие убеждения могут вести к смеси эмоций. Например, начальник недоволен тем, что его сотрудник «неправильно» делает работу. Он может отметить у себя такие мысли, вызывающие разочарование: «Необходимо, чтобы мои сотрудники работали так, как я считаю правильным». В то же время на каком-то уровне он может осознавать существование разных способов справиться с работой, и это нормально, что сотрудники выполняют работу по-своему.

Упражнение 3.2

Определение перфекционистских мыслей

Прежде чем вы научитесь изменять перфекционистский образ мышления, важно научиться определять такие мысли, интерпретации и убеждения. Использование мониторинга мыслей, например, предложенного здесь, может помочь вам отследить такие мысли. В следующий раз, когда вы почувствуете дискомфорт, считая, что недостаточно хорошо справились с работой, или расстроитесь из-за поведения окружающих, постарайтесь заполнить эту таблицу. Возможно, вы захотите создать свою собственную таблицу на листе бумаги, потому что в примере, предложенном этой книгой, места недостаточно.

После прочтения заполненного образца в первой колонке пустого варианта запишите ситуации, которые вызывают ваши перфекционистские мысли или заставляют вас обратить на них внимание. Во второй колонке запишите эмоции, которые вы переживаете (например, страх, тревогу, печаль, подавленность и т. д.). Также запишите силу этой эмоции, используя шкалу от 0 до 100, где 0 означает «нет», а 100 равно самой сильной эмоции. В третьей колонке запишите свои перфекционистские убеждения и мысли.

Наблюдая за своими реакциями со стороны, вам будет легче определить перфекционистские мысли. Осознание своих перфекционистских мыслей –

первый шаг к их изменению. Эту проблему мы более подробно разберем в главе 7.

Таблица контроля мыслей – заполненный образец

Ситуация	Эмоции и их сила (0–100)	Перфекционистские мысли, убеждения и интерпретации
Я постоянно пишу и переписываю каждое предложение в письме начальнику.	Разочарование (70) Тревога (50)	Если хоть в одном предложении будет ошибка, начальник решит, что я глупый и некомпетентный. Продолжив переписывать это письмо, в конце концов, я напишу его правильно. Есть правильный и неправильный способы выразить вещи словами.
Моя жена приехала домой на час позже и не позвонила мне.	Гнев (90) Беспокойство (70)	Я никогда не опаздываю — и другие не должны. Если моя жена продолжит опаздывать, она никогда ничего не достигнет в жизни.
Я набрал вес (400 грамм) на прошлой неделе.	Печаль (80)	Важно, чтобы мой вес не менялся. Теперь я менее привлекателен (привлекательна). Я продолжу набирать вес.
Мой сосед по комнате оставил свое пальто на моем любимом стуле.	Гнев (50)	Мой сосед безответственен. Запах дыма от пальто моего соседа перейдет на мой стул.

Таблица контроля мыслей – пустая форма

Ситуация	Эмоции и их сила (0–100)	Перфекционистские мысли, убеждения и интерпретации

Попытки подтвердить перфекционистские убеждения

Все любят быть правыми, поэтому ищут доказательства своих убеждений. Другими словами, ищут информацию, односторонне подтверждающую их убеждения, интерпретации и мысли. Они предпочитают проводить время с людьми с аналогичным образом мыслей. Если они политически активны, они будут ходить на собрания своей партии, чтобы услышать то, во что они уже и так верят. Если они религиозны, они будут искать способы, которые укрепят их религиозные убеждения (например, посещение службы в церкви или другом религиозном институте), чем искать опыт, который может бросить вызов их убеждениям.

К несчастью, эта тенденция выискивать информацию, подтверждающую чьи-то убеждения, иногда приводит к неприятностям. Например, человек с боязнью летать больше внимания уделяет историям об авиакатастрофах, чем благополучным полетам. Страдающие от депрессии помнят ошибки, совершенные в прошлом, а не свои успехи. Социофобы, считающие, что другие оценивают их негативно, склонны интерпретировать сомнительную социальную информацию (например, двусмысленный взгляд другого человека) как подтверждение их чувства неполноценности.

Люди с сильно развитым перфекционизмом рискуют уделять больше внимания событиям, подтверждающим их убеждения, чем информации, противоречащей им. Например, ученики, которые боятся сдать курсовые семестровые работы без многократной проверки, возможно, помнят историю, как кто-то однажды сдал работу без проверки и забыл ответить на целую страницу вопросов.

Они не обращают внимания на то, что многие сдают работы без всяких негативных последствий, проверяя их лишь один-два раза или вообще ни разу.

Перфекционистский образ мыслей

Люди не думают так, как компьютеры, которые используют сложные математические формулы для обработки информации и решения задач. В отличие от них, люди интерпретируют свое окружение, используя то, что психологи называют *эвристикой*.

Эвристика – правило, которое используется для принятия решения или интерпретации события. Например, человек видит собаку без поводка, которая идет по тротуару, и, полагаясь на различные стереотипы о породах собак, принимает решение перейти ли дорогу. Если собака принадлежит к крупной бойцовской породе, вероятно, человек попытается избежать встречи, чем если бы это была маленькая собачка, которая вряд ли может навредить.

Это правило номер один (то есть «избегай больших собак без поводка, известных тем, что они кусаются, а не мелких собачек») – пример эвристики. Следование этому правилу может увеличить шансы остаться непокусанным. Тем не менее оно не всегда ведет к правильному решению. Многие большие собаки с репутацией кусачих совершенно неопасны, а некоторые маленькие собачки кусаются.

Эвристика – быстрый способ интерпретации окружения и принятия решения, и она часто приводит к принятию правильного решения, вот почему человеческий ум использует эти стратегии при обработке информации.

Однако иногда люди неправильно или предвзято обрабатывают информацию. Психологи обращаются к образу мышления, называемому *когнитивным искажением*, особенно когда они предвзяты в негативном смысле. Приверженцы когнитивной терапии определили число когнитивных искажений, которые вызывают тревожность, депрессию, гнев и другие эмоциональные состояния.

В этом разделе мы рассмотрим некоторые из когнитивных искажений и других образов мышления, связанных с перфекционистским мышлением. Мы благодарны Аарону Т. Беку, Альберту Эллиму и Дэвиду Бернсу за определение этих искажений. Заметим, что эти категории негативного образа мыслей не всегда бывают такими четкими, какими могут казаться на первый взгляд. Они частично совпадают, а некоторые перфекционистские мысли могут падать под несколько категорий.

Образ мышления «Все или ничего» и завышенные стандарты

Образ мышления «Все или ничего» (также известный как «черно-белое мышление», «категоричное мышление» или «поляризованное мышление») – это тенденция видеть вещи либо правильными, либо нет, не признавая, что ситуации могут быть сложными, и что может быть много других пунктов между «правильный» и «неправильный». Это одно из самых обычных когнитивных искажений среди перфекционистов. Данный образ мышления концентрируется на поведении других (например, «люди поступают или по-моему, или неправильно») и может быть связан с гневом, в то время как максималистские мысли, сосредоточенные на собственном поведении (например, «если я разозлюсь на своих детей, я плохой родитель»), чаще всего связаны с чувством тревожности, депрессии или неполноценности.

Приведем примеры нескольких утверждений, свидетельствующих о максималистском образе мышления.

✓ Если я не придерживаюсь диеты в точности, это – провал. Если я съем хоть одно печенье, это все равно что съесть десять.

✓ Мне всегда нужно выглядеть идеально перед другими.

- ✓ Если я не получу пятерку, я не заслуживаю здесь учиться.
- ✓ Мои доклады всегда недостаточно хороши.
- ✓ Кажется, я единственный человек в этом доме, знающий, как надо прибираться.
- ✓ Для всего есть правильный и неправильный способы.

Максимализм также может рассматриваться в связи с завышенными стандартами. Хотя иногда полезно иметь повышенные требования (это дает вам цель, которую вы вполне можете достичь), перфекционизм часто связывают со слишком сложными или практически нереальными стандартами.

Рассмотрим примеры.

✓ Дебора чувствует себя неполноценной, не справляясь со всеми требованиями жизни, включающими полный рабочий день, вечерние курсы дважды в неделю, проявление внимания к своему партнеру, приготовление еды для семьи, занятия со своими детьми по несколько часов в день, еженедельное посещение родителей, проведение времени с друзьями и время для себя самой.

✓ Всю жизнь Марк хотел стать юристом. Он действительно не представлял себя никем другим. К несчастью, он оканчивает колледж со средней оценкой 3, и он вряд ли поступит на юридический факультет.

✓ Луи постоянно исправляет речь семилетнего сына. Его сын иногда даже боится говорить в его присутствии, не понимая, почему отец постоянно его критикует, ведь его оценки одни из самых лучших в классе, а учителя, друзья и другие члены семьи часто утверждают, что с его речью все хорошо.

✓ Алексис весит 59 кг, ее рост 1 м 51 см. Хотя ее врач настаивает на том, что у нее нет лишнего веса, а друзья говорят, что она здорово выглядит, Алексис испытывает вину, потому что она не может достичь своей цели – 50 кг.

Упражнение 3.3

Образ мышления «Все или ничего»

В своем дневнике запишите примеры максималистского мышления, которому вы поддаетесь время от времени, а также ваши требования, которые другие могут считать завышенными.

Фильтрация

Фильтрация – тенденция сосредоточивать свое внимание на негативных деталях, отбрасывая позитивную информацию как менее важную.

Вот несколько примеров фильтрования.

✓ Элла получает оценку работы на два листа. По большей части она положительная и отмечает, что Элла – среди самых ценных сотрудников компании. Однако она злится и обижается на критику и предположение, что ей надо больше участвовать в собраниях.

✓ Когда люди делают комплименты Рико, он не верит в их искренность, подозревая, что в действительности они сочувствуют ему или пытаются им манипулировать. А услышав от кого-то, что он выглядит уставшим, Рико думает, что его находят непривлекательным, и поэтому чувствует себя неудобно.

✓ Кэрри – ученица десятого класса – набрала 2 килограмма. Кэрри уверена, что все в школе теперь считают ее непривлекательной, несмотря на то что ее часто приглашают на свидания, а ее друзья говорят ей, что она прекрасно выглядит.

✓ Дочь Мии научилась прибирать за собой игрушки за последние месяцы. Однако когда однажды она оставила игрушку на лестнице, Мия очень рассердилась.

Упражнение 3.4

Фильтрация

Занимаетесь ли вы фильтрацией информации время от времени? Запишите в своем дневнике примеры из собственной жизни.

Чтение мыслей»

«Чтение мыслей» подразумевает, что вы знаете, о чем другие люди думают, и что их мысли о вас негативны. Такой образ мышления, свойственный перфекционистам, провоцирует депрессию и тревожность. Приведем следующие примеры чтения мыслей.

✓ Если начальник Эвелин не комментирует ее отчет по работе более недели, Эвелин считает, что отчет показался ему недостаточно хорошим.

✓ Джек уверен, что приготовленный для друзей ужин его гостям не нравится, когда один из них извиняется и идет в ванную.

✓ Рикардо обижается и злится, если понравившаяся ему женщина не отвечает на его звонок. Он полагает, что она либо безответственна, либо он ей неинтересен. Его одолевают сомнения, найдет ли он когда-нибудь женщину, соответствующую его высоким стандартам.

Упражнение 3.5

«Чтение мыслей»

Занимаетесь ли вы «чтением мыслей» время от времени? Запишите в своем дневнике примеры из вашей собственной жизни.

Переоценка вероятности

Перфекционизм часто рассматривается как тенденция предсказывать негативные события чаще, чем они происходят. Мы называем такие предсказания *переоценкой вероятности*. Вот несколько примеров.

✓ Алекс – отличник, но перед каждым экзаменом боится, что не сдаст его.

✓ Франческа уверена, что ужасно выступит во время своей презентации, несмотря на то что хорошо подготовилась, а коллегам обычно нравятся ее доклады.

✓ Мэри редко пропускает работу, и ее руководители высокого мнения о ней. Но когда ей приходится брать отгул на несколько дней из-за болезни, она думает, что начальник не поверит, что она заболела, и она получит отрицательную оценку выполнения работы.

Упражнение 3.6

Переоценка вероятности

Подвержены ли вы переоценке вероятности время от времени? В своем дневнике запишите примеры из своей собственной жизни.

Туннельное видение

Туннельное видение – образ мышления, при котором люди слишком много внимания уделяют деталям и пропускают целостную картину. Это чем-то похоже на поговорку: «Не видеть леса за деревьями». Туннельное видение тормозит выполнение работы. Приведем несколько примеров.

✓ Питер потратил много часов на чтение и написание сотни страниц при подготовке к работе на десять страниц о Второй мировой войне.

✓ Перед совершением покупки – неважно, насколько мелкой – Дэвид тратит много часов на чтение прошлых изданий Consumer Report (Отзывы потребителей), разговаривает с продавцами и обсуждает варианты с друзьями.

✓ При выполнении экзамена-теста в школе Эми долго размышляет над смыслом каждого вопроса и часто не сдает экзамен вовремя.

✓ Сьюзан тратит чересчур много времени на организацию (составление списков, распределение по папкам, приведение всего в порядок) и часто не может своевременно закончить работу.

Упражнение 3.7

Туннельное видение

У вас бывает туннельное видение время от времени? В дневнике запишите примеры из своей жизни.

Межличностная чувствительность

Перфекционистов часто беспокоит мнение окружающих. Большинству людей хочется нравиться другим, однако перфекционизм связан с чрезмерной необходимостью одобрения. Можно привести следующие примеры убеждений, отражающих межличностную чувствительность.

- ✓ Очень важно нравиться всем.
- ✓ Если кто-то считает, что я некомпетентен, значит, так и есть.
- ✓ Если кто-то меня не любит, значит, меня нельзя любить.
- ✓ Очень важно не делать ошибок, чтобы заслужить одобрение других людей.

Упражнение 3.8

Межличностная чувствительность

Является ли межличностная чувствительность для вас проблемой? В дневнике запишите примеры межличностной чувствительности из своей жизни.

Катастрофическое мышление

Катастрофическое мышление (или *катастрофизация*) включает в себя убеждение, что вы не справитесь с негативными последствиями, если таковые имеют место. Такой образ мышления также включает предвидение неспособности справиться с определенными событиями. Катастрофическое мышление характерно для людей, страдающих от тревожности, депрессии и гнева.

Приведем примеры катастрофического мышления.

- ✓ Я не смог справиться с ошибкой перед всем классом.
- ✓ Будет просто ужасно, если я не выполню работу в срок.
- ✓ Если это сделка не состоится, не знаю, как я с этим справлюсь.
- ✓ Если я не похудею, то не буду никому нравиться.
- ✓ Если я отступлюсь или изменю свое мнение, другие посчитают меня слабым.
- ✓ Я не могу заболеть и пропустить даже один день работы.

Упражнение 3.9

Катастрофическое мышление

Вы переживаете катастрофическое мышление время от времени? В дневнике запишите примеры из своей жизни.

Чрезмерно строгие стандарты и отсутствие гибкости мышления

У всех есть стандарты, которые не только влияют на поведение, но также помогают в решении попытаться повлиять на поведение других или нет (например, предоставляя конструктивную критику коллегам для улучшения работы над проектом). Когда люди не способны достичь определенной цели или не могут повлиять на других, они либо будут продолжать пытаться это сделать, либо понизят стандарты.

Перфекционисты считают, что понижая стандарты, они сдаются или соглашаются на меньшее. Такой взгляд осложняет гибкость мышления по отношению к стандартам для себя и других. Людям с прямолинейным и критичным мышлением сложно понять, когда можно нарушить правила.

Приведем примеры чрезмерно строгих стандартов.

✓ Лора всегда приезжает домой до своего «комендантского часа» в полночь. На время школьного выпускного бала Лора просила своих родителей разрешить ей прийти домой в час ночи, так как выпускной бал заканчивался в полночь. Ее родители не разрешили ей прийти домой позже, объяснив, что ее «комендантский час» начинается в полночь, и исключений быть не может.

✓ Грэм привык выигрывать в сквош. Проиграв коллеге по работе, он очень разозлился, не сумев спокойно принять свой проигрыш.

✓ Джонатан приготовил вкусный ужин для своей девушки. Тем не менее она отказалась от еды, потому что заметила, что он забыл помыть руки перед готовкой.

✓ Пол привык бегать по пять миль каждый день для поддержания физической формы. Однажды он заболел тяжелой формой гриппа и почувствовал себя неудачником из-за того, что целых три дня не бегал.

✓ Анджела очень расстраивается, когда ее планы меняются. Например, если они с мужем решили посмотреть фильм, а билетов на него не осталось, Анджела сердится и расстраивается, потому что им придется придумать, чем бы заняться другим.

Упражнение 3.10

Строгие стандарты и отсутствие гибкости мышления

Являются ли строгие и неизменные стандарты проблемой для вас? В своем дневнике запишите примеры того, когда вы не хотели или не могли согласиться на меньшее.

Преувеличенное чувство ответственности и чрезмерная необходимость контроля

Перфекционистам свойственно думать, что они обладают большим контролем над событиями своей жизни, чем на самом деле. Они испытывают преувеличенное чувство ответственности за события, которые в действительности не могут контролировать.

Из-за преувеличенного чувства ответственности люди тратят слишком много времени на задания, постоянно проверяют и перепроверяют или защищают себя от совершения ошибок и угрозы, что им будет нанесен вред. Перфекционисты также преувеличивают важность контроля поведения или мыслей окружающих людей, чтобы помешать им совершить ошибку и защитить их. Такие убеждения приводят к проблемам в отношениях, если критика в адрес любимых звучит чересчур часто. Назовем следующие утверждения, демонстрирующие преувеличенное чувство ответственности и чрезмерную необходимость контроля.

✓ Если я тщательно буду перепроверять содержание письма, прежде чем его отошлю, я смогу убедиться, что там нет ничего оскорбительного.

✓ Если я потренирую свою речь достаточное количество раз, то она понравится всем.

✓ Моя дочь не заболеет, если постоянно ей напоминать одеваться потеплее, кушать овощи, мыть руки, высыпаться и т. д.

- ✓ Я смогу нравиться другим, если буду следить за тем, что и как говорю.
- ✓ Для меня важно убедить людей делать все по-моему на работе.
- ✓ Мне необходимо исправлять других людей, когда они совершают ошибки, пусть даже и незначительные.

Упражнение 3.11

Преувеличенное чувство ответственности и необходимость контроля

У вас преувеличенное чувство ответственности и необходимость в контроле? Если это так, запишите свои примеры в дневнике.

Утверждения «Я должен»

Утверждения «Я должен» – это произвольные правила, как все должно быть. Если другие не соблюдают эти правила, перфекционист злится или обижается. При нарушении своих правил он может испытывать вину, грусть, чувство никчемности или тревоги.

Утверждения, содержащие глаголы «следовало бы» или «должен», – признак того, что у человека такой образ мышления. Приведем примеры таких утверждений.

- ✓ Мои дети должны делать то, что я им говорю.
- ✓ Мои коллеги никогда не должны опаздывать на работу.
- ✓ Я никогда не должен совершать ошибки на работе.
- ✓ Я никогда не должен казаться нервным или взволнованным.
- ✓ Я должен замечать проблемы до их появления.
- ✓ Я должен быть настойчивым и в то же время не расстраивать других людей.
- ✓ Я всегда должен быть отличником.

Упражнение 3.12

Утверждения «Я должен»

Какую роль в вашей жизни играют такие утверждения? Запишите в своем дневнике примеры.

Проблемы с доверием к другим людям

Перфекционизм часто связывают с проблемами доверия к другим при выполнении какого-либо задания. Перфекционистам трудно передать работу другим. Они могут чувствовать необходимость в наблюдении за работой персонала в офисе и в других ситуациях.

Приведем примеры утверждений, отражающие недоверие к другим.

- ✓ Если я позволю своему партнеру приготовить ужин, мне не понравится еда.
- ✓ Мне приходится все делать самому, потому что другие люди не умеют правильно выполнять работу.
- ✓ Если я попрошу мужа купить новый телефон, он, скорее всего, выберет не тот, что нужно.
- ✓ Я не люблю, когда другие дарят мне подарки, потому что они не могут знать, что я хочу.

Упражнение 3.13

Проблемы с доверием другим людям

Трудно ли вам доверять другим? В своем дневнике запишите несколько примеров.

Неправильные социальные сравнения

Одна из стратегий, которой мы пользуемся для оценки нашей работы, это сопоставление себя с другими людьми. Все занимаются социальным сравнением, чтобы увидеть, насколько они успешны рядом с остальными, которых они считают похожими на себя. Например, получив повышение по службе, вы интересуетесь, повысили ли и других сотрудников, занимающихся такой же работой?

Согласно тесту, ученики в школе выясняют, как другие школьники справились с экзаменом. Обычно люди сравнивают себя с теми, кого считают равными или немного лучше самих себя в определенной области. Средние ученики, скорее всего, будут сравнивать свои результаты с результатами таких же средних учеников. Это дает более верное представление об их успеваемости, чем сопоставление с лучшими учениками класса или самыми слабыми.

Чрезвычайные перфекционисты чаще делают социальные сравнения, чем другие люди, и, скорее всего, будут испытывать негативные эмоции при этом. Они сравнивают себя с теми, кто намного сильнее в данной области, и таким образом поддерживают свои убеждения, что им необходимо соответствовать нереально высокому стандарту.

В действительности в любой области (интеллект, чувство юмора, креативность, спортивные способности, внешность и т. д.) всегда найдется человек, который в чем-то лучше вас. Сравнение себя с такими людьми только подстегнет перфекционистские убеждения, оправдывая негативную самооценку и чувство неполноценности.

Рассмотрим следующие примеры неправильных социальных сравнений.

✓ Нил сравнивает свои спортивные способности с результатами профессиональных спортсменов и чувствует необходимость соответствовать таким стандартам.

✓ Шейла чувствует себя неполноценной, посмотрев модный журнал, понимая, что никогда не будет похожа на фотомоделей.

✓ Даниэль чувствует себя неудачницей, узнав, что ее подруга лучше сдала экзамен, хотя та часто получает самые высокие оценки в классе.

Упражнение 31.14

Неправильные социальные сравнения

Вы сравниваете себя с другими таким образом, что чувствуете себя плохо? В своем дневнике запишите несколько примеров.

Смотрим в будущее

Подводя итог, мы можем сказать, что определение ваших перфекционистских мыслей и понимание связи между мышлением и перфекционизмом – важные шаги в преодолении завышенных стандартов. Далее в книге мы рассмотрим стратегии по изменению ваших перфекционистских убеждений. Однако прежде мы предоставим обзор способов, которыми определенный тип поведения может поддерживать ваш перфекционизм. В следующей главе объясняется, что перфекционистские мысли и поведение тесно связаны. Трудно преодолеть перфекционизм, не обращая внимания на мысли и поведение, которые делают в него свой вклад.

Глава 4

Перфекционизм и поведение

Парадокс перфекционизма

Джоанн трудно делать выбор, когда она идет в магазин за одеждой или другими вещами. Она боится, что купив одну вещь, дома почувствует, что приобрела что-то не то. В результате, сталкиваясь с выбором, она покупает несколько предметов. Например, если она не может выбрать из шести разных цветов блузки одного фасона, то купит по блузке каждого цвета. Только так она может гарантировать, что приобретет правильную вещь.

И она так поступает со всеми покупками. Ее дом завален вещами, которыми она не пользуется, – несколько сотен пар обуви, куча одежды; полки завалены непрочитанными книгами или журналами; шкафы забиты едой.

Проблемы с выбором при покупках – одно из проявлений убеждения, что нельзя ошибаться, и что ошибки всегда нужно предотвращать. Смешно, но борьба Джоанн с ошибками приводит к множеству различных проблем, включая долги по кредитам, отсутствие времени на другие занятия, кроме шопинга, и нехватку места в ее доме.

Джоанн осознает, что ее компульсивный шопинг контролирует ее жизнь.

Рейд не может бороться с соблазном исправлять других людей, если, по его мнению, они ошибаются. Например, когда кто-нибудь неправильно произносит слово, он сразу подсказывает правильное произношение. Если его девушка рассказывает историю друзьям и не упоминает важных, по мнению Рейда, деталей, он чувствует необходимость добавить эти детали.

Большинству людей в жизни Рейда (включая его девушку, друзей, семью и коллег) трудно находиться рядом с ним. Им кажется, что своим поведением он всегда хочет показать, какой он умный, считают, что ему нравится унижать других. Окружающие считают, что им нужно осмотрительнее относиться к тому, что они говорят в компании Рейда.

В действительности его стремление исправлять других больше связано с сильным дискомфортом, который он ощущает, заметив ошибку. Это приводит к чувству внутреннего давления, требующего расставить все по местам. Рейд понимает, что его поведение часто приводит к проблемам в отношениях, но он не может остановить себя.

Вот примеры, иллюстрирующие парадокс перфекционизма.

По мнению перфекционистов, чтобы поддержать порядок и контроль над собственной жизнью, им нужно вести себя безупречно. Перфекционистское поведение может быть разделено на два типа: помогающее соответствовать завышенным стандартам и включающее попытки *избежать* ситуаций, где требуется быть идеальным.

Поведение, направленное на соответствие перфекционистским стандартам, включает проверку и поиск подтверждений (например, чтобы убедиться, что цель достигнута), исправление других, повторение действий и долгие размышления перед принятием решений. И Рейд, и Джоанн демонстрируют именно такое поведение. Примеры попыток избежать определенных ситуаций включают прокрастинацию (откладывание начала работы из желания добиться идеального результата, что делает эту работу трудной и неприятной), а также ситуации, когда человек преждевременно сдается (потому что перфекционистским стандартам трудно соответствовать).

К сожалению, при слишком частом появлении, перфекционистское поведение дает противоположный эффект. Вместо порядка и контроля над жизнью оно приводит к расстройству и нехватке контроля, увеличивает количество времени, необходимое на работу, и заставляет других чувствовать себя неудобно. Например, люди, постоянно исправляющие чужую работу,

вероятно, столкнутся с возмущением коллег или тем, что они начнут держаться подальше. Люди, бесконечно проверяющие и перепроверяющие свои доклады, чтобы избежать ошибок, скорее всего, сделают меньше, чем те, которые сдают доклад после минимальной проверки.

Как поведение поддерживает перфекционистские убеждения

Между поведением и мышлением сложная связь. Убеждения, ожидания и интерпретации влияют на ваше поведение. Например, если вы считаете, что непростительно опаздывать на встречи и стараетесь исключить все возможные причины опоздания, то, естественно, выйдете из дома заранее, чтобы точно прийти вовремя. Люди, уверенные в том, что есть единственный способ сделать работу, предпочтут сами выполнить ее, чем позволят другим помочь. Ученики, считающие что семестровая работа должна быть идеальной, возможно, будут прокрастинировать и откладывать начало работы, из опасений, что не смогут добиться идеального результата.

Связь между мышлением и поведением работает и в обратном направлении. Так, определенное поведение может поддерживать перфекционистские убеждения, не давая человеку понять, что это утверждение ошибочно. Люди, которые считают, что единственный способ избежать ошибок – бесконечно перепроверять свою работу, никогда не узнают, что можно быть чуть менее осторожными.

К примеру, некоторые люди дают другим слишком детальные инструкции (как приготовить пирог, как пройти в торговый центр и т. д.), считая, что такая подробная информация необходима для правильного выполнения задания. Переходя границы разумного в своих советах, перфекционисты не понимают, что такие убеждения неправильны. Чтобы проверить достоверность перфекционистских убеждений, следовало бы опустить лишние подробности и посмотреть, будут ли при этом правильно выполнены инструкции.

Правильные стандарты vs перфекционистское поведение

Чтобы эффективно работать, устанавливаются определенные стандарты. Например, многие из нас поправят картину, если она висит неровно на стене гостиной. Многие ученики проверяют свои экзаменационные работы перед сдачей, чтобы уменьшить вероятность ошибок и получить высокую оценку. Людям характерно интересоваться чужим мнением или искать одобрения других людей, когда они не уверены в собственной работе. Так они могут узнать, как справиться с работой и улучшить ее.

Если бы люди не придерживались своих стандартов, качество их работы ухудшилось бы, их отношения с другими пострадали бы и, возможно, за этим последовали бы другие негативные последствия. В разумной степени проверка работы и исправление ошибок может быть полезным.

Перфекционистское поведение похоже по содержанию на тип поведения большинства людей в попытке поддержания стандартов. Однако они различаются по частоте и силе. Для примера рассмотрим поведение, направленное на порядок. Вы, возможно, знаете людей, которых считаете неорганизованными. Они постоянно опаздывают, всегда что-то теряют и с трудом справляются с работой. Эта нехватка организованности влияет на все аспекты функционирования. Друзья не будут давать деньги в займы, опасаясь, что больше своих денег не увидят. Или будут избегать составления совместных планов с ними, опасаясь, что этот человек не выполнит свою часть договоренности (например, не придет вовремя на зарезервированный ужин).

Большинство людей ценят важность порядка. Однако если уровень организованности человека перфекционистский – она теряет смысл, потому что помешанный на порядке человек ничего не может довести до конца. Такой тип организованности связан с прокрастинацией или

тенденцией проводить слишком много времени за упорядочиванием и составлением списков, а настоящая работа так и остается не сделанной.

Рассмотрим следующие примеры поведения, которое может считаться полезным или чересчур перфекционистским, в зависимости от контекста, частоты и силы поведения.

Потенциально полезное поведение	Перфекционистское поведение
Человек пробегает глазами анкету по кредитной карточке, прежде чем подать ее в банке.	Человек вычитывает каждое слово в анкете четыре или пять раз, просит друга перечитать ее, просто чтобы убедиться, что там нет ошибок.
Человек поправляет коллегу, если он или она неправильно произносят его имя.	Человек исправляет всех (включая незнакомых людей), когда они неправильно произносят любое слово.
Человек прибегает в доме около часа до приезда гостей.	Человек берет на работе отгул на два дня, чтобы прибраться дом до приезда гостей.
Человек меняет кофту, если понимает, что она не подходит по цвету к его штанам.	Человек примеряет пять или шесть разных вариантов одежды каждое утро перед тем, как найдет один «правильный».

Перфекционистские виды поведения

Термин «перфекционизм» означает для разных людей разное. Никто не может быть перфекционистом в каждой ситуации, описанной в этом разделе. С другой стороны, многие люди ведут себя как перфекционисты время от времени, и полезно определить типы перфекционистского поведения, чтобы они не стали вашей проблемой.

Читая дальше, найдите похожие примеры перфекционистского поведения из вашего опыта, которые могут вызывать проблемы в вашей жизни. Помните, что эти категории поведения часто совпадают. Определенное перфекционистское поведение может относиться к двум или более категориям.

Сверхкомпенсация

Тревожность и дискомфорт у перфекционистов связаны с возможностью несоответствия своим высоким стандартам, поэтому они часто уделяют излишне много внимания чему-то в своем поведении. Сверхкомпенсация подразумевает избыток какого-либо поведения для того, чтобы убедиться, что все правильно.

Приведем примеры сверхкомпенсации.

✓ Наташа живет в двадцати минутах от работы. Однако она выходит из дома за девяносто минут – на всякий случай.

✓ Чтобы убедиться, что налоговый отчет выполнен правильно, Дэнни нанял самого дорогостоящего бухгалтера в городе, хотя мог это сделать сам.

✓ Чтобы убедиться, что его клиент получил сообщение, Томас отослал sms, электронное сообщение, факс и обычное письмо. Вдобавок он позвонил клиенту через неделю, чтобы убедиться, что сообщения получены.

✓ Оливер рассказывает истории в подробнейших деталях, чтобы ничего не упустить.

✓ Майлс верит, что поддерживая идеальную чистоту, он не заболеет. Особенно его беспокоит возможность заболеть от микробов и других микроорганизмов. Чтобы этого не произошло, он моет руки более тридцати раз в день и постоянно просит членов семьи помыть руки.

✓ Барри боится потерять документы на компьютере. Поэтому он делает копию каждого документа – на пяти отдельных дисках.

Упражнение 4.1

Сверхкомпенсация

Для вас характерна сверхкомпенсация, когда вы пытаетесь убедиться, что все идеально? Если это так, запишите примеры в свой дневник.

Чрезмерная проверка и поиск подтверждения

Перфекционисты часто занимаются постоянной или излишней проверкой, чтобы убедиться, что все выполнено правильно, что никто не сделал ошибки, или ищут подтверждения у других людей, что работа была выполнена достаточно хорошо и в соответствии со стандартами.

Приведем примеры чрезмерной проверки и поиска подтверждения.

✓ Перед подачей заполненной анкеты (например, на кредитную карточку или на работу) Дан проводит многие часы в поиске ошибок. Если он не может удовлетворительно проверить анкету, он иногда волнуется всю ночь.

✓ Патрик не выходит из дома, не проверив и перепроверив, что все электрические приборы выключены и вилки вытащены из розетки. Из-за этого он обычно опаздывает на работу, а иногда вообще не добирается туда.

✓ Луизе часто говорят, что она привлекательна, но ей кажется, что у нее слишком большой нос. Она проводит несколько часов в день перед зеркалом, пытаясь понять, слишком большой у нее нос или нет.

✓ Кен каждый день следит за своими коллегами, чтобы узнать, кто приходит на работу вовремя, а кто опаздывает.

✓ Фармацевт Карин чувствует необходимость проверять количество и названия медикаментов, которые она продает, от десяти до двенадцати раз, прежде чем отдать покупателю.

✓ Хотя Дженнифер редко ошибается, она просит начальника и коллег много раз за день проверять ее работу, чтобы убедиться, что все сделала правильно.

✓ Гас отличный повар, но сомневается в своих способностях и в результате редко готовит для других людей. Когда он все-таки готовит, ему требуется лишнее подтверждение от всех членов семьи, что им понравилась еда.

Упражнение 4.2

Чрезмерная проверка и поиск подтверждения

Вы проверяете что-либо по многу раз, чтобы убедиться, что все идеально? В своем дневнике сделайте список примеров из жизни.

Повторение и исправление

Если поведение или ситуация ощущаются как неправильные, перфекционисту важно исправить их. Иногда перфекционизм бывает связан с тенденцией чрезмерно исправлять свое или чье-либо поведение, даже если этого на самом деле не требуется. Последствия повторения и исправления чьих-либо действий всегда значительнее, чем последствия игнорирования.

Например, человек, который постоянно указывает на чужие ошибки, даже на незначительные, – может вызывать гнев или обиду других. Более того, как бы людей ни поправляли, они все равно будут ошибаться.

Вот несколько примеров повторения действий и ситуаций с исправлением ошибок.

✓ Если Кандейс замечает, что у книги на ее полке помятая обложка, ей необходимо заменить книгу новым экземпляром. Она тратит сотни долларов в год на замену вещей из-за дефектов, которые большинство людей и не заметили бы.

✓ Если белье Натана не сложено идеально, он будет переделывать это, пока не удовлетворится результатом.

✓ Разговаривая с людьми, Филис часто повторяет произнесенное, чтобы удостовериться, что ее поняли. К несчастью, собеседникам часто становится скучно, и со временем они все менее внимательно слушают.

Упражнение 4.3

Повторение и исправление

Вы повторяете действия или исправляете сказанное, чтобы убедиться, что все идеально? В своем дневнике сделайте список примеров из жизни.

Чрезмерная организованность и составление списков

Перфекционисты тратят слишком много времени на организационные детали, например, составление списка дел или вещей или расположение предметов в определенном порядке. Хотя разумный уровень организованности полезен (например, он помогает найти то, что ищете), в крайней степени она может помешать выполнению работы.

Рассмотрим следующие примеры.

✓ Брюс проводит несколько часов в неделю над организацией семейной аудиотеки, библиотеки, фильмов и компьютерных программ. В дополнение к этому, он ведет учет на своем компьютере всей музыки, книг и программного обеспечения. Каждую неделю он проверяет, чтобы все диски, DVD-диски, книги и программы хранились в алфавитном порядке. Если какие-то предметы передвинули или не положили на место, он сердится на членов семьи за это.

✓ Каждое утро Мая проводит больше часа за составлением списка дел, которые ей необходимо выполнить за день, записывая их в таком порядке, чтобы не терять время между заданиями. Пропустив задание или сделав какую-то работу не по порядку, она чувствует необходимость переписать список так, чтобы он точно отражал то, что она делает. К тому же она годами хранит списки на случай, если они ей понадобятся.

✓ Джеффри не может приступить к работе, пока его офис не будет идеально чист и организован. В результате он часто проводит больше времени за уборкой офиса, а не за работой.

✓ Школьница Дар тратит много времени, планируя стратегии обучения (например, высчитывая, сколько времени ей нужно на каждый предмет). В результате на саму учебу времени у нее не остается.

Упражнение 4.4

Чрезмерная организованность и составление списков

Вы проводите слишком много времени за организацией и составлением списков? Если это так, запишите примеры в свой дневник.

Проблемы с принятием решения

У перфекционистов иногда возникают сложности с принятием решения. Сталкиваясь с альтернативами, они боятся сделать непоправимую ошибку, которая может повлечь катастрофические последствия. Эта особенность поведения влияет практически на любую сферу жизни, осложняя работу, выполнение заданий и даже ответы на вопросы.

Приведем примеры проблем с принятием решения.

✓ Рэю сложно принимать решения в повседневной жизни (например, какой фильм смотреть, что надеть утром), потому что он боится сделать неправильный выбор. В результате он дольше выполняет любую работу по сравнению с другими людьми. Его друзья и семья часто устают ждать, пока он примет решение.

✓ Мигель часто меняет свои решения. Например, сделав заказ в ресторане, он может поменять его несколько раз, прежде чем, наконец, получит заказ.

✓ Линда предпочитает, чтобы другие принимали решение за нее. Тогда ее нельзя будет винить за неправильный выбор.

Упражнение 4.5

Проблемы с принятием решения

Вам трудно принимать решение? Вы долго выбираете между альтернативами? Если это так, запишите в дневнике примеры решений, которые вам трудно принимать.

Прокрастинация

Стремясь к идеалу, люди могут откладывать дела из страха, что не способны достичь своей цели. Не начиная работу, перфекционистам не приходится выполнять неидеальную работу. В некоторых случаях происходит полное уклонение от ситуации, в которой перфекционист не может достичь успеха.

Рассмотрим следующие примеры прокрастинации.

✓ Мишель находится под давлением требований идеальной учебы. Ей важно произвести впечатление на учителя, когда она сдает на проверку работу. Но она откладывает начало работы, боясь, что идеально не получится.

✓ Чтобы похудеть, Майкл придумал длинный список того, что можно есть, а что нет, а также подробный план упражнений. Однако в действительности он сомневается, сумеет ли придерживаться этого плана. Чтобы минимизировать возможность неудачи, он откладывает реализацию своего плана до «подходящего» момента. Прошло два года, а это время все еще не наступило.

✓ Джейсон собирался познакомиться с новым коллегой несколько недель. Однако вместо того, чтобы просто поздороваться, он раздумывал над способами, как лучше представиться.

Упражнение 4.6

Прокрастинация

Вам свойственна прокрастинация? В дневнике запишите примеры из своей жизни.

Неумение остановиться

Чтобы достигнуть определенной цели, перфекционисты иногда тянут работу слишком долго. Это вредит выполнению проекта, а также может волновать других людей.

Рассмотрим несколько примеров того, как люди не умеют вовремя остановиться.

✓ Энн очень умная, но редко заканчивает экзамен вовремя. Сталкиваясь с вопросом, на который не знает ответа, она решительно настроена ответить на него правильно. В результате тратит слишком много времени на сложные вопросы, а на остальные у нее не остается времени.

✓ Элис трудно принять, что мнение других людей может отличаться от ее собственного. Когда она не соглашается с кем-либо, то обычно пытается убедить его в правильности своей точки зрения. Часто это приводит к спорам и мешает отношениям.

✓ При подготовке к свадьбе Рашаду было трудно выбрать, кого пригласить. Составляя список (в котором должно было быть не больше сотни людей), он начал с ближайших родственников, друзей и коллег. Однако он продолжал добавлять новые имена, боясь, что может кого-то обидеть, если не пригласит. В результате в его списке оказалось более трехсот человек, включая дальних родственников, коллег по работе, которых он едва знал, а также друзей, с которыми давно не связывался.

Упражнение 4.7

Неумение остановиться

Вы иногда тратите слишком много времени на одно задание и не успеваете сделать другое?

В дневнике запишите примеры из своей жизни.

Вы сдааетесь слишком быстро

Этот вид поведения противоположен неумению остановиться. Перфекционисты иногда перестают стараться из-за тревоги по поводу невозможности достичь цели или соответствовать стандарту.

Приведем примеры.

✓ Хотя учитель игры на гитаре говорит Хансу, что он играет неплохо, тот перестал заниматься, чувствуя, что слишком долго этим занимается без достижения желаемого уровня.

✓ По мнению Филлис, она не соответствует ожиданиям своего руководителя, хотя тот был очень доволен ее работой. Филлис решила уйти с работы сама, а не ждать, пока ее уволят за ошибку.

✓ Дэнни бросил работу дизайнера интерьеров, потому что считал, что никогда не сможет стать одним из лучших дизайнеров страны.

✓ Кейша перестала искать партнера и решила остаться одна, потому что не могла найти того, кто соответствовал бы всем ее требованиям.

Упражнение 4.8

Вы сдааетесь слишком быстро

В дневнике запишите примеры из своей жизни, когда вы сдавались слишком быстро.

Чрезмерная медлительность

Перфекционизм иногда тормозит работу. Медлительность часто связана и с другим поведением, описанным выше. Так, прокрастинация заставляет людей откладывать начало работы над каким-либо проектом, или они тратят слишком много времени на выбор (например, выбор краски для стен в гостиной). В конце концов, люди, постоянно перепроверяющие себя, дольше работают, особенно если они проверяют свою работу в процессе. Перфекционизм замедляет выполнение работы, так как некоторые перфекционисты считают, что скорее смогут избежать ошибки, работая медленно и осторожно.

Рассмотрим следующие примеры чрезмерной медлительности.

✓ Джед читает очень медленно, чтобы не пропустить никакой информации.

✓ Тиа разговаривает медленнее, чем другие люди, чтобы иметь возможность хорошо обдумать, что она скажет, и не сказать ничего неправильного.

✓ Даниэль тратит больше времени в ванной, чем другие люди. Она хочет быть абсолютно уверена, что совершает гигиенические процедуры идеально.

✓ Люк умеет работать с инструментами. Он сам отделал подвал, любит строить и ремонтировать. Он хотел бы организовать свою собственную фирму по ремонту, однако перфекционизм мешает ему. Он отлично работает, но делает это медленнее, чем другие исполнители, и поэтому ему сложнее зарабатывать.

Упражнение 4.9

Чрезмерная медлительность

Вам требуется много времени на выполнение работы? Если это так, запишите примеры в своем дневнике.

Невозможность передать работу другим

Перфекционизм часто связывают с тенденцией не доверять другим выполнение работы. Люди стараются не передавать работу другим, если они не уверены, что те выполнят ее идеально.

Приведем несколько подобных примеров.

✓ Луи настаивает на том, чтобы самому готовить и убираться дома, хотя его жена и дети часто предлагают помочь. Луи не нравится такая работа, у него очень четкие представления насчет порядка действий, поэтому он не позволяет другим ему помогать из сомнений, что работа будет соответствовать его стандартам.

✓ Менеджер Фил получил повышение, и у него теперь должен быть постоянный секретарь. Хотя его новый секретарь опытен и компетентен, Филу трудно попросить что-то сделать (напечатать документы, разложить по папкам и т. д.). Он боится, что секретарь не сделает работу так, как нужно Филу.

✓ Хилари отказалась оставить детей с няней, потому что уверена, что няня не будет соблюдать домашние правила (например, режим сна), и дети могут усвоить плохие привычки.

Упражнение 4.10

Невозможность передать работу другим

Вам нужно делать все самим, чтобы убедиться, что работа выполнена правильно? Если это так, запишите в дневнике примеры.

Накопительство

У некоторых перфекционизм ассоциируется с проблемой избавления от вещей. Действительно, люди накапливают практически все. Например, годами хранят старые газеты, журналы или листовки. Другие берегут пустые банки, упаковки, письма, сломанные приборы или другие бесполезные вещи. Накопительство – не то же самое, что коллекционирование или хранение предметов из сентиментальных соображений. Дома людей, страдающих скопидомством, часто завалены различными ненужными предметами, которые им не приносят радости. Неконтролируемое накопление приводит к проблемам в отношениях (например, если партнер хочет выбросить лишние вещи) и усложняет поддержание дома в чистоте. Самые распространенные причины хранения ненужных вещей – убеждение, что это может однажды понадобиться, а также дискомфорт при мысли, что надо что-то выкинуть.

Приведем следующие примеры накопительства.

✓ Дональд сохраняет каждый чек и банковскую квитанцию, полученные за последние пятнадцать лет. Эти бумаги сложены аккуратно в папках, которыми завалена практически вся комната. Хотя за все эти годы они емугодились лишь пару раз, он не выбрасывает их на всякий случай.

✓ Карла ненавидит мысль о том, что у нее может что-то закончиться. Поэтому всегда держит дополнительные запасы еды, салфеток, пасты, моющих средств, офисных принадлежностей и прочих предметов, которые она часто использует. Однако если у кого-то хранится дома лишний тюбик зубной пасты, Карле обязательно нужно, чтобы у нее было все время по двадцать тюбиков пасты, пятьдесят пачек туалетной бумаги, пятнадцать бутылок средства для мытья посуды и много лишних предметов домашнего обихода.

Упражнение 4.11

Накопительство

Вы храните ненужные вещи? Если это так, кратко опишите свои привычки в дневнике.

Уклонение

Пытаясь быть идеальными, люди иногда избегают ситуаций, в которых им придется соответствовать недостижимым перфекционистским стандартам. Мы описали несколько особых примеров уклонения, включающих в себя невозможность передачи работы другим, прокрастинацию и ситуации, когда человек слишком рано сдается.

✓ Джули избегает взвешиваться, потому что ее день будет испорчен, если она набрала хотя бы 450 граммов.

✓ Хотя Дарси умен и компетентен, он решил не ходить в колледж, так как считает, что никогда не будет удовлетворен своими успехами.

✓ Шеф-повар Пьер редко употребляет пищу, приготовленную другими. Чтобы не разочаровываться, он почти никогда не ест в ресторанах, а его партнер или друзья обычно не готовят для него.

✓ Луа никогда не просит помощи или совета у других. Она боится, что иначе люди поймут, что она неидеальна, а ей очень важно выглядеть в глазах окружающих девушкой без недостатков.

✓ Наоми избегает проводить время с другими людьми на работе или в других ситуациях, полагая, что ее считают не очень интересной, остроумной или смышленной. Даже когда ее приглашают на вечеринку или какое-то собрание, она отказывается, думая, что не доставит удовольствия своим присутствием.

Упражнение 4.12

Уклонение

Вы избегаете разных ситуаций из-за вашего перфекционизма? Запишите в своем дневнике примеры из жизни.

Попытки изменить поведение других

Когда люди слишком озабочены тем, как выполняется работа, они могут подходить чересчур критично к поведению других и могут часто пытаться изменить их поведение.

Приведем примеры.

✓ Ежедневно Амелия чувствует необходимость исправлять своего парня, который неправильно моет посуду. Несмотря на ее постоянные напоминания пользоваться водой потеплее, использовать больше моющего средства и оставлять посуду в воде на некоторое время, он продолжает мыть посуду так, как он привык.

✓ Гэри некомфортно из-за того, что не все разделяют его религиозные убеждения. В надежде обратить в свою веру коллег, он постоянно приносит религиозную литературу и приглашает их на религиозные службы, хотя они отказывались уже не раз и не выразили никакого интереса.

✓ Последнее время Джейн понимает, что практически все действия ее четырнадцатилетней дочери действуют ей на нервы. Она постоянно напоминает своей дочери, что надо правильно держать вилку, сидеть прямо, снимать ботинки дома и вести себя более-менее, как сама Джейн.

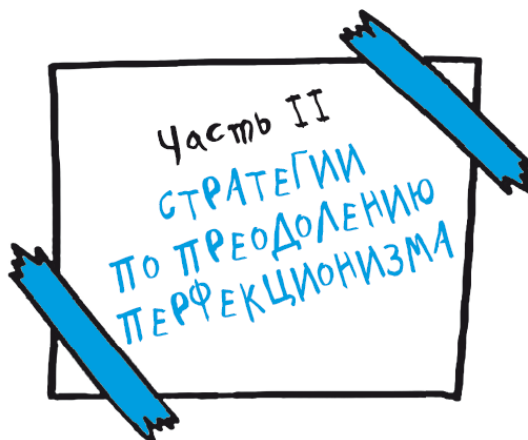
Упражнение 4.13

Попытки изменить поведение других

Пытаетесь ли вы постоянно изменять поведение окружающих? Если это так, запишите примеры в вашем дневнике.

Часть II

Стратегии по преодолению перфекционизма



Глава 5

Измерение вашего перфекционизма

Цель проведения оценочной экспертизы

Прежде чем психолог, психиатр или любой другой специалист назначит лечение человеку с определенной проблемой, обычно проходит период оценки. Оценочная экспертиза включает сбор информации для лучшего понимания природы и серьезности проблемы и составления подходящего плана лечения. Например, если клиент посещает врача, чтобы избавиться от проблем с тревожностью, на первом приеме (или нескольких первых приемах) ему будут задавать вопросы об основной проблеме, других проблемах, переживаемых клиентом, и о его истории, а также предложат заполнить несколько анкет, которые помогают измерить уровень тревожности и связанных с ней проблем. В дополнение к этому можно вести дневники для измерения тревожности и других реакций на протяжении недели, когда человек действительно сталкивается с ситуациями, провоцирующими тревогу. Анализ, необходимый для определения и понимания проблемы, позволит врачу лучше узнать пациента, а данные тестов важны для выбора курса лечения.

Таким же образом подробная оценочная самооценочная экспертиза позволит выявить и изменить проблемы, связанные с перфекционизмом. Эта глава поможет вам:

- ✓ определить основные проблемные области;
- ✓ измерить серьезность проблемы;
- ✓ измерить изменения, являющиеся результатом стратегий, описанных в этой книге.

Определение проблемных областей

Важной функцией первой оценочной экспертизы является описание характерных черт вашего перфекционизма и определение основной проблемной области. Это включает определение перфекционистского мышления и поведения, а также ситуаций, провоцирующих их.

Изолирование перфекционистского мышления и поведения

Изучив главы 3 и 4, вы определили, в чем проявляется ваше перфекционистское мышление и поведение. Так как перфекционистские убеждения и поведение варьируются у разных людей, важно определить особенный способ проявления вашего перфекционизма. Пересмотрите типы убеждений и поведения, определенные в главах 3 и 4. Они могут быть вам полезны.

Упражнение 5.1

Дневник перфекциониста

Приводим пример дневника для записи различных проявлений перфекционизма в повседневной жизни. Возможно, вы используете этот образец или создадите свой собственный. Каждый раз, замечая за собой перфекционистское мышление (например, отмеченное в вашем дневнике при чтении главы 3) или поведение (отмеченное при чтении главы 4), записывайте необходимую информацию в вашем дневнике перфекциониста. Первым шагом в изменении перфекционистского мышления является фиксирование момента, когда вы поймаете себя за ним. Заполнение дневника перфекциониста поможет вам определить ситуации, когда ваше мышление или поведение являются перфекционистскими.

Дневник перфекциониста	
Дата _____	Время _____
Ситуация _____	
Перфекционистские мысли _____	

Перфекционистское поведение _____	

Настроение (тревожность, грусть, гнев и т. д.) _____	

Изолирующие ситуации и провоцирование перфекционизма

Для многих перфекционистов их завышенные стандарты являются скорее проблематичными в одних ситуациях, а не в других. Например, у вас проявляется перфекционистское мышление и поведение чаще с определенными людьми, во время определенных занятий или в особых местах?

Упражнение 5.2

Определение провоцирующих факторов перфекционизма

Ниже вы найдете список людей (часть 1) и занятий (часть 2), которые иногда провоцируют перфекционистское мышление и поведение. Для каждого элемента, иллюстрирующего ту область, в которой у вас проявляется перфекционизм, запишите несколько примеров того, как он проявляется. Потом для каждого элемента в списке определите уровень проблемы, связанной с этим перфекционизмом, для вас. Возможно, вам будет необходимо внимательно подумать над этим занятием и потратить некоторое время на него.

Используйте шкалу от 0 (перфекционизм не является проблемой) до 100 (перфекционизм – очень серьезная проблема). Например, 50 будет отображать средний уровень перфекционизма. Позже эти данные помогут вам выбрать особые области, над которыми надо поработать. Возможно, вы прежде всего сконцентрируетесь на тех областях, в которых перфекционизм представляет больше проблем.

Люди, в компании которых проявляется ваш перфекционизм

Человек	Пример	Уровень (0–100)
Партнер	Я слишком беспокоюсь по поводу того, какую одежду выбирает мой парень, когда мы идем гулять.	65
	Я сержусь на свою жену, если она приходит домой даже на пять минут позже, чем обещала.	70
Супруг или партнер	_____	_____
Дети	_____	_____
Родители	_____	_____
Братья и сестры	_____	_____
Друзья	_____	_____
Коллеги	_____	_____
Незнакомые люди	_____	_____
Обслуживающий персонал	_____	_____
Другие	_____	_____

Занятия, при выполнении которых проявляется ваш перфекционизм

Занятие (деятельность)	Примеры	Уровень (0–100)
Уборка	Я провожу больше часов за уборкой, чем большинство людей, в попытке сделать все идеально чистым.	80
	Я сильно сержусь на детей, когда они разбрасывают игрушки.	80
Работа	Меня раздражает, когда сотрудники опаздывают на работу даже на десять минут.	45
Работа/школа	_____	_____
	_____	_____
Искусство или музыка	_____	_____
	_____	_____
Работа по дому	_____	_____
	_____	_____
Организация	_____	_____
	_____	_____
Отношения	_____	_____
	_____	_____
Повседневные решения	_____	_____
	_____	_____
Еда	_____	_____
	_____	_____
Спорт/фитнес	_____	_____
	_____	_____
Гигиена/душ	_____	_____
	_____	_____
Машина/на дороге	_____	_____
	_____	_____
Другое	_____	_____
	_____	_____

Измерение уровня проблемы

Ваша экспертиза должна включать анализ серьезности проблемы и того, насколько ваш перфекционизм мешает вам. Изучение уровня проблемы необходимо последовательно провести по следующим пунктам: являются ли ваши высокие стандарты полезными или нет; определение тех сфер деятельности, на которые негативно влияет ваш перфекционизм (работа, отношения, эмоциональное здоровье и т. д.); степень воздействия вашего перфекционизма на других; определение уровня гибкости ваших перфекционистских убеждений.

Полезные vs бесполезные стандарты

Перфекционистские стандарты, по сравнению с полезными высокими стандартами, настолько завышены, что им либо невозможно соответствовать, либо цена будет непомерной для вас или других людей. Увидеть разницу между полезными и вредными стандартами достаточно сложно. Будучи полезными для одного человека, они покажутся чрезмерно перфекционистскими другому. Например, профессиональный игрок в сквош должен соответствовать высоким стандартам, чтобы зарабатывать себе на жизнь, а игрок-любитель, занимающийся этим в свободное время, может довольствоваться и средним уровнем. Действительно, завышенные стандарты могут привести к ненужному гневу и разочарованию, когда совершается ошибка или проиграна игра. Для такого человека завышенные стандарты вряд ли целесообразны.

Упражнение 5.3

Повторная оценка ваших стандартов

Лучший способ определить, являются ли ваши стандарты слишком перфекционистскими, – это рассмотреть последствия таких стандартов. На каждый из последующих вопросов, запишите ответы в вашем дневнике.

- ✓ Ваши требования выше, чем у других людей?
- ✓ Вы можете соответствовать своим стандартам?
- ✓ Другие люди могут соответствовать вашим стандартам?
- ✓ Ваши требования помогают вам достичь цели или мешают (например, расстраивают и сердят вас, если вы не соответствуете им, или из-за них вы выполняете меньший объем работы)?
- ✓ Какова будет цена, если вы понизите определенный стандарт или проигнорируете правило?
- ✓ Назовите плюсы снижения определенного стандарта или игнорирования правила?

Когда вы слишком близки к проблеме, трудно реалистично ее оценивать. Если вы вели себя перфекционистски долгое время, сложно представить другой образ мышления. При затруднениях с ответами на приведенные выше вопросы попробуйте отдалиться от проблемы, представив, как ее рассматривает кто-то другой. Спросите у людей, которым вы доверяете, их мнение насчет определенного стандарта или правила. Например, если вас слишком беспокоят потенциальные ошибки во время презентации, представьте, что другой человек чувствовал бы на вашем месте. Поинтересуйтесь у коллег, что они думают, когда докладчик ошибается. Это позволит вам установить, является ли ваше беспокойство об идеальной презентации преувеличенным.

Определив, что ваш стандарт недостижим или что цена превышает выгоды соответствия такому стандарту, вы, возможно, захотите его понизить. В частности, при сильной занятости на работе допустимо, чтобы ваш дом был не таким чистым, как раньше.

Если вы до сих пор не разобрались, являются ваши стандарты перфекционистскими, или если люди продолжают жаловаться на ваше перфекционистское поведение, в результате чего страдают ваши отношения, будет полезным пойти на прием к врачу и услышать профессиональное мнение независимой третьей стороны.

Упражнение 5.4

Оценка полезности ваших стандартов

В своем дневнике сделайте список:

- 1) ваших полезных стандартов, которых стоит придерживаться;
- 2) стандартов, которые иногда мешают, замедляют вас и раздражают ваших близких.

Перфекционизм и области функционирования человека (сферы жизни)

Параметром для измерения уровня проблемы является то, насколько она мешает жизни человека. В главе 2 вы определили, как перфекционистское мышление и поведение воздействует на определенные сферы вашей жизни. Ниже вы найдете список областей функционирования, на которые чаще всего влияет перфекционизм. Для каждой области перечислите несколько примеров того, как вам мешает перфекционизм. Потом для каждого пункта определите степень этого вмешательства по шкале от 0 (не мешает) до 100 (очень сильно мешает). Например, 50 – это средний уровень вмешательства в определенную область.

Можно вернуться к вашим записям, сделанным в дневнике по мере чтения главы 2, чтобы найти примеры влияния перфекционизма на вашу жизнь.

Упражнение 5.5

Оценка степени негативного влияния перфекционизма на вашу жизнь

Область	Примеры	Уровень (0–100)
Работа	Я не могу выполнить всю работу, потому что постоянно ее перепроверяю.	70
	Мои коллеги избегают меня, потому что я часто исправляю все, что они делают — даже когда это меня прямо не касается.	55
Работа/школа	_____	_____
Работа по дому	_____	_____
Отдых/хобби	_____	_____
Близкие отношения	_____	_____
Другие отношения	_____	_____
Диета	_____	_____
Уход за собой	_____	_____
Другое	_____	_____

Влияние перфекционизма на других людей

Следующим шагом будет определение степени влияния вашего перфекционизма на окружающих. Это позволит улучшить межличностные отношения, уменьшая напряжение, вызванное перфекционистскими критикой и указаниями, а также снижение вашей собственной раздражительности и гнева по поводу действий других людей, которые вы бы выполнили по-другому.

Упражнение 5.6

Как ваш перфекционизм влияет на окружающих

В своем дневнике честно ответьте на следующие вопросы.

- ✓ Как люди реагируют, когда вы навязываете им свои стандарты?
- ✓ Какова реакция окружающих на ваши завышенные стандарты для себя?
- ✓ Бывает ли, что других раздражает ваше перфекционистское поведение?
- ✓ Волнуются ли некоторые люди, боясь сделать ошибку в вашем присутствии?
- ✓ Как вы реагируете на других перфекционистов по отношению к себе или другим?

Если вы не уверены в том, как ваш перфекционизм влияет на других людей, попробуйте спросить их об этом. Выберите близких людей, которым вы доверяете. Вот несколько вопросов, которые вы можете им задать.

✓ Ты заметил, в каких ситуациях я веду себя по-перфекционистски строго?

✓ Как на вас влияет, когда я_?

✓ По-вашему, в каких областях мне следовало бы быть менее перфекционистским?

✓ Если мое поведение станет менее перфекционистским, какое влияние это окажет на наши отношения?

Получив ответы, проанализируйте полученную информацию. Задайте себе следующие вопросы и запишите ответы в своем дневнике.

✓ Что вы чувствуете, когда слышите о влиянии вашего перфекционизма на других?

✓ Ваш перфекционизм влияет на ваши отношения?

✓ Вы хотите, чтобы ваше поведение в отношениях стало менее перфекционистским?

✓ Какое особое поведение или стандарты вы хотите снизить или полностью избавиться от них?

✓ Какое особое поведение или стандарты вы хотели бы сохранить в неизменном виде?

Перфекционизм и эмоциональное функционирование

Самооценка должна включать изучение тех способов, которыми перфекционизм влияет на ваши эмоции. Иногда может возникнуть депрессия, если человек считает, что не соответствует своим завышенным стандартам (например, ученик чувствует себя подавленно, потому что его оценки недостаточно высоки для поступления в вуз).

Других перфекционизм приводит к сильной тревожности, нервозности или страхам. Так, люди с чрезмерными претензиями к себе рассказывают о повышенном уровне тревоги, вызванной страхом критики за ошибку или несоответствие собственным идеалам. У некоторых людей перфекционизм ассоциируется с частыми вспышками гнева, раздражительности и разочарования. Это характерно для тех, кто ставит нереальные стандарты для окружающих.

Упражнение 5.7

Как перфекционизм влияет на ваше эмоциональное функционирование

Изучите вклад перфекционизма в ваше эмоциональное состояние. Вспомните ситуации, когда ваши перфекционистские убеждения и стандарты приводили к депрессии, тревоге или гневу.

1. Вспомните, когда вы чувствовали грусть или депрессию под влиянием перфекционизма. В своем дневнике запишите все связанные с этим подробности, включая:

- 1) ситуации или провокации;
- 2) вашу реакцию в данной ситуации (мысли или поведение);
- 3) степень печали или депрессии (используйте шкалу от 0 до 100).

2. Вспомните, когда вы испытывали тревогу из-за своего перфекционизма. В дневнике запишите все связанные с этим подробности, включая:

- 1) ситуации или провокации;
- 2) вашу реакцию в данной ситуации (мысли или поведение);
- 3) степень тревоги (используйте шкалу от 0 до 100).

3. Вспомните, когда испытывали гнев, раздражение или разочарование из-за своего перфекционизма. В дневнике запишите все связанные с этим подробности, включая:

- 1) ситуации или провокации;
- 2) вашу реакцию в ситуации (мысли или поведение);
- 3) степень гнева (используйте шкалу от 0 до 100).

Гибкие vs жесткие перфекционистские убеждения

Другой важный аспект, который необходимо рассмотреть, – степень гибкости и изменчивости ваших перфекционистских убеждений. Экспертиза должна включать оценку жесткости ваших перфекционистских взглядов. Чем дипломатичнее вы относитесь к себе и своим убеждениям, тем легче будет измениться. Осознание собственной неуступчивости в определенных областях может послужить мотивацией для того, чтобы стать более гибким.

Упражнение 5.8

Оценка гибкости ваших перфекционистских убеждений

Чем больше ответов «да» на последующие вопросы, тем выше показатель жесткости ваших убеждений. В этом случае придется особенно усердно поработать над изменением таких убеждений и поведения. Следует напоминать себе время от времени о цене и плюсах изменения ваших стандартов (в главе 6 эта проблема будет изучаться более подробно).

Если у вас больше ответов «нет», вероятно, вам будет легче изменить свои убеждения и привычки с помощью упражнений, описанных в следующих главах.

В своем дневнике запишите ответы на следующие вопросы.

✓ Вам сложно осознать, когда ваше поведение становится слишком перфекционистским? Если это так, приведите примеры.

✓ Вам сложно понизить ваши стандарты? Если это так, запишите примеры.

✓ Обычно вы не хотите обсуждать, что ваше поведение чересчур перфекционистское (даже когда ваши отношения страдают и окружающие вас обвиняют в перфекционизме)? Если это так, запишите примеры.

✓ Вы часто не соглашаетесь с другими людьми, когда они говорят вам, что ваши стандарты слишком высокие или жесткие? Если это так, запишите примеры.

✓ Вы расстраиваетесь, когда не можете соответствовать собственным стандартам? Если это так, запишите примеры.

✓ Вы расстраиваетесь, когда другие не соответствуют вашим стандартам? Если это так, запишите примеры.

Упражнение 5.9

Собираем все воедино

До сего момента вы записали огромный объем информации о своем перфекционизме. Теперь пришло время объединить всю эту информацию для удобства. Можно вернуться к вашим ответам на вопросы из предыдущих глав при заполнении этого конспекта.

Запишите ответы на следующие вопросы в свой дневник:

Образ перфекционистского мышления:

Запишите (из главы 3) способ перфекционистского мышления (все или ничего, фильтрация и т. д.), которое вызывает у вас больше всего проблем. Приведите для каждого типа пример из жизни.

Тип перфекционистского поведения:

Запишите (из главы 4) типы перфекционистского поведения (сверхкомпенсация, чрезмерная проверка и т. д.), которые вызывают у вас больше всего проблем. Приведите для каждого типа пример из жизни.

Люди, с которыми вы ведете себя как перфекционист:

Запишите (из этой главы) людей, с которыми вы ведете себя как перфекционист (партнеры, коллеги и т. д.).

Занятия, провоцирующие ваш перфекционизм:

Запишите (из этой главы) занятия и действия, которые провоцируют ваше перфекционистское мышление и поведение (работа, отношения и т. д.), вызывая больше всего проблем.

Полезные и бесполезные стандарты:

Запишите самые важные полезные стандарты, правила или предпочтения, которые вы хотели бы оставить. Потом запишите самые бесполезные (перфекционистские) стандарты, которые вызывают у вас проблемы и которые вы хотели бы изменить.

Области функционирования, на которые ваш перфекционизм негативно влияет:

Запишите (из этой главы) области функционирования, на которые больше всего негативно влияет ваш перфекционизм (отношения, хобби и т. д.). Отметьте, что эти области, скорее всего, пересекаются с другими занятиями, которые могут спровоцировать ваш перфекционизм.

Влияние вашего перфекционизма на других:

Запишите примеры того, как ваш перфекционизм влияет на других людей.

Перфекционизм и эмоциональное функционирование:

Запишите примеры (см. первый раздел этой главы), как ваш перфекционизм временами вызывает у вас депрессию, тревогу или гнев.

Измерение улучшений и изменений

Помимо осознания истоков ваших перфекционистских убеждений и поведения, другая функция оценки – отслеживание изменений. Терапевты периодически во время лечения просят клиентов повторять изначальные измерения (например, опросники, дневники и т. д.). Это полезно для наблюдения динамики изменения ситуации.

Продолжая использовать стратегии оценки, рассматриваемые в этой главе, на протяжении всего процесса преобразования ваших мыслей и убеждений, вы сможете определить, действительно ли прогрессируете.

Вот несколько особых рекомендаций для продолжения оценивания вашего перфекционизма по мере прочтения этой книги. Отметьте, что это только предложения. Выберите из них наиболее подходящие для вас.

✓ Периодически изучайте ответы в вашем конспекте (см. упражнение 5.9), чтобы оценить, произошли ли изменения в типах вашего перфекционистического мышления и поведения, степени перфекционизма, его влияния на вашу повседневную деятельность. Перечитывая конспект, добавляйте новые детали, если заметили что-то новое, провоцирующее перфекционизм или перфекционистские мысли и поведение, которые раньше не записали.

✓ Отмечайте любые детали в конспекте, которые больше не актуальны (в действительности, вы можете составлять новый конспект время от времени, чтобы увидеть, что изменилось).

✓ Сначала просматривайте конспект еженедельно. По истечении шести-восьми недель, когда появятся улучшения, достаточно просматривать его раз в две недели. С дальнейшим понижением уровня вашего перфекционизма сократите и просмотры конспекта (например, до одного раза в месяц). Когда вы перестанете работать над этой проблемой, вы можете формально перестать ее оценивать. Возможно, вы все еще захотите проводить неофициальное оценивание время от времени, просто задавая себе вопрос, что происходит с вашими перфекционистским мышлением и поведением.

✓ Продолжайте использовать дневник перфекциониста, описанный в этой главе, пока работаете над изменением ваших перфекционистских мыслей и поведения.

Глава 6

Разработка плана изменения

Перед началом использования стратегий по преодолению перфекционизма нужно принять несколько шагов для подготовки к изменениям. В этой главе мы расскажем о плюсах и минусах снижения идеалов, чтобы вы могли оценить, действительно ли вы мотивированы работать над вашим перфекционизмом. Мы также объясним, как ставить реальные цели для достижения изменений, а выполнение выбранных упражнений покажет, наблюдается ли прогресс, на который вы надеялись.

В процессе подготовки будут предложены варианты различных стратегий лечения из этой книги, а также стратегии по поиску дополнительной помощи, если описанную технику трудно применить самому. Глава заканчивается обзором возможных препятствий на пути к преодолению перфекционизма и способы с ними справиться.

Плюсы и минусы понижения ваших стандартов

Если перфекционизм является для вас проблемой, вероятно, высокие стандарты, которые вы установили для себя и остальных, уже давно и глубоко укоренились. Мысль об отказе от привычных эталонов может быть пугающей по нескольким причинам.

Во-первых, даже осознавая свою склонность к перфекционизму, вы вряд ли сами определите, какие убеждения адекватные, а какие – слишком перфекционистские. В борьбе с перфекционизмом логичны опасения за понижение «не тех» стандартов.

Во-вторых, вы, возможно, не захотите снижать свои стандарты, полагая, что от этого пострадает выполнение работы. Допустим, вы убеждены в важности пунктуальности и поэтому закладываете на час больше, чтобы добраться куда-либо, тогда вам будет нелегко прекратить эту практику из страха опоздания. Если вы привыкли делать все очень подробно (например, направляя людей, записывая «напоминания» и делая уборку), вам может показаться, что менее тщательное выполнение работы приведет к проблемам. Люди часто думают, что стремление к совершенству поддерживает в их жизни порядок, боясь, что отказ от этого приведет к хаосу.

Третья причина, по которой люди стремятся не снижать перфекционистские стандарты: они не хотят, чтобы другие считали их непостоянными или слабыми. Если вы потратили много времени и энергии, заставляя других делать все по-вашему или создавая особый образ себя, – мысль об отказе от всего этого покажется вам угрозой. Сложно признать, что вы были слишком строги, или, хуже того, неправы. Ирония состоит в том, что большинство людей восхищаются теми, кто способен признать свои ошибки, однако сами с трудом это делают.

Прежде чем принять решение ослабить свои перфекционистские стандарты, вы должны продумать негативные и позитивные последствия изменений. По отношению к некоторым вашим принципам негативные последствия изменений могут перевешивать положительные. В других случаях плюсов будет больше. Изучение позитивных и негативных последствий ослабления перфекционистских требований поможет вам решить, какие стандарты допустимо ослабить.

Упражнение 6.1

Определение положительных и негативных последствий ослабления перфекционистских стандартов

В своем дневнике запишите все возможные последствия ослабления перфекционизма. Например: «Я буду совершать больше ошибок на работе», «Я буду больше беспокоиться, пытаясь привыкнуть к мысли, что теперь мне

надо быть менее жестким перфекционистом», «Мой уровень успеваемости в школе может понизиться», «Качество работы окружающих может понизиться», «Другие могут подумать, что я некомпетентен», «Мой дом не будет содержаться в идеальной чистоте и порядке, я ничего не смогу найти», «Я наберу вес» и т. д.

Многие из предполагаемых негативных последствий, которые вы запишите, могут никогда и не произойти, поэтому следует предусмотреть и вероятность такого результата. Чтобы оценить возможность определенных негативных последствий, используйте шкалу от 0 (точно не произойдут) до 100 (точно произойдут). Средние 50 показывают, что такой исход и возможен, и невозможен. Вернитесь к своему списку и допишите число, обозначающее возможность таких последствий.

Теперь запишите все возможные положительные последствия ослабления перфекционизма. Например: «Я буду меньше оскорблять и критиковать членов моей семьи», «Людам понравится проводить со мной время», «У меня появится больше времени на другие дела», «Я буду меньше бояться сделать ошибку», «Работа мне будет больше нравиться», «Я буду меньше беспокоиться о том, что думают обо мне другие люди», «Уровень моей депрессии снизится» и т. д. Вы также должны определить вероятность позитивных последствий при ослаблении перфекционистского мышления и поведения, используя шкалу от 0 (точно не произойдет) до 100 (точно произойдет). Средние 50 означают, что положительные последствия возможны и невозможны одновременно.

Определение целей

Когда вы начинаете борьбу с проблемой, важно установить цели. Недостаточно сказать, что вы хотите стать «менее перфекционистским». Единственный способ узнать, улучшилась ли ситуация, – это установить особые цели.

Помните: ваши цели не должны быть слишком перфекционистскими! Они должны быть реалистичны и достижимы. Вам также необходимо продумать долгосрочные и краткосрочные цели. Долгосрочные цели могут включать изменения, которых вы хотите достичь в течение следующего года или дольше. Краткосрочные цели касаются изменений, желательных в течение последующих нескольких дней, недель или месяцев.

Думая о нескольких общих целях, вы постарайтесь конкретизировать их. Например, цель «Я буду меньше критиковать своих детей» не такая конкретная, как «Я не буду критиковать одежду, которую мои дети надевают в школу». Чем конкретнее цель, тем легче проработать стратегии по ее достижению.

Ниже указаны несколько примеров общих и конкретных целей.

Примеры целей

Общие	Конкретные
Уделять меньше внимания внешности.	Набрав более 2 кг, не расстроиться. Пропустить поход в спортивный зал и нормально к этому отнестись. Затратить на утренние сборы только 30 минут.
Уделять меньше внимания деталям.	Рассказывать истории другим, не вдаваясь во все подробности. Сдавать письменные работы не больше нормы. Сдавать ежемесячные доклады, проверив их всего один раз.
Меньше беспокоиться о мнении других.	Разрешить себе неправильное произношение слов и не тревожиться об этом. Спокойнее рассказывать о своей работе. Чувствовать себя комфортно в обществе людей, которых я считаю умнее или привлекательнее себя. Меньше бояться проявления признаков тревоги, таких как дрожь или покраснение.
Быть толерантнее к другим.	Перестать жаловаться на то, как мой сосед моет посуду. Спокойнее относиться к тому, когда моя супруга/мой супруг приезжает домой на тридцать минут позже, не позвонив. Позволять моим детям устраивать беспорядок во время игры, если они уберутся потом.
Меньше беспокоиться насчет чистоты.	Мыть руки, только если они действительно грязные, после туалета или после еды. Проводить не более одного часа в день за уборкой. Спокойно пожимать руки другим. Пользоваться общественными туалетами.

Упражнение 6.2

Составление общих и конкретных целей

Теперь подумайте, каких изменений вы хотели бы добиться. Сделайте упор на типах перфекционистского мышления и поведения, которые вы хотели бы ослабить или полностью убрать. В своем дневнике составьте список краткосрочных и долгосрочных целей. Запишите цели на следующий месяц и на следующий год. Конечно, вы можете выбрать и другие временные рамки. Главное – помнить, что краткосрочные и долгосрочные цели могут быть разными. На достижение некоторых целей понадобится год или два, их нельзя будет достичь через неделю или месяц. В своем списке укажите общие цели, а также примеры конкретных целей, связанных с общими целями.

Расстановка приоритетов

Когда вы установили, какое мышление и поведение хотели бы изменить, следующий шаг – определить, с чего начинать. Есть два общих принципа, о которых надо помнить: какие мысли и поведение наиболее мешают вам в жизни, а какие легче всего изменить.

Рекомендуем начинать работу с проблем, которые больше всего мешают в жизни и в отношениях с другими людьми. В этом случае приложенные усилия окажут огромное влияние на вашу жизнь за самое короткое время. Это мотивирует вас продолжать работу над определенными аспектами вашего перфекционизма. Кроме того, необходимо определить, каких целей легче всего достичь. Начиная работать над самыми сложными целями, можно потерять мотивацию и сдаться до того, как произойдут заметные изменения.

Пересмотрите краткосрочные и долгосрочные цели, записанные ранее. Расположите их в порядке важности, а также возможности их достичь. Мы рекомендуем начать с наиболее мешающей проблемы, но пытайтесь выбирать цели, которые вы считаете достижимыми и реалистичными. Если проблема кажется слишком большой и непреодолимой, необходимо разбить ее на несколько стадий.

Упражнение 6.3

Выберите приоритетные изменения

В дневнике запишите самые важные цели, над которыми собираетесь работать. Для начала достаточно десятка целей. Запишите их в том порядке, в котором предполагаете работать над ними. Список может измениться в процессе работы над проблемами. Вы можете решить, что какая-то цель слишком сложна для данного момента, или же цель из конца вашего списка вдруг станет важнее, в зависимости оттого, что происходит в вашей жизни.

Как сделать выбор среди конкретных стратегий

Главы 7 и 8 описывают много разных стратегий и упражнений для преодоления перфекционистского образа мышления и поведения. Не обязательно пользоваться каждым из перечисленных методов. Так как перфекционизм влияет на людей по-разному, эта книга включает обширный спектр стратегий, рассчитанных для помощи разным людям.

При чтении следующих двух глав лучше выбрать несколько подходящих техник и чаще практиковаться. Преодоление перфекционизма требует обучения определенным навыкам. Если вы попытаетесь воспользоваться всеми техниками, описанными в этой книге, вы, скорее всего, не овладеете ни одной из них достаточно эффективно. С другой стороны, если вы выберете небольшое количество стратегий и будете практиковать их регулярно, вы скорее заметите изменения.

Мы рекомендуем прочитать главы 7 и 8, отмечая актуальные для вас техники, а потом перечитать эти разделы. Необходимо выбирать практичные стратегии, учитывая ваш стиль жизни и доступные ресурсы. После апробации нескольких стратегий вы найдете те, которые скорее помогут вам преодолеть перфекционистские мышление и поведение. Начиная внедрять новые стратегии в жизнь, помните: что лучше тщательно выполнять небольшое количество упражнений, чем как попало пытаться сделать все предложенное в этой книге.

Непокорность регулярной практики

Предложенные стратегии и упражнения потребуют постоянной практики. В идеале следует заниматься каждый день. Хотя некоторые из этих практик могут быть краткими, другие займут несколько часов. Заполняйте дневник каждый раз, когда вы обнаруживаете перфекционистские мысли, специально совершая мелкие ошибки, пока мысль о несовершенстве сделанного не перестанет тревожить.

Во многих случаях такие упражнения можно интегрировать в повседневную жизнь (например, в разговоре с людьми, на работе и т. д.), поэтому они не займут слишком много времени. Другим упражнениям придется уделить специальное время. Для наибольшего эффекта практика должна быть регулярной, структурированной и спланированной заранее. Вы должны практиковаться вне зависимости от вашего настроения, когда приходит запланированное время. Конечно же, у вас должен быть запасной план – в том случае, если упражнения не срабатывают.

Пригласите других практиковаться с вами

Так как перфекционизм затрагивает и других людей, полезно включить и их в ваши попытки преодолеть перфекционистское мышление и поведение. Есть несколько способов привлечь других. Прежде всего, пусть близкие люди прочитают соответствующие части этой книги, чтобы понять причины перфекционизма и методы изменения таких привычек. Это поможет им быть более терпеливыми и понимающими, пока вы работаете над изменениями.

Во-вторых, некоторые из упражнений сложно выполнять в одиночку, и вам понадобится взаимодействие с окружающими. Допустим, вы хотите более комфортно чувствовать себя, когда члены вашей семьи выполняют работу по-своему. Вам придется попросить их помочь вам, специально делая работу неидеально.

Наверняка ваша семья, друзья и коллеги приспособились к вашему перфекционизму или научились компенсировать ваши трудности. Например, опасаясь вашей критики, они не рассказывают вам о том, что сделали. Если вы слишком требовательно относитесь к собственному поведению, другие могут избегать комментировать его, чтобы не обидеть вас. Если вы уклоняетесь от определенного вида деятельности (приготовление еды, оплата счетов, определенные проекты на работе и т. д.) из страха ошибиться, кто-то мог взять часть ваших обязанностей на себя. Если окружающие люди изменили свое поведение из-за вашего перфекционизма, вы, возможно, захотите, чтобы они прекратили потворствовать вашим перфекционистским привычкам, в частности, выполнять работу вместо вас, или попросите их не избегать говорить то, что вызывает вашу критику.

Когда и как искать помощи у специалиста

Иногда человеку трудно преодолеть перфекционизм в одиночку, с помощью семьи или друзей. Слишком жесткие перфекционистские убеждения сложно изменить самому, либо сильная тревога или депрессия мешают вам самостоятельно выполнять упражнения, предложенные в этой книге. Возможно, вы получите положительный результат при работе с терапевтом, при обсуждении проблем, возникающих в ходе лечения, или для того, чтобы проследить ваш прогресс. Для многих людей профессиональная помощь окажется полезнее, чем самолечение по книге.

Есть несколько плюсов в помощи психолога, психиатра, социального работника или другого специалиста по ментальным проблемам. Он объяснит различные концепты, раскроет причины проблемы, предложит соответствующие упражнения и практики, поможет разобраться с возникающими проблемами, подкрепит мотивацию. К тому же терапевт может быть квалифицированным специалистом в лечении проблем, сопутствующих перфекционизму, включая тревожность, расстройства приема пищи, гнев и депрессию. Врач назначит лекарства, полезные при проблемах с тревожностью и депрессией, так же, как и с перфекционизмом, сопровождающим эти расстройства.

Если вам необходима помощь специалиста, самое лучшее – начать с семейного терапевта. Он подскажет других специалистов, к которым можно обратиться. Большинство терапевтов, знакомых с такими расстройствами, как тревожность и депрессия, сумеют помочь вам и с перфекционизмом.

Если вы страдаете от тревожности, депрессии или другого особого расстройства, имеет смысл обратиться в клинику, которая специализируется на вашей проблеме. Некоторые специализированные учреждения (особенно исследовательские и тренинговые клиники при университетах) предлагают услуги по сниженным тарифам.

Далее в книге описываются типы терапии, которые доказали свою эффективность в борьбе с этими проблемами. Так как доступно огромное количество способов лечения, будет полезно иметь о них представление.

Также вы можете получить информацию о вариантах лечения в государственных организациях, занимающихся рекомендациями клиентам. Например, в Ассоциации по лечению тревожности в Америке в Силвер Спрингс, Мериленд, есть хороший сайт, который может порекомендовать специалистов. Дополнительная информация доступна на сайте Государственного объединения по ментальным заболеваниям (www.nami.org).

Препятствия на пути борьбы с перфекционизмом

Чтобы увеличить свои шансы позитивных изменений в начале процесса преодоления перфекционизма, будет полезно предусмотреть возможные препятствия на пути к успеху. Если вы подготовитесь к ним заранее, эти потенциальные трудности вряд ли окажут сильное влияние на вас.

Если вы неспособны или не хотите рассматривать альтернативные виды мышления

Как мы обсуждали ранее, три причины мешают нам поменять образ мышления. Прежде всего, это уверенность, что ваши мысли непогрешимы. Если вы похожи на большинство людей, ваши закоренелые убеждения трудно будет изменить. Во-вторых, столкнувшись с информацией, противоречащей вашим убеждениям, вы, скорее всего, воспримете ее как исключение, или даже проигнорируете. Вместо этого люди больше внимания уделяют информации, подтверждающей их убеждения. В конце концов, даже начав сомневаться в правильности убеждений, вы можете делать все, чтобы не признавать совершенную ошибку.

Перфекционистское мышление обычно бескомпромиссное, и его трудно изменить. Чтобы побороть перфекционизм, нужно принять возможность того, что ваши отдельные убеждения неверны, а определенные стандарты бесполезны. Ваш интерес к этой книге говорит о том, что вы осознаете, что перфекционизм является проблемой. А это осознание является первым шагом к желанию изменить перфекционистское мышление.

Если вы чувствуете, что перфекционизм не является значительной проблемой для вас

Вы можете думать, что перфекционизм – не такая большая проблема, чтобы уделять столько времени и энергии борьбе с ней. Действительно, плюсы высоких стандартов могут перевешивать негативные последствия. В этом случае вы наверняка не захотите вкладывать слишком много сил в стратегии, описанные в этой книге. Но вполне возможно, что ваши высокие стандарты вызывают проблемы, которых вы не осознаете, например, негативно влияют на близких вам людей. Прежде чем окончательно решить, что это не ваша проблема, прислушайтесь к мнению человека, который хорошо вас знает.

Даже если перфекционизм не является проблемой в данный момент, вы можете заметить, что по мере выполнения заданий ваше перфекционистское мышление станет все меньше мешать вам. По мере снижения остроты проблемы ваша мотивация работать над ней тоже будет ослабевать, появятся мысли: «Зачем тратить столько времени и сил на проблему, которая меня больше не беспокоит?»

Важно продолжать работать над перфекционизмом, даже когда ситуация начинает улучшаться. Эта настойчивость позволит воспользоваться достигнутыми плюсами. К тому же, продолжая использовать стратегии из этой книги, вы предотвратите вероятность обострения в будущем (например, во время стрессового периода в жизни).

Если вы не верите, что можете измениться

Поскольку перфекционизм является частью вашей личности, может показаться, что борьба с ним – за гранью возможного, что нельзя изменить личность человека. Но не забывайте, что в действительности ваша личность – общность убеждений, отношений и поведения. Разделение вашего перфекционизма на несколько частей облегчит его преобразование. Запом-

ните, что даже простая уверенность в том, что у вас не получится, блокирует возможность изменений. Давно доказано, что ожидания людей влияют на то, насколько позитивно воздействует терапия, лекарства и другие медицинские вмешательства. Таким образом, полезно быть открытым терапии и сохранять оптимистичный настрой, пока вы сами не увидите эффект применения стратегий, описанных в этой книге.

Если вам кажется, что слишком много происходит в вашей жизни

Вам может казаться, что в вашей жизни много других стрессов и требований, которые не дают приложить все необходимые силы для преодоления перфекционизма. Например, вы испытываете стресс на работе или серьезные проблемы в ваших отношениях, или страдаете от другой проблемы (чрезмерного употребления алкоголя, сильной депрессии или др.). Может быть, вы слишком заняты на работе, школе или в семье. В таком случае это не самое лучшее время для работы над перфекционизмом. Если вы прикладываете не все усилия, улучшений можно не дожидаться. Вам следует решить, стоит ли начинать борьбу с перфекционизмом сейчас или лучше подождать, пока вы не сможете уделить проблеме больше времени и энергии. С другой стороны, если ваша жизнь всегда наполнена стрессом и делами, нет смысла откладывать решение проблемы.

Если терапия вызывает у вас слишком большую тревогу

Многие упражнения, описанные в этой книге, могут вызвать тревогу. Они включают в себя ослабление правил и привычных представлений о том, как все «должно быть». К примеру, если вы одержимы чистотой и аккуратностью, вам придется специально создавать беспорядок и вступать в контакт с «грязными» вещами. Мысль о снижении своих стандартов может быть пугающей. Вы начнете бояться сделать ошибки и развалить всё. Страх характерен людям, использующим когнитивные и поведенческие стратегии, чтобы преодолеть проблему. Чтобы справиться с тревогой, вам нужно помнить, что это пройдет. Благодаря постоянной практике, описанные в этой книге стратегии перестанут пугать. Действительно, вам будет все легче и легче отпускать свои перфекционистские мысли и поведение по мере прохождения терапии.

Глава 7

Изменение перфекционистского мышления

В главе 3 мы обсуждали способы, которыми убеждения, интерпретации и предположения влияют на такие негативные эмоции, как тревога, депрессия и гнев. Мы также рассматривали, как негативные мысли влияют на перфекционизм. В предыдущих главах говорилось, что люди отвечают не на то, что действительно происходит вокруг них, скорее, реагируют на свои интерпретации происходящего. Допустим, если вы боитесь в чем-то ошибиться на работе, вас беспокоят не ошибки сами по себе. Возможно, это ваши убеждения, что совершение ошибок приведет к каким-то ужасным неисправимым последствиям (например, увольнение или насмешки других). Или вы полагаете, что совершение ошибок – признак слабости и некомпетентности.

Иногда ваши мысли конструктивны, а иногда нет. Иногда стандарты подходящие, а в других случаях они слишком строгие. Стандарты большинства людей не универсальные, и окружающие не обязательно будут их разделять. Таким образом, все создают свои собственные стандарты для выполнения работы в зависимости от воспитания, прошлого опыта и убеждения в том, какое поведение приемлемо. Убеждения и стандарты различаются у разных людей, включая представителей разных культур, возрастных групп, пола, профессии, уровня образования, географического положения и т. д.

Хотя стандарты и убеждения – вещь субъективная, люди обычно не сомневаются в своих интерпретациях, убеждениях и стандартах, то есть считают, что их убеждения неоспоримы. Они также могут верить, что окружающие разделяют их убеждения и высокие стандарты. Даже понимая, что у других стандарты ниже, они крепко держатся за свои представления.

Борьба с перфекционизмом включает ослабление завышенных стандартов и изменение перфекционистских убеждений. Вам придется рассматривать свои стандарты как *возможности* или *догадки* о том, как устроен мир, а не факты.

Конечно, вам не нужно менять абсолютно все убеждения и стандарты. Некоторые из них вполне приемлемы, и понижение всех стандартов приведет к негативным последствиям. Попробуйте определить, какие убеждения нереалистичны или чрезмерны, и работайте над их изменением.

Записывайте мысли

Учиться менять свои перфекционистские мысли и стандарты обычно легче, если вы работаете на бумаге, по крайней мере, в самом начале. Для этого используйте свой дневник или придумайте форму записи и изменения мыслей (мы предоставляем пример такой формы дальше в главе). С практикой процесс изменения мыслей станет автоматическим, и надобность в дневнике или бланках отпадет.

Шаги на пути изменения перфекционистских мыслей

Изменение мыслей включает четыре базовых шага: определение перфекционистских мыслей, создание списка альтернативных мыслей, учет преимуществ и недостатков изначальных перфекционистских мыслей и альтернативных мыслей, выбор более реалистичного и полезного способа взгляда на ситуацию. Хотя описанный процесс может показаться легким, на практике он сложнее. Чтобы овладеть этими стратегиями, требуется настойчивость и повторение.

Определение перфекционистских мыслей

Прежде чем ваши перфекционистские мысли поменяются, вы должны их обнаружить. Сложности с этим возникают по двум причинам.

Во-первых, вы не рассматриваете свои перфекционистские мысли как неправильные или неточные. Во-вторых, вы можете вообще не осознавать свои перфекционистские убеждения – эти мысли могут быть такими знакомыми и автоматическими, что вы их даже не замечаете.

Легче определить моменты, когда вы подвержены перфекционистскому мышлению, обращая внимание на три конкретные ситуации. Прежде всего, отмечайте, когда вы чувствуете, что не отвечаете собственным ожиданиям (например, ваша неуспеваемость в школе или на работе; окружающие считают вас некрасивыми, некомпетентными или слишком нервными; вам не нравится что-то в вашем теле; вы боитесь сказать что-то неправильное и т. д.).

Во-вторых, отметьте, когда вы чувствуете, что другие люди не отвечают вашим стандартам (например, коллеги по работе делают слишком много ошибок по безопасности; оценки ваших детей не соответствуют вашим ожиданиям; люди не умеют правильно водить машины и т. д.). В-третьих, отмечайте, когда у вас появляются перфекционистские мысли (излишняя многократная проверка работы, извинение за малейшие ошибки, изнуряющие физические упражнения, чтобы оставаться худым, фанатичная уборка и т. д.). Если вы ведете себя как перфекционист или вы придерживаетесь недостижимых стандартов, спросите себя: «Я думаю как перфекционист?» Либо можете узнать мнение того, кому доверяете.

Если вам сложно определить свои перфекционистские мысли, рекомендуем перечитать главу 3. В этой главе дан список типов перфекционистского мышления и приведены примеры.

Составление списка альтернативных мыслей

Когда вы определите конкретное перфекционистское убеждение, дальнейшим шагом будет рассмотреть возможные альтернативные убеждения или мысли. Сложность состоит в том, что перфекционистские мысли и стандарты часто автоматические, и практически невозможно рассмотреть какую-либо ситуацию с другой точки зрения. Один из способов помочь в этом процессе – задать себе вопрос: «Как кто-то другой посмотрел бы на эту ситуацию?» Представьте себе определенного человека (например, супруга, лучшего друга, начальника, дочь, отца и т. д.) и спросите себя, как они бы посмотрели на эту ситуацию. Эту стратегию, включающую принятие точки зрения другого человека, рассмотрим позже в этой главе.

Преимущества и недостатки изначальных и альтернативных мыслей

Следующий шаг включает определение преимуществ и недостатков сохранения изначальных перфекционистских мыслей и стандартов против принятия альтернативных. Стратегии, которые можно здесь использовать, включают доказательства за и против конкретных убеждений или стандартов и проверку точности ваших убеждений с помощью мини-экспериментов (также известных как *проверка гипотез*). Эта и другие техники будут описаны далее в этой главе.

Выбор полезных взглядов на ситуацию

Оценив преимущества и недостатки изменения убеждений и стандартов, вы сможете выбрать более реалистичный и полезный образ мышления. Изменение ваших мыслей приведет к снижению тревожности, депрессии, гнева и прочих негативных чувств, связанных с перфекционизмом.

Упражнение 7.1

Дневник для изменения перфекционистских мыслей

Здесь представлен дневник для работы над четырьмя этапами изменения перфекционистских мыслей. Мы привели два примера заполненных дневников, а также один пустой, который нужно заполнить, почувствовав, что вы думаете или ведете себя как перфекционист. Вы можете составить похожую форму дневника, либо записывать ответы в свой дневник. Если обстоятельства не позволяют сделать запись в дневнике, можете заполнить его позже.

Дневник перфекциониста (образец 1)

Дневник перфекциониста (образец 1)

Дата: Июль 17 Время: 2 часа дня

Ситуация: «Мой муж должен забрать меня с работы и опаздывает на пятнадцать минут».

Эмоции: гнев, раздражительность, разочарование.

Перфекционистские мысли:

- ☒ Мой муж никогда не должен опаздывать, когда забирает меня с работы.
- ☒ Меня не должны заставлять ждать, даже несколько минут.
- ☒ На моего мужа ни в чем нельзя положиться.
- ☒ Мой муж всегда опаздывает, когда я прошу его что-либо сделать.

Альтернативные мысли:

- ☒ Мой муж может иногда опаздывать.
- ☒ Иногда можно подождать.
- ☒ На моего мужа обычно можно рассчитывать.
- ☒ Иногда он делает то, что я хочу.

Оценка перфекционистских мыслей и альтернативных мыслей:

- ☒ Мое ожидание, что муж всегда будет забирать меня вовремя, только вызывает мой гнев и разочарование. Оно не меняет ситуацию.

- ☒ Согласившись, чтобы меня забирали время от времени позже, возможно, я бы меньше расстраивалась, когда такое происходило бы. Время, которое я трачу на споры и гнев, превышает время, которое я трачу на ожидание мужа, когда он опаздывает.
- ☒ Если я планирую заранее, я могу использовать это время, чтобы расслабиться, почитать книгу, позвонить.
- ☒ Хотя мой муж иногда опаздывает на десять–пятнадцать минут, забирая меня с работы, обычно он ответственен и внимателен в наших отношениях.
- ☒ Просто потому, что я все делаю заранее, не значит, что все остальные должны поступать так же.
- ☒ Худшее, что может случиться, — приеду домой на несколько минут позже.

Выбор более реалистичной и полезной точки зрения:

- ☒ Возможно, уезжать с работы чуть позже не так страшно, как я изначально думала.

Дневник перфекциониста (образец 2)

Дневник перфекциониста (образец 2)

Дата: Декабрь 29 Время: 8:00 утра

Ситуация: «Я рассказал шутку на вечеринке, но она никому не показалась смешной. Мои друзья, кажется, игнорируют меня, и они сменили тему разговора».

Эмоции: смущение, печаль, тревога.

Перфекционистские мысли:

- ☒ Я всегда должен быть забавным и интересным.
- ☒ Если я не интересен, я не буду нравиться людям.
- ☒ Люди считают меня неуклюжим, нервным и скучным.

Альтернативные мысли:

- ☒ Нормально не быть забавным все время.
- ☒ Люди не будут судить обо мне, основываясь на одном неудачном разговоре.
- ☒ Людям я кажусь интересным.

Оценка перфекционистских мыслей и альтернативных мыслей:

- ☒ Никто не может быть забавным все время. У каждого есть неудачные моменты в жизни.
- ☒ Мои друзья хорошо меня знают и не будут судить обо мне хуже после одного разговора. Действительно, некоторые мои друзья не очень хорошо рассказывают шутки, а мне все равно нравится проводить с ними время.
- ☒ Остаток вечера люди нормально со мной разговаривали, значит, они считают меня интересным и наслаждаются моей компанией.
- ☒ Скорее всего, я кажусь людям интересным, ведь они продолжают приглашать меня и проводить со мной время.

Выбор более реалистичной и полезной точки зрения:

- ☒ Возможно, я могу себе позволить ошибаться в разговоре с другими людьми. Я не сужу о людях плохо, если они иногда выскажут что-то необычное или неловкое. Возможно, они тоже не судят обо мне плохо, когда я делаю ошибки.

Ваш дневник перфекциониста (пустой образец)

**Ваш дневник перфекциониста
(пустой образец)**

Дата _____ Время _____

Ситуация _____

Эмоции _____

Перфекционистские мысли:

☒ _____

☒ _____

☒ _____

Альтернативные мысли:

☒ _____

☒ _____

☒ _____

**Оценка перфекционистских мыслей
и альтернативных мыслей:**

☒ _____

☒ _____

☒ _____

Выбор более реалистичной и полезной точки зрения:

☒ _____

☒ _____

☒ _____

Стратегии для изменения мыслей

Есть много разных способов изменить образ мышления. В этом разделе мы опишем полезные методы. Они в некоторой степени схожи и не являются совершенно независимыми. В идеале вам нужно практиковать использование таких стратегий каждый раз, когда вы ведете себя как перфекционист. Можно даже использовать эти стратегии, не дожидаясь появления таких мыслей. Допустим, в ситуации, обычно ведущей к перфекционистскому мышлению (например, хобби, спорт или работа), вы можете предвидеть такие мысли и бросать им вызов до их появления. Если вы забываете об этих стратегиях, или их неудобно применять в определенный момент, их можно использовать позже.

Изучим свидетельства

Один из самых полезных методов противостояния перфекционистским мыслям – изучить свидетельство, которое подтверждает или противоречит вашим убеждениям. Этот процесс может включать изучение вашего предыдущего опыта в определенной ситуации. Например, если вы учитесь и уверены, что ужасно получить оценку меньше 5 за работу, вспомните, что случилось в прошлом, когда вы получили низкую оценку. Вы пережили этот опыт? Что происходит, когда другие люди получают оценки ниже 5? Обязательно ли случается что-то ужасное?

Следующий разговор, состоявшийся между терапевтом и Морин, иллюстрирует, как изучение доказательств за и против перфекционистских убеждений помогает изменить их.

Морин: Меня раздражает, когда мои дети лгут. Вчера во время ужина мой четырехлетний сын скормил брокколи собаке. Когда я спросила его, что произошло с брокколи, он сказал, что съел ее. Я всю ночь беспокоилась, что мой сын вырастет патологическим лжецом.

Терапевт: Вместо того чтобы автоматически считать, что ваше предположение верно, давайте посмотрим на факты. Вы можете вспомнить любое доказательство вашего предсказания, что сын станет патологическим лжецом?

Морин: Ну, я думаю, что большинство лжецов начинают с самого детства.

Терапевт: Есть ли причины считать, что ваше предположение может быть и неверным?

Морин: Мой сын не так часто врет. В действительности иногда, когда он врет, он чувствует вину и признается во лжи день или два спустя.

Терапевт: Можете вспомнить, лгали ли вы когда-нибудь родителям?

Морин: Я помню, когда попала в небольшое дорожное происшествие на папиной машине. Я сказала, что машину ударили на парковке торгового центра, пока я ходила за покупками.

Терапевт: Вы выросли патологическим лжецом?

Морин: Думаю, это не так.

Терапевт: Никому не нравится, когда ему врут, но большинство людей скрывают правду от других время от времени. Возможно, мы сумеем вам помочь просто легче принимать то, что люди могут иногда немного приврать.

Морин: Но разве врать – это правильно?

Терапевт: Когда человеку врут, это неприятно, и он может потерять доверие к тому, кто лжет. Тем не менее нужно учитывать мотивы лжи. Есть большая разница между маленькой ложью, сказанной, чтобы не ранить чьи-то чувства (например, когда вы говорите кому-то, что вам нравится их прическа, даже если это не так) и изменой партнеру, ложью об отношениях.

Морин: Кажется, я рассматривала любую ложь одинаково. Я думала, если кто-то немного привирает, он, скорее всего, будет врать обо всем. Теперь я вижу, что это не соответствует действительности.

Изучение свидетельств ваших убеждений поможет победить перфекционистский образ мышления, описанный в главе 3. Так, изучение свидетельств за и против определенного мнения можно использовать, чтобы бороться с фильтрацией (фиксирование внимания на информации, подтверждающей перфекционистскую мысль). Также катастрофическое мышление (тенденция считать, что последствия какого-либо события будут ужасны) можно побороть, задавая такие вопросы: «Что, если это произойдет?» и «Как я могу справиться с этим?»

Информация

Одна из причин сохранения перфекционистских убеждений – это нехватка точных сведений. Поиск информации по данной теме позволит изменить жесткие перфекционистские убеждения. Быть осведомленным – один из способов изучения свидетельств, которые поддерживают или опровергают перфекционистские убеждения.

Например, получение информации – полезный способ изменения нереалистичных стандартов в отношении веса и внешности. Многие люди придают слишком много значения поддержанию веса ниже нормы. В западной культуре это становится все более частой проблемой для женщин, чем мужчин. Такие нереалистичные стандарты частично связаны с тем, что нам постоянно демонстрируют анорексичных моделей и знаменитостей как эталон. Чтобы помочь людям изменить их слишком строгие убеждения, специалисты по здоровью часто рассказывают своим пациентам и клиентам об идеальном диапазоне веса, который, согласно исследованиям, больше всего обеспечивает долгую жизнь и создает меньше проблем со здоровьем.

Другая точка зрения

Посмотреть с точки зрения другого человека – хороший способ изменить перфекционистские убеждения. Этого можно достичь, задавая вопрос: «Как окружающие люди рассматривают эту ситуацию?»

Рассмотрим следующий разговор между терапевтом и Энрико.

Если люди заметят, как сильно я нервничаю во время презентации, то точно подумают, что я полный идиот.

Энрико: Если люди заметят, как сильно я нервничаю во время презентации, то точно подумают, что я полный идиот.

Терапевт: Как они поймут, что вы нервничаете?

Энрико: Я обычно краснею, когда нервничаю. Они также заметят, что я теряю нить мысли и забываю слова.

Терапевт: Поставьте сейчас себя на место аудитории. Можете вспомнить: когда-либо вы видели людей, краснеющих и теряющих нить мысли?

Энрико: У меня есть друг, который часто краснеет.

Терапевт: Что вы думаете о таких людях, когда замечаете, что они краснеют?

Энрико: Вообще-то я редко это замечаю. Если и замечаю, я не очень над этим задумываюсь. Я, наверное, решу, что этот человек смущен.

Терапевт: Вы думаете, что он идиот?

Энрико: Нет, но, может быть, это потому, что он мой друг.

Терапевт: А когда вы видите, как другие докладчики краснеют, забывают слова или нервничают, вы думаете, что они идиоты?

Энрико: Нет.

Терапевт: Вы думаете, другие смотрят на докладчиков, как на идиотов?

Энрико: Я считаю, это возможно, но, скорее всего, нет.

Терапевт: Тогда какова вероятность того, что на вас посмотрят, как на идиота, если вы покраснеете или забудете несколько слов во время доклада?

Энрико: Думаю, это маловероятно. Но это все еще возможно. Вот что беспокоит меня.

Терапевт: Что, если один или более людей в аудитории действительно думают, что вы идиот? Будут ли какие-то серьезные последствия?

Энрико: Я всегда считал, что это ужасно, но думая об этом теперь, не могу представить никакие серьезные последствия. Наверное, ничего не произойдет.

Терапевт: Нормально ли, что некоторым людям вы можете не нравиться?

Энрико: Я бы предпочел производить хорошее впечатление, но, наверное, это не будет концом света, если иногда на кого-то я буду производить не идеальное впечатление.

Одним из способов взглянуть на что-то с точки зрения другого человека – это спросить того человека, что он думает об определенной ситуации. Например, Кэти считала недопустимым наличие пыли в доме, и пылесосила каждый день. Ее родители поддерживали дом в идеальной чистоте, и она следовала их примеру. Поэтому Кэти тратила несколько часов в день, вычищая дом, вместо того чтобы искать работу, наслаждаться хобби или иными занятиями. Это также привело к спорам в семье, потому что ей отказывались помогать. С их точки зрения было достаточно пылесосить и вытирать пыль раз в неделю. В качестве домашнего задания Кэти нужно было спросить у нескольких друзей и соседей, как часто они вытирают пыль и пылесосят. Она удивилась, услышав, что никто – даже те, чьи дома она считала идеально чистыми – не убирает так часто, как она. Изучив режим уборки друзей, она начала прибираться реже, и ее семья стала помогать чаще.

Нахождение компромисса с самим собой и другими

Вместо того чтобы отказываться принимать что-либо менее перфекционистское, попробуйте задать вопрос: «Какой уровень несовершенства приемлем?»

Вы можете думать, что снижение стандартов относительно определенного вопроса или проблемы приведет к хаосу. Если такая мысль вас пугает, не следует понижать их слишком сильно. Это хорошая техника для борьбы с типом мышления «все или ничего».

Если вы обычно видите ситуацию в черно-белых цветах, оценивая ее как «правильно – неправильно», будет полезно найти компромисс, обратив внимание на другие оттенки и понимая, что есть разные способы действовать. Иначе можно пропустить важные моменты, присущие большинству ситуаций.

Вы также можете найти компромисс с окружающими, когда ваши стандарты различаются. Например, если вам сложно выбросить или отдать старые вещи (одежду, журналы, домашнюю утварь и т. д.), а ваша семья просит разобрать беспорядок, можно согласиться выкинуть те вещи, которые не использовались уже достаточно долгое время (год, пять лет и т. д.). Это станет хорошим компромиссом между хранением всего ненужного (ваш перфекционизм вынуждает вас это делать) и беспощадным избавлением от всего лишнего (ваша семья просит вас это сделать).

Проверка гипотез

Отличный способ проверить верность ваших перфекционистских мыслей и предсказаний – это провести небольшие эксперименты: процесс, известный под названием *проверка гипотез*. Хорошо продуманные эксперименты обеспечат возможность развеять ваши перфекционистские убеждения.

К примеру, если вы пишете слишком подробные работы, постарайтесь не добавлять в работу некоторые детали и посмотрите, что произойдет. Вне зависимости от исхода, вы получите важную информацию. Если нет последствий, вы поймете, что ваши убеждения об обязательности включения всех деталей неверны. С другой стороны, если начальник отметит, что ваш последний доклад не был достаточно детальным, вы поймете, что подробности в предыдущих докладах были уместны, и можете отталкиваться от этого в будущем.

Этот метод полезно использовать для проверки подлинности большинства перфекционистских убеждений. Если вы будете вести себя вразрез с вашими высокими стандартами (например, специально делать ошибки в работе, неправильно что-то произносить, не убираться дома и т. д.), вы узнаете, насколько нужны такие стандарты. Конечно, вы хотите выбрать упражнения, которые относятся к вашим перфекционистским мыслям. Если вы не слишком озабочены чистотой вашего дома, не нужно специально оставлять дом грязным. Необходимо также использовать здравый смысл при планировании экспериментов. Не планируйте эксперименты, которые могут обернуться против вас и привести к серьезным негативным последствиям. Например, если вы медсестра, проверяющая медикаменты десятки раз, чтобы не спутать лекарство для пациента, не выдавайте неправильное лекарство, чтобы просто посмотреть, что произойдет! Вместо этого узнайте, сколько раз другие медсестры проверяют медикаменты, прежде чем дать их пациентам, и берите пример с них. Иными словами, достаточно проверить один или два раза.

Упражнение 7.2

Проверка гипотез для изменения перфекционистских убеждений

Оцените точность ваших перфекционистских убеждений с помощью эксперимента на проверку гипотез. В своем дневнике запишите день и время, а также описание эксперимента, который вы решили провести. До проведения эксперимента запишите любые особые предположения о том, что по вашему мнению произойдет. Потом проведите эксперимент и запишите, что действительно произошло. Вы, возможно, удивитесь, как часто наши предсказания не сбываются. Вот образец того, что можно записать в своем дневнике.

Образец проверки гипотез	
Дата:	3 мая
Время:	4 часа дня
Описание эксперимента:	пришел на 5 минут позже на прием к врачу, а не на 30 минут раньше.
Предсказанные последствия:	администратор и врач рассердятся на меня.
Действительные последствия:	ни администратор, ни врач не кажутся сердитыми. В действительности врач поговорил со мной о моем новом щенке, закончил прием на 10 минут позже и опоздал на следующий прием.

Изменение ваших социально-сравнительных привычек

Как было сказано в главе 3, все сравнивают себя с другими людьми для оценки своей работы и успеха в отдельной области. Большинство соотносят себя со сверстниками. Например, желая оценить качество своей работы, они сравнивают себя с коллегами.

Перфекционисты проводят параллели с более опытными людьми в определенной сфере. В частности, музыкант-любитель может сравнивать себя с профессиональными музыкантами, которые уже добились огромного успеха (на что указывают их музыкальные данные, доходы или популярность).

Тенденция сопоставлять себя с людьми более опытными, привлекательными, умными, физически лучше подготовленными или «лучшими» в любой другой области, вызывает у человека депрессию и тревожность, потому что он не соответствует своим собственным высоким стандартам. Таким образом, полезно ограничить социальные сравнения до людей, которые ближе к вам в определенной сфере.

Общая картина

Перфекционизм иногда ассоциируется с тенденцией концентрироваться на незначительных деталях, а не на целом. Целостная картина включает оценку общего влияния события, ситуации или их последствий на вашу жизнь. Ситуации, которые в данный момент кажутся особенно важными, редко такими остаются даже спустя короткое время. Ниже приведены примеры перфекционистских утверждений, за которыми следуют альтернативные утверждения, иллюстрирующие, как надо смотреть на общую картину.

Перфекционистские и альтернативные утверждения

Перфекционистское утверждение: Что мне делать? Я плохо сдал экзамен по английскому.

Альтернативное утверждение: Вряд ли моя оценка по этому экзамену повлияет на то, чем я буду заниматься через год (карьеру, доход, отношения и т. д.).

Перфекционистское утверждение: Мне очень неприятно, что торт, который я готовила на день рождения дочери, получился не таким идеальным.

Альтернативное утверждение: Детям все равно понравится торт, а даже если и нет, через неделю это не будет иметь значения.

Перфекционистское утверждение: Моя стрижка выглядит ужасно, мне страшно показаться на публике.

Альтернативное утверждение: Люди на улице намного меньше заинтересованы в моей прическе, чем я, они, скорее всего, ее даже не заметят. К тому же волосы вскоре отрастут.

Перфекционистское утверждение: Меня сводит с ума то, что моя девушка оставляет куртку валяться на полу.

Альтернативное утверждение: Она оставляет куртку на полу где-то раз в неделю. Это небольшая цена за чудесные во всех остальных планах отношения.

Перфекционистское утверждение:

Я расстроен из-за царапины на моей новой машине.

Альтернативное утверждение:

На машинах часто бывают царапины. Если бы это не случилось сегодня, это произошло бы рано или поздно.

Вспомогательные утверждения

Процесс изменения перфекционистских мыслей и убеждений сложный. Он включает в себя использование разнообразных техник для выявления негативных мыслей и их замены на альтернативные, более реалистичные. Иногда не хватает времени на то, чтобы бросить вызов своему перфекционизму, используя стратегии, описанные в этой главе. Иногда вы испытываете тревожность, депрессию или гнев, и они мешают мыслить ясно в определенной ситуации.

Вспомогательные утверждения полезны в тех случаях, когда сложно использовать другие стратегии. Это простые фразы, которые легко запомнить и повторять себе, когда вас одолевают перфекционистские мысли. Например, говоря себе: «Ошибки делать нормально», вам будет легче справиться со стрессовой и сложной задачей. Фраза: «Нормально, если некоторым людям я не нравлюсь», может облегчить разрешение социальных ситуаций, вызывающих тревожность. Напоминая себе, что есть разные способы правильно сложить белье, вы уменьшаете уровень раздражения при виде того, как члены вашей семьи укладывают белье по-другому.

Вспомогательные утверждения включают нечто большее, чем «позитивное мышление». Они должны отражать мысли, в которые вы на самом деле можете поверить; они должны быть реалистичны – и позитивны. К примеру, испытывая тревогу при чтении доклада, не стоит настраиваться, говоря себе: «Я не буду нервничать во время презентации». С другой стороны, полезно напомнить себе, что даже если вы будете нервничать, никаких серьезных последствий не будет, только временный дискомфорт.

Если вы решите использовать вспомогательные утверждения, мы рекомендуем записывать их на карточках и носить с собой, пока вы их не запомните, словно это обыденное дело.

Терпимость к неуверенности и неопределенности

Перфекционисты из кожи вон лезут, чтобы контролировать различные аспекты своей жизни, включая свое поведение, поведение других людей и окружение, в котором они живут. Хотя большинство людей чувствуют себя более комфортно, когда они могут предсказать и контролировать происходящие события (особенно негативные), необходимость знать и контролировать события характернее для людей со строгими перфекционистскими убеждениями. Например, человеку, проходящему собеседование при приеме на работу, достаточно сложно

спокойно ждать известий о том, будет ли у него работа. Также, когда вы приезжаете домой и находите записку от своего партнера о том, что он или она приедет домой «позже», вы можете испытывать раздражение, потому что не было указано четкого времени. Так как вы часто не способны контролировать или предсказывать события, полезно научиться относиться терпимее к некоторой степени неуверенности и неопределенности в вашей жизни.

Один из способов борьбы с неуверенностью включает ментальную подготовку к нескольким возможным исходам. В описанном выше примере человек, ждущий результатов собеседования, может принять несколько решений о том, что будет делать, если он получит работу и если нет. Также, если вы ждете в нетерпении возвращения вашего партнера, но не знаете точно, когда его ждать, вы можете подготовиться к тому, что это произойдет через несколько минут, через час или несколько часов. Готовясь к разным возможным исходам, вы делаете неуверенность менее раздражающей или тревожной.

Другой способ бороться с необходимостью знать и контролировать – это задавать себе такие вопросы: «Зачем мне нужно знать, что произойдет?», «Могу я справиться, не зная этого?», «Правда ли так важно контролировать ситуацию и иметь возможность предсказать точный результат или исход?».

Сложности доверия альтернативным мыслям

Одной из самых распространенных жалоб людей, использующих стратегии, описанные в этой главе, является так называемая «проблема головы/сердца». Эта проблема имеет место, когда человек *знает*, что определенный образ мышления непродуктивен или неприемлем, но тем не менее *чувствует*, что негативный образ мышления правилен. Другими словами, «голова» может оценивать ситуацию реалистично, а «сердце» продолжает реагировать перфекционистским образом. Например, рассуждая здраво, вы понимаете, что почти ничего не теряете, допустив небольшие ошибки. Тем не менее вы все равно чувствуете себя ужасно каждый раз, когда делаете что-то неправильно.

Думая о проблеме головы/сердца, помните две вещи.

Во-первых, осознайте, что ваши перфекционистские убеждения существуют уже какое-то время. Техники, описанные в этой главе, – это навыки, которые могут быть получены благодаря практике. Потребуется время на изменение ваших перфекционистских убеждений. С практикой должно стать легче поверить в новый, более гибкий, способ мышления.

Во-вторых, попыток рационально думать о ситуациях, провоцирующих ваш перфекционизм, может быть недостаточно. Возможно, вам придется делать что-то по-другому, а не просто думать по-другому. Техники, описанные в следующей главе, включают изменения перфекционистского поведения. Поведенческие стратегии находятся среди самых действенных способов изменения мыслей, потому что они создают новый опыт, который прямо опровергает ваши перфекционистские убеждения.

Глава 8

Изменение перфекционистского поведения

Зачем изменять перфекционистское поведение?

Возможно, самым эффективным методом преодоления перфекционизма является изменение поведения, подкрепляющего ваши перфекционистские убеждения, отношения и предположения. Если вы обычно ставите очень высокие стандарты для себя или других, вероятно, вы используете один из типов поведения, описанных в главе 4: либо чтобы убедиться, что все соответствует вашим стандартам, либо чтобы избежать ситуаций, в которых вам нужно будет вступить с ними в конфликт.

Примеры перфекционистского поведения включают сверхкомпенсацию, когда вы делаете намного больше необходимого, чтобы справиться с ситуацией; излишнюю проверку и поиск подтверждения/одобрения; чрезмерную организованность и составление списков; прокрастинацию; боязнь передать обязанности другим; уклонение от провоцирующих тревогу ситуаций.

Поведение, связанное с перфекционизмом, подпитывает проблему. При этом вы не даёте себе проанализировать и развеять перфекционистские мысли. Иными словами, продолжение перфекционистского поведения мешает перестать думать, как перфекционист. Например, полагая, что только постоянная проверка помогает поддерживать ваши высокие стандарты, заиклившись на проверке, вы не узнаете, верно ли это утверждение.

Также прокрастинация над проектом из-за беспокойства, что вы не способны правильно выполнить работу, не даёт понять, верно ли это предположение. В действительности, прокрастинация часто мешает качественному исполнению работы, потому что в конечном счете у вас остается мало времени, и это еще больше давит на вас. Таким образом, прокрастинация подтверждает ваши убеждения, провоцирующие тревожность.

В определенной степени поведение, считающееся перфекционистским, может быть полезным. Например, вычитка важного отчета на предмет ошибок *один или два раза* повышает качество работы. Кратковременный перерыв в неприятной работе необходим для того, чтобы справиться с работой позже. С другой стороны, крайности в поведении могут вызвать проблемы. Так, фанатичная проверка оставляет меньше времени на другие дела и даже способствует повышению уровня тревожности. Частое исправление других людей приводит их в негодование из-за того, что вы им не доверяете. Если в разговорах вы будете приводить излишние подробности, слушатели могут заскучать и отвлечься, пропуская большую часть того, о чем вы говорите.

Изменение стиля поведения, связанного с перфекционизмом, является ключевой ступенью к преодолению проблемы. Методы, описанные в этой книге, особенно важны для людей, которым трудно определить или изменить конкретные мысли, используя когнитивные стратегии, рассмотренные в главе 7. Техники из нее включают способы изменить мысли с помощью изучения свидетельств за и против них и попытки заменить негативное мышление более реалистичными убеждениями. В отличие от этого, поведенческие стратегии, рассмотренные в главе 8, изменяют убеждения прямым способом, предлагая новый опыт, опровергающий такие мысли. Таким образом, изменение перфекционистского поведения приводит к автоматическим изменениям в перфекционистских мыслях.

Стратегии по изменению перфекционистского поведения

В этом разделе мы рассмотрим ряд эффективных стратегий для изменения вашего перфекционистского поведения. Начнем с конфронтации, при которой вы напрямую сталкиваетесь с ситуациями, вызывающими у вас дискомфорт.

Стратегии, основанные на конфронтации

Несколько последних десятилетий терапия, основанная на конфронтации, использовалась для лечения тревожности, например, социофобии и обсессивно-компульсивного расстройства и в какой-то мере таких проблем, как депрессия и расстройство пищевого поведения. В основном *конфронтация* включает неоднократные столкновения с тревожащим предметом или ситуацией, пока страх не пройдет. Тем, кто боится водить машину, мы советуем учиться изначально в безопасных условиях, до исчезновения дискомфорта. Тем, кто боится высоты – посещать очень высокие места, пока они не перестанут испытывать значительный страх.

Конфронтация – лучшая стратегия в обстоятельствах, вызывающих сильную негативную реакцию, например страх или гнев. Таким же образом конфронтация полезна для людей, избегающих различных ситуаций из-за своего перфекционизма.

Конфронтация – очень действенная стратегия при борьбе с нереалистичными страхами. В случае определенных фобий, например, связанных с животными, многие люди смогли преодолеть свой страх за несколько часов (Anthony et al., 2001; Rowa, McCabe and Anthony, 2006). В других случаях изменения требуют более продолжительного времени, но все равно у значительного процента людей наблюдается прогресс благодаря лечению конфронтацией (Moscovitch, Antony and Swinson, 2009).

Согласно нашему опыту, конфронтация также полезна при борьбе с перфекционизмом, связанным со страхом быть несовершенным или неспособным достичь какой-либо цели или стандарта. Конфронтация включает специальное столкновение с «неидеальными» ситуациями, вызывающими тревожность, раздражительность или дискомфорт, пока они не перестанут быть проблемой.

Влияние конфронтации на страх и тревожность одинаковое для всех. Даже у животных уровень тревоги понижается после постоянной конфронтации с ситуацией, которая их пугает. Например, щенок боится незнакомцев или прогулки по улицам, полным людей и машин. При постоянной конфронтации эти ситуации переносятся легче. Согласно нашему опыту, даже пауки отвечают на конфронтацию. Работая с людьми, страдающими арахнофобией, мы советуем им чаще контактировать с пауками и дотрагиваться до них. В результате не только клиенты начинают спокойнее относиться к паукам, но и пауки к концу терапии меньше думают о побеге, чем в начале сессии.

Чтобы использовать конфронтацию как лечение от перфекционизма, необходимо, прежде всего, определить ситуации, вызывающие у вас дискомфорт, и потом создать практику конфронтации, направленную на конкретные ситуации. Далее в этой главе мы подробно опишем, как проводить практики конфронтации для конкретных возможных ситуаций.

Почему конфронтация работает

Конфронтация основана на допущении, что человек может привыкнуть практически ко всему, если имеется достаточно времени. Например, отправляясь в кемпинг на природу (как участники телевизионного шоу «Survivor»), люди привыкают к грязи, если у них нет доступа к проточной воде для ванны или душа. Во время войны можно привыкнуть даже к взрывам бомб по соседству.

Есть несколько объяснений, почему конфронтация работает. Одна из самых убедительных теорий основана на когнитивной модели. С когнитивной точки зрения конфронтация

изменяет убеждения человека о ситуации, которой он боится. Иначе говоря, повторяя пугающий опыт, человек постепенно понимает, что не происходит ничего плохого, и начинает осознавать ситуацию как безопасную. В случае с перфекционизмом конфронтация работает, частично объясняя человеку, что последствия небольших ошибок, скорее всего, не столь ужасны. Даже если ваша работа кому-то не нравится, с этим можно справиться. То же самое правило применительно в случае, когда чье-то поведение не отвечает вашим высоким нормам. Такое должно произойти, и когда оно происходит, вряд ли это станет концом света.

Конфронтация ситуаций, при которых ваши стандарты окажутся недостижимы, – прекрасный способ понять, что такие ситуации должны пугать вас, и что можно выиграть от изменения стандартов.

Виды конфронтации

Есть разные способы применения конфронтации. Например, вживую (так называемое *in vivo exposure*) или мысленно, в воображении. Хотя мы рекомендуем по возможности реальный опыт, воображаемая конфронтация может подойти в тех случаях, когда настоящая конфронтация непрактична, невозможна или слишком пугающая.

Если вы слишком боитесь ошибиться во время доклада, рекомендуем вам попробовать живую конфронтацию: при чтении доклада совершать маленькие ошибки, которые вряд ли кому-либо навредят (например, сделав небольшую паузу, словно потеряв нить мысли). Однако если перспектива делать настоящий доклад слишком пугает вас, начните это представлять, и постепенно дойти до настоящего.

Второй способ варьирования практики конфронтации – постепенное наращивание скорости. Мы не рекомендуем вам начинать практиковаться в самых сложных ситуациях. Предлагаем начать с более простых ситуаций и постепенно дойти до более сложных. Скорость движения к более сложным ситуациям остается на ваше усмотрение. Чем быстрее вы делаете шаг вперед, тем быстрее научитесь справляться с более трудными ситуациями. Однако, чересчур ускоряя эти шаги, вы можете подвергаться большему дискомфорту в ходе практики.

Как проводить конфронтацию

Вы можете подумать: «Я уже сталкиваюсь с внушающей страх ситуацией время от времени, но это не помогает». Действительно, в каких-то случаях, возможно, ваш страх только возростал. Чтобы конфронтация была эффективной, ее нужно проводить конкретным способом. В повседневной жизни столкновения с пугающими ситуациями являются непредсказуемыми, краткими и нечастыми. Например, когда люди с арахнофобией видят паука, как правило, это происходит внезапно (непредсказуемая конфронтация). К тому же они обычно быстро покидают такую ситуацию (краткая конфронтация) и прилагают усилия, чтобы она больше не повторилась (нечастая конфронтация).

Люди, испытывающие тревогу или дискомфорт в определенной ситуации, часто используют малозаметные способы избежать полного воздействия ситуации (отвлекающий фактор, многократная проверка или другое защитное поведение), так что они не получают никакой выгоды от конфронтации.

Есть несколько шагов, которые нужно сделать, чтобы увеличить выгоду от конфронтации. Прежде всего, разработайте иерархию конфронтации, то есть список ситуаций, провоцирующих тревогу, расположенных по степени проблематичности. Этот список можно использовать как проводник в вашей практике. Объекты в вашем списке должны быть максимально конкретными и включать в себя компоненты, с которыми легко и продуктивно работать, когда вы готовы. То есть не стоит выбирать те проблемы, с которыми вы не сможете работать, даже если захотите.

Далее мы предлагаем примеры практики конфронтации для изменения определенных типов перфекционистских проблем.

Примеры практики конфронтации

Перфекционистская проблема	Пример терапии конфронтации
Я не могу мириться с беспорядком в моем доме.	Оставьте некоторые места в доме неприбранными.
Я трачу часы в попытках сделать мои волосы идеальными.	Я буду тратить не более пяти минут на мои волосы.
Мне приходится исправлять мою жену, когда она неправильно произносит слова.	Я прошу мою жену специально неправильно произносить слова, чтобы это мешало мне.
Будет ужасно, если кто-то заметит, что у меня трясутся руки.	Я буду нести стакан воды и позволю моей руке дрожать.
Есть только один правильный способ складывать носки.	Я буду складывать носки разными «неправильными» способами.
Я не должен никогда есть калорийную пищу — или я потолстею.	Я буду есть десерт время от времени.
Я избегаю просить секретаря напечатать что-то за меня, потому что для меня очень важно, как это будет сделано.	Я попрошу секретаря напечатать мои письма за меня.

Как только вы выбрали для себя конкретные упражнения, следующим шагом будет разработать иерархию конфронтации.

Прежде всего, составьте список из 10–20 упражнений с конфронтацией. Они должны включать проблемы, варьирующиеся по сложности от простых до самых трудных. Потом определите (используя шкалу от 0 до 100), насколько сложно вам будет заниматься с каждой проблемой. Последний шаг – расположить проблемы в иерархии от самой сложной до легкой.

Разработав иерархию конфронтации, будьте готовы начать практиковаться. Начинайте с простого и поднимайтесь до самых сложных проблем. По пути вы поймете, что некоторые из них становятся легче, и их можно удалить из иерархии. Если какие-то шаги покажутся слишком сложными, добавьте промежуточные этапы, чтобы сделать процесс постепенным. Нормально пропустить несколько шагов по пути. Чем быстрее вы делаете эти шаги, тем быстрее достигнете результата. С другой стороны, чрезмерное ускорение, скорее всего, приведет к дискомфорту во время практики. Выберите свой ритм, который обеспечит баланс между упражнениями, которые сложные, но их все равно можно выполнить.

Если у вас несколько разных типов перфекционизма, разработайте несколько отдельных иерархий для каждого из них. В частности, имея неразумно высокие стандарты относительно чистоты и школьной работы, вы можете разработать иерархию ситуаций для каждого типа. Или при желании допустимо соединить их в одну иерархию и работать над ними одновременно. За вами – выбор между этими двумя подходами. Однако необходимо помнить, что попытка сделать слишком много всего одновременно может помешать вашему успеху.

Вот пример иерархии для человека с социофобией, который боится делать ошибки перед посторонними людьми.

Пример иерархии конфронтации: страх ошибиться перед посторонними людьми

Проблема	Страх (0–100)
Официальный доклад на основе незнакомого материала перед людьми, которых я плохо знаю (например, на работе).	99
Организация вечеринки для коллег по работе и приготовление сложного блюда, которое я раньше никогда не делал.	85
Специально забываю мой кошелек, когда стою в очереди в супермаркет.	85
Прошу кого-нибудь повторить что-то во время моих еженедельных встреч сотрудников.	75
Прийти на встречу (например, стрижку) не в тот день.	60
Пусть во время обеда с коллегой за столом царит неуютная тишина.	50
Отвечать на вопрос во время моих вечерних курсов.	45
Забывать квитанцию, когда иду забирать вещи из химчистки.	40

Упражнение 8.1

Разработка вашей собственной иерархии конфронтации

В своем дневнике составьте список проблем, которые вы можете включить в иерархию конфронтации. Потом отметьте уровень страха для каждой, используя шкалу от 0 (нет страха или тревоги) до 100 (максимальный страх или тревожность). В итоге перепишите свой список по степени сложности. Самые трудные проблемы – наверху списка, а самые простые – внизу. Используйте пример иерархии, чтобы составить свой список.

Разработка предсказуемых структурированных и спланированных заранее практик

Конфронтация работает лучше, когда она предсказуема и находится под контролем. По возможности, тщательно планируйте практику и убедитесь, что исход предсказуем. Так, работая над избавлением перфекционистских стандартов в отношении своей внешности, решите заранее, как вы будете практиковаться (например, меньше тратить время на укладку волос, носить одежду, которая не сочетается между собой).

Очень важно убедиться, что эти практики предсказуемы, прежде чем начать практиковаться. Позже можно специально добавить более непредсказуемые занятия в вашу программу.

Итога многих занятий вы можете не знать. К примеру, решив попрактиковаться в незнательном опоздании на встречи (для компенсации убеждения, что всегда нужно приходиться заранее), вы не сможете предсказать последствия. Некоторые люди не обратят на это внимания, а других может раздражать вынужденное ожидание. Поэтому представьте несколько возможных исходов и подумайте, как вы будете с ними разбираться, если они будут иметь место. Конечно, не следует выбирать практику, из-за которой вы, скорее всего, попадете в большие неприятности, к примеру, если не придете на работу вообще или пропустите последний главный экзамен. Если нет уверенности в допустимости и безопасности практики, спросите мнение людей, которым доверяете.

Ситуация не представляет угрозы

Целью конфронтации является понимание, что в определенной ситуации реально чувствовать себя комфортно. Этот способ терапии хорошо работает при продолжительных занятиях. Поэтому, если вы нервничаете среди незнакомых людей из страха сказать что-то «глупое», попробуйте проводить длительный период времени с кем-то, вызывающим у вас тревожность (например, за обедом), пока дискомфорт не снизится или пока вы не поймете, что справляетесь с ситуацией. Если вам невыносимо видеть беспорядок в доме, попробуйте сами его создавать, пока не привыкнете к этому. Хотя длительная конфронтация работает лучше

всего, иногда используются и кратковременные конфронтации (например, вопросы во время собрания). Ваше волнение по поводу пребывания в волнующей ситуации нормально.

Лучший способ компенсировать короткие конфронтации – это частое повторение. При необходимости прекратить занятие пораньше, стоит повторить его как можно быстрее.

Практикуйтесь часто

Конфронтация работает лучше, если занятия следуют друг за другом. Например, если вы боитесь выступать перед группой людей, презентации один раз в год вряд ли уменьшат ваш страх. С другой стороны, практикуясь в выступлениях пять или десять дней подряд, вы заметите значительное снижение страха в ходе презентации.

Лучше практиковать еженедельно, чем один раз в месяц, а ежедневные занятия более действенны, чем еженедельные. Мы рекомендуем вам длительные занятия, по крайней мере четыре или пять дней в неделю. Или, если ситуации случаются чаще, попробуйте практиковаться каждый раз, когда появляется такая возможность.

Ожидайте чувство дискомфорта

Не измеряйте успех конфронтации по тому, чувствуете вы себя комфортно или нет. Скорее, та практика будет успешной, которую вы завершите, несмотря на ваши ощущения. Выбрав достаточно сложную ситуацию, вы должны чувствовать тревожность. В первую очередь, именно из-за этого вы практикуетесь в конфронтации. **Ощущение** тревоги – это знак, что вам необходимо продолжать практиковаться. Если вы не чувствуете волнения и дискомфорта во время практики, рекомендуем вам выбрать более сложное задание на следующий раз.

При повторении занятий уровень дискомфорта будет понижаться. Однако это не гарантирует его понижение после каждого занятия. Действительно, некоторые занятия могут быть сложнее предыдущих. К примеру, эта ситуация труднее, или вы чувствуете себя менее подготовленным (уставшим, менее уверенным, испытываете стресс и т. д.). Будьте готовы к тому, что на каждые несколько шагов вперед может приходиться шаг назад. Также возможно, что в дни, когда вы практикуете конфронтацию, ваш общий уровень стресса будет выше. Вы даже можете стать раздражительнее с близкими людьми.

Незаметные стратегии уклонения

Чтобы сделать столкновения с вызывающей тревожность ситуацией более сносными, вы можете использовать незаметные стратегии уклонения. Они включают в себя отвлекающие факторы, поиск подтверждения, проверку и прочие «трюки» для того, чтобы справиться с дискомфортом. Эти стратегии могут помочь вам справиться с вашим дискомфортом на короткое время. Однако, как и более очевидные формы уклонения, они мешают вам понять, что ваши перфекционистские мысли преувеличены или ложны. К тому же техника уклонения может уничтожить результаты занятий с конфронтацией. Поэтому постарайтесь не использовать эти техники.

Используйте когнитивные стратегии

То, как вы интерпретируете ситуацию, может сильно повлиять на ваш опыт во время занятий с конфронтацией. Поэтому будет полезно использовать некоторые когнитивные стратегии, описанные в главе 7, чтобы справиться с негативными мыслями, возникающими в ходе практики.

Например, используя метод проверки гипотез как способ справиться с негативными предположениями, вы можете рассматривать свои занятия с конфронтацией как маленькие эксперименты, разработанные для тестирования истинности ваших перфекционистских мыслей. Перед занятием с конфронтацией определите ваши негативные предсказания. После занятия отметьте, произошло ли то, чего вы боялись. Рассматривая каждое занятие с конфронтацией как проверку своей гипотезы о вероятном исходе, вы поймете, что многие пугающие последствия не наступают.

Есть еще несколько конкретных стратегий, способных помочь при тревожности или дискомфорте, возникающих при занятиях с конфронтацией. Намеренно вступая в ситуацию, где боитесь, что будете вести себя неправильно, разрешите себе быть неидеальными. Спросите себя: «Могу я справиться с несовершенством в этой ситуации?»

Также помните, что тревожность – временная и постепенно снизится. В большинстве случаев худшее, что может произойти в процессе этих занятий, – вы будете чувствовать себя некомфортно.

Упражнение 8.2

Ведите учет ваших занятий с конфронтацией

В своем дневнике ведите учет ваших занятий. Для каждого занятия запишите:

- 1) дату и время;
- 2) описание занятия, включая конкретное упражнение, его длительность и другие важные детали;
- 3) ваш средний уровень дискомфорта во время занятия (используя шкалу от 0 до 100);
- 4) как вы справились с негативным мышлением, которое возникло во время практики. Вы должны заметить снижение уровня дискомфорта по мере выполнения практики.

Предотвращение реакции

Второй стратегией изменения перфекционистского поведения является *предотвращение реакции*. То есть вы не должны втягиваться в проблематичное перфекционистское поведение. Эта стратегия связана с конфронтацией, так как она дает возможность проверить точность ваших негативных предсказаний (действительно, она должна использоваться вместе с конфронтацией).

Главное различие состоит в том, что конфронтация включает в себя выполнение провоцирующих тревожность заданий (например, презентации), а предотвращение реакции предполагает отказ от поведения, которое вы используете для того, чтобы защититься от чувства дискомфорта или предотвратить что-то плохое (например, заучивание наизусть доклада, чтобы не сделать ошибки).

Предотвращая поведение, направленное на безопасность, вы обнаружите, что многие из этих действий не служат никакой другой цели, кроме как снизить вашу тревожность или дискомфорт на короткое время. Например, предотвращение свойственной вам многократной проверки работы научит вас, что при этом качество вашей работы не пострадает настолько сильно, как вы думаете.

Предотвращение реакции полезно и в других случаях: это критика поведения окружающих людей, постоянные взгляды на часы (чтобы убедиться, что вы не опаздываете), контроль веса или внешности, споры с преподавателями (чтобы добавить балл или два к своим оценкам), чрезмерная уборка или другое повторяющееся поведение (чтобы убедиться, что ваши стандарты достижимы) и т. д.

Старайтесь отказаться от такого поведения. Сначала может показаться, что при этом тревожность или дискомфорт значительно повышаются, появится беспокойство о последствиях. Однако через какое-то время вы поймете, что ничего ужасного не происходит, когда вы начинаете избавляться от такого поведения.

Перфекционистское поведение может быть настолько укоренившимся и привычным, что вы даже не осознаете его. Есть несколько способов повысить ваше осознание. Прежде всего, запишите в своем дневнике, что вызывает такое поведение, как проверка, повтор, исправление, уборка, подсчет или вопросы для подтверждения. Обратите особое внимание на конкретные ситуации, настроение и места, которые вызывают такое поведение, и на то, как вы себя чувствуете в результате такого поведения. Это упражнение должно помочь вам легче осознавать ваше перфекционистское поведение, которое необходимо остановить. Если вам сложно сделать это самим, попросите кого-нибудь близкого указать вам на него. С практикой вам станет проще определять и осознавать свои перфекционистские ритуалы.

Коммуникационный тренинг

Третьей стратегией по изменению перфекционистского поведения является коммуникационный тренинг. Он полезен в случае, когда перфекционизм влияет на ваше общение с людьми. Например, неодобрительное отношение или осуждение тех людей, которые не соответствуют определенным перфекционистским стандартам. Если это является проблемой для вас, обратите внимание на то, как вы передаете свои высокие ожидания окружающим. Часто перфекционизм проявляется в сильной потребности изменить поведение других людей, чтобы оно соответствовало вашим высоким стандартам. Такая позиция может заставлять вас постоянно раздражать, исправлять и даже оскорблять людей, показывая, что их поведение недостаточно хорошее, при этом вызывая ответный гнев или обиду.

В случае направленных на себя перфекционистских требований на коммуникацию влияет тенденция быть пассивным в разговоре или придавать излишнее значение тому, что говорят другие люди. Полный анализ способов изменения типов коммуникации выходит за пределы задач этой книги. Приведем несколько общих советов, основанных частично на рекомендациях из книги Дэвиса, МакКея и Фэннинга «Messages: Communication Skills Book» (Сообщение: Книга по коммуникационным навыкам, 2009).

Будьте решительны

Каждый человек сталкивается с ситуациями, когда чужое поведение противоречит его ожиданиям. Однако перфекционизм может подтолкнуть к тому, что неодобрение будет выражено чересчур категорично. Работая над своими коммуникационными навыками, вы уменьшаете риск оттолкнуть от себя окружающих.

Есть три общих стиля коммуникации. Первый известен как *пассивная коммуникация*. Она подразумевает не прямое общение и вынесение на первый план нужд и прав других, а не своих собственных. Например, вместо того чтобы выразить свое несогласие насчет определенной темы, человек притворится, что соглашается, чтобы его не критиковали. Таким же образом пассивный коммуникатор сможет найти не прямые способы выразить свои нужды и желания.

Некоторые перфекционисты (особенно те, кто испытывает депрессию или социофобию) могут страдать из-за несоответствия своим собственным стандартам. Они будут использовать пассивную коммуникацию, если думают, что окружающие посчитают сказанное ими неинтересным или неважным. Пассивная коммуникация – это неэффективный способ общения. Другие люди вряд ли получат ваше сообщение, переданное пассивно.

Второй тип коммуникации известен как *агрессивная коммуникация*. При этом ваши нужды ставятся выше над нуждами других людей и осуществляется давление на них. Вы можете ментально ранить или оскорбить окружающих, и обычно это приводит к тому, что другие закрываются и не слушают или сердятся на вас. Люди с перфекционистскими убеждениями могут стать бесцеремонными и агрессивными в попытках заставить людей соответствовать своим высоким ожиданиям.

Третий и самый эффективный способ коммуникации называется *решительной коммуникацией*. Решительность включает принятие во внимание как собственных нужд и желаний, так и нужд и желаний других людей.

Решительная коммуникация состоит из трех основных компонентов: описание ситуации в объективном и непредвзятом виде; описание влияния ситуации на ваши чувства и эмоции; описание, как бы вы хотели изменить ситуацию. Хотя этот способ коммуникации не всегда срабатывает, он все равно эффективнее первых двух типов.

Далее следуют примеры того, как каждый тип коммуникации может быть использован, чтобы объяснить ребенку, что он должен прибрать свою комнату.

Пассивная коммуникация: Загляните в комнату, вздохните и закатите глаза.

Агрессивная коммуникация: Скажите ребенку: «Ты полный неряха. Ты никогда не сможешь ничего достичь, если не научишься быть более организованным».

Решительная коммуникация: Скажите ребенку: «Твои игрушки лежат повсюду на полу. Мне не нравится прибирать твою комнату. Я бы хотела, чтобы ты убрался в своей комнате, прежде чем пойдешь гулять сегодня, пожалуйста».

В отличие от пассивной коммуникации, решительная коммуникация скорее будет услышана и понята другими. В отличие от агрессивной коммуникации, менее вероятно, что такое послание приведет к обидам и ссорам.

Слушайте других

Важной частью коммуникации является внимание к тому, что говорят другие люди, чтобы понять их точку зрения. Перфекционизм способен помешать этому. Слишком критикуя людей, вы концентрируете свое внимание на их ошибках, а не на разговоре в целом. Если вы чересчур строги к самому себе, вы можете пропустить важные аспекты коммуникации другого человека, думая о том, что собираетесь сказать, вместо того чтобы слушать.

Полезный способ убедиться в том, что вы услышали и поняли собеседника, – повторить то, что он сказал, и попросить объяснения при недопонимании. Однако ключ ко всему – умеренность. При повышенной потребности постоянно искать подтверждения и проверять, что вы понимаете других людей, мы рекомендуем сдерживать такое поведение.

Невербальная коммуникация

Произнесенные слова – всего лишь маленькая часть коммуникации. Невербальная коммуникация играет огромную роль в интерпретации того, что вы говорите. Она включает голосовые качества (тон, громкость, интонации, скорость речи), мимику и положение тела. Даже если ваши слова не несут критики, ваше неодобрение может передаваться невербальным способом (нахмуриться, скрестить руки, отклониться назад и т. д.).

Заметив за собой невербальную коммуникацию, вы можете предпринять определенные шаги, чтобы убедиться, что не навязываете свои перфекционистские стандарты таким способом.

Установление приоритетности

Сложно ли вам выполнять работу вовремя? Или на нее уходит так много времени, что приходится жертвовать другими важными сферами жизни?

Четвертая стратегия по изменению перфекционистского поведения – установление приоритетности. Это полезно для тех, кто постоянно ощущает потребность сделать все сразу, а также для людей с трудностями выбора первоочередных задач. Процесс установления приоритетов включает три стадии.

Первая стадия – создание списка заданий, которые необходимо выполнить. В идеале он должен быть записан на бумаге (например, в вашем дневнике). Вы можете составить разные списки: на сегодня (вынести мусор, закончить доклад, подстричься и т. д.); на будущее (пригласить соседей на ужин, купить новую лампу, получить новый паспорт, заняться теннисом и т. д.).

Второй шаг – изучение списка (или списков) и распределение пунктов по степени важности. Не обязательно то, что кажется важным, таковым на самом деле является. Чтобы оценить значение каждой задачи, определите возможные последствия ее невыполнения. Ответив на вопрос: «Что произойдет, если этого не сделать?», вы поймете, что многие пункты не так важны, как кажется.

Третий шаг – приступить к выполнению заданий в порядке их важности и срочности. Будьте реалистичными насчет возможных последствий невыполнения определенных задач. Если вам сложно выбрать, с чего начать, возможно, просто нет никакой разницы, что из этого списка вы сделаете первым. Если это так, выберите любую задачу (подкиньте монетку) и начинайте с нее.

Преодоление прокрастинации

Последняя стратегия по изменению перфекционистского поведения направлена на преодоление прокрастинации. Люди откладывают дела по различным причинам, включая отсутствие удовольствия от выполнении определенной задачи или работы, недостаток времени, страх не суметь сделать работу хорошо, незнание, с чего начать.

Для перфекционистов две последние причины особенно актуальны. Если вы прокрастинируете, некоторые рассмотренные ранее стратегии (например, определение приоритетности, конфронтация) могут быть вам полезны. Мы рекомендуем вам разбить задание на несколько маленьких частей, которые легко выполнить, вместо того чтобы думать, насколько сложна работа. Такая стратегия пригодилась нам при написании первого варианта этой книги. Ниже приведено описание нашего плана работы, где мы разделили задачу написания книги по перфекционизму на более маленькие задачи, с которыми легче справиться.

Шаги по написанию этой книги

1. Разработать содержание.
2. Разработать список основных заглавий для главы 1.
3. Для каждого заглавия создать список подзаголовков для каждой темы.
4. Написать первый черновик того, о чем будет говориться под первым подзаголовком.
5. Повторить шаг 4 для каждого подзаголовка в главе 1.
6. Перечитать на предмет ошибок и просмотреть главу 1.
7. Повторить шаги 2–6 для каждой из оставшихся глав.

Вы можете воспользоваться данной стратегией для любого задания. Например, если откладываете написание письма, разбейте задание на несколько частей: достать бумагу, написать адрес на конверте, разработать краткое содержание, написать первый абзац и т. д. Каждый шаг в отдельности вряд ли будет сильно пугать. Столкнувшись с трудным шагом, разделите его на еще более маленькие стадии.

Глава 9

Принятие несовершенство

Цена контроля

Американский писатель Наполеон Хилл, автор бестселлера «Think and grow rich» (Думай и богатей) говорил: «Самодисциплина начинается с контроля над своими мыслями. Если вы не контролируете то, о чем думаете, вы не можете контролировать то, что делаете» (1937).

В романе «Портрет Дориана Грея» ирландский писатель Оскар Уайльд высказал схожее мнение: «Я не хочу зависеть от моих эмоций. Я хочу использовать их, наслаждаться и управлять ими».

Действительно ли нам необходимо контролировать свои мысли и эмоции? В самом деле, некоторые из них серьезно осложняют жизнь. Но помогут ли попытки контролировать свои мысли и чувства?

В некотором смысле перфекционизм передает нашу нужду в контроле. Перфекционисты стремятся следить за эмоциями, мыслями, поведением, выполнением работы, своей внешне-стью и внешностью других. Однако невозможно контролировать все аспекты вашей жизни. Более того, ваши попытки либо не срабатывают, либо стоят вам очень дорого (например, вредят отношениям), поэтому вы и читаете эту книгу. И только перестав стараться все контролировать, мы в действительности начинаем это делать.

Это не означает, что все попытки контролировать ваше поведение являются проблемой. Стратегии, ориентированные на контроль, полезны при умеренном использовании. Например, отказаться от четвертого кусочка торта, пораньше лечь спать, если вам надо рано вставать на следующий день, усиленно учиться неделю перед важным экзаменом – все это примеры потенциально полезных стратегий, ориентированных на контроль.

Однако наступает момент, когда стремление к тотальному контролю начинает ухудшать ситуацию, превращаясь в проблему при излишестве, силе и строгости или неэффективности. Если вы постоянно пытаетесь контролировать свои мысли или чувства (так же, как и поведение других людей), но это не срабатывает, не принимайте это как сигнал, что надо стараться больше. Наоборот, это знак, что пришло время перестать стараться полностью контролировать свою жизнь.

Многие типы проблематичного перфекционистского поведения, описанные в главе 4, в действительности являются попытками повысить уровень контроля над своими эмоциями.

Приведем примеры поведения, ориентированного на контроль (и несколько других).

- ✓ Избегание людей, ситуаций, мест, деятельности, мыслей и эмоций, которых вы боитесь.
- ✓ Сверхкомпенсация.
- ✓ Проверка и поиск подтверждения.
- ✓ Повторение и исправление.
- ✓ Чрезмерная организованность и составление списков.
- ✓ Откладывание принятия решения.
- ✓ Отвлечение от неприятных мыслей.

Прочитайте главу 4 снова, чтобы вспомнить, в чем состоит то или иное поведение. Хотя эти стратегии помогают быстро уменьшить дискомфорт, они также поддерживают ваш дискомфорт дольше. Продолжая использовать привычные стратегии, вы будете получать один и тот же результат: тревожность, дискомфорт, депрессию, гнев и прочие чувства, которые сопутствуют перфекционизму.

В предыдущих главах мы изучили много стратегий по нормализации поведения, направленного на контроль. В главе 7 вы научились смотреть на свои мысли с расстояния и воспринимать их как просто мысли (а не факты). Вы также усвоили, как бросать вызов своим мыслям и рассматривать альтернативные взгляды на что-либо. В то время как на поверхности этот процесс может показаться попытками контролировать ваши мысли, когнитивные стратегии в главе 7 помогают научиться более гибкому мышлению и рассматривать широкий спектр возможных интерпретаций.

Многие из этих стратегий созданы для того, чтобы помочь вам принять негативные последствия, а не считать, что с ними нельзя справиться. В главе 8 вы изучили стратегии по снижению интенсивности поведения, направленного на установление контроля. Вместо того чтобы избегать вызывающих дискомфорт ситуаций, мы рекомендуем вам напрямую встретиться с такими ситуациями, а также делать что-то специально не идеально.

Далее мы рассмотрим дополнительные стратегии, помогающие развить принятие, а не контроль. Эти подходы не являются альтернативами стратегий, описанных ранее. Это, скорее, дополнительные техники, которые можно использовать наравне с другими. К сожалению, объем книги не позволяет полное рассмотрение этих стратегий. И правда, целые книги были написаны об этих подходах. Поэтому мы предлагаем краткий обзор упомянутых техник и советуем почитать другие работы, если вы хотите узнать о них больше.

Новые терапии, основанные на принятии

В последние годы появились новые методы терапии, которые должны научить людей принимать негативные чувства и опыт, а не пытаться изменить их. Например, психолог Джон Кабат-Зинн продвигал основанное на медитации лечение, которое называлось «Снижение стресса на основе осознанности» (mindfulness-based stress reduction) для борьбы с хронической болью, стрессом, тревожностью и другим негативным опытом (Kabat-Zinn, 1990, 1994). Такая терапия включает осознание ваших мыслей и чувств, а не постоянные попытки изменить их или отвлечься от них. Вместо того чтобы концентрироваться на прошлом или беспокоиться о будущем, людям рекомендуют обращать внимание на настоящее – или «здесь и сейчас». Связанная с этой терапией «Терапия принятия и ответственности» (АСТ – acceptance and commitment therapy) была разработана психологом Стивеном Хейсом и его коллегами Керком Штрозалем и Келли Уилсон (Hayes, Strosahl and Wilson, 1999). При этой терапии людей учат принимать свои мысли, чувства и другой опыт и пытаться изменить поведение так, чтобы оно соответствовало самому важному для них.

В этой главе мы предоставим обзор подходов, основанных на осознанности и принятии, включая снижение стресса на основе осознанности и терапию принятия и ответственности. Эти способы лечения были адаптированы к использованию при широком спектре проблем, связанных с перфекционизмом, включая расстройство пищевого поведения (Heffner and Eifert, 2004), тревожность (Forsyth and Eifert, 2007), депрессию (Williams et al., 2007) и гнев (Eifert, McKay and Forsyth, 2005). Хотя изучение таких подходов стало проводиться сравнительно недавно, первые исследования доказывают, что они полезны для предотвращения возвращения к депрессии (Teasdale et al, 200), уменьшения тревожности (Dalrymple and Herbert, 2007; Roemer and Orsillo, 2007) и борьбы с различными другими проблемами (Hayes, Follette and Linehan, 2004).

Осознанность

Вы можете решить, что медитация и другие стратегии, основанные на осознанности, будут обязательно странными, относящиеся к духовности или религиозности. В действитель-

ности осознанность – не о духовности или связи с высшими силами, и в этом подходе нет ничего странного. Скорее, это просто особый вид присутствия. Кабат-Зинн (1994, 4) определяет осознанность как «уделение внимания особым способом: специально, в данный момент, без суждения».

Бишоп и его коллеги недавно предложили похожее определение, в котором были выделены два компонента: 1) осознанность сиюминутного опыта и 2) разрешение принять, не судить чье-либо внимание, относиться к нему сочувственно (2004).

Хотя осознанная медитация появилась еще 2500 лет назад в первых формах буддистской религии, она недавно стала мейнстримом современной жизни. В осознанности нет ничего, что заставляет людей отказываться от своих духовных убеждений, ценностей или чего-либо другого. Однако она может помочь людям уменьшить стресс и справиться с негативными чувствами тревожности и депрессии, которые часто сопутствуют перфекционизму.

Осознанность трудно описать в одной главе, а уж тем более в маленьком разделе. Если вам интересна общая информация об этом подходе, можно начать с упомянутых ранее книг Кабата-Зинна. Им создано несколько отличных аудио-СО-программ, которые проведут вас через практики осознанности (сайт www.mindfulnesscds.com). Также можно записаться на занятия по осознанности рядом с вашим домом. Некоторые такие занятия больше фокусируются на духовности, чем другие, так что, возможно, придется поискать, прежде чем вы выберете подходящие вам занятия.

Стать более осозанным

В течение дня большинство из нас действуют на «автопилоте», выполняя работу механически и не тратя время на осознанное проживание своих действий. Например, обедая, вы можете думать о делах, которые вам надо выполнить после обеда, или мечтаете об отпуске, а не наслаждаетесь едой. В то же время большая часть нашего опыта связана с оценкой и суждением. Обратите внимание на ваш обычный поток сознания, и вы обнаружите, что постоянно оцениваете и судите себя, других людей, ваш опыт. Например, кто-то слишком толстый или худой, комната слишком жаркая или холодная, фильм, который вы смотрите, захватывающий или скучный.

Многие перфекционистские убеждения, которые вы определили в главе 3, также являются примерами оценки и суждения. С одной стороны, совершенно нормально оценивать свой опыт. С другой – в чрезмерном проявлении они только подпитывают ваш перфекционизм и ведут к высокому уровню тревожности, депрессии и гнева.

Обычно мы живем, не уделяя много внимания простому опыту и деятельности, которые включают пищу, дыхание и движение. Практика осознанности создана, чтобы помочь людям лучше осознавать свой опыт.

Есть много разных упражнений, которые помогают обрести осознанность. Все они разработаны, чтобы помочь замедлиться, сфокусировать внимание и проживать жизнь, не судя и не оценивая ее. Термин «*неосуждающий*» означает переживать нечто, не оценивая. Например, если испытывая тревожность во время занятий и замечая, что думаете: «Я не должен нервничать сейчас – мне нужно с этим бороться», – попробуйте передвинуться к менее осуждающей позиции (например: «Я нервничаю прямо сейчас. Я просто позволю себе чувствовать то, что чувствую»).

Принятие подразумевает позволение произойти тому, что должно произойти. Ничего особенного не случится во время терапии осознанности. Вы не должны думать о чем-то конкретном, вы не должны чувствовать что-то конкретное. Как и с когнитивными стратегиями, описанными в главе 7, процесс осознанности помогает вам увидеть свои мысли как просто

мысли (а не факты). Заметив негативную мысль, примите ее как просто мысль – и отпустите. То же самое касается и неприятных чувств. Заметьте их – и примите.

Отсутствие стремления к чему-либо во время практики осознанности означает, что вам не нужно *пытаться* достичь чего-то конкретного – даже состояния осознанности! Говорите себе: «Я должен достичь состояния осознанности во время этого занятия», вы мешаете всему процессу. Заметив, что ваше внимание блуждает, просто осознайте ваш опыт и аккуратно верните концентрацию обратно к упражнению. Однако чем больше вы будете сосредотачиваться на том, чтобы быть осознанным, тем менее осознанным вы станете.

Приведем примеры трех упражнений на осознанность. Они описаны более подробно в книге «Заканчивая цикл депрессии» («Ending the depression Cycle». Bieling and Antony, 2003), как и в других работах.

Есть несколько упражнений на осознанность, фокусирующихся на дыхании. Пример простого упражнения на осознанное дыхание: сядьте в уютном, тихом месте и сконцентрируйтесь на определенной части вашего тела, которое участвует в процессе дыхания, например, ноздри или диафрагма (то есть мышцах, расположенных под ребрами, которые используются для наполнения ваших легких воздухом).

Упражнение с изюмом. В этом упражнении вы должны съесть изюм медленно, осознанно, не оценивая этот опыт. Это часто первое упражнение при работе с осознанностью. Оно более детально описано дальше, и мы рекомендуем вам попробовать его самим (см. упражнение 9.1).

Осознанное дыхание. В этом упражнении вы просто концентрируетесь на вашем дыхании какое-то время. Вы можете начать, например, с пяти минут. С практикой вы постепенно можете увеличить этот период времени, если захотите. Люди обычно доходят до двадцати-тридцати минут за один сеанс, не больше.

Упражнение на изучение своего тела. Целью обследования тела является лучшее осознание чувств и ощущений своего тела. Многие люди могут иметь двойственные отношения со своим телом. Вам может нравиться тот или иной аспект вашего тела, и вы можете ненавидеть другие. Вы можете расстраиваться из-за чрезмерного веса, слишком большого носа, ненавидеть потеть или страдать от разной боли. Данное упражнение дает возможность осознать свое тело, не оценивая его. Оно включает концентрацию на более чем двадцати частях вашего тела (палец на правой ноге, левое бедро, грудь, верхняя часть головы и т. д.) по очереди, также уделяя внимание дыханию и поддержанию принятия и безоценочного отношения.

Упражнение 9.1

Упражнение с изюмом

Это популярное упражнение (кратко описанное выше) часто используется для введения людей в процесс осознанности. Для него необходимо немного изюма и примерно полчаса вашего времени, тихое место, где никто не будет вас беспокоить. Если вы не можете есть изюм, выберите что-то другое (например, миндаль). Целью упражнения является съесть изюм осознанно. Прежде всего, представьте, что вы только что попали на Землю с другой планеты и никогда раньше не ели изюм, что вы даже не знаете, что этот предмет называется изюм.

Сфокусируйте внимание на этом предмете, лежащем перед вами на столе. Как он выглядит? Отметьте цвет, размер и текстуру. У него есть особый запах? Как он пахнет? Потом несколько минут подержите объект в руке. Какой он на ощупь? Он твердый или мягкий? Какова его текстура? Скорее всего, вы заметите что-то, что раньше никогда не замечали в этом предмете. В этом и есть смысл упражнения.

Потом прижмите предмет к вашим губам, но еще не кладите его в рот. Какой он? Отличается ли запах оттого, что вы чувствовали на расстоянии? Вы замечаете изменения в своих чувствах? У вас появляется слюноотделение во рту? Вы представляете, как будете есть этот предмет?

Теперь положите его в рот, но еще не жуйте. Какой он по ощущениям? Вы все еще можете почувствовать его запах? Какой он на вкус? У вас во рту больше слюны, чем раньше?

Теперь медленно начинайте его жевать. Изменился ли вкус? Он сильнее? Он сладкий, кислый или и то, и другое?

Пока вы жуете, осознавайте свои ощущения. Вы скоро почувствуете необходимость проглотить предмет, но отложите глотание, пока не прожуете его в течение нескольких минут. Просто осознавайте процесс. Наконец, проглотив предмет, обратите внимание на ощущения во рту и в горле, а также на послевкусие.

Повторите это занятие с еще несколькими изюминками. Закончив, подумайте о том, как вы обычно едите изюм, и как осознанное поедание отличается от вашего обычного опыта.

Запишите свои ответы на следующие вопросы в дневник. Вам нравится изюм, и едите ли вы его обычно горстями? Вы ненавидите изюм и избегаете его? Вы обычно едите его во время просмотра телевизора или работы за компьютером? Отличался ли опыт осознанного поедания изюма от предыдущего опыта? Что вы узнали об изюме или самом себе во время этого упражнения? Вы смогли съесть изюм, не оценивая его или сам опыт? Был ли опыт одним и тем же с каждой изюминкой, или он отличался?

Что общего имеет осознанное поедание изюма с преодолением перфекционизма? На первый взгляд – ничего. Однако такие упражнения помогают вам жить в настоящем моменте и скорее сосредотачиваться на опыте, а не оставаться в прошлом или концентрироваться на будущих событиях, которые вы почти не можете контролировать. Осознанность дает уверенность, что, в свою очередь, помогает справиться с повседневными стрессами.

Терапия принятия и ответственности (АСТ)

Как мы уже говорили раньше, есть два главных компонента в терапии принятия и ответственности. Первый включает принятие своих мыслей, чувств и другого опыта, а не борьбу с ними в попытке их контролировать. Второй компонент включает осознание своих собственных ценностей и принятие жизненных решений, основанных на главных ценностях, а не на вашем перфекционизме и желании избежать негативных эмоций, которые всегда являются результатом попыток быть идеальным.

Принятие своего опыта

Осознанность – подход к достижению уровня принятия мыслей, чувств и другого опыта, влияющего на ваш дискомфорт и расстройства в данный момент. Однако существуют и другие подходы. Терапия принятия и ответственности учит людей перестать бороться с их негативными мыслями и чувствами: целью является их принятие. Кроме использования упражнений на осознанность, этот подход также предлагает притчи и метафоры для объяснения ключевых моментов.

Рассмотрите следующую историю как пример.

Что принесло бабочке павлиноглазке малой уклонение от боли

Один человек нашел кокон павлиноглазки малой. Он отнес его домой, чтобы посмотреть, как бабочка появится из кокона.

Однажды появилось маленькое отверстие. Человек сидел и смотрел на бабочку несколько часов, просто смотрел, как она пытается выбраться из маленькой дырочки. Потом она остановилась. Кажется, она не могла двигаться дальше. Она застряла.

Тогда человек по доброте своей решил помочь бабочке. Он взял ножницы и разрезал остаток кокона. Бабочка легко вылезла наружу, но у нее было большое тело и ссохшиеся крылышки. Человек продолжал наблюдать. Он ожидал, что в любой момент крылья увеличатся, расправятся и будут поддерживать тело. Но этого не произошло! Маленькая бабочка провела остаток жизни, ползая вокруг с большим телом и ссохшимися крыльями. Она так и не смогла летать.

Человек из-за своей доброты и торопливости не мог понять следующего: чтобы бабочка смогла летать, ей нужен был болезненный опыт прохождения узкого отверстия кокона. Это была необходимая часть процесса, чтобы разогнать соки от тела к крыльям, тогда бабочка взлетела бы в ту же секунду, как оказалась на свободе.

*Свобода и полет могут быть достигнуты только после тяжелой борьбы. Лишив бабочку этой борьбы, человек лишил ее и здоровья.
(Перепечатано с позволения Дж. П. Форсис и Дж. Х. Айферта, 2007.)*

Эта притча показывает, что попытки избежать дискомфорта и боли позже приводят к проблемам. Она учит нас, что иногда борьба необходима для движения вперед. Стараясь сделать все, чтобы избежать дискомфорта, не забывайте, что позволить себе его почувствовать может быть полезным впоследствии. Однако это не значит, что страдание и дискомфорт должны быть вашей целью.

С точки зрения принятия полезно избегать оценки ваших чувств (таких как дискомфорт) и в позитивном смысле, и в негативном. Не нужно рассматривать страдание как что-то достойное. Дискомфорт сам по себе – это не что-то ужасное, чего непременно нужно избегать или, наоборот, искать. Дискомфорт и страдание – это, скорее, опыт, который характерен человеку, и иногда попытки от них уклониться имеют смысл (например, выбор альтернативного пути, если на дороге пробки).

История о бабочке – всего лишь один из примеров многих различных притч и метафор, используемых в терапии принятия и ответственности для объяснения людям, что попытки избежать дискомфорта и контролировать эмоции и мысли – не всегда лучший вариант.

Принимая решение измениться

Второй компонент терапии принятия и ответственности включает мысли о том, что действительно имеет значение и решение изменить свое поведение соответственно вашим личным ценностям. Одна из стратегий по определению основных ценностей – представление о том, как вы хотите, чтобы вас помнили после того, как вы уйдете. Хотя об этом может неприятно думать, смерть – это то, с чем мы все в конце концов столкнемся. Мысли о том, как вас, скорее всего, запомнят после вашей смерти, в сравнении с тем, как вы бы хотели, чтобы вас запомнили, могут стать полезным упражнением. Есть шанс, что вы узнаете, что по крайней мере один из типов вашего поведения не соответствует тем ценностям, которые вы считаете самыми важными в жизни.

Упражнение 9.2 Написание своей эпитафии

Это упражнение основано на работе, описанной Форситом и Айфертом (2007). Ваша задача – написать свою собственную эпитафию (надписи на надгробии). Однако мы бы хотели, чтобы вы написали два варианта своей эпитафии. Первая – перфекционистская эпитафия, которая, возможно, будет написана о вас, если бы вы умерли сегодня.

Вот пример такой эпитафии для Тома, который стремился всегда быть идеальным во всем.

Перфекционистская эпитафия Тома

Здесь покоится Том – человек, искавший совершенства любой ценой

Целью жизни Тома было делать все идеально и убедиться, что и другие соответствуют его высоким стандартам. Большую часть жизни он исправлял поведение друзей, членов семьи и коллег. Хотя оба его брака закончились болезненным разводом, а его детям трудно было находиться рядом с ним, Тома утешало, что он делал все возможное, чтобы привить другим свой образ мышления. Том был очень предан своей работе менеджера розничной торговли. Он посвящал ей много времени и никогда не соглашался на меньше, чем превосходное исполнение своей работы или работы его сотрудников. Он всегда проверял и перепроверял все, чтобы убедиться в отсутствии ошибок. Для Тома работа стояла всегда на первом месте перед отпуском, временем, проведенным с друзьями и семьей, спортом и здоровым питанием. Его целью было сделать этот мир более идеальным, хотя он и покинул этот мир одиноким и не достигшим всего, чего хотел.

Вторая эпитафия должна быть *эпитафией человека, наслаждавшегося жизнью*, – версия, которую вы бы написали, если бы перфекционизм больше не был для вас проблемой, и вы прожили свою жизнь согласно основным ценностям, самым важным для вас.

Такую эпитафию вы больше всего захотели бы видеть на своем надгробии. В своем дневнике запишите оба варианта. Чем они отличаются? Живете ли вы сейчас в соответствии с тем, как хотите, чтобы вас запомнили? Если нет, что вы должны изменить?

Упражнение с эпитафией – всего лишь один пример упражнения для определения ваших личных ценностей. Пока вы работаете над изменением перфекционизма, отмечайте все, что в вашем поведении не соответствует вашим основным ценностям, и начинайте менять его. Если вы ненавидите свою работу, почему бы не начать искать другую работу на этой неделе? Если вы собирались позвонить старому другу, почему бы не сделать это сегодня? Если вам важно стать физически лучше подготовленным, начинайте питаться правильно и регулярно заниматься спортом.

Полезно думать о ценностях как о процессе, а не цели. Например, если вы одиноки, а мечтаете быть в отношениях, вести себя в соответствии с вашими ценностями не означает концентрировать всю энергию на попытке встретить нового партнера. Это, скорее, действия в соответствии с вашими ценностями каждый день в различных ситуациях. Подумайте, что важно для вас в таких отношениях (например, возможность открыться кому-то, позволить себе быть уязвимым, проявить любовь и заботу и т. д.) и попробуйте жить согласно этим ценностям с теми, кто сейчас присутствует в вашей жизни. Даже простое «Привет» и улыбка другому человеку на эскалаторе могут стать шагом к началу поведения, которое изменит к лучшему вашу жизнь.

Принятие и перфекционизм

Подводя итог, можно сказать, что стратегии, основанные на принятии, для перфекциониста имеют две цели. Первая – легче принимать собственные мысли, чувства, опыт, а также спокойнее принимать других. Вторая – осознать, что во многих ситуациях допустимо выбирать иной стиль поведения, кроме перфекционистского. Вы можете вести себя в соответствии с вашими самыми важными ценностями – или продолжать вести себя, как перфекционист.

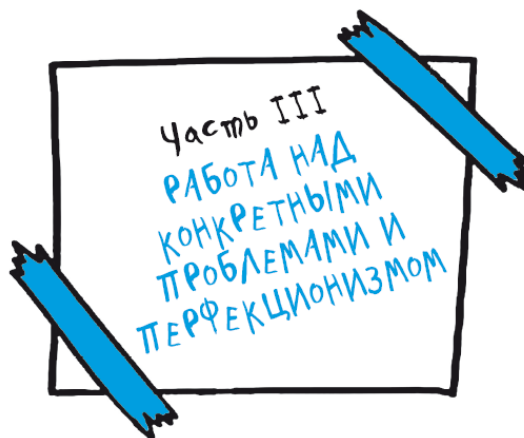
Настало правильное время начать жить так, как вы хотите.

Часть III

Работа над конкретными проблемами и перфекционизмом

Глава 10

Перфекционизм и депрессия



Природа депрессии

Вы, скорее всего, испытали период грусти или депрессии после значимой потери в вашей жизни. Возможно, это произошло после разрыва отношений, смерти близкого человека, потери работы или неспособности достичь цели – такие события могут спровоцировать периоды грусти, уныния или скорби. Большинство людей время от времени испытывают печаль даже при отсутствии значимой потери: подвергаясь слишком сильному стрессу на работе; важный человек в их жизни может их обидеть; чувствуя себя одинокими без особой причины.

Грусть и депрессия – эмоции, присущие всем.

Хотя грусть – нормальный опыт для всех людей, иногда чувство подавленности бывает таким сильным или хроническим, что оно начинает мешать способности человека наслаждаться жизнью или просто жить в своем окружении. Уровень депрессии (например, ее сила, частота и последствия грусти) может варьироваться от слабой степени до очень серьезной. Хотя эта глава написана для тех людей, чей уровень депрессии мешает их жизни, остальным эта информация также пригодится, особенно если их депрессия частично связана с неспособностью соответствовать ожиданиям от самого себя и других людей.

Нормальное чувство грусти

Психолог Сидни Блатт и его коллеги определили три компонента нормального подавленного состояния: зависимость, самокритика и неэффективность (Blatt, D’Afflitti and Quinlan, 1976). Эти компоненты характерны и для клинической депрессии, часто на более высоком уровне.

Зависимость

Зависимость – это убеждение в том, что вам необходима помощь и поддержка других людей. Когда люди грустят, они хотят обычно быть рядом с близкими, например, после неудачной сдачи экзамена или конфликта на работе вам захочется пойти куда-нибудь с друзьями, провести тихий вечер дома в кругу семьи или с вашим партнером, или позвонить близкому другу и просто поговорить.

Конечно, не все выбирают такое поведение в подавленном состоянии. Некоторые уединяются, когда грустят, особенно при высоком уровне депрессии. И все равно у них может присутствовать чувство беспомощности и желание получить поддержку других людей.

Самокритика

Самокритика – тенденция преувеличивать собственные неудачи. Несколько исследователей выявили явление, которое называется *памятью, зависящей от состояния*. Находясь в определенном эмоциональном состоянии (например, грусть), люди чаще всего вспоминают время, когда испытывали аналогичные чувства, а также прошлые события, которые соответствуют их подавленному настроению. К примеру, в грустном настроении после разрыва отношений вспоминаются все проблемы ваших предыдущих отношений. Вы также можете преувеличивать свои недостатки, по вашему мнению, повлиявшие на разрыв. Или, расстраиваясь из-за плохо сделанной работы, приходите к выводу, что не дотягиваете до уровня коллег или не соответствуете собственным стандартам.

Неэффективность

Неэффективность – ощущение, что важные события не зависят от ваших действий. Другими словами: что бы вы ни делали, вы не сможете повлиять на исход (например, вас отвергают другие люди, вы теряете близких, плохо учитесь в школе, сталкиваетесь с финансовыми трудностями или переживаете любой значительный стресс). Такое чувство беспомощности или нехватки контроля нередко сопровождается грустью и депрессией.

У некоторых уровень депрессии достигает такой степени, что начинает мешать их работе и личной жизни и может нанести вред. В таком случае говорят о *клинической депрессии*.

Клиническая депрессия

Исследователи и врачи в области ментального здоровья выделили ряд конкретных проблем под общим названием *расстройство настроения* (или *аффективное расстройство*), которые частично определяются наличием депрессии. В этой главе мы ограничимся описанием двух проблем, чаще всего связанных с перфекционизмом, – это большое депрессивное расстройство и дистимия.

Большое депрессивное расстройство

Большое депрессивное расстройство — аффективное расстройство, при котором человек пережил одну или более депрессий; длится оно по крайней мере две недели, когда человек постоянно находится в подавленном настроении, потеряв интерес практически ко всему в своей жизни. Кроме того, проявляются серьезные дополнительные симптомы, включающие изменения в весе или аппетите, режиме сна, чувство беспокойства или замедленности, потерю энергии, чувство никчемности или чрезмерное ощущение вины, плохую концентрацию или

сложности при принятии решений, мысли о смерти и самоубийстве (Американская Психиатрическая Ассоциация, 2000).

Эпизоды большого депрессивного расстройства могут затягиваться на несколько месяцев. Средний возраст возникновения расстройства – между 20 и 30 годами, хотя эта проблема может проявиться в любом возрасте, включая и детство.

Некоторые люди переживают только один эпизод большого депрессивного расстройства, вызванного каким-то стрессовым событием в жизни. У других оно затягивается надолго и проявляется в виде серии кратких эпизодов. При этом настроение может нормализоваться между эпизодами, или могут остаться второстепенные симптомы после того, как основной эпизод миновал.

Дистимия

Люди, страдающие от *дистимии*, находятся в подавленном настроении долгий период времени – но обычно умеренной интенсивности по сравнению с людьми, страдающими от большого депрессивного расстройства. Как правило, диагноз дистимия ставится, когда человек подвержен депрессии два года или более, причем большую часть дня и почти ежедневно. Люди с дистимией часто признаются, что чувствовали себя подавленно многие годы.

Вдобавок люди с дистимией проявляют по крайней мере два дополнительных симптома, например, изменение аппетита и режима сна, пониженный жизненный тонус, низкую самооценку, плохую концентрацию или трудности в принятии решений, а также чувство безнадежности.

Таким образом, многие черты большого депрессивного расстройства и дистимии совпадают. Тем не менее есть важные отличия. Во-первых, большое депрессивное расстройство обычно связано с незаметными эпизодами, в то время как дистимия длится дольше. Во-вторых, эпизод большого депрессивного расстройства ассоциируется с подавленным настроением или потерей интереса (в дополнение к другим связанным с ним симптомам) день изо дня, определенный период времени, сроком две недели или более. В отличие от него, люди с дистимией необязательно чувствуют себя подавленно каждый день – просто большую часть времени. И в-третьих, интенсивность симптомов обычно выше при большом депрессивном расстройстве, чем при дистимии.

Случаи депрессии

Если у вас значительные проблемы с депрессией, тот или иной специалист мог сказать вам, что это вызвано химическим дисбалансом в вашем мозгу, воспитанием, генетикой или рядом других факторов. Несмотря на большое количество теорий, в действительности мы не знаем настоящую причину.

Известно только, что это состояние вызывают многие факторы, и что люди могут переживать его по разным причинам. Хотя исследователи имеют представление о том, что влияет на депрессию, они все еще не могут определить причину ее возникновения ни для одного человека. Проблема, судя по всему, все-таки связана со сложным взаимодействием биологических и психологических процессов.

Биологические факторы

Наша физиология очень сильно влияет на депрессию. Она включает генетику, химический состав мозга и другие факторы. Мы обсудим роль биологии в депрессии в этом разделе.

Генетика

Некоторые исследования показали, что депрессия – это семейная проблема (Sullivan, Neale and Kendler, 2000). В частности, среднестатистические данные показывают, что человек в три раза чаще подвержен большому депрессивному расстройству, если у него кто-то из родителей страдает от этого расстройства.

Конечно, данный факт не означает, что это состояние наследуется генетически. Чтобы продемонстрировать генетическую базу этой проблемы, ученые должны обратиться к изучению близнецов, приемных детей и тем исследованиям, что прямо измеряют присутствие и отсутствие генов, отвечающих за депрессию.

Есть свидетельства, в особенности из исследований близнецов, что депрессия частично основана на генетике (Sullivan, Neale and Kendler, 2000). Однако результаты других генетических исследовательских методов неоднозначны. Хотя генетика играет важную роль в развитии депрессии у некоторых людей, необходимо отметить, что она не наследуется таким же образом, как внешность (например, цвет глаз). Генетически люди могут быть лишь предрасположены к этому расстройству. Даже у близнецов (которые генетически одинаковы) обычно один может страдать от данного психического расстройства, а другой нет.

Нейромедиаторы

Многие исследователи изучили отношения между уровнями нейромедиаторов и депрессией (Stahl, 2008).

Нейромедиаторы — химические вещества в мозгу, которые посылают сообщения из одной нервной клетки в другую. Модель нейромедиатора депрессии, получившая большую поддержку, предполагает, что данное расстройство связано с низким уровнем *серотонина* и/или *норэпинефрина*. Модели нейромедиатора депрессии основываются частично на том факте, что медикаменты, повышающие уровень этих веществ, облегчают состояние. Кроме того, есть другие свидетельства, поддерживающие данную теорию. Однако отношения между нейромедиаторами и депрессией сложные, и врачи не могут просто измерить, сколько серотонина или норэпинефрина находится в мозгу, чтобы увидеть, есть ли дисбаланс.

Другие биологические факторы

Считается, что с депрессией связано много других биологических процессов (Thase). В отдельных случаях играет свою роль гормональный уровень. Кроме того, риск развития депрессии повышает злоупотребление алкоголем и медикаментами. Отсутствие солнечного света и даже нарушение режима сна тоже могут влиять на подавленное состояние.

Психологические факторы

Многие исследования доказывают, что в развитии и поддержании депрессивного состояния важны психологические факторы. Например, различные жизненные стрессы (физические или сексуальные издевательства, развод, безработица). Также образ мышления человека увеличивает риск получить депрессию.

Одна из самых влиятельных психологических теорий описывает, как мышление способствует развитию депрессии. Эта модель, предложенная доктором Аароном Бекком и его коллегами (1979), известна как *когнитивная теория депрессии*. Бек предположил, что депрессия связана с тенденцией думать негативно о самом себе («Я, кажется, ничего не достигаю из того, что хочу сделать»), мире («Никому нет дела до меня») и будущем («Лучше не станет»). Кроме этих трех типов мышления, Бек также отметил роль других негативных убеждений («Мне нужно быть идеальным») и тенденцией интерпретировать ситуации негативным предвзятым способом.

Есть и другие психологические теории, некоторые из них пересекаются с подходом Бека. Они предполагают, что мысли и интерпретации играют важную роль в поддержании депрессии. Пересмотрите главу 3, где говорилось о роли мысли в перфекционизме. Многие мысли и убеждения, влияющие на перфекционизм, также актуальны и для депрессивного состояния.

Перфекционизм и депрессия

Вспомните из главы 1 три типа перфекционизма: ориентированный на себя (тенденция ставить неразумно высокие стандарты для самого себя), ориентированный на других (тенденция требовать, чтобы другие соответствовали вашим высоким стандартам) и социально предписанный перфекционизм (убеждение, что вы должны соответствовать чужим завышенным стандартам, чтобы получить одобрение).

Исследователи изучили отношения между этими типами перфекционизма, а также симптомы депрессии и выявили ряд интересных открытий.

✓ Люди с высоким уровнем перфекционизма (в частности, ориентированного на себя и социально предписанного) больше подвержены депрессии, чем неперфекционисты, особенно во время периодов стресса (например, в школе, на работе и в отношениях) и после неудач (Hewitt, Flett 1990, 1993). К примеру, они подвержены депрессии во время тестов в школе, не выполняя задания так хорошо, как хотели бы.

✓ Перфекционизм, ориентированный на себя, при депрессии повышает риск того, что человек будет продолжать чувствовать себя подавленно и год спустя, если высокий уровень стресса связан с работой или учебой, но не в случае напряженных отношений (Enns, Cox, 2005).

✓ Социально предписанный перфекционизм связан с чувствами беспомощности и безнадёжности, которые являются компонентами депрессии (Hewitt, Flett, 1993).

✓ Перфекционизм связан с другими конкретными аспектами депрессии, такими как тенденция думать негативно о себе (Flett et al., 2003; Flett, Hewitt, 2007) и считать, что самые важные события не зависят от действий человека (Hewitt, Flett, 1993).

✓ Депрессия обычно проходит со временем (даже без лечения), а перфекционизм остается стабильным (Enns, Cox, 2003).

Таким образом, перфекционизм способствует развитию депрессии, особенно в периоды стрессов или жизненных неудач.

Связь между перфекционизмом и депрессией неувидительна. Устанавливая для себя недостижимые стандарты, человек просто не может им соответствовать. Частый опыт неудач порождает чувство беспомощности и никчемности и может привести к тому, что он будет чувствовать безнадёжность по поводу улучшений в будущем. Если перфекционизм и депрессия являются для вас проблемой, снижение стандартов поможет вам чувствовать себя менее подавленно.

Терапии депрессии, подтверждаемые исследованиями

Депрессию можно эффективно лечить разными подходами. В этом разделе мы обсудим три из них, включая когнитивную поведенческую терапию, межличностную психотерапию и лечение с помощью медикаментов.

Когнитивно-поведенческая терапия

В главах 7 и 8 подробно обсуждались многие компоненты когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), поэтому здесь мы лишь коснемся этой темы. В основном когнитивная часть КПТ относится к техникам, используемым для помощи людям в изменении их негативных и нереалистичных убеждений, отношений и ожиданий. Сюда относится умение определять

негативные убеждения, анализировать свидетельства «за» и «против» убеждений, проводить небольшие эксперименты, чтобы выяснить правдивость убеждений. Поведенческие стратегии созданы для изменения поведения, поддерживающего негативные чувства и мысли. К ним относятся конфронтация с провоцирующими тревожность ситуациями, ролевые игры или практика трудных взаимодействий, с которыми есть вероятность столкнуться в будущем, и обучение более эффективной коммуникации.

Межличностная психотерапия депрессии (МЛТ)

Межличностная психотерапия депрессии (ИПТ – интерперсональная терапия) – тип эффективного психологического лечения, кроме КПТ (Weissmann, Markowitz, Klerman, 2000). Этот подход основан на предположении, что депрессия происходит из проблем в межличностных отношениях. Лечение длится обычно пятнадцать-двадцать сессий и фокусируется на следующих областях межличностных отношений: *межличностные споры о роли* (проблемы с подчинением конкретной социальной роли – отца, сотрудника, дочери и т. д.), *межличностные потери* (потери близкого друга или родственника), *межличностный недостаток* (трудности эффективного общения с супругом/супругой) и *межличностное изменение роли* (проблемы с жизненными изменениями, такими как окончание школы, развод, пенсия и т. д.). В исследованиях, сравнивающих ИПТ и КПТ, ИПТ представляется более эффективной, чем другие подходы (Craighead et al., 2007).

Антидепрессанты

Ниже представлен неполный список медикаментов, полезных при лечении клинической депрессии. Эти лекарства расставлены согласно их воздействию на определенные системы нейромедиаторов (химическое вещество в мозгу), которые, как считается, влияют на депрессию – такие как серотонин, норадренин и допамин. Мы указали дженерик, а также название лекарства (в скобках).

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС):

- ✓ Циталопрам (Селекса)
- ✓ Эсциталопрам (Лексапром, Сипралекс)
- ✓ Флуоксетин (Прозак)
- ✓ Флувоксамин (Лувокс)
- ✓ Пароксетин (Паксил)
- ✓ Сетралин (Золофт)

Селективные ингибиторы обратного захвата допамина (СИОЗД):

- ✓ Бупропион (Веллбутрин)

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина-норадренина(СИОБЗСН):

- ✓ Дулоксетин (Симбалта)
- ✓ Венлафаксин (Эффексор)

Норадренин/специфические серотонинергические антидепрессанты (НССА):

- ✓ Миртазапин (Ремерон)

Неселективные циклические антидепрессанты (иногда называемые трициклическими или гетеротрициклическими антидепрессантами):

- ✓ Амитриптилин (Элавил)
- ✓ Кломипрамин (Анафранил)

- ✓ Дезипрамин (Нонпрамин)
- ✓ Имипрамин (Тофранил)
- ✓ Нортриптилин (Авентил или Памелор)
- ✓ Тразадон (Дезирел)

Ингибиторы моно аминоксидазы:

- ✓ Фенелзин (Нардил)
- ✓ Транилципромин (Парнат)

Обратимые Ингибиторы моноаминоксидазы-А:

- ✓ Моклобемид (Манерикс) [недоступен в США]

У всех эти лекарств могут быть побочные действия – сухость во рту, головная боль, головокружение, расстройство желудка, сексуальные проблемы, лишний вес, бессонница или другие симптомы, в зависимости от препарата. Некоторые антидепрессанты могут взаимодействовать с другими прописанными или не прописанными врачом нелегальными и восстановительными лекарствами, алкоголем или даже определенными видами еды (в случае антидепрессантов моноаминоксидазов).

Рекомендуем вам обсудить с вашим доктором возможные побочные эффекты, если вы собираетесь принимать антидепрессанты (или любое другое лекарство). Хотя побочные эффекты достаточно типичны, их появление при лечении необязательно, либо они слабо выражены и со временем исчезают.

Тем не менее в редких случаях отдельные медикаменты могут вызывать серьезные побочные эффекты. Попросите вашего врача рассказать о побочных действиях любого рекомендованного лекарства.

Как выбрать антидепрессант из такого длинного списка? Нужно учитывать несколько факторов. Во-первых, эффективность. Ваш врач должен порекомендовать лекарство, уже доказавшее свою эффективность при ваших симптомах. Во-вторых, необходимо принять во внимание побочные действия препарата, а также последствия их для вашего состояния здоровья. В-третьих, рассмотреть возможное взаимодействие с другими лекарствами, которые вы принимаете, а также с алкоголем. В-четвертых, цена медикаментов варьируется, поэтому сообщите врачу, если вам, например, не возвращают деньги за лекарство. Также на решение принимать тот или иной препарат должна повлиять ваша реакция на определенные медикаменты. Если одни медицинские средства были эффективными и переносимыми в прошлом, может, имеет смысл снова их попробовать. Если на вас не действовали обычные дозы лекарств в прошлом, возможно, теперь вам нужно попробовать другое средство.

Не сдавайтесь, если определенное средство не работает. В первую очередь, убедитесь, что принимаете правильную дозу. Беспокоясь о воздействии препарата на пациента, врачи прописывают небольшие дозы – слишком низкие, чтобы быть эффективными. При переносимости определенного лекарства, доза должна повышаться за первые несколько недель до эффективного объема.

Сомневаясь в правильности дозы, спросите мнение другого врача или психиатра. Во-вторых, антидепрессанты могут подействовать только через несколько недель. Часто улучшение наступает через шесть или даже восемь недель. В-третьих, если определенный медикамент на вас не действует, есть и другие варианты. Может быть, есть другое лекарство, эффективное для вас, или вам поможет психологическая терапия, такая как КПТ или МЛТ. В конце концов, реально повысить эффект некоторых антидепрессантов с помощью других лекарств, таких как литий карбонат. Литий обычно используется при биполярном расстройстве или маниакальной

депрессии (постоянная смена настроения). Однако если литий использовался вместе с антидепрессантом, он улучшал результат, достигнутый антидепрессантом (Thase et al., 2007).

Электросудорожная терапия

Электросудорожная терапия (ЭСТ) применяется, когда другое лечение не дало результатов, только в том случае, если человек болен несерьезно. В таком случае ее можно рекомендовать как первый этап лечения.

ЭСТ – противоречивая терапия и не редко критикуется СМИ. На сегодняшний день ЭСТ сильно отличается от показанного в таких фильмах, как «Пролетая над гнездом кукушки». Процедура проводится под анестетиком и включает стимуляцию мозга электрическим разрядом, длящимся меньше секунды. Судороги, которые раньше вызывала ЭСТ, в современных условиях подавляются мышечными релаксантами. Основные последствия применения ЭСТ – растерянность и потеря кратковременной памяти продолжительностью неделю или две. Несмотря на эти побочные эффекты, для пациентов, на которых не действуют лекарства, ЭСТ может оказаться эффективной при депрессии (Mathew, Amiel, Sackheim, 2005).

Более новая разработка – транскраниальная магнетическая стимуляция, при которой используются магнетические волны для стимуляции мозга, пока человек находится в полном сознании. Это – амбулаторная процедура, как и ЭСТ, и пациенты идут домой или на работу сразу после нее.

Как изменить перфекционистское мышление и поведение при депрессии

Более детальный обзор этих стратегий приводился в главах с 7 по 9. В этом разделе мы уделим внимание некоторым техникам, полезным, если вы часто страдаете от подавленного настроения из-за неоправданных ожиданий.

Изменение перфекционистских мыслей, которые влияют на депрессию

В главе 7 мы рекомендовали следовать пяти шагам для изменения перфекционистского мышления: определение перфекционистских мыслей, составление списка более разумных альтернативных мыслей, анализ плюсов и минусов изначальных и альтернативных мыслей, а также выбор более реалистичного или полезного способа смотреть на ситуацию.

В дополнение к этому предлагаем ряд конкретных техник для изменения перфекционистских мыслей. Некоторые из них будут особенно полезны тем, кто подвержен частым приступам грусти или депрессии. К ним относятся анализ свидетельств, взгляд с другой перспективы, компромисс, проверку гипотез, изменения социальных сравнений и взгляд на картину в целом. Для поиска других вариантов стоит обратиться к материалам в главе 7.

При депрессии следует уделить особое внимание негативным убеждениям о самих себе – например, что вы никчемны, некомпетентны или несовершенны в любом другом смысле. Если вы придерживаетесь таких убеждений, задумайтесь о значении этих слов. Иногда попытки дать определение таким понятиям, как «никчемный» и «некомпетентный», приводит к пониманию, что эти слова в действительности вас (или кого-либо другого) не характеризуют.

Рассмотрим следующий эпизод. В нем терапевт использует стратегию взгляда с другой точки зрения, чтобы помочь Джонатану оценить собственную ценность, используя критерии, которые он применяет к другим людям.

Джонатан: Большую часть времени я чувствую себя совершенно бесполезным. Я просто сижу дома и, кажется, ничего не делаю.

Терапевт: Давайте проанализируем слово «бесполезный». Что именно оно для вас значит?

Джонатан: Ну, я думаю, что бесполезный человек ни чего не приносит в общество и ничего не делает – прямо как я.

Терапевт: Вы можете вспомнить, кого еще можно описать как бесполезного?

Джонатан: Вообще-то нет, не могу.

Терапевт: Если бы вы встретили кого-то бесполезного, как бы вы это поняли?

Джонатан: Я не считаю других людей бесполезными.

Терапевт: Если бы вы встретили человека безработного, как и вы, и который не проводил бы времени с друзьями? Вы бы посчитали этого человека бесполезным?

Джонатан: Совсем нет. Вообще-то я бы ему посочувствовал.

Терапевт: Кажется, у вас разные стандарты для себя и окружающих. Возможно ли поменять ваше мнение о себе, чтобы оно совпадало с тем, как вы смотрите на людей, похожих на вас?

Джонатан: Я думаю, что возможно, я не бесполезен, хотя я все еще думаю, что должен много чего изменить в жизни.

Следующий эпизод терапии иллюстрирует, как терапевт помогает Андреа изменить социально-сравнительные стратегии, которые способствуют ее подавленности:

Андреа: Я только что получила табель успеваемости моей дочери, и он всего лишь средний. Хуже того, мой племянник учится хорошо в школе. Я знаю, что когда мой брат расскажет мне о таблице успеваемости племянника, я буду чувствовать себя ужасно.

Терапевт: Почему вы будете чувствовать себя ужасно?

Андреа: Моя дочь должна учиться так же хорошо, как и мой племянник. Мне кажется, что ее табель плохо отражается на мне.

Терапевт: Каковы оценки вашего племянника по сравнению с другими детьми в классе?

Андреа: Он всегда первый. От этого только хуже.

Терапевт: Что вы чувствуете, сравнивая табель вашей дочери с табелем лучшего ученика класса?

Андреа: Я чувствую себя ужасно.

Терапевт: Людей можно оценивать по многим показателям, включая внешность, ум, художественный талант, физическую подготовку, склонность к спорту, знание определенных тем, физическое здоровье, доход, успеваемость в школе – список можно продолжать и продолжать. В действительности, каждый из этих критериев делится на составляющие. Например, внешность включает рост, вес, цвет волос, цвет кожи и т. д. Каждый из нас хорош в какой-то области. У других это может быть не так. Однако в большинстве областей мы обычно где-то посередине.

Андреа: Теперь, когда вы упомянули об этом, я думаю, что моя дочь во многих других вещах лучше моего племянника. Он просто учится все время, а у моей дочери много других интересов, и она преуспевает в спорте.

В дополнение к изменению негативных мыслей о себе проанализируйте ваши негативные мысли и убеждения о мире (например, «Люди всегда должны интересоваться тем, что я говорю») и о будущем (например, «У меня никогда не будет отношений, которые сделают меня счастливым»). Такие мысли обычно не только неверны, но зачастую приводят к депрессии.

Изменение перфекционистского поведения, влияющего на депрессию

При работе с перфекционистским поведением, связанным с депрессией, эффективен ряд стратегий. Среди них упражнения с конфронтацией, созданные для разрушения перфекционистских убеждений.

Конфронтация помогает снизить депрессию и другим способом. Часто при депрессии люди социально изолируются и перестают интересоваться своей обычной деятельностью и хобби, потому что считают, что вряд ли получают удовольствие. Результатом уклонения является снижение удовольствия от жизни, и это влияет на депрессию и отсутствие мотивации что-то делать.

Конфронтация может разбить этот цикл. Заставляя себя заниматься чем-то, что ранее вас интересовало, вы, возможно, насладитесь этим больше, чем думаете. Посещение различных мест и какие-либо действия, несмотря на отсутствие энергии или интереса, со временем помогут поднять ваш жизненный тонус. Подробнее о конфронтации говорилось в главе 8.

Полезными могут быть и несколько других стратегий, описанных там же. Допустим, когда вам трудно общаться в подавленном состоянии, вам пригодятся некоторые предложения насчет решительной коммуникации.

Кроме того, депрессию часто сопровождает прокрастинация. Методы преодоления прокрастинации описывались также в главе 8.

Глава 11

Перфекционизм и гнев

Как грусть и страх, гнев – эмоция, присущая всем. Несмотря на это, большинству людей не нравится злиться, и они могут смутиться, разозлившись на публике. Эта эмоция напрямую связана с другими чувствами, такими как раздражение, разочарование, ярость, ненависть и нелюбовь к другому человеку, ситуации или даже самому себе.

Гнев может также сопровождаться агрессией и желанием разрушать, потребностью отомстить человеку, который подвел вас. К тому же прибавляется чувство вины за неприемлемое поведение. Также гнев обычно связан с твердыми убеждениями о том, какой должна быть ситуация.

Хотя гнев повышает вероятность агрессии, свидетельств в поддержку их тесной связи недостаточно. Злость готовит вас к агрессии, если возникает такая необходимость, но не вызывает ее напрямую. Большинство людей в разных ситуациях способны себя контролировать и удерживаться от вербальной или физической атаки. Более того, даже если человек ведет себя агрессивно, зачастую это не связано с гневом, а скорее, с потребностью доминирования и контроля. В частности, грабители наносят вред своим жертвам во время ограбления, скорее всего, не из злости на жертву. Так же и дети, дразня и обижая сверстников в школе, вероятно, хотят доминировать над другими или выглядеть сильными в чужих глазах.

Границы терпения, за которыми люди испытывают гнев, различаются. Опыт, который выведет из себя одного человека, может совсем иначе повлиять на другого. Не все водители злятся, замечая чужие ошибки на дороге – например, как подрезают другую машину, едут слишком близко, слишком медленно или на красный свет (такое отношение к другим водителям СМИ называют «дорожным гневом»). Как мы уже обсуждали в предыдущих главах, перфекционизм заставляет людей злиться чаще, чем обычно. Если у вас высокие жесткие и негибкие стандарты, вы можете не соответствовать им. Невозможность достичь цели – одна из обычных причин гнева.

Типичные причины гнева

Психолог Кэрролл Изард определила три типичные причины гнева: ограничение, нарушение поведения, направленного на достижение цели, и аверсивная стимуляция – раздражитель, вызывающий негативную реакцию (1991). Рассмотрим их по очереди.

Ограничение

Ограничение подразумевает внешнюю силу, мешающую вашим действиям в определенной ситуации. Оно может быть физическим и психологическим.

Физическое ограничение подразумевает, что человека буквально держат, чтобы не дать ему что-то сделать или куда-то пойти. Исследования показывают, что четырехмесячные дети отвечают гневом, если их руки держат (Steinberg and Campos, 1990).

При психологическом ограничении вам препятствует некая социальная или психологическая сила (например, приходится следовать правилам и уставу, чтобы не попасть в неприятную ситуацию). Вероятно, вам знакомо возмущение, когда вам мешают сделать то, что вы хотите. Подростком вы, наверное, злились на родителей, когда они не разрешали вам пойти гулять с друзьями. Взрослым вы, возможно, злитесь, когда садитесь в машину и понимаете, что шина спущена, и вы опоздаете на встречу.

Нарушение поведения, направленного на достижение цели

Нарушение поведения, направленного на достижение цели, очень похоже на ограничение. Оно подразумевает, что человеку мешают достичь определенной цели. К примеру, вы злитесь, когда вас отрывают от работы, где нужна концентрация, от чтения книги, просмотра хорошего фильма или заполнения налоговых отчетов. Хотя большинство людей отвлекаются время от времени, нежеланное вмешательство вызывает недовольство, особенно когда необходимо закончить задание к определенному сроку. Так как перфекционизм ассоциируется с высокими стандартами, перфекционистов может рассердить, когда их прерывают.

Аверсивная стимуляция

Аверсивная стимуляция подразумевает неприятный стимул, например, холод или жар, сильную боль, громкий звук, неприятный запах или морально оскорбительный комментарий. Когда вы совершаете покупки в многолюдном торговом центре, вас могут раздражать шум толпы, неприятная духота (особенно если вы тепло одеты) и т. д.

Другие причины гнева

Есть много возможных причин гнева. К примеру, большинство людей злятся, когда их обманывают, плохо с ними обращаются, обижают либо тем или иным способом выражают неодобрение. Вы можете возмущаться, даже когда провоцирующее поведение не направлено на вас (например, злость на начальника вашего лучшего друга, которого несправедливо уволили; гнев на политика за решение, с которым вы не согласны).

Гнев может быть направлен и на себя самого. Совершив ошибку в важном задании, вы будете злиться на то, что не выполняете работу так идеально, как собирались. Вы даже можете злиться на то, что злитесь. Для людей нормальна такая реакция, если они теряют контроль, злясь на другого человека.

Когда гнев становится проблемой?

Хронические проблемы с гневом способствуют высокому кровяному давлению, проблемам с сердцем, переизбытку желудочной кислоты и другим болезням. Они также приводят к ухудшению отношений между друзьями, коллегами и членами семьи, которые начнут избегать определенных разговоров, чтобы не стать объектом вашего гнева. В экстремальных случаях люди будут вас сторониться, и это приведет к социальной изолированности. В конечном итоге постоянные вспышки гнева могут повлиять на ваше самоуважение из-за возникающего при этом чувства вины, смущения, отсутствия контроля, ощущения некомпетентности.

Хотя это нормальная эмоция, свойственная всем людям, она может стать проблематичной, если возникает слишком часто, интенсивно, приводя к психологической или физической агрессии, к трудностям в отношениях и вредит жизни человека любым другим значительным образом. Например, люди злятся, что не могут выполнить контрольную работу, которую нужно сдать уже на следующий день; люди, уволенные за то, что они высказали боссу, что думают о нем.

Развитие гнева

Выражение гнева регулируется сложным взаимодействием различных биологических и физиологических факторов. Как упоминалось ранее, гнев может проявляться с раннего детства. Кроме того, эта эмоция свойственна и многим животным.

С биологической точки зрения лимбическая система (включая гипоталамус или миндалевидное тело) участвует в выражении гнева, так же как и ваш детский опыт. Есть свидетельства, что родители более снисходительны к проявлению гнева у мальчиков, чем у девочек. Исследователи выяснили, что родители мальчиков реагируют на гнев вниманием, что может усилить такое поведение. А родители девочек скорее будут внушать им, что такое поведение неприемлемо, и наставлять их перестать злиться (Radke-Kochanska, 1990).

Такая схема срабатывает и во взрослой жизни. На мужчин, выражающих гнев на рабочем месте, смотрят с большим уважением, чем на мужчин, выражающих печаль. Их психологическое состояние приписывается внешним обстоятельствам («Он злится, потому что у него что-то произошло»). Напротив, женщин, выражающих свое возмущение на рабочем месте, осуждают (и мужчины, и женщины), а их гнев будет приписываться внутренним факторам («Она – злой человек»).

Другие исследователи привели доказательства в пользу того, что поведение родителей влияет на выражение гнева у детей. В частности, одно исследование показало, что дети дошкольного возраста чаще злятся, если сами родители отвечают на их проблематичное поведение гневом (Crockenberg, 1985). А у тех родителей, чьей реакцией на детскую злость были страх или печаль, скорее вырастут дети без проблем с поведением и хорошо развитой способностью сочувствовать другим.

Необходимо отметить, что решающее значение имеет не только поведение родителей. В немалой степени на развитие и поддержание гнева и подобного поведения влияют и сверстники (Lemerise and Dodge, 2008; Snyder et al., 2007).

Так как гнев – эмоция, характерная для всех, и на нее влияют такие факторы, как работа мозга и опыт детства, не думайте, что поведение, связанное с гневом, не поддается изменению. Это далеко от правды. Более чем в пятидесяти исследованиях изучалась эффективность когнитивных и поведенческих терапий для борьбы с гневом, и в общем этот подход оказался достаточно эффективным (DiGiuseppe, Tafrate, 2007; Feindler, 2006; Gorenstein et al., 2007). Попытки научиться изменять мысли и поведение, поддерживающие ваши проблемы с гневом, – лучший способ преодолеть эту проблему.

Роль мысли в гнев

Возникновению гнева способствует не ситуация или какое-то событие, а, скорее, их интерпретация.

Например, представьте, что ваш ребенок приходит из школы домой и предъявляет вам табель успеваемости за семестр. Изучив его, вы замечаете ухудшение успеваемости по математике и естественным наукам. Какова будет ваша реакция? Какие эмоции вы испытаете? Какие мысли у вас появятся? Теперь представьте реакцию знакомых вам людей на эту ситуацию, к примеру, вашего партнера, членов семьи, коллег и т. д. Вы можете представить, что другие родители отреагировали на такую ситуацию по-другому? Есть много вариантов реакции родителей, в каждом случае на них будут влиять убеждения человека насчет определенной ситуации. Приведенная ниже таблица предлагает примеры мыслей, связанных с определенной реакцией в ответ на табель ребенка, который вас разочаровал.

Таблица эмоций и мыслей

Эмоция	Мысли
Гнев	Мой ребенок недостаточно хорошо учился. Мой ребенок должен учиться лучше. Мой ребенок выставляет меня в плохом свете своей низкой успеваемостью в школе.
Печаль	Если бы я был лучшим родителем, мой ребенок учился бы лучше в школе. Мой ребенок никогда ничего не достигнет.
Обеспокоенность	Мой ребенок, наверное, чувствует себя ужасно из-за этого. Что если мой ребенок не сможет улучшить свои оценки к концу года?
Нейтральность	Еще есть время улучшить эти оценки. Возможно, учитель поможет моему ребенку повысить оценки по математике и естественным наукам. У меня тоже бывали плохие оценки, когда я учился в школе. Парочка низких оценок ничего не значат по большому счету.

В данном примере демонстрируется, как определенные убеждения влияют на ваш эмоциональный отклик в конкретной ситуации. Изучая точность ваших убеждений, связанных с гневом, и пытаясь их изменить на более реалистичные и умеренные, вы сможете легче контролировать ваш гнев.

Перфекционизм и гнев

Перфекционизм может привести к гневу, когда вы применяете свои завышенные ожидания и стандарты к другим людям. Вы можете также злиться и на себя, когда не достигаете своей конкретной цели или ожиданий. Любое убеждение о том, какими должны быть вы или другие люди, грозит вспышкой гнева, если такие ожидания не оправдываются. Остерегайтесь утверждений или мыслей, где есть слово «должен», особенно идут в сочетании со словами «всегда» и «никогда». Мы можем привести следующие примеры перфекционистских ожиданий, которые могут привести к гневу, если они не оправдываются.

- ✓ Я не должен опаздывать на встречи.
- ✓ Мой врач должен уметь поставить мне диагноз и вылечить любые симптомы.
- ✓ Мои дети всегда должны одеваться так, как я хочу.
- ✓ Люди никогда не должны лгать, даже произносить «белую» ложь.
- ✓ Хорошие люди никогда не говорят о других за их спинами.
- ✓ Мне нужно сбросить 2 кг.
- ✓ Мои дети не должны произносить нецензурные слова.
- ✓ Люди не должны есть руками.
- ✓ Люди всегда должны делать то, что они говорят.

Изменение перфекционистских мыслей и поведения, которые влияют на гнев

В главах 7, 8 и 9 содержится много разных стратегий для борьбы с мыслями и поведением, ассоциирующимся с перфекционизмом, включая те, что влияют на гнев. При необходимости пересмотрите эти главы. Далее речь пойдет о стратегиях, которые особенно эффективны в борьбе с гневом.

Осознание гнева до того, как он станет интенсивным

Люди не всегда осознают свой гнев, особенно при низком его уровне. Таким образом, следует научиться распознать проявление гнева до того, как он выйдет из-под контроля. Постарайтесь осознать незаметные признаки нарастающего возмущения. Например, стремление делать саркастические замечания или оскорблять, чувство напряженности в теле, недовольство или

раздражительность, сверхчувствительность к комментариям других людей. Попад в ситуацию, когда что-то идет не так, как вам хочется, попытайтесь понять, испытываете ли вы гнев, и предпримите шаги для того, чтобы он не вышел из-под вашего контроля (некоторые возможные стратегии описаны далее в этой главе). В состоянии интенсивного гнева сложно думать ясно, так что полезно осознать его как можно раньше.

В действительности вы можете побороть гнев до того, как вы его почувствуете. Понимая, что вас злит какая-то ситуация, попытайтесь бросить вызов своим гневным мыслям до того, как они появятся. Так, ожидая плохую оценку вашей работы во время предстоящей встречи с вашим боссом, спланируйте, как можно разобраться с такой ситуацией. Перед собранием рассмотрите все возможные способы справиться с такой ситуацией, которые вряд ли навредят вам.

Вызов вашим перфекционистским мыслям

Вместо того чтобы принимать мысли, связанные с гневом, как факт, проверьте их точность, используя стратегии, описанные в главе 7. Изучите свидетельства, подтверждающие ваши убеждения. Поищите другие способы интерпретировать ситуацию. Следующий эпизод терапии иллюстрирует, как сделать ваши стандарты более гибкими для того, чтобы стать более терпимым и снизить уровень гнева.

Бесс: Моя дочь пришла из школы с пирсингом в губе. Я в ярости.

Терапевт: Что вам не нравится в пирсинге?

Бесс: Это выглядит отвратительно. Я также боюсь, что когда другие люди увидят его, это вызовет проблемы для моей дочери. Никто не будет считать ее привлекательной с этой штукой в губе.

Терапевт: Мысли, которые вы только что упомянули, – мысли-волнение. Какие мысли «гнева» у вас сейчас? Например, считаете ли вы, что вам как-то навредил пирсинг дочери?

Бесс: Ну, она знает, что я не одобряю такое, но все равно это сделала. Мы говорили об этом в прошлом, она знает, что я чувствую по этому поводу. Она не приняла в расчет мои чувства. Думаю, она совсем не уважает мое мнение.

Терапевт: То есть вы интерпретируете пирсинг как свидетельство того, что ваша дочь не уважает ваше мнение. Есть ли другие возможные интерпретации?

Бесс: Мне ни одна не приходит в голову.

Терапевт: Вы считаете, что каждый раз, когда кто-то решает купить одежду или изменить прическу, а другому человеку это не нравится, это знак неуважения?

Бесс: Конечно же нет, но это другой случай. Это такое радикальное изменение.

Терапевт: Можете вспомнить что-то, сделанное вами в прошлом, что ваши родители считали радикальным или неприемлемым?

Бесс: Ну, когда я проколола уши, родители не разговаривали со мной неделю.

Терапевт: На сегодняшний день роль боди-пирсинга не сильно отличается от прокалывания ушей сорок лет назад. Если вы посмотрите в городе, есть много людей возраста вашей дочери с пирсингом в том или ином месте.

Бесс: Что если она не сможет найти работу из-за этого кольца в губе? Вполне возможно, что у работодателей такое же мнение, что и у меня!

Терапевт: Давайте я задам вам тот же вопрос. Что если она не сможет найти работу из-за кольца в губе?

Бесс: Думаю, она снимет его или найдет работу, где это не будет иметь значения. Понимаю, о чем вы. Хотя это мне и не нравится, все не настолько плохо, как мне казалось сначала.

Обычно следующие вопросы самому себе могут помочь вам бросить вызов своим перфекционистским мыслям, которые подпитывают ваш гнев.

- ✓ Настолько ли серьезна ситуация, насколько кажется?
- ✓ Что, если будет не по-моему? Действительно ли это имеет значение?
- ✓ Нужно ли мне контролировать ситуацию?
- ✓ Мой взгляд на ситуацию единственно правильный?
- ✓ Другой человек рассматривает эту ситуацию точно так же, как я?
- ✓ Что если все произойдет не так, как я хочу?
- ✓ Точно ли я уверен, что все будет плохо, если не будет по-моему?
- ✓ Приведет ли гнев к нужному мне результату?

Позвольте людям отличаться от вас

Людам нравится быть рядом с теми, кто разделяет их важные убеждения, отношения и ценности. Однако перфекционисты могут настаивать на том, чтобы окружающие думали и поступали так, как они, вне зависимости от важности вопроса. Чтобы быть менее категоричным, позвольте людям быть самими собой, даже если это означает, что вы не согласны с их выбором одежды, прически, карьеры, отношений и т. д.

Не все подходит под эти рамки. Во всех отношениях присутствуют ограничения насчет того, что считается приемлемым. Многие терпеть не могут, когда им врут, или когда у них крадут друзья или коллеги. Родители обычно запрещают своим детям делать что-то очень опасное. Целью должно быть не отсутствие стандартов, а их гибкость. Определив разницу между приемлемыми стандартами и нереалистичными или завышенными, вы меньше рискуете разозлиться на других.

Избегайте использовать язык гнева

Язык гнева может подпитывать чувство гнева. Считая других людей идиотами, некомпетентными и безответственными личностями и т. д., трудно будет изменить мнение о них. Вешая «ярлык» на другого человека, попробуйте определить его поведение. Например, если ваш сосед не выносил мусор уже несколько недель, вместо: «Мой сосед ленивый и безответственный» подумайте: «Мой сосед не выносил мусор уже несколько недель».

Кроме отказа от ярлыков, полезно взять за привычку думать прежде, чем что-то говорить, особенно если вы злитесь. Прежде чем высказать все, что у вас на уме, представьте, что вы слышите то, что собираетесь произнести. Будут ли эти слова полезными, если кто-то другой скажет их вам? Если нет, лучше держите эти мысли при себе. Вам не следует говорить все, что вы думаете.

Принимайте ответственность за свои действия

Ранее обсуждалось, что причиной гнева часто бывает обвинение в проблеме другого человека или верность строгим убеждениям о том, как что-либо должно быть.

Чтобы справиться с проблемой чрезмерного гнева, важно понимать значение всех факторов, влияющих на ситуацию, включая вашу собственную роль. Редко когда только один человек несет ответственность за проблему или ситуацию.

Представьте, что вы признались своему другу Тому, что вам не нравится его подруга Элисон. Если бы Том рассказал об этом Элисон, вы могли бы разозлиться и чувствовать себя преданным, потому что Том говорил о вас за вашей спиной. Хотя, возможно, Том и сделал ошибку, для вас важно взять ответственность за произошедшее и на себя. Рассказав Тому о

своем отношении к его подруге, вы становитесь частично ответственным за то, что информация дошла до Элисон.

Таким же образом споры и разногласия редко являются виной одного человека. Зачастую они определяются сложным взаимодействием разных факторов. Конкретная ситуация, о которой спорят двое людей, включает то, как каждый из них говорит об этой теме (тон, громкость голоса, язык тела, использование саркастических замечаний и оскорблений и т. д.), физическое состояние каждого (усталость, голод, тревожность или подавленность, стресс на протяжении дня и т. д.) и возможное недопонимание. Во время разногласий легко заметить все способы, какими другой человек влияет на спор. Намного сложнее взять ответственность за свое собственное поведение, способное негативно повлиять на спор.

Признавайте, когда вы неправы

Широко распространено мнение о важности постоянства. Вы можете бояться, что отказавшись от чего-то или поменяв решение, будете выглядеть неуверенными в себе, и окружающие не станут вас серьезно воспринимать, а ваше мнение обесценится. В некоторых ситуациях так и происходит. Например, политик, давший обещание («Никаких новых налогов») во время предвыборной кампании и нарушивший его после избрания, будет считаться нечестным, нерешительным манипулятором. Но в большинстве случаев люди уважают других людей, способных измениться при столкновении с новой информацией или осознав, что они сделали ошибку. Если вы понимаете, что ваши ожидания были неразумными, люди оценят ваше признание в том, что вы были неправы. Люди обычно ценят извинение, если оно искренне.

Практика упражнений с конфронтацией

Если вы обычно резко реагируете на действия людей, не соответствующие вашим стандартам, структурированная конфронтация с такой ситуацией может помочь вам стать более толерантным. Например, если вас расстраивает, как ваш партнер убирает после ужина (потому что его способ уборки не соответствует вашим высоким стандартам), пусть он прибирается ежедневно несколько недель подряд (конечно, с согласия вашего партнера). Вашей задачей в этом случае будет удерживаться от комментариев и критики. По мере практики вы, скорее всего, научитесь более терпимо относиться к стандартам чистоты вашего партнера.

До начала упражнений с конфронтацией мы рекомендуем вам пересмотреть соответствующие разделы главы 8, чтобы убедиться: упражнения структурированы таким образом, что их эффективность максимальна.

Перерыв

Перерыв включает физический или ментальный отдых от какой-то ситуации. В частности, можно прилечь, прогуляться, позвонить другу, посмотреть телевизор или заняться другой деятельностью, которая отдаляет вас от этой ситуации. Не всегда бывает возможность физически уйти от ситуации. В таком случае счета до десяти будет достаточно, чтобы не сказать что-то, о чем будете потом жалеть. Ваш гнев снизится, если вы уйдете от того, что напоминает о его причине. После перерыва вы, скорее всего, увидите ситуацию в более реалистичном свете. Часто ко времени вашего возвращения к ситуации злость проходит. Перерыв особенно полезен, когда ваш гнев слишком интенсивен для использования других стратегий, например, противостояние вашим мыслям гнева.

Существуют полезные и бесполезные способы перерыва. Не стоит выбегать из комнаты или бросать трубку. Хотя вы можете при этом почувствовать себя лучше, ваш оппонент, вероятнее всего, разозлится или будет обижен, и проблема только ухудшится. Если вам требуется

перерыв, объясните другим, что вы сердитесь, и что вам нужно время подумать обо всем. Будьте конкретнее насчет срока, необходимого на размышления («Я вернусь через час» или «Я позвоню тебе завтра»). Если другой человек хочет продолжить разговор, назначьте встречу чуть позже, когда ваш гнев спадет, – и убедитесь, что не забудете об этой встрече.

Попробуйте физические упражнения

Физические упражнения (бег, ходьба, велосипед, плавание, аэробика, разные виды спорта и т. д.) – хороший способ «остыть». Они позволяют чувствовать себя более энергичным и здоровым, что, в свою очередь, поможет вам легче относиться к раздражающим ситуациям (Hassmen, Koivula, Uutela, 2000).

Практика релаксации и медитации

Исследования показали, что тренинг релаксации и осознанная медитация могут быть эффективными при борьбе с гневом (Deffenbacher, Oetting, DiGiuseppe, 2002; Polizzi, 2008). Есть много разных методов, которые используются для введения в состояние расслабления и осознанности. Прогрессивная релаксация мышц включает обучение расслаблению мышц тела, чтобы снизить ощущение напряженности, стресса и тревожности.

Другой полезный метод обучает образному представлению определенных сцен, помогающих расслабиться. Тренинги по медитации и осознанности могут помочь вам справиться с гневом и другими негативными эмоциями.

Умение дышать медленно и ровно тоже помогает расслабиться. Полное описание каждого из этих методов выходит за рамки этой книги. Однако есть много мест, где вы можете узнать больше о релаксации и медитации, если вам это интересно.

Посмотрите на некоторые рекомендации, предложенные в главе 9. Также вы поищите, где поблизости от вашего места проживания проводятся занятия по релаксации, медитации, йоге или любой подобной практике, включающей расслабление или компонент осознанности.

Использование стратегий по решению проблем

Сталкиваясь с конфликтом или проблемой, используйте следующие шаги для решения этой проблемы, а не теряйте терпение, кипя от гнева.

Шаг 1: определите проблему. Пока вы не поймете точно, в чем состоит проблема, вы не сможете ее решить. Если проблема сложная, разбейте ее на несколько маленьких задач и работайте над ними по очереди.

Рассмотрите все возможные решения проблемы – даже те, которые вряд ли сработают.

Оцените каждое решение, записывая потенциальные плюсы и минусы.

Выберите лучшее решение (я) проблемы.

Разработайте план применения этого решения (например, какие шаги нужно предпринять, чтобы этот план сработал).

Решите проблему с помощью выбранного вами способа.

Оцените эффективность решения. Если оно не было эффективным, повторяйте данный алгоритм, пока не найдете нужное решение.

Рассмотрим следующий пример. Представьте, что вы менеджер в офисе, где руководите несколькими сотрудниками. У одного из них есть тенденция опаздывать на работу на десять-пятнадцать минут почти каждый день. Как руководитель вы считаете, что опоздание неприемлемо, и полны решимости разобраться с этим вопросом. Начните с определения проблемы. В данном случае она в том, что вас злят ежедневные опоздания одного из сотрудников. Отметьте,

что проблема состоит из двух частей: факт опоздания сотрудника (и влияние этого опоздания на его или ее работу) и ваша реакция на этот факт. В приведенном примере опоздание является проблемой лишь потому, что раздражает вас.

Шаг 2: разделите проблему на более маленькие части (при необходимости). Однако в данном случае проблема достаточно простая, и ее не надо разбивать на более мелкие.

Шаг 3: поразмыслите над возможными решениями. Допустим: уволить сотрудника, оплачивать только часы, проведенные в офисе, попросить сотрудника отработать время опоздания, изменить ваши правила насчет опоздания (решить, что опаздывать нормально), немного ослабить ваши правила насчет опоздания (решить, что приемлемо опаздывать на работу на десять минут) или просто игнорировать проблему.

Затем оцените плюсы и минусы каждого решения. Например, плюс от увольнения сотрудника в том, что вас больше не будет злить данная ситуация. С другой стороны, это может привести к обвинению в незаконном увольнении, а также чувству вины и к тому, что остальные сотрудники будут чувствовать себя несчастными. В то же время решение о небольшом ослаблении правил может сработать. Это решение подойдет для утреннего расписания сотрудника, не повлияв на его продуктивность. Если сотрудник считает, что ваши убеждения гибкие, он может работать усерднее.

Потенциальными минусами этой ситуации является то, что другие сотрудники могут также начать опаздывать. Или, если вы разрешите сотрудникам приходить на работу на десять минут позже, они начнут опаздывать на тридцать минут.

Оценив плюсы и минусы каждого решения, вы сможете понять, что ни одно решение не будет идеальным. В итоге придется выбрать лучшее решение. Если ни одно решение не кажется потенциально полезным, сделайте перерыв и вернитесь к проблеме позже. Возможно, будет полезно привлечение к процессу другого человека – он может придумать решение, которое вам не пришло в голову.

Выбрав одно или несколько эффективных решений, начинайте разрабатывать план по их применению. К примеру, допустив десятиминутные опоздания, как вы примените это правило? Вы объявите об этом всем сотрудникам? Или вы подождете, пока кто-то не опоздает на более чем десять минут, и скажете о новом правиле насчет опоздания?

Выбрав план действий, начните воплощать его в жизнь как можно быстрее. Чем дольше вы затягиваете с решением, тем сложнее будет сделать изменения.

Глава 12

Перфекционизм и социальная тревожность

Природа социальной тревожности

Если вы когда-нибудь чувствовали себя некомфортно в присутствии другого человека, волнуясь о произведенном на него впечатлении, – вы переживали социальную тревожность. Большинство людей испытывает тревожность и страх в определенных социальных ситуациях, по крайней мере иногда. Возможно, вы чувствовали себя неловко, будучи в центре внимания (например, свадьба, выступление на сцене, официальная презентация на работе), или в ходе серьезного собеседования или встречи с родителями партнера в первый раз.

Как и любые ситуации, вызывающие тревожность и страх, социальные ситуации могут восприниматься как угрожающие или в каком-то смысле опасные. Другими словами, вы скорее будете испытывать тревожность, когда верите, что вам есть что терять, если вы скажете что-то не так, неправильно поведете себя и будете казаться неловкими.

Социальная тревожность существует постоянно. Может показаться, что некоторые люди никогда не тревожатся в социальных ситуациях, в то время как другие избегают всех социальных контактов, включая работу и время, проведенное с семьей. Большинство находится где-то посередине. Вы можете не желать вовлекаться в социальные ситуации, вызывающие дискомфорт. Если вы не избегаете таких ситуаций, вы можете положиться на определенные стратегии утверждений, чтобы преодолеть ситуацию.

Клиентка нашей клиники – профессор в университете – ужасно боялась выступать перед публикой, даже во время занятий. Хотя она не могла уклониться от занятий, она нашла незаметные способы справиться. Так, она учила своих студентов в темноте, используя слайды, чтобы они не заметили симптомы ее социофобии. Также она всегда носила свитера с воротником, чтобы не было заметно покраснение на ее щеках.

Большая часть социальных ситуаций, вызывающих тревожность, может быть распределена по категориям согласно двум главным типам: рабочие ситуации и социально-интерактивные ситуации. Первые – это когда на вас смотрят за выполнением какой-то работы. Социально-интерактивные ситуации включают общение и взаимодействие с другим человеком. Ниже приведены примеры каждого типа.

Рабочие ситуации, вызывающие тревожность:

- ✓ выступление перед публикой (например, официальная презентация);
- ✓ участие в собраниях на работе, ответ на вопросы во время занятий и т. д.;
- ✓ пение, игра в театре, танцы и чтение вслух;
- ✓ пользование общественным туалетом вместе с кем-то еще;
- ✓ аэробика или спорт;
- ✓ написание письма, когда другие наблюдают;
- ✓ прием пищи, когда другие наблюдают;
- ✓ выходить на люди, не «приодевшись»;
- ✓ интимные отношения.

Социально-интерактивные ситуации, вызывающие тревожность:

- ✓ вечеринки (особенно если другие гости вам незнакомы);
- ✓ когда вас представляют другим людям;

- ✓ разговор с людьми, стоящими выше вас по положению (например, начальником или учителем);
- ✓ быть решительным;
- ✓ начинать разговоры на бытовые темы;
- ✓ поддерживать разговоры на бытовые темы;
- ✓ идти на свидание;
- ✓ идти на собеседование по поводу устройства на работу;
- ✓ делиться личными подробностями своей жизни с другим человеком;
- ✓ разговаривать по телефону;
- ✓ конфронтация с другим человеком по поводу проблемы.

В социальных ситуациях, провоцирующих тревожность, людей обычно смущает два разных аспекта ситуации. Во-первых, у них появляются мысли, провоцирующие тревогу о самой ситуации. Они могут волноваться, что другие посчитают их некомпетентными, непривлекательными, глупыми или скучными, хотя это маловероятно. Во-вторых, они боятся показать, что нервничают перед другими людьми, проявив заметные синдромы тревожности (если трясутся руки или покрывается потом лоб). Люди с социофобией склонны рассматривать свою тревожность как признак слабости и стараются изо всех сил, чтобы окружающие не заметили симптомы.

Так как люди с социофобией часто избегают социальных ситуаций, им может не хватать навыков общения, которые другие считают само собой разумеющимися (как создать визуальный контакт, как задавать вопросы о другом человеке и т. д.). Таким же образом люди, никогда не занимающиеся спортом или танцами, вряд ли преуспеют в этой деятельности, пока у них не появится возможность практиковаться и развивать свои умения.

Как и другие эмоциональные состояния, социальная тревожность состоит из трех компонентов: физического, когнитивного и поведенческого.

Физический компонент включает все физические симптомы, которые люди испытывают во время тревожности: учащенное сердцебиение, неровное дыхание, головокружение, дрожь, потовыделение, покраснение или дрожащий голос.

Когнитивный компонент включает убеждения, интерпретации и предсказания, влияющие на тревожность («Он думает, что я – идиот»). Этот компонент также включает тенденцию придавать излишнее значение информации, подтверждающей негативные убеждения. Например, нервничая во время презентации, вы скорее заметите среди аудитории скучающих людей, чем заинтересованных. Также, сталкиваясь с двойственной ситуацией (например, человек кажется незаинтересованным в том, что вы говорите), вы скорее будете интерпретировать ее как подтверждающую вашу тревожность («Этот человек считает меня скучным»), а не более нейтрально («Этот человек, кажется, отвлекся»).

Поведенческий компонент социофобии обычно подразумевает уклонение от пугающей ситуации. Он может включать полное уклонение (вы не пойдете на вечеринку), или более заметные формы уклонения (вы пойдете на вечеринку, но будете общаться только с определенными «безопасными» людьми). Кроме того, социофобия может быть связана с другим поведением – например, проверка внешнего вида перед зеркалом и постоянные попытки выяснить, негативно ли люди относятся к вашему поведению.

Социальное тревожное расстройство

Социальное тревожное расстройство (также называемое *социофобией*) – термин, использующийся для описания высокого уровня социальной тревожности, мешающей человеку.

Критерии, используемые специалистами для определения социального тревожного расстройства, следующие (Американская Психиатрическая Ассоциация, 2000).

- ✓ Человек испытывает сильный страх перед одной или более социальной или рабочей ситуацией, в которых может сделать что-то неловкое или проявить свою тревожность.
- ✓ Человек испытывает высокий уровень тревожности или паники, оказываясь в пугающей социальной ситуации.
- ✓ Человек осознает, что страх не соответствует настоящей опасности.
- ✓ Человек избегает пугающих ситуаций или переживает во время них ужасный дискомфорт.
- ✓ Социальная тревожность волнует человека или значительно вредит его функционированию.
- ✓ Если человеку нет еще восемнадцати лет, проблемы длятся не менее шести месяцев.
- ✓ Социальная тревожность не связана с другой проблемой (например, человек не избегает социальных ситуаций просто потому, что испытывает подавленность или не интересуется обществом).

Социальное тревожное расстройство может включать одну или несколько различных ситуаций (например, выступление перед публикой). Главное различие между социальным тревожным расстройством и нормальным уровнем социальной тревожности и скромностью состоит в том, что в первом случае тревожность ощущается более часто и интенсивно, создавая проблемы для человека, мешая его работе, отношениям или другой деятельности. Зачастую страх выступления перед публикой не подходит под критерии социального тревожного расстройства, потому что не оказывает серьезного влияния на жизнь человека, так как многим людям редко приходится выступать с речью на публике. Однако у человека, чья деятельность связана с частыми презентациями на работе, страх публичной речи может соответствовать критериям социального тревожного расстройства.

Недавние эпидемиологические исследования определили, что до 13 процентов населения соответствует клиническим критериям данного диагноза в какой-то период их жизни (Kessler et al., 2005). Кроме того, ему нередко сопутствуют другие проблемы, включая депрессию, расстройство пищевого поведения и злоупотребление запрещенными веществами. К счастью, социальное тревожное расстройство хорошо поддается лечению. Мы рассмотрим способы его лечения дальше в этой главе.

Причины социальной тревожности и социального тревожного расстройства

Социальное тревожное расстройство, судя по всему, наследуется. У тех, кто имеет близких родственников с таким диагнозом, вероятность развития подобного расстройства в два или три раза больше, чем у остальных. Наследование социального тревожного расстройства, скорее всего, связано с генетической наследственностью социальной тревожности, а также процессом обучения тревожному поведению в семье. Действительно, исследование указывает на тот факт, что социальное тревожное расстройство происходит из взаимодействия биологических и психологических процессов.

Биологические факторы

Схожие исследования, пытавшиеся отделить влияние опыта и генетики, дали противоречивые результаты. Некоторые исследования показали, что генетика играет умеренную роль

в развитии социального тревожного расстройства, а другие определили достаточно скромную роль генетики в этом.

Тем не менее две черты личности, связанные с социальной тревожностью, оказались наследуемыми. Это невротизм – тенденция испытывать тревожность, напряжение и беспокойство, а также эмоционально реагировать на ряд стрессов; и интроверсия – склонность избегать социальных контактов и стремление к незаметности по сравнению с другими людьми (Birley et al., 2006; Jang, Livesley, Vernon, 1996).

Хотя исследования биологической основы социальной тревожности все еще на начальной стадии, мы начинаем изучать роль мозга в этом процессе. Например, часть мозга, которая называется миндалевидное тело, воздействует на социальную тревожность (как и другие проблемы, основанные на тревожности). Изучение притока крови в мозг показало, что люди с высоким уровнем социальной тревожности проявляют больше активности в миндалевидном теле, и лечение медикаментами или когнитивной поведенческой терапией снижает эту активность. Кроме того, существуют доказательства того, что определенные нейромедиаторы мозга (а именно серотонин) участвуют в социальной тревожности (Stein, Stein 2008).

Психологические факторы

В развитии и поддержании социальной тревожности также очень важны психологические факторы. Психолог С. Рахман (1976) выделил три разных пути развития страха: *травматические условия*, которые включают опыт переживания какого-либо пугающего негативного события (например, если вас дразнили после выступления в классе, это может вызвать страх публичной речи); *наблюдательный опыт* — страх возникает в ходе наблюдения за кем-то, кто испытывает страх в определенной ситуации (например, в семье, где родители или братья и сестры часто испытывают страх или смущение); а также *информационный опыт* — когда вам говорят, что определенная ситуация опасна (например, если вам советуют «быть начеку» в присутствии других людей).

Некоторые исследования поддерживают точку зрения, что такие методы обучения могут повлиять на развитие социальной тревожности (Bruch, 1989). По сравнению с людьми, которым комфортно в социальных ситуациях, люди с социальным тревожным расстройством, скорее всего, росли в условиях, где члены семьи имели социальные фобии (пример наблюдательного опыта), родители использовали стыд как метод дисциплины (травматические условия), члены семьи придавали большее значение мнению других людей (информационный опыт), а детям мешали социализироваться.

Кроме того, многие исследователи считают, что убеждения человека играют огромную роль в том, испытывает ли он тревожность в социальных ситуациях (Clark, McManus, 2002).

Обычные убеждения людей с социальной тревожностью включают следующие стандарты и убеждения (многие из этих убеждений присущи перфекционистам).

- ✓ Я не должен причинять беспокойство окружающим.
- ✓ Я всегда должен быть умным.
- ✓ Я всегда должен быть интересным в разговоре с другими людьми.
- ✓ Ужасно, если я краснею, трясусь или потею перед другими.
- ✓ Люди понимают, когда я волнуюсь.
- ✓ Я не смогу говорить, если буду слишком волноваться.
- ✓ Люди считают меня непривлекательным.
- ✓ Я покажусь некомпетентным, если поговорю с начальником.
- ✓ Люди разозлятся, если я сделаю ошибку.

Перфекционизм и социальная тревожность

По сравнению с другими видами тревожности и страха социальная тревожность, возможно, больше всего связана с перфекционизмом. Исследования нашей и других клиник обнаружили, что люди с социальной тревожностью чаще, чем другие, переживают из-за совершения ошибок, особенно в социальных ситуациях (Antony et al., 1998). Например, они могут быть убеждены, что совершая ошибки или не достигая своих стандартов, станут полными неудачниками.

Кроме того, социальная тревожность связана со склонностью сомневаться в своих способностях в социальных ситуациях, включая умение произвести хорошее впечатление на окружающих.

Если у вас есть тенденция устанавливать завышенные стандарты для себя, вероятно, вы не сможете соответствовать своим строгим ожиданиям. Если вы не способны допустить, что другой человек посчитает вас скучным, непривлекательным или некомпетентным, вы рискуете испытать тревожность при общении с людьми, которых рассматриваете как угрозу. Кроме того, если ваш перфекционизм вынуждает вас избегать определенных социальных ситуаций, вы не сможете убедиться, правильны ли ваши тревожные предсказания.

Эффективное лечение социальной тревожности

Хотя специалисты могут использовать разные терапии для помощи людям при преодолении социальной тревожности, только два основных типа стратегий были протестированы в контролируемых исследованиях. Среди них лечение с помощью медикаментов и различные когнитивные и поведенческие техники (Antony, Rowa, 2008; Rodebaugh, Holaway, Heimberg, 2004).

Сравнительный анализ этих двух подходов показал, что оба оказались действенными за короткое время.

Однако есть доказательства, что эффект когнитивных и поведенческих терапий длится дольше по сравнению с медикаментозными, как только лечение заканчивается. Исследования о совмещении лечения на основе медикаментов и психологических терапий нашли мало плюсов такого лечения по сравнению с отдельными подходами.

Когнитивно-поведенческая терапия

Согласно многим исследованиям, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) эффективно помогает людям преодолеть социальное тревожное расстройство (Antony, Rowa, 2008). Это лечение придерживается трех основных подходов: 1) использование когнитивных техник для определения и изменения тревожных мыслей и предсказания социальных ситуаций; 2) использование поведенческих техник (особенно конфронтации) при столкновении с пугающей ситуацией, пока страх не пройдет;

3) использование тренинга социальных навыков, необходимых для того, чтобы лучше справиться в социальных ситуациях. Тренинги социальных навыков включают обучение тому, как быть более решительными, эффективно использовать визуальный контакт и невербальную коммуникацию, умению сближаться с новыми людьми.

Когнитивные и поведенческие методы для борьбы с перфекционизмом подробно описаны в главах 7 и 8.

Лечение с помощью медикаментов

Далее следует список медикаментов, при контролируемых исследованиях показавших эффективность в лечении социального тревожного расстройства. Препараты, действие которых было смешанным, здесь не включены. Мы привели название-джереник, а также официальное название (в скобках) для каждого лекарства. Обычно селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) и венлафаксин XR рекомендуются для первого принятия медикаментов от социального тревожного расстройства (на основании эффективности, побочных эффектов и других факторов).

Медикаменты, эффективность которых при социальном тревожном расстройстве была проверена:

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина-норэпинефрина (СИОБЗСН):

✓ Венлафаксин (Эффексор XR)

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС-антидепрессанты):

✓ Циталопрам (Селекса)

✓ Эсциталопрам (Лексапро, Ципралекс)

✓ Флувоксамин (Лувокс)

✓ Пароксетин (Паксил)

✓ Сетралин (Золофт)

Бензодиазепины (медикаменты против тревожности):

✓ Клоназепам (Клонопин, Ривотрил)

✓ Алпразолам (Ксанакс)

Антиконвульсанты:

✓ Габапентин (Нейротин)

✓ Прегабалин (Лирика)

Ингибиторы моноаминоксидазы (антидепрессанты МАО):

✓ Фенелзин (Нардил)

Можно заметить, что многие из этих медикаментов против социального тревожного расстройства являются антидепрессантами. Они помогают при большинстве видов клинической тревожности даже людям, которые не испытывают депрессию. В главе 10 описываются различные проблемы, связанные с антидепрессантами.

Эти проблемы являются актуальными и для медикаментов против тревожности (например, клоназепам, алпразолам), хотя имеется несколько важных различий между антидепрессантами и медикаментами против тревожности.

Прежде всего, медикаменты от тревоги в основном начинают действовать через полчаса после принятия, в то время как действие антидепрессантов обычно проявляется через четыре недели. Кроме того, побочные действия тех и других препаратов различаются. Для препаратов против тревожности самым обычным побочным действием является усталость, которая обычно исчезает во время курса лечения. Также эти медикаменты труднее перестать принимать из-за возникающих симптомов отмены, особенно при резком прекращении их приема. Симптомы отмены обычно включают повышенную тревожность и возбуждение (например,

учащенное сердцебиение и головокружение). Эти симптомы можно минимизировать, уменьшая дозу постепенно.

Изменение перфекционистских мыслей и поведения при социальной тревожности

В этом разделе мы обсудим стратегии для борьбы с мыслями, провоцирующими тревожность, и изменения поведения, связанного с социальной тревожностью. Чтобы больше узнать о стратегиях борьбы с социальной тревожностью, почитайте работу «Застенчивость и социальная тревожность» (Shyness and Social Anxiety Workbook) (Antony, Swinson, 2008).

Вызов перфекционистским мыслям

Вместо того чтобы упорно держаться за ваши перфекционистские убеждения, важно относиться к ним как к возможности или догадкам. Если вы не можете допустить, что ваши стандарты работы слишком высокие, вам будет сложно изменить ваши ожидания и сделать их более реалистичными.

В главе 7 описываются методы изменения ваших перфекционистских мыслей. Некоторые из этих стратегий будут полезны при борьбе с тревожностью в социальных ситуациях, в том числе проверка доказательств, поддерживающих ваши мысли, изменение перспективы, проверка гипотез, отказ от социальных сравнений и использование утверждений. Мы предлагаем пересмотреть техники, описанные в главе 7, чтобы помочь вам заменить тревожные мысли более реалистичными.

Следующие примеры иллюстрируют, как можно заменить тревожные мысли нейтральными и реалистичными.

Пример 1: «Я волнуюсь насчет вечеринки»

Тревожная мысль: «Я не хочу идти на вечеринку сегодня. Я никого там не знаю, а другие гости посчитают меня скучной».

Реалистичная мысль: «Так как я не знаю этих людей, неизвестно, как они отнесутся ко мне. Часто я провожу время на вечеринках лучше, чем ожидала. Может быть, все будет хорошо. Если некоторым людям я покажусь скучной, не факт, что все так думают. Кроме того, даже если людям не нравится проводить со мной время, это не значит, что я скучная. Иногда мне скучно при разговоре с другим человеком, но это не означает, что этот человек скучный».

Пример 2: «Я испытываю страх и нервничаю во время свидания»

Тревожная мысль: «Я недостаточно умная, чтобы встречаться с этим человеком».

Реалистичная мысль: «Я понятия не имею, умнее я этого человека или нет. В действительности есть много разных способов измерения интеллекта. Я уверена, что есть сферы, где я умнее. Даже если этот человек в чем-то умнее меня, это не значит, что я неумная. Я всегда буду встречаться с людьми, которые лучше меня в той или иной сфере. В любых отношениях один человек обычно умнее другого».

Пример 3: «Коллега подходит к моему столу поболтать, а я ничего не могу сказать»

Тревожная мысль: «Она подумает, что я идиотка. Она заметит, как я краснею, и подумает, что со мной что-то не так».

Реалистичная мысль: «Даже если она заметит, как я краснею, это не значит, что она решит, что я странная. Мне точно все равно, если я замечаю, как кто-то краснеет. Моя сестра

краснеет постоянно, а никто не замечает. Если мне нечего сказать, она может подумать, что я нервничаю, – а может, и нет. Вместо этого она может подумать, что я занята. Даже если она заподозрит, что я немного нервничаю, не факт, что для нее это важно, и она, скорее всего, не станет хуже думать обо мне. Кроме того, моей обязанностью не является развлекать людей все время. Это нормально, если кто-то когда-то посчитает меня странной».

Пример 4: «Я пригласил друзей на ужин»

Тревожная мысль: «Они возненавидят еду, которую я приготовил, и вечер будет испорчен».

Реалистичная мысль: «Я готовил для людей и раньше, и обычно людям нравится, как я готовлю. Даже если им не понравится то, что я приготовил, это не означает, что вечер будет испорчен. Я много раз ужинал у кого-то дома и не всегда наслаждался едой. Я все равно могу получить удовольствие от общения, и я точно не подумаю хуже о хозяине, если мне не очень понравится ужин».

Изменение перфекционистского поведения

Глава 8 включает ряд стратегий по изменению перфекционистского поведения. В случае социальной тревожности коммуникативный тренинг может стать полезным методом для улучшения важных межличностных навыков. Однако самой важной стратегией по снижению социальной тревожности является конфронтация с пугающими ситуациями.

Постоянная конфронтация с провоцирующими тревогу социальными ситуациями приводит в конечном итоге к снижению тревожности. Практика конфронтации должна быть частой (по крайней мере несколько раз в неделю) и длиться достаточно долго, чтобы вы ощутили снижение тревожности или поняли, что пугающие предположения не сбываются.

Применяйте творческий подход к определенным ситуациям, в которых вы можете практиковаться. Допустим, если вы боитесь делать презентации, найдется много разных мест, где можно тренировать конфронтацию. Вы можете присоединиться к организации Toastmasters («Произносящие тост»), которая дает возможность своим членам улучшить навыки публичной речи (посмотрите сайт www.toastmasters.org). Или записаться на курсы публичной речи или актерского мастерства. Другим вариантом является желание поговорить о своей карьере перед группой школьников старшей школы или колледжа. Вы даже можете попросить группу друзей или членов семьи стать вашей аудиторией.

Если ситуация вас слишком пугает, можно начать с *ролевой симуляции*. Это по большому счету «репетиция» конфронтации, когда вы практикуете социальное взаимодействие в более безопасных условиях. Например, при страхе собеседования потренируйтесь с вашим другом или членом семьи, разыгрывая эту ситуацию. Можно даже попросить своего «человека, проводящего собеседование», специально создавать вам трудности, чтобы настоящее собеседование показалось просто пустяком. После этого вы можете ходить на настоящие собеседования для поступления на работу, которая вас не очень интересует. Такая практика поможет вам комфортнее себя чувствовать, чтобы, когда придет время, отправиться на собеседование на работу, которая вам действительно нравится.

Если вы боитесь привлекать к себе внимание, потренируйте такие ситуации во время упражнений на конфронтацию. Например, если вы волнуетесь, что ваши руки будут дрожать, пока вы держите напиток или пишите, позвольте им дрожать специально. Пусть ваш стакан трясется, пока вы не прольете воду. Или, заполняя книгу отзывов в ресторане, позвольте вашей руке так дрожать, что написанное будет непонятным, и придется переписать. Боясь, что окружающие увидят, как вы потеете, специально надевайте теплую одежду, чтобы вспотеть.

Целью конфронтации является понять, что ваши страхи неопасны. Даже если кто-то видит, как вы дрожите или потеете, серьезных последствий не будет.

Частые риски в социальных ситуациях

Люди, избегающие социальных ситуаций, часто боятся быть отвергнутыми другими людьми. В этом случае полезно будет чаще подвергаться социальным рискам.

Вас могут отвергать время от времени, но вы научитесь не переживать по этому поводу.

Например, испытывая страх быть отвергнутым в ходе собеседования при приеме на работу или приглашая кого-то на свидание, вы можете узнать, что требуются месяцы или годы, чтобы набраться храбрости сделать это.

Вы можете бояться, что человек, которого вы приглашаете, или работодатель, читающий ваше резюме, посчитают вас непривлекательным или неподходящим. Когда в итоге вы находите смелость рискнуть, то будете очень разочарованы, если вам откажут, посчитав это доказательством истинности ваших тревожных убеждений. Подобный опыт может «подтвердить», что вы недостаточно хороши, как и думали.

Такая логика проблематична. Правда состоит в том, что большинство свиданий не ведут к долгим отношениям, а большинство собеседований не ведут к получению работы. Многим людям периодически отказывают в социальных ситуациях, подобных этой. Чтобы получить обратный опыт, человек должен иногда рисковать. Например, если из двадцати вакансий, на которые вы претендуете, следует одно предложение работы, вам понадобятся годы, чтобы получить предложение, отправляя резюме один раз в несколько месяцев. С другой стороны, подавая документы на несколько вакансий еженедельно, скорее всего, пройдет немного времени, прежде чем вас примут на работу.

Более частые социальные риски сопровождаются более частыми отказами. Однако они приведут к тому, что время от времени все будет получаться. Помните: если вы ищете работу, вам нужно только одно предложение. Количество отказов не имеет значения в конечном счете. Точно так же и в случае со свиданиями.

Таким образом, мы рекомендуем вам специально сталкиваться с социальными ситуациями, вызывающими тревожность, как можно чаще. Не всегда все будет гладко. Однако со временем столкновения станут происходить проще, у вас появится больше навыков взаимодействия с людьми в таких ситуациях, и ваши шансы на успех возрастут.

Глава 13

Перфекционизм и беспокойство

Все беспокоятся время от времени, особенно по поводу событий, которые не в состоянии контролировать. Ежедневно стрессы влияют на нашу работу, успеваемость в школе, отношения и другие сферы жизни. В таких обстоятельствах беспокоиться о негативных последствиях естественно. Как грусть, гнев и другие эмоциональные состояния, беспокойство – нормальная часть жизни. Однако излишнее беспокойство грозит стать проблемой, если оно мешает функционированию (например, вам сложнее концентрироваться или спать), вызывает дополнительный стресс или продолжается даже в тех ситуациях, где нет никакой настоящей причины волноваться.

Эта глава прежде всего для тех людей, кто беспокоится часто, долго и интенсивно, так что у них появляются проблемы: потеря аппетита, головные боли или бессонница. Информация из этой главы полезна и тем, кто испытывает напряжение и раздражение, сталкиваясь с проблемами, с которыми им необходимо разобраться.

Что такое беспокойство?

Беспокойство подразумевает размышления о каком-то будущем вероятном событии снова и снова. Это естественный ответ на чувство тревожности, страха, плохое предчувствие или волнение.

Беспокойство возникает, когда существует причина волноваться о результате определенной ситуации или проблемы. Большинство людей справляются с этим, оценивая проблему, с которой столкнулись, получая необходимый совет и решая проблему, если могут. Если решения не находится сразу же, они могут временно убрать ее из своей головы, занимаясь другими делами. Они могут сказать самим себе: «Я буду беспокоиться об этом позже, сейчас я ничего не могу с этим сделать». Такой разговор с самим собой является одной из стратегий, которые люди используют, чтобы разобраться с нормальным ежедневным беспокойством.

Общее тревожное расстройство

Большинство людей способны забыть о своем беспокойстве, когда это необходимо, но некоторым трудно отвлечься. В состоянии *общего тревожного расстройства* беспокойство трудно контролировать, оно интенсивно, чрезмерно и непропорционально угрозе, и в значительной степени мешает жизни человека. Кроме того, беспокойство ощущается почти каждый день и длится долгое время.

Действительно, многие люди с тревожным расстройством признаются, что их беспокойство было проблемой всю их осознанную жизнь. К тому же они испытывают ряд других симптомов, включая чувство волнения, возбуждение или состояние на грани срыва, быстрое утомление, проблемы с концентрацией или очищением сознания, раздражительность, напряженность мышц и проблемы со сном (в том числе проблемы с засыпанием, самым сном или чувством усталости с утра даже после сна). Зачастую физические жалобы – такие как бессонница, мышечная и головная боль – заставляют людей с тревожным расстройством искать помощи врача или другого специалиста.

Тревожное беспокойство проявляется у 5–6 процентов общего населения и немного более характерно для женщин, чем мужчин (Kessler et al., 2005; Wittchen, Hoyer, 2001). Оно развивается постепенно, начинаясь в детстве. Однако некоторые люди сталкиваются с этой

проблемой после значительного стресса в жизни, например, смерти родственника или потери работы.

Интенсивность беспокойства может колебаться. Состояние часто ухудшается во время стресса или при реальной угрозе. Парадоксально, но некоторые люди с тревожным расстройством считают себя очень спокойными и разумными во время чрезвычайных ситуаций или когда существует настоящая угроза, с которой необходимо столкнуться.

О чем беспокоятся люди?

Беспокойство может присутствовать в различных сферах жизни, а не только в одной или двух. Действительно, когда людей с тревожным расстройством спросили, о чем они беспокоятся, они ответили, что беспокоятся «обо всем». Ниже приведен перечень типичных тем для беспокойства.

- ✓ Работа или успеваемость в школе (боязнь быть уволенным, провалить экзамен и т. д.).
- ✓ Работа по дому (чрезмерное беспокойство, что вы не успеете все сделать).
- ✓ Деньги и финансы (беспокойство о банкротстве и неспособности оплатить счета).
- ✓ Личное здоровье и безопасность (страх заболеть).
- ✓ Здоровье и безопасность семьи и друзей (беспокойство о здоровье детей и т. д.).
- ✓ Отношения (беспочвенная тревожность по поводу неверности супруга).
- ✓ Другие мелкие проблемы (беспокойство о том, что вы не найдете парковочное место, когда приедете на работу, и т. д.).

Природа беспокойства

Теперь мы знаем, что беспокойство позволяет некоторым образом *снизить* уровень тревожности. Есть доказательства того, что беспокоясь, люди отвлекаются от физических ощущений, связанных с тревожностью, а также от пугающего ментального образа (например, как кто-то из семьи погибает в автокатастрофе).

Действительно, значительное количество людей с чрезмерным беспокойством уверены, что беспокойство – хорошая вещь. Они могут считать, что это подготавливает их к возможной опасности, помогает предотвратить грозящие беды и свидетельствует об их заботливости. Конечно, нет доказательств, что беспокойство предотвращает негативные события, или что беспокойные люди более заботливые, чем остальные.

Кроме того, исследования постоянно показывают, что чрезмерно беспокойные люди больше внимания уделяют информации, связанной с опасностью, чем люди, которые меньше склонны волноваться (Mogg, Bradley, 2005). Это тенденция постоянно быть настороже влияет и на другие проблемы, связанные с беспокойством, в том числе связанные с концентрацией или ясным мышлением или проблемы со сном. Перфекционист считает необходимым проверять окружающий мир, чтобы заметить *каждый* указатель на возможную угрозу или опасность.

Откуда возникает тенденция быть настороже все время? Здесь свою роль может играть история непредсказуемых негативных событий. Некоторые исследования показали, что способность предсказать стрессовые события влияет на то, будет ли организм переживать хроническое возбуждение позже (Kandel, 1983).

В серии классических экспериментов две разные группы морских огурцов подвергались слабым ударам тока. В одной группе их били током только при включенном свете (наличие света сделало удар предсказуемым). Во второй группе удары тока применялись произвольно, вне зависимости от света (удар был непредсказуемым). Целью изучения являлось определение эффекта предсказуемого против непредсказуемого удара на возбуждение.

После испытаний первая группа морских огурцов разработала стратегию поведения, связанную с тем, включен свет или нет. Когда свет был включен, они проявляли симптомы возбуждения; при выключенном свете они были в нормальном спокойном состоянии. Морские огурцы из второй группы всего после нескольких ударов тока постоянно были в возбуждении, вне зависимости от света. Эта группа также показала изменения в нервной системе, которые можно было измерить (у морских огурцов тоже есть нейромедиаторы!) и которые не наблюдались у морских огурцов, получавших предсказуемые удары током. Хроническое возбуждение, замеченное в группе с «непредсказуемыми ударами тока», аналогично хроническому возбуждению у людей, страдающих от тревожного расстройства.

Мышечное напряжение – непрямой показатель возбуждения и, возможно, самый характерный физический симптом хронического беспокойства. Люди с тревожным расстройством испытывают постоянное повышенное напряжение, которое почти не меняется со временем.

Исследования Кенделя могут означать, что история предсказуемых для людей стрессовых событий ведет к отключению беспокойства, когда опасность или угроза миновали. В отличие от этого, люди, переживающие серию непредсказуемых стрессовых событий, сталкиваются с повышенным риском развития проблем хронической тревожности и беспокойства. Хотя это может показаться странным – сравнивать морских огурцов и людей, исследования людей показывают, что непредсказуемые и неконтролируемые негативные события – фактор риска для развития проблем тревожности (Barlow, 2002).

Перфекционизм и беспокойство

Часто основой чрезмерного беспокойства является желание полностью предсказывать и контролировать негативные события, а также убеждение, что в противном случае это приведет к какой-нибудь катастрофе, которую можно было бы избежать. Излишне беспокойным людям трудно переносить неуверенность. Не зная точно, что произойдет, они с тревогой ожидают худшего. Так как перфекционизм ассоциируется с недостижимыми стандартами и ожиданиями, перфекционисты рискуют столкнуться не с тем результатом, который они хотели. Например, если вы убеждены, что люди всегда должны приходить на встречу на пятнадцать минут раньше, вам будет трудно смириться с тем, что кто-то всегда опаздывает на пять минут. Чем нетерпимее вы относитесь к опозданию, тем больше вас будут расстраивать окружающие и тем вероятнее у вас будет причина волноваться.

Прокрастинация и беспокойство

Беспокойным людям трудно отделять настоящие проблемы от предполагаемых. В результате они могут прокрастинировать и избегать решения возникающих проблем. Трудно взяться за решение одной проблемы, ожидая, что появятся другие, требующие вашего внимания. Уверенность, что ваши попытки решить одну проблему приведут к нескольким новым, только ухудшает ситуацию. Например, ученик-перфекционист боится попросить помощи при выполнении задания, чтобы учитель не решил, что он ленивый или некомпетентный. Таким образом, ученик может уклониться от работы над заданием и в конце получить еще больше проблем. В этом примере перфекционистское беспокойство связано с убеждением, что «лучше ничего не делать, чем рискнуть и потерпеть поражение».

Уклонение и прокрастинация часто усиливаются или поощряются, особенно в течение короткого периода времени. Избегая ситуаций, вызывающих тревожность, вы временно испытываете облегчение, потому что вам не нужно иметь дело с проблемой. Вы можете получить дальнейшее поощрение, если человек, который попросил вас сделать работу, забывает проверить ее или меняет мнение о ее необходимости. Тем не менее, несмотря на кратковременные плюсы, прокрастинация в результате приводит к негативным последствиям. Например, при-

дется завершить работу за более короткий срок, чем изначально, и вряд ли вы выполните ее лучшим образом, поэтому, скорее всего, испытаете неудовлетворение. Необходимость полного контроля над результатом и тенденция избегать риска осложняют качественное выполнение работы.

Сверхкомпенсация и беспокойство

Сверхкомпенсация включает шаги, выходящие за рамки тех, что предпринимает большинство людей, чтобы предотвратить пугающее событие (см. главу 4). Например, родители, которые постоянно волнуются о здоровье ребенка, настаивают на измерении температуры как первого признака начала заболевания и даже могут забрать ребенка из школы, если другой ребенок болеет.

Рассмотрим следующие примеры.

У Джоан были две подруги, которым поставили диагноз рак груди несколько лет назад. Хотя обе подруги успешно лечились от заболевания, у Джоан развилось беспокойство о возможности развития рака у нее самой или члена ее семьи. Она начала искать постоянное подтверждение обратного.

Джоан была замужем за врачом, который соглашался провести обследование по каждой ее просьбе, чтобы убедить ее, что у нее нет рака. Но, в конце концов, он потерял терпение из-за ее ежедневных просьб. Дети тоже перестали отвечать на ее постоянные вопросы о здоровье. Джоан начала волноваться из-за отказа мужа ее осматривать, боясь, что он обнаружил проблемы с ее здоровьем и скрывает это от нее. Женщина избегала семейного терапевта из страха, что доктор может подтвердить, что она серьезно больна. В результате в семье росло напряжение, и она боялась, что муж теряет интерес к их браку.

Рэндэлл – отец двух дочерей-подростков. Обе были успешными ученицами. Рэндэлл всегда беспокоился об их успеваемости в школе и строго контролировал выполнение их домашних заданий. Он также беспокоился об их безопасности по пути домой из школы (два квартала). Когда они поступили в колледж, обе решили переехать в город на другом конце страны. Рэндэлл пытался перевестись в тот город, чтобы быть рядом со своими детьми, но его жена не хотела разрушать свою карьеру. Она также считала, что у дочерей должна быть свобода, и они могут проводить время вдали от них. Когда девочки уехали, Рэндэлл не мог перестать беспокоиться об их безопасности и стал отвлекаться на работе. Он пытался справиться с тревожностью, названивая своим детям по три раза в день, хотя частые звонки раздражали девочек и помогали снизить тревожность лишь на пять минут.

Лечение беспокойства, тревожного расстройства и перфекционизма

В лечении тревожного расстройства и беспокойства успешно используется ряд подходов. Сюда относится лечение медикаментами, релаксация, вызов провоцирующим тревожность негативным мыслям, конфронтацию с пугающими образами, предотвращение безопасного поведения, принятие и стратегии, основанные на осознанности, а также тренинги по решению проблем. Если ваш перфекционизм связан с общим тревожным расстройством и чрезмерным беспокойством, эти стратегии будут полезными для вас.

Лечение с помощью медикаментов

Первыми в ряду медикаментов, эффективных при лечении общего расстройства, стоят бензодиазепины (известные как транквилизаторы), которые также используются для расслаб-

ления мышц или для сна (Roy-Byrne, Cowley, 2007). К ним относятся диазепам, лоразепам, алпразолам, клоназепам и др. Эти лекарства работают очень быстро и эффективны на короткое время. Хотя некоторые люди считают, что эти препараты действуют во время длительного лечения, их эффективность уменьшается со временем, если не повышать дозу.

Однако повышение дозы таких медикаментов увеличивает риск побочных эффектов, включая сонливость. Кроме того, так как синдромы прекращения принятия лекарств могут включать интенсивную тревожность, многим людям трудно перестать принимать бензодиазепин. На сегодняшний день врачи избегают прописывать эти лекарства более чем на несколько недель.

Другим типом лекарств от тревожности является буспирон. Оно относится к другому типу медикаментов и не вызывает сонливости или зависимости. Но чтобы почувствовался эффект, требуются недели, поэтому оно не используется для ярко выраженной тревожности. Оно так же эффективно, как и бензодиазепин, и может лучше действовать на людей, ранее не использовавших традиционные медикаменты от тревожности.

Антидепрессанты эффективны при лечении общего тревожного расстройства и хронического беспокойства. Действительно, часто они являются вариантом лечения этой проблемы. Тревожные люди также очень чувствительны к побочным эффектам антидепрессантов и могут возбудиться после первых нескольких приемов. Таким образом, эти медикаменты следует начинать принимать небольшими дозами, в дальнейшем медленно их повышая. Лечение должно длиться по крайней мере несколько месяцев, и существует большой риск возвращения тревожности после прекращения приема медикаментов. Вернитесь к главе 10 для дополнительной информации по антидепрессантам.

Ниже приводится общий список медикаментов, эффективность которых при лечении общего тревожного расстройства была доказана. Названия лекарств даны в скобках.

Медикаменты, эффективность которых при лечении общего тревожного расстройства была подтверждена

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина-норэпинефрина(СИОБЗСН):

- ✓ Венлафаксин (Эффексор XR)
- ✓ Дулоксетин (Симбалта)

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС-антидепрессанты):

- ✓ Эсциталопрам (Лексапро, Ципралекс)
- ✓ Пароксетин (Паксил)
- ✓ Сетралин (Золофт)

Бензодиазепины (медикаменты против тревожности):

- ✓ Алпразолам(Ксанакс)
- ✓ Диазепам (Валиум)
- ✓ Лоразепам (Ативан)
- ✓ Буспирон (Буспар)

Антиконвульсанты:

- ✓ Прегабалин (Лирика)

Тренинги релаксации

Хроническое беспокойство снижается, если вы знаете, как расслабиться. Есть несколько способов релаксации.

Прогрессивная мышечная релаксация включает обучение расслаблению мышц тела для снижения чувства напряжения, стресса и тревожности.

Второй метод, известный как *образность*, включает представление успокаивающих сцен. И, наконец, медленное и ровное дыхание также помогает человеку расслабиться.

Основной проблемой тренингов релаксации является то, что люди часто забывают заниматься. Планирование занятий на одно и то же время увеличит шансы того, что этот подход поможет. Например, проводить эти сеансы до или сразу после ежедневных рутинных дел (например, пьете воду, идете в ванную, идете на работу или с работы и т. д.). Даже несколько минут два или три раза в день медленного дыхания с помощью диафрагмы помогут вам разбить кажущийся нескончаемым поток напряжения и тревожности.

Вызов мыслям, провоцирующим тревожность

Один из способов борьбы с тревожностью – бросить вызов мыслям, убеждениям и предсказаниям, которые провоцируют вашу тревожность. Глава 7 дает подробное описание этих стратегий, а в этом разделе мы опишем, как их применять против общего тревожного расстройства и чрезмерного беспокойства.

Изучая свидетельства

Беспокойство обычно связано с двумя основными типами мыслей.

Первое – это тенденция переоценивать вероятность какого-либо маловероятного события. В вышеприведенных примерах Джоан переоценила возможность развития серьезной болезни. Рэндэлл переоценивал возможность того, что произойдет что-то плохое с его детьми.

Второй обычный тип мысли включает переоценку последствий негативного события. Примером такой мысли является: «Это будет катастрофой, если я пойду в кинотеатр, а там не будет места на парковке». На самом деле, даже если так случится, скорее всего, с этим можно справиться.

Для борьбы с негативными мыслями, которые влияют на беспокойство, полезно изучить точность ваших убеждений. Следует задать себе вопросы, которые помогут оценить ситуацию более реалистичным способом.

Далее представлены тревожные мысли и некоторые вопросы, которые можно себе задать, чтобы бросить им вызов.

Мысли, провоцирующие тревожность

- ✓ Я провалю экзамен.
- ✓ Я недостаточно хорошо готовился к экзаменам.
- ✓ Я недостаточно хорошо знаю материал для теста.
- ✓ Если я провалю тест, я никуда не поступлю и никогда ничего не достигну в жизни.

Вопросы для изучения свидетельств

- ✓ Я точно уверен, что провалю экзамен?
- ✓ Я хорошо справился с предыдущими экзаменами, даже думая, что провалюсь?
- ✓ Я меньше готовился, чем обычно, перед таким же экзаменом?
- ✓ Что произойдет, если я провалю экзамен?
- ✓ Результаты одного экзамена сильно повлияют на мои общие достижения?
- ✓ Может ли человек, провалив один экзамен, все еще быть успешным по жизни?

Ответы на подобные вопросы – действенный метод бросить вызов своим перфекционистским мыслям, провоцирующим ваше беспокойство.

Далее приведен пример того, как терапевт Зака помог ему с помощью этого метода бросить вызов своим тревожным мыслям о деньгах и финансах.

Зак: Я постоянно волнуюсь, что у меня не хватит денег оплатить счета. Это сводит с ума мою жену, потому что я постоянно контролирую ее расходы.

Терапевт: Что именно, по-вашему, произойдет?

Зак: Я боюсь, что у меня не будет достаточно денег для оплаты аренды или машины. Я также беспокоюсь, что потеряю контроль над счетами по кредитной карточке. Иногда я думаю, что стану банкротом. Я волнуюсь, что вся наша семья окажется на улице.

Терапевт: У вас есть доказательства, подтверждающие такие предсказания?

Зак: Нет, в действительности нет. Я оплачиваю мою кредитную карточку каждый месяц. Я даже заплатил вперед за машину.

Терапевт: Вы можете вспомнить доказательства, которые противоречили бы вашему беспокойству о деньгах?

Зак: Прежде всего, у меня еще не было долгов. Также я никогда не пропускал платеж в прошлом, хотя я и беспокоюсь об этом все время.

Терапевт: Что если вы не сможете оплатить несколько счетов в определенный месяц?

Зак: Это будет ужасно.

Терапевт: Что в действительности произойдет?

Зак: Я думаю, мои долги начнут удваиваться и утраиваться. Я не смогу вылезти из долгов.

Терапевт: У вас есть знакомые, которые не смогли оплатить счета?

Зак: Мой брат иногда не вовремя оплачивает счета.

Терапевт: Что при этом происходит?

Зак: Ничего. Он обычно просто доплачивает в следующем месяце.

Терапевт: У вас есть знакомые-банкроты?

Зак: Одна из коллег объявила себя банкротом приблизительно год назад.

Терапевт: Коллега живет на улице?

Зак: Нет. В действительности после банкротства она меньше страдала от стресса, чем раньше. (Пауза). Думаю, даже если у меня будут финансовые проблемы, я смогу справиться.

Изменение перспективы

Иногда бывает проще решить проблемы другого человека, чем свои собственные, поэтому полезной стратегией при борьбе с беспокойством является представление, что вы даете советы своему близкому другу или родственнику, который страдает от такого же беспокойства.

Рассмотрите следующий пример диалога.

Эмили: Я боюсь идти спать в конце дня. Лежа в кровати, я беспокоюсь, что кто-нибудь проберется в мой дом посреди ночи. Еще хуже, когда дома нет моего партнера или детей.

Терапевт: Когда вы идете спать, по-вашему, какова вероятность, что кто-то проберется к вам в дом?

Эмили: В действительности я знаю, что шансы невысоки. Раньше такого не было. Но когда я лежу, пытаясь заснуть, все кажется более реальным. Может быть, на 50 процентов.

Терапевт: Вы беспокоитесь, что кто-то может пробраться в дома ваших соседей и друзей?

Эмили: Нет, не очень. Это скорее может произойти с моим домом, хотя я знаю, что это маловероятно.

Терапевт: Что бы вы сказали своим соседям, которые боятся, что кто-то вломится в их дом?

Эмили: Скорее всего, скажу, что это маловероятно.

Я напомню им, что они прожили здесь несколько лет, и никто никогда не врвался к ним в дом.

Терапевт: Вы можете применять ту же логику по отношению к себе и своей ситуации?

Терпимость к неизвестности и двойственности

Научившись терпимо относиться к неизвестности, вы сможете побороть тенденцию волноваться насчет непредсказуемых и неконтролируемых событий. Есть много ситуаций, которые вы не можете предсказать или контролировать. К счастью, в большинстве случаев это и не нужно. Полезно составить список возможных результатов и рассмотреть способы с ними справиться. Например, вы застряли в пробке и опаздываете на собеседование. Можно волноваться насчет того, что это ужасно, хотя вы даже не знаете, как дальше развернутся события. Возможно, тот, кто будет проводить собеседование, отнесется с пониманием и перенесет собеседование на другое время. Или он перенесет встречу на другой день. А может быть, он будет раздражен из-за вашего опоздания и отправит вас домой, даже не дав второго шанса. Каков бы ни был исход, вы сможете справиться.

Проверка гипотез

Если вы привыкли делать нереалистичные предсказания о негативных вещах, которые могут произойти, проверка верности ваших предположений с помощью миниэкспериментов станет полезным способом бросить вызов тревожным мыслям.

До проведения эксперимента сделайте одно или несколько предсказаний насчет исхода. Потом проведите эксперимент и оцените результат. Ваши предсказания оказались правдивы? Было ли все настолько плохо, насколько вы ожидали? Например, если вы боитесь, что авиакомпания потеряет ваш багаж, в следующий раз проверьте его у ворот и посмотрите, что будет. Если багаж не потеряется, вы получите ценную информацию о вероятности его потери. Если он потеряется, вы можете узнать, что ситуация не такая ужасная, как вы боялись (потерянный багаж обычно находят несколько часов спустя).

Конфронтация с вашими страхами

Как мы упомянули ранее, беспокойство часто используется как стратегия борьбы с воображаемыми страхами. Вы узнали из главы 8, что самые эффективные способы преодолеть страх – это напрямую столкнуться с пугающими ситуациями. Например, страх высоты постепенно снизится, если проводить больше времени на высоких местах.

Люди, которые слишком волнуются, нередко переживают из-за определенных воображаемых ситуаций и чувств. Поэтому в лечении общего тревожного расстройства используют конфронтацию с такими ситуациями и чувствами в качестве компонента терапии.

Конфронтация с воображаемыми ситуациями включает несколько шагов. Прежде всего, вспомните воображаемую ситуацию, которая вас беспокоит. Например, волнуясь насчет предстоящего экзамена, представьте, что вы уже на экзамене и не знаете ответов на вопросы. Полезно записать воображаемый сценарий во всех деталях. Разрабатывая сценарий, убедитесь, что не упускаете никаких возможных подробностей.

В примере с экзаменом ваш сценарий может включать описание комнаты, цвет бумаги, на которой вы пишете, других людей в комнате, место, где находятся профессора или учителя, и т. д. Необходимо перечислить подробности, связанные со всеми органами чувств. Кроме описания того, что вы *видите* в комнате, включите описание того, что вы *слышите*, *чувствуете* на *запах* или *ощущаете*. Например, комната теплая или холодная? Вы слышите гудение тока

в проводах? Внесите варианты ваших ответов в сценарий, в том числе возникающие мысли и любые физические чувства, которые вы переживаете в придуманной ситуации.

Часто люди зачитывают свои сценарии на диктофон, а потом прослушивают его несколько раз приблизительно по тридцать минут в день, пока он не перестанет волновать. Подробное описание использования такого метода для борьбы с тревожностью можно найти в других работах (Antony, Norton, 2009).

Предотвращение поведения, направленного на безопасность

Попробуйте преодолеть ваше беспокойство без таких перфекционистских привычек, как чрезмерная проверка или поиск подтверждения. Как уже обсуждалось в главе 4, они мешают вам убедиться, что ваши тревожные мысли нереалистичны. Предотвращая такое поведение, вы узнаете, что можно терпимо относиться к неизвестности и несовершенству. Больше подробностей о поведении, направленном на безопасность, приводится в главе 8. Энтони и Нортон также обсуждают эту стратегию более подробно (2009).

Принятие и стратегии, основанные на осознанности

Как мы уже рассматривали в главе 9, чем больше вы пытаетесь контролировать свое беспокойство, тем сильнее оно может проявляться. Обучение осознанию своего опыта без его оценки и принятию мыслей и чувств поможет легче справляться с тревожностью. Применение в терапии таких стратегий, как осознанная медитация и другие, оказалось полезным при общем тревожном расстройстве. Глава 9 описывает эти стратегии. Для более детального знакомства посмотрите работу «Mindfulness and Acceptance Workbook for anxiety» (Книга по осознанности и принятию для тревожности) (Forsyth, Eifert, 2007).

Тренинг по решению проблем

В главе 11 мы обсуждали, как обучение решению проблем может помочь эффективно бороться с чувством гнева. Тренинг по решению проблем также бывает полезен при борьбе с чрезмерным беспокойством и общим тревожным расстройством.

Глава 14

Перфекционизм и обсессивно-компульсивное поведение

Существует две психологические проблемы, включающие обсессивно-компульсивное поведение как основную черту.

Первая – это *обсессивно-компульсивное расстройство* (ОКР), которое является тревожным расстройством, связанным с постоянными беспокойными мыслями (одержимость) и повторяющимся поведением, направленным на снижение дискомфорта, вызванного такими мыслями (навязчивость, компульсия). Многие люди с диагнозом ОКР имеют перфекционистские стандарты для определенной деятельности.

Вторая проблема – это *обсессивно-компульсивное расстройство личности* (ОКРЛ), характеризуется тенденцией к перфекционистскому поведению, строгому и негибкому. Хотя это два разных состояния, они в какой-то мере похожи, и часто людям свойственны симптомы обоих расстройств.

Даже если у вас нет всех признаков каждого расстройства, могут присутствовать некоторые симптомы одной или обеих проблем.

Обсессивно-компульсивное расстройство

Одержимость и навязчивые идеи – основные черты ОКР – могут быть не тем, чем кажутся. Начнем с определения этих терминов.

Что такое одержимость?

Для большинства людей слово «одержимость» ассоциируется с преследующими мыслями, желаниями или необходимостью контролировать чье-то поведение. Настоящие фанаты музыкальных групп или других знаменитостей часто, как говорят, одержимы своими идолами. Врач, который постоянно работает над созданием лекарства от серьезного заболевания, может быть одержим своей работой. Даже люди, которым нравится определенная пища настолько, что они почти не едят ничего другого, могут быть одержимы едой.

В отличие от этого обычного использования слова «одержимость», у специалистов по ментальному здоровью этот термин обозначает нечто другое.

Одержимость определяется как постоянная и навязчивая мысль, образ или импульс, которые кажутся назойливыми и неприятными и вызывают значительную тревожность или расстройство. Другими словами, люди с одержимостью (согласно психологическому определению этого слова) сами очень расстраиваются из-за этих мыслей и не хотят их иметь. Таким образом, одержимость отличается от других типов повторяющихся мыслей (например, фантазии).

При настоящей одержимости мысли не могут просто быть преувеличенным беспокойством о повседневных проблемах в таких сферах, как работа, деньги или отношения. Человек при этом стремится избавиться от беспокоящих его мыслей, игнорируя их, выталкивая из своего сознания или препятствуя их влиянию другой мыслью или действием.

Навязчивые мысли характерны для большей части населения. Действительно, до 90 процентов людей время от времени испытывают навязчивые мысли. Обычные причины их возникновения – стремление все организовать в правильном порядке (например, расставить книги, диски и DVD в алфавитном порядке), беспокойство насчет заражения (например, микробами, моющими веществами, телесными жидкостями), желание совершить агрессию или навредить другому человеку (например, нанесение удара ножом близкому родственнику, выкрики непри-

стойностей кому-то в публичном месте), мысли о случайном вреде другому человеку, беспокоящие религиозные мысли, беспокоящие мысли сексуального характера и постоянные сомнения о том, правильно ли выполнена работа.

Люди с одержимостью в основном понимают, что эти мысли нереалистичны. Как правило, человек не станет действовать в состоянии одержимости, и навязчивые желания в большинстве случаев никогда не воплощаются в жизнь. Например, будет очень необычно, если человек с агрессивными навязчивыми мыслями действительно осуществит их, в отличие от человека, у которого имеются реальные проблемы с агрессивным поведением.

Что такое принуждение или компульсия?

Компульсия — это поведение, которое регулярно повторяется в ответ на навязчивые идеи или согласно строгим правилам. Компульсии направлены на предотвращение вреда или понижение тревожности и расстройства. К ним относится физическое поведение (например, мытье) или ментальное поведение (например, беззвучное повторение слов в вашей голове). Как и одержимость, компульсии характерны для населения в целом. Большинство людей подвержены компульсивному поведению время от времени.

Типы компульсий тесно связаны с содержанием их навязчивых мыслей. Например, людям, одержимым чистотой или страхом заразиться, обычно свойственна компульсия как способ предотвратить заражение или избежать грязи. Это может быть частое мытье рук или уборка, а также уклонение от ситуаций и мест, где возможно заражение (например, общественных туалетов). Другие типичные компульсии включают проверку (например, приборов, замка, точность работы), подсчет, повторение действий, приведение вещей в порядок, необходимость подтверждения, молитвы, когда вам они в действительности не нужны, повторение определенных слов, объяснение или признание, а также накопление.

Что такое ОКР?

У большинства людей в целом навязчивые мысли и компульсивное поведение не вызывает значительных проблем. Например, вы избегаете определенных ситуаций, потому что боитесь заражения (например, съесть конфету, упавшую на пол, сесть на унитаз в общественном туалете), или проверяете несколько раз, все ли закрыли и выключили перед уходом из дома. Или, возможно, у вас появляются беспокойные мысли, которые приходят и уходят. Многие переживают эти симптомы время от времени с небольшим расстройством или вмешательством в их жизнь.

Однако у людей с ОКР одержимость и компульсии проявляются чаще и интенсивнее, чем у обычного человека. Они беспокоятся о своей одержимости и больше тратят сил на то, чтобы подавить расстраивающие их мысли. Диагноз ОКР предполагает наличие беспокойства по поводу навязчивых мыслей или компульсий, которые отнимают много времени (например, они занимают больше часа в день) или вмешиваются в вашу жизнь. Для человека с ОКР характерно переживать одержимость на протяжении всего дня. У некоторых людей компульсивное поведение – например, чрезмерное мытье или проверка – занимает столько времени, что они не могут работать, социализироваться или участвовать в другой деятельности.

ОКР подвержены от 1 до 3 процентов населения, и оно не зависит от пола пациента. Хотя обычно эта проблема возникает в раннем взрослом возрасте, иногда люди сталкиваются с ОКР и в детстве.

ОКР и перфекционизм

Перфекционизм часто является одной из характеристик ОКР.

Например, Аманда боялась есть что-то несвежее. Она считала, что если съест испортившийся продукт, то заболеет. В результате у нее были строгие стандарты насчет того, что можно употреблять. Она совершенно отвергала много разной еды (включая продукты, содержащие мясо, определенные фрукты и овощи, а также некоторые молочные продукты). Кроме того, если продукт казался неидеальным (например, на фрукте было пятнышко), она отказывалась его есть.

Ее страх становился еще интенсивнее, когда она питалась в ресторане, а не дома, потому что она не могла быть уверена в качестве еды или стандартах чистоты повара. Она понимала, что ее страхи чрезмерны и безосновательны, но ей было трудно от них избавиться. Ее подход к пище был перфекционистским и приводил к отказу употреблять все, что не соответствовало ее строгим правилам.

Хуан беспокоился, что окружающие неправильно его поймут, и в результате произойдет что-то ужасное. Например, составляя планы с друзьями, он боялся, что кто-либо может опоздать или придет в неправильное место. Из-за этого страха в разговоре он повторял все по несколько раз. Он также обычно старался убедиться, что собеседник понял его правильно. Поговорив с кем-нибудь, он перезванивал ему несколько раз, чтобы убедиться, что все подробности их разговора были правильно поняты. В то время как большинство людей спокойно живут с возможностью допустить ошибку во время разговора, для Хуана ошибки были неприемлемы. Его перфекционистские взгляды проявлялись в его нежелании рискнуть сделать ошибку или оказаться непонятым.

Причины ОКР

Как и в случае всех психологических проблем, причины ОКР сложные и включают и биологические, и психологические процессы.

Биологические факторы

Три разных направления исследований выступают за роль биологических факторов в причине и поддержании ОКР.

Прежде всего, существует косвенное доказательство измененного функционирования в мозговом нейромедиаторе, называемом серотонином. Например, медикаменты, которые увеличивают уровень серотонина в мозгу, оказываются эффективными для многих людей, страдающих от ОКР, в то время как медикаменты, влияющие на мозговые нейромедиаторы, особо не влияют на симптомы ОКР (Stewart, Jenike, Jenike, 2009).

Во-вторых, существует доказательство, что гены, полученные от родителей, играют важную роль в ОКР (van Grootheest et al., 2005). Имеются различия в функционировании мозга людей с ОКР по сравнению с людьми без ОКР (Britton, Rauch, 2009).

Исследования с помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) и функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) (методы измерения активности мозга) показали, что ОКР связан с повышенной циркуляцией крови в мозговых областях, таких как префронтальная кора или базальное ядро. Медикаменты, которые повышают уровень серотонина, судя по всему, обращают вспять эту аномалию. Интересно, что психологическое лечение (в том числе когнитивно-поведенческая терапия) также возвращает циркуляцию крови в мозгу людей с ОКР к нормальным показателям. Таким образом, возможно, что аномальная деятельность мозга при ПЭТ и МРТ исследованиях является, скорее, результатом расстройства, а не его причиной.

Психологические факторы

Жизненный опыт человека и его убеждения тоже влияют на возникновение и течение ОКР. С когнитивной точки зрения ОКР не столько проблема одержимости, сколько интерпретация своей одержимости людьми. Помните, что многие мысли время от времени могут быть навязчивыми. Разница между людьми со случайными навязчивыми мыслями, которые их не беспокоят, и теми, кого такие мысли сильно расстраивают, состоит в интерпретации. У людей, которых беспокоят навязчивые мысли, существует большое количество негативных убеждений о том, что такая мысль означает. Например, они могут считать, что должны помешать осуществиться этой навязчивой мысли, или полагать, что их мысли аморальны, и думать о чем-то ужасном – то же самое, что и делать. Люди с ОКР часто считают, что имеют полный контроль над своими мыслями (Purdon, Clark, 2002).

Эти убеждения заставляют людей думать, что необходимо что-то делать с такими мыслями. В крайнем случае люди пытаются подавить мысль. Подавление пугающих мыслей иногда полезно на короткий период времени, но со временем это только повышает частоту проявления одержимости и последующих компульсий. Когда мысль подавляют, конфронтация с ней завершена. То есть у человека нет шанса привыкнуть к этой мысли, и она остается такой же беспокоящей. (Marcks, Woods, 2007; Purdon, 2004; Purdon, Rowa, Antony, 2005).

Чем больше человек занимается компульсиями, тем дольше он, скорее всего, будет это продолжать. Временное ощущение облегчения, связанного с понижением тревожности, может сделать достоверной иллюзию, что ритуал – единственное, что мешает мысли навредить вам тем или иным способом. В конце концов, продолжая ритуал, человек так и осознает, что навязчивая мысль в действительности не опасна. И таким образом эта мысль продолжает беспокоить, а ритуал используется для борьбы со стрессом.

Лечение ОКР

В контролируемых исследованиях эффективность при лечении людей, страдающих от ОКР, показали два общих подхода: медикаментозная и когнитивно-поведенческая терапия.

Согласно исследованиям, медикаменты, повышающие уровень серотонина в мозгу, уменьшают симптомы ОКР. Сюда относятся трициклический антидепрессант кломипрамин (Анафранил), ингибитор обратного захвата серотонина-норэпинефрина венлафаксин XR (Эффексор XR) и селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), такие как циталопрам (Селекса), флуоксетин (Позак), флувоксамин (Лувокс), пароксетин (Паксил) и сертралин (Золофт).

Исследования, сравнивающие эти медикаменты, показали их одинаково эффективными при лечении ОКР (Dougherty, Rauch, Jenike, 2007). Решение принимать тот или иной препарат должно основываться на таких факторах, как побочные эффекты, цена и история реакции на один или более медикаментов в прошлом. Хотя эти медикаменты являются антидепрессантами, они эффективны и для людей с ОКР, даже когда депрессия не является значимой проблемой (см. главу 10). В дополнение к медикаментам, когнитивно-поведенческие стратегии также оказались эффективны в борьбе с ОКР. Конфронтация с пугающими ситуациями и предотвращение компульсивных ритуалов (известных вместе как «конфронтация и предотвращение реакции»), судя по всему, являются основным выбором лечения этой проблемы. Некоторые исследователи обнаружили, что иногда полезно обучение людей борьбе со своими нереалистичными мыслями с помощью когнитивных техник (см. главу 7).

Исследования, сравнивающие лечение медикаментами с конфронтацией и предотвращением реакции, показали, что оба подхода одинаково эффективны короткое время. Однако после лечения эффект от конфронтации и предотвращения реакции держится дольше, чем эффект от медикаментов (см. главу 8).

Обсессивно-компульсивное расстройство личности

Второй тип проблемы, описанный в этой главе, – обсессивно-компульсивный синдром личности, или ОКРЛ. У этой проблемы много схожих черт с ОКР, и она может появиться у людей с ОКР. Однако ОКР и ОКРЛ рассматриваются как разные состояния.

Что такое ОКРЛ?

Основной признак ОКРЛ – чрезмерное волнение насчет порядка, организации, правил, списков и мелочей. Люди с ОКРЛ часто настолько перфекционистски относятся ко всему, что ничего не в состоянии сделать. Например, они проводят так много времени за составлением списка дел (и улучшением этого списка), что не выполняют задания из этого списка. Или они отдают так много сил и энергии мелким деталям, рассказывая о чем-нибудь, что теряется основная мысль истории.

Кроме того, люди с ОКРЛ обычно тратят огромное количество времени и энергии на работу, часто за счет других важных аспектов жизни, например, отдыха с друзьями и семьей. Люди с ОКРЛ слишком совестливы и строги насчет своих взглядов.

Им трудно перепоручить работу кому-то другому из-за страха, что ее выполнят неправильно. Им также может быть сложно выбрасывать вещи из-за того, что они могут пригодиться в будущем. Во многих смыслах ОКРЛ – психологическое расстройство, которое теснее всего связано с перфекционизмом.

Исследования ОКРЛ

По сравнению с ОКР было проведено недостаточно исследований людей с ОКРЛ, поэтому мы мало знаем о причинах этой проблемы. Также почти не проводились никакие контролируемые исследования для определения влияния особого лечения ОКРЛ. Действительно, у нас нет достоверной информации о том, как распространяется это расстройство. Несмотря на нехватку данных, вполне возможно, что и биологические, и психологические факторы влияют на ОКРЛ.

Ограниченный список литературы о лечении ОКРЛ предполагает, что когнитивные и поведенческие стратегии, описанные в главах 7 и 8, могут быть эффективными (Bailey, 1998; Ng, 2005).

Преодоление перфекционизма, связанного с обсессивно-компульсивным поведением

Стратегии по борьбе с обсессивно-компульсивным поведением включают предотвращение реакции и конфронтацию. Оба подхода описаны в этом разделе.

Предотвращение реакции

Как мы упомянули ранее, конфронтация с пугающими ситуациями вместе с предотвращением компульсивных ритуалов являются ключом к преодолению одержимости и компульсий. Этот подход также полезен и при поведении, связанном с ОКРЛ, например, чрезмерной организованностью и составлением списков.

Вспомните, что у ритуалов есть множество негативных последствий, которые служат для поддержания боязни одержимости и могут продолжаться бесконечно. Таким образом, первым шагом к снижению обсессивно-компульсивного поведения является прекращение всех риту-

алов. Это необходимо сделать, потому что ритуалы могут «отменить» все плюсы конфронтации. Например, если вы учитесь преодолевать обсессивные страхи заразиться, прикосновение к «зараженному» предмету не поможет, если вы будете мыть руки после каждой конфронтации. Чтобы получить выгоду от конфронтации, вы должны сначала остановить все ритуалы.

Бен очень боится что-то потерять или случайно выкинуть что-то важное. Со временем его сомнения стали включать и мысли о том, что он может специально выкинуть что-то, а потом забыть, что он это сделал. В результате этих страхов он стал постоянно себя проверять, особенно когда направлялся из одного места в другое. Прежде чем выйти из машины, он проверял ее, чтобы убедиться, что ничего не оставил в «бардачке», под сиденьями, между сиденьями или в любом другом месте. Он даже проверял под капотом, хотя рационально он понимал, что не открывал его.

Перед тем как зайти домой, он проверял все вокруг дома и за кустами во дворе перед домом. Перед тем как уйти из дома, он проверял все ящики, шкафы, мусорные ведра в каждой комнате. Мало того что он проводил много часов в день за проверкой, он также просил подтверждения у людей. Например, обычно он спрашивал партнера, вынесла ли она мусор, боясь, что какие-то важные бумаги могли оказаться выкинутыми.

Как показано в этом примере, ритуалы могут быть достаточно сложными. Прежде чем начать, вам понадобится осознать конкретные используемые вами ритуалы и ситуации, а также чувства, которые могут быть их причиной.

Какие типы повторяющегося поведения характерны для вас? Они могут включать проверку, уборку, мытье, подсчет, составление списков, поиск подтверждения, повторение определенного поведения, целенаправленное мышление (например, молитва, слово, вызывающее чувство безопасности) или любое другое поведение, которому вы подвержены.

Есть ли другие конкретные ситуации, при которых вы склонны к ритуалам? Произойдут ли они, когда у вас определенное настроение (тревога, печаль, гнев, скука)? Когда вы устали или голодны? Когда вы находитесь в определенном месте (дом, работа, улица)? Когда вы находитесь с определенными людьми (например, незнакомцами, родственниками, детьми, коллегами, одни)?

В своем дневнике записывайте свои ритуалы, а также ситуации, которые их вызывают.

Как только вы определите ритуалы, которые хотите остановить, следующим шагом является выбор способа их предотвратить. Сначала эта задача может быть очень сложной. Желание провести определенный «ритуал» может быть очень сильным. Однако со временем это желание постепенно снизится. Все ваши предпринятые в начале действия помогут в будущем. Помните, что самое худшее, что может произойти, если вы не закончите ритуал, – это ощущение дискомфорта. Ниже перечислены некоторые стратегии, которые вы можете использовать для предотвращения исполнения компульсивных ритуалов. Помните, если вы выстоите несколько первых дней, дальнейшая борьба станет легче.

Стратегии по сопротивлению ритуалам

✓ Вы испытаете тревожность, отказываясь от своих ритуалов. Напомните себе, что тревожность неприятна, но не опасна.

✓ Сделайте что-то, что препятствует выполнению ритуала. Например, выключите воду в подвале, чтобы вы не могли лишний раз помыть руки. Или отправьте письмо сразу после его написания, не успев проверить, что написали.

✓ Напоминайте себе, что уровень вашей тревожности снизится со временем, и что чем чаще вы сопротивляетесь ритуалу, тем легче вам станет это делать.

✓ Сосредоточьтесь на вашем успехе, когда вы не исполняете ритуал, и вы увидите, что ваше желание исполнить ритуал вызвано скорее тревожностью, чем настоящей необходимостью.

✓ Попросите друзей и членов семьи говорить вам, когда вы исполняете ритуал или подвержены компульсивному поведению.

✓ Попросите друзей и членов семьи не участвовать в ваших ритуалах. Например, не давать подтверждение, даже когда вы его просите, а лучше – напомнить вам, что ритуал – плохая идея.

✓ Если вы не выдержите и исполните ритуал, постарайтесь избавиться от его эффектов как можно скорее. Например, если вы учите терпеть неидеальный порядок на рабочем столе, но проводите четыре часа за уборкой стола, снова создайте беспорядок как можно скорее и продолжайте практиковаться.

✓ Если ваше желание слишком сильное, и вы чувствуете, что скоро сдадитесь и выполните ритуал, покиньте ситуацию. Отправьтесь на прогулку, посмотрите телевизор или делайте что-то другое, пока это желание не пройдет.

Упражнение 14.1

После того как вы успешно противостояли компульсивным ритуалам несколько дней, следующим шагом будет начать конфронтацию с ситуациями, провоцирующими тревожность или дискомфорт. Конфронтацию можно проводить постепенно. То есть вы можете начать с легких ситуаций и постепенно перейти к самым сложным.

Снова обратитесь к главе 8, в которой во всех подробностях описано, как практиковать конфронтации. При этом держите в голове основные принципы: продолжайте практику, пока ваша тревожность или дискомфорт значительно не снизятся или вы не поймете, что пугающие предположения не исполнятся (это может занять от нескольких минут до нескольких часов); если уровень вашей тревожности понизится быстро, переходите к более трудному уровню; повторяйте практику конфронтации регулярно (проводите длительную конфронтацию 4–5 дней в неделю, а также мини-практику в течение дня); ожидайте ощущения дискомфорта; и старайтесь проводить более сложные практики, пока не сможете нормально справляться с ситуацией на самом верху из вашего списка иерархии.

Далее следует пример того, как можно использовать конфронтацию и предотвращение реакции при перфекционистском поведении.

Пример предотвращения поведения

Проблема. Вы ощущаете потребность исправлять любого, кто делает ошибку в разговоре, например, неправильно произносит слово или совершает смысловые неточности.

План лечения. Сообщите своим близким, что вы решили перестать исправлять других людей. При необходимости попросите других говорить вам, когда вы их исправляете, а сами этого не замечаете. Для начала важно сопротивляться всем желаниям корректировать других людей. Если желание слишком сильное, отдохните от этой ситуации (например, выйдите в туалет), пока не успокоитесь. Обратите внимание, сколько времени требуется, чтобы такое желание прошло. Со временем вы обнаружите, что не так уж важно исправлять мелкие ошибки или начинать из-за этого спорить.

После того как вы успешно противостояли потребности исправлять других людей, попробуйте специально столкнуться с ситуацией, которая вызывает такое желание. Например, проводите время с теми, кто часто ошибается в разговоре, или кто в прошлом провоцировал ваше желание исправлять. Можно даже попросить кого-то специально делать ошибки время от времени, чтобы дать вам возможность попрактиковаться в предотвращении ритуалов «исправления».

Ограничение времени

Большинству людей говорили так или иначе, что они недостаточно времени потратили на выполнение работы. В общем, чем больше времени ушло на работу, тем лучше ее качество. Однако бывают ситуации, когда выгода от длительного выполнения работы становится все меньше. Например, две минуты на чистку зубов более эффективны, чем десять секунд. Однако каждая следующая дополнительная минута снижает выгоду. Действительно, проводя слишком много времени за чисткой зубов, вы можете повредить эмаль, которая защищает ваши зубы, и получить большой риск развития кариеса.

Другой минус излишних затрат времени на определенную задачу состоит в том, что у вас остается слишком мало времени на другие дела. Долгое выполнение работы не многого стоит, если вы никогда не заканчиваете работу, или если это мешает вашей способности закончить важные задания. С другой стороны, быстрое выполнение работы и в результате плохое качество могут также привести к негативным последствиям. В идеале следует сбалансировать качество вашей работы с ее количеством. В некоторых случаях лучше хорошо выполнить несколько задач, чем великолепно выполнить только одну. Вам понадобится оценить приоритеты и решить, стоит ли уделять меньше времени определенным вещам.

Тратите ли вы слишком много времени на выполнение определенных заданий – таких как мытье, уборка, написание письма, заполнение бланка или даже рассказ истории? Если это так, установление временных рамок для определенных заданий должно помочь. Это делается двумя способами. Вы можете постепенно снижать время, которое выделяете на задание. Например, если обычно вы тратите ежедневно около часа на душ, убавляйте по десять минут каждый день, пока не станете проводить в душе не более десяти минут. Как вариант, можно изменить рамки более резко, сразу же снизив время до обычного уровня (например, десять минут на душ, пятнадцать – на написание короткого письма и т. д.). Чтобы помочь себе заканчивать задания вовремя, поставьте таймер или попросите друга сказать, когда время закончилось. Когда время вышло, остановитесь, даже если задание осталось невыполненным. В следующий раз у вас будет возможность работать в другом ритме, если вам необходимо выполнить работу быстрее. Если вы не уверены, сколько времени необходимо на определенное задание, спросите нескольких людей, сколько у них на это уходит времени.

Использование когнитивных стратегий для изменения навязчивых убеждений

В главе 7 мы описали различные техники, полезные для изменения перфекционистских мыслей. Самые эффективные техники для изменения мыслей, связанных с ОКР и ОКРЛ, включают следующие: оценка свидетельств ваших собственных убеждений, компромисс, взгляд со стороны другого человека, проверка гипотез, взгляд на общую картину, утверждения и обучение терпимости к неизвестности (см. главу 7).

Ниже приведен пример того, как обучение трансформации мыслей снижает обсессивно-компульсивное мышление.

Мег: Мне кажется, что я трачу все свое свободное время на работу по дому.

Терапевт: Почему вы тратите так много времени на уборку?

Мег: Я выросла в доме, где порядку придавали большое значение. Я волнуюсь, что если дома не будет чисто, гости подумают, что я неряха.

Терапевт: Сколько времени у вас занимает уборка?

Мег: По будням я убираюсь около часа до работы и потом три часа после ужина. По выходным я трачу шесть часов в день на уборку. Каждый день я стараюсь вымыть полы, про-

пылесосить ковры, вытереть пыль по всей квартире и вымыть плиту и холодильник. По выходным я еще мою окна и камин.

Терапевт: Ваши друзья тратят столько же времени на уборку?

Мег: Нет, когда я прихожу в гости к друзьям, в раковине часто лежит посуда, а пол иногда достаточно грязный.

Терапевт: Что вы думаете о друзьях, дом которых не такой чистый, как ваша квартира?

Мег: Меня это не очень беспокоит, так как это не мой дом.

Терапевт: Вы думаете, других людей оскорбляет тот факт, что приходя в гости к вашим друзьям, они видят посуду в раковине?

Мег: Скорее всего, нет.

Терапевт: Тогда насколько вероятно, что людей оскорбит, если вы не будете мыть полы ежедневно, или если пара тарелок останутся в вашей раковине? Будут они негативно судить о вас?

Мег: Думаю, это маловероятно. Просто это кажется неправильным – приглашать людей, не потратив день на уборку перед этим.

Терапевт: Может ли ваша тенденция все вычищать заставить людей чувствовать себя некомфортно?

Мег: Ну, несколько человек прокомментировали чистоту моей квартиры и сказали, что боятся что-то пролить или испачкать. У меня есть несколько друзей, которые ведут себя более напряженно в моей квартире, чем когда мы собираемся в другом месте.

Терапевт: Возможно, вы могли бы проверить точность ваших предположений, пригласив нескольких друзей в квартиру и перед этим не пылесосить, не вытирать пыль или не мыть пол несколько дней. Оставьте посуду в раковине, разбросайте подушки на диване. Реакция людей на это изменение поможет вам определить, действительно ли ваша постоянная уборка влияет на то, что люди думают о вас.

Глава 15

Перфекционизм, диета и нелюбовь к собственному телу

Проблемы с диетой и взглядом на свое тело в западной культуре

Современное общество помешано на внешности. Люди идут на все, чтобы достичь навязанного западной культурой идеала красоты. Эта культура равняет худобу с красотой и, более того, связывает худобу с разными позитивными чертами характера. Самый распространенный способ получить контроль над физической внешностью – диета.

Это многомиллиардная индустрия в США. Согласно опросам, американцы тратят больше денег на продукцию, связанную с диетой (книги, фильмы, таблетки и т. д.), чем государство расходует на образование, занятость населения и социальные службы, вместе взятые (Brownell, Rodin, 1994). Диета также может подвергать людей риску развития определенных проблем, включая пищевые расстройства.

Желание быть стройным является, судя по всему, социокультурным явлением. Такие детали, как культура человека или исторический период, когда он формировался, оказывают сильное влияние на его представления о собственном теле. Было определено, что 39 процентов женщин и 21 процент мужчин в США сидят на диете (Hill, 2002). Эти цифры значительно выше, чем в 1950 году (7 процентов мужчин и 14 процентов женщин) (Brownell, Rodin, 1994).

Появление расстройств пищевого поведения значительно возросло за последние десятилетия. Кроме того, культурные различия также, судя по всему, влияют на появление пищевых расстройств. Одно исследование измерило развитие расстройств пищевого поведения у египетских женщин, учащихся в британских университетах (Nasser, 1986). В то время как 12 процентов женщин, учащихся в Англии, подпадают под критерии расстройства пищевого поведения, такие расстройства не были отмечены среди женщин в египетских университетах.

Неудивительно, что появляются доказательства того, что расстройство пищевого поведения начинает все чаще появляться в не-западных странах, в то время как экономика все больше индустриализуется, а на общество все больше влияет западная культура. Действительно, недавние исследования женщин, живущих в Танзании, показали, что случаи расстройства пищевого поведения связаны с подверженностью западной культуре и СМИ (Eddy, Hennessey, Thompson-Brenner, 2007). Кроме того, исследования людей в обществе Старого Порядка Эмиша, живущих в США, но отделенных от западного индустриального общества, показали, что у юного жителя Эмиша представление о своем теле отличалось от представлений молодых людей западного индустриального общества (Platte, Zeltin, Stunkard, 2000).

Перфекционизм и желание быть худым

Люди на диете ограничивают себя в еде не только в надежде похудеть, но и чтобы избежать ожирения. Насколько худоба рассматривается в нашей культуре положительно, настолько полнота – негативно и связывается со всеми негативными характеристиками. С юного возраста дети проявляют дискриминацию к сверстникам с лишним весом, и это переходит во взрослую жизнь, где люди с лишним весом страдают от предрассудков во многих сферах жизни.

Эти стандарты общества способствуют развитию перфекционизма. Такой перфекционизм нередко связан с тем, как едят люди. Многие подвержены максимализму (все или ничего), думая о еде. Они считают одни виды продуктов запретными (печенье и мороженое), а другие –

нет (салат и фрукты). Мы часто слышим, как люди говорят, что «сегодня они были хорошими», если они придерживались диеты, и считали себя «неудачниками», если съели что-то запрещенное. Такой перфекционистский образ мышления воздвигает перед человеком трудности с питанием, а перфекционизм часто связан с нелюбовью к собственному телу и расстройством пищевого поведения (Bardone-Cone et al., 2007).

Психологи Питер Херман и Дженет Поливи разработали ограничительную модель питания, объясняющую, как питаются люди, сидящие на диете (которые ограничивают свою еду, чтобы не набрать вес), и люди, у которых нет такого поведения (1984). Обычно люди едят тогда, когда испытывают голод, и останавливаются, когда сыты. Другими словами, сытость (наполненность) действует как ограничение или механизм, «останавливающий прием пищи».

Другое дело – люди, сидящие на диете. Они ставят для себя границу, решая, сколько можно съесть. Но если едят больше этого, то считают, что нарушили диету. Обычно граница диеты работает как механизм, останавливающий процесс питания, но если диета нарушена, люди срываются и наедаются «до отвала». Херман и Пуливи назвали это эффектом «черт с ним» (what the hell): как только диета нарушена, люди думают, что могут есть сколько угодно, – даже ту еду, которую считали запретной.

Биологические факторы также играют свою роль в нарушении диеты. Важным моментом является сильное желание удовлетворить свои базовые потребности в энергии. По определению люди, соблюдающие диету, хронически потребляют меньше энергии (еды), чем требует тело для своих энергетических нужд. Природная защита тела от голода – чрезмерное питание после серьезного ограничения калорий.

Необходим сильный самоконтроль, чтобы бороться с естественным желанием тела накормить себя. Есть много факторов, которые подрывают этот самоконтроль, включая социальное давление, алкоголь и чувство депрессии. Люди, следующие диете, обычно также переедают, испытывая тревожность, особенно если разочарованы в себе или ощущают жалость к самому себе.

Исследователи предположили, что переедание служит способом избежать самоосознания (Polivy, Herman, 1993). Концентрация на еде (ее вкусе, запахе и т. д.) отвлекает от стресса, когда вы плохо себя чувствуете. Однако эта стратегия полезна только на короткий период времени. После переедания люди, сидящие на диете, испытывают чувство вины и ощущают себя даже хуже, чем до того, как они начали есть. Неспособность поддержать самоконтроль, необходимый при диете, и тягостное ощущение, являющееся результатом этой неспособности, может усугубить переедание и дальнейшие плохие ощущения. Таким образом, люди попадают в порочный круг.

В основном людям, соблюдающим диету, больше свойственен перфекционизм, чем остальным. Как мы уже упоминали, они устанавливают такой идеал красоты для самих себя, которого стремятся достичь. Нередко этот идеал нереалистичный и основывается на пропаганде в СМИ. Они также ставят нереалистичные стандарты питания, часто потребляя опасно малое количество пищи. Как упоминалось ранее, естественной защитой организма от голода является переедание. Например, в одном исследовании, проведенном ученым Киз, группа здоровых мужчин (без проблем с питанием или лишним весом) следовала строгой диете (Keys et al., 1950). Достаточно интересен тот факт, что эти люди стали переедать после длительного жесткого ограничения потребления калорий. Кроме того, они стали одержимы едой. Их разговоры и сновидения вращались вокруг питания, еды и прочих, связанных с этим тем.

Хотя тенденция слишком беспокоиться о своей внешности может быть характерной для всех, женщины больше подвержены нереалистичным стандартам веса (Cohn, Adler, 1992). В одном исследовании Киллен и его коллеги выяснили, что треть девочек выпускных классов считают, что у них есть лишний вес, даже если это не так (1986).

Перфекционистские мысли, связанные с едой и весом

Исследования показали, что убеждения человека насчет веса и питания имеют большое влияние на проблемы, связанные с питанием, включая стремление иметь массу тела ниже нормы, компульсивное обжорство, различные очистительные процедуры (как вызывание рвоты и чрезмерное употребление слабительного) и чрезмерные упражнения.

Далее следует список перфекционистских мыслей, которые подпитывают ваши волнения насчет еды и веса. Обратите особое внимание на убеждения, характерные и для вас.

- ✓ Некоторые типы еды запрещены, некоторые – нет.
- ✓ Употребляя запрещенную еду, я испортил свою диету.
- ✓ Если я съем немного запрещенной еды – это все равно, что съесть тонны ее, так как я все равно нарушу диету.
- ✓ Употребляя запрещенную еду, я потолстею.
- ✓ Начав есть, я потеряю контроль.
- ✓ Я никогда не буду достаточно худым.
- ✓ Я чувствую себя толстой, значит, я и есть толстая.
- ✓ Моя одежда мала мне, потому что я потолстела.
- ✓ Мне нужно делать упражнения (вызывать рвоту, принимать слабительное) после еды, или я потолстею.
- ✓ В этом мире ничего не добиться, если ты толстый.
- ✓ Я никогда не найду себе парня/девушку (работу, друзей и т. д.), если не похудею.
- ✓ Я буду особенной и уникальной, только будучи худой.
- ✓ Набрав пару килограммов, я буду продолжать набирать вес и дальше, пока не достигну ожирения.
- ✓ Мне нужно выглядеть как _____ (модель, актриса, и т. д.)

Перфекционизм и другие беспокойства, связанные с внешним видом

Хотя вес и фигура – одни из самых распространенных источников недовольства, люди также придираются и к другим аспектам своей внешности. Вы можете думать, что изгиб вашего носа непривлекателен, или что ваша лысеющая голова отталкивает других людей. Склонность быть недовольными своим внешним видом поддерживает существование целой индустрии пластической хирургии, а также производителей косметики и другой продукции, призванной помочь людям выглядеть «лучше».

Недовольство своей внешностью часто вызвано непомерно высокими стандартами насчет того, как вы должны выглядеть, несмотря на то, что другие люди обычно гораздо менее критично относятся к вашей внешности, чем вы думаете.

Далее представлены некоторые физические аспекты внешности, которые могут быть источником недовольства людей:

- ✓ облысение или лысина;
- ✓ слишком много волос (на лице, груди, спине, руках и т. д.);
- ✓ тип волос (вьющиеся или прямые);
- ✓ морщины, седеющие волосы, потеря упругости кожи и другие признаки старения;
- ✓ слишком низкий рост или слишком высокий;
- ✓ слишком большие части тела или слишком маленькие (нос, уши, грудь и т. д.);
- ✓ плохой цвет кожи;
- ✓ недовольство чертами лица (двойной подбородок, низкие скулы, асимметрия);

- ✓ недовольство другими частями тела (ступни, руки, ноги);
- ✓ недовольство другими физическими аспектами (голос, запах, осанка).

Перфекционистское поведение, которое влияет на проблемы с нелюбовью к собственному телу

Большинство людей любят слышать комплименты по поводу своей внешности, поэтому стараются хорошо выглядеть. Однако заикленные на этом индивидуумы слишком часто полагаются на стратегии по улучшению или маскировке своих физических недостатков. Кроме того, они обычно подвержены поведению, поддерживающему их нереалистичные стандарты, не позволяя развеять свои перфекционистские убеждения. В главе 4 описаны различные типы поведения, которые влияют на перфекционизм.

Далее следует список типов поведения, наиболее связанных с нелюбовью к собственному телу. Большинство людей подвержены этому поведению время от времени. Однако навязчивые убеждения насчет вашей внешности могут обходиться вам дорого: и материально (косметика, услуги салонов, косметическая хирургия – все это стоит немалых средств), и по времени, которое они занимают (если вы проводите несколько часов в день, пытаясь выглядеть идеально, у вас останется мало времени на что-либо другое). При этом может появиться потенциальная угроза вашему здоровью (патологически низкий вес) или эмоциональному состоянию (например, социальная изолированность ведет к снижению ряда видов деятельности, которые приносят вам удовольствие).

Ниже – некоторые примеры перфекционистского поведения, связанного с внешностью.

- ✓ Частая проверка (например, вы постоянно смотрите в зеркало или взвешиваетесь).
- ✓ Чрезмерный уход за собой (постоянное приведение в порядок прически, беспокойство по поводу пятен).
- ✓ Слишком маленький размер одежды (это может поддерживать убеждение в том, что у вас есть лишний вес, даже если это не так).
- ✓ Попытки скрыть непривлекательные, по вашему мнению, части тела (например, вы носите одежду большого размера, чтобы спрятать фигуру, длинные штаны, чтобы спрятать ноги, шляпу, чтобы спрятать лысеющую голову и т. д.)
- ✓ Уклонение от контактов с другим людьми (из страха быть отвергнутым из-за вашей внешности).
- ✓ Неразумное поведение, направленное на похудение (диета, упражнения, чистка организма, таблетки и т. д.)
- ✓ Косметическая хирургия.
- ✓ Чрезмерное использование косметических продуктов и услуг (макияж, краска для волос, постоянные стрижки, электроэпиляция, солярии).
- ✓ Чтение и поиск информации (например, журналов о моде и красоте).
- ✓ Сравнение вашей внешности с внешностью других людей.

Психологические проблемы, связанные с искаженным восприятием собственного тела

Ряд психологических проблем связан с искаженным поведением и восприятием своего тела и внешности. Они включают расстройства пищевого поведения – нервную анорексию, нервную булимию, а также телесное дисморфическое расстройство, которое является состоянием, связанным с нелюбовью к собственному телу, не связанным с едой и весом.

Нервная анорексия

Диагноз *нервная анорексия* ставится, когда человек отказывается поддерживать вес, который на 85 процентов соответствует норме его роста и возраста (Американская Психиатрическая Ассоциация, 2000). Кроме того, люди с этим расстройством испытывают сильный страх потолстеть, даже при чрезвычайно низкой массе тела. У людей с нервной анорексией развились неадекватные убеждения насчет своего тела, включая отказ признавать, что их вес слишком низкий, или тенденцию оценивать себя только согласно весу. Чтобы получить такой диагноз, у женщин должны прекратиться менструации по крайней мере на три месяца, что является признаком голода. При очень низком весе женское тело не способно вырабатывать гормоны, необходимые для нормального менструального цикла. Конечно, эти критерии не относятся к мужчинам, которые составляют примерно 10 процентов от всех страдающих анорексией (Weltzin et al., 2005).

Самые серьезные осложнения нервной анорексии включают проблемы с дефицитом веса, низкое кровяное давление, низкий уровень потассия и натрия, проблемы с сердцем, низкий уровень железа, снижение массы скелета, гормональные изменения, потеря волос, хрупкость ногтей, сухость кожи и, в некоторых случаях, смерть. Осложнения нервной анорексии были причиной смерти певицы и барабанщицы Карен Карпентер и гимнастки Кристи Генрих. Кроме того, нервная анорексия часто связана с такими психологическими проблемами, как депрессия, обсессивно-компульсивное расстройство и чрезмерное злоупотребление запрещенными веществами.

Лечение нервной анорексии

Хотя результаты исследования лечения были смешанными, большинство экспертов считают, что медикаменты недостаточно эффективны при лечении нервной анорексии. Вместо этого используют нелекарственные терапии (Wilson, Fairburn, 2007). Первая стадия лечения включает помощь в наборе веса. При критическом дефиците веса эта стадия может проходить в стационарном режиме, чтобы была возможность справиться с медицинскими осложнениями.

Набирание веса достигается регулярным и структурированным приемом пищи. Помочь человеку набрать вес относительно легко, особенно при медицинском наблюдении. Сложнее добиться, чтобы пациент не вернулся к старому поведению. Если человек не научится менять свои убеждения насчет пищи и внешности, вряд ли получится поддержать нормальный вес. Обычно вторая стадия лечения включает когнитивно-поведенческую терапию (чтобы изменить отношение и проблемное поведение), а иногда и семейную терапию (чтобы улучшить семейную коммуникацию, которая может влиять на проблему).

Нервная булимия

Нервная булимия связана с постоянным обжорством в сочетании с поведением, направленным на контроль веса (например, искусственное вызывание рвоты, использование слабительных, упражнения, пост, таблетки). Обжорство подразумевает прием огромного количества еды за относительно короткий период времени при отсутствии контроля над приемом пищи во время обжорства. В некоторых случаях за один прием употребляется больше еды, чем обычно человек съедает за весь день. При нервной булимии обжорство и поведение, направленное на очищение организма от принятой пищи, могут происходить как минимум дважды в неделю на протяжении трех месяцев или более. Кроме того, самооценка человека связана с фигурой и весом (Американская Психиатрическая Ассоциация, 2000).

Люди с нервной булимией часто стесняются из-за обжорства и сопровождающего очищения и стараются изо всех сил, чтобы другие не узнали об их проблеме. Кроме того, булимией нередко сопутствуют другие проблемы, включая депрессию, тревожные расстройства, злоупотребление запрещенными веществами и различные медицинские осложнения (такие как электролитный дисбаланс, проблемы с зубами, желудочно-кишечные заболевания и т. д.), связанные с обжорством и принудительного очищения организма.

Медикаменты для лечения булимии

Лечение с помощью селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС), таких как флуоксетин (Прозак), оказалось эффективным для снижения обжорства, принудительного очищения и депрессии у людей, страдающих от нервной булимии. Другие типы антидепрессантов, в том числе трициклические антидепрессанты и ингибиторы моноаминоксидазы, также оказались эффективными при лечении симптомов булимии (Wilson, Fairburn, 2007).

Однако есть несколько причин рассмотреть вариант психологического подхода перед использованием медикаментов при этой проблеме. Прежде всего, исследования, сравнивающие лечение с помощью медикаментов с психологическими подходами (такими, как когнитивно-поведенческая терапия), показали лучший результат при психологическом или комбинированном лечении (Whittal, Agras, Gould, 1999). Во-вторых, пациенты чаще бросают прием лекарств, чем когнитивно-поведенческую терапию. В конечном счете рецидив наступает чаще, когда люди, страдающие от булимии, перестают принимать медикаменты, чем при прекращении когнитивно-поведенческой терапии.

Больше информации об антидепрессантах приводится в главе 10.

Психологические терапии при булимии

Ряд исследований показал, что когнитивно-поведенческая терапия эффективна при лечении булимии (Wilson, Fairburn, 2007). Этот подход включает информирование людей о последствиях ограничения приема пищи, обжорства и очищения организма с помощью слабительных и т. д. Кроме того, пациентов учат ставить целью постепенное развитие здоровых привычек питания и бросать вызов перфекционистскому и неправильному отношению к своему телу, весу, диете и питанию. В конечном счете людям помогают осознать ситуации, эмоции и мысли, вызывающие желание ограничить еду, обжорство или очищение, и помогают им развить более здоровые подходы к проблеме.

Другое психологическое лечение, которое может быть эффективным при лечении булимии, называется межличностной психотерапией (ИПТ). Этот подход (см. главу 10) концентрируется на помощи людям в нахождении новых способов справиться с отношениями с другими людьми (Wilson, Fairburn, 2007).

Телесное дисморфическое расстройство

Телесное дисморфическое расстройство – одержимость недостатками вашей внешности. Иногда недостаток – полностью придуманный, а иногда эта мысль может основываться на небольшой аномалии (например, нос чуть больше среднего, малозаметный шрам и т. д.), но одержимость человека непропорциональна природе существующего дефекта или аспекта внешности. Беспокойство об этом мешает и иногда сильно вмешивается в способность человека нормально функционировать на работе, в социальных ситуациях или в любой другой важной сфере (Американская Психиатрическая Ассоциация, 2000).

Чаще всего беспокойство людей с телесной дисморфией вызывают различные части лица и головы (волосы, нос, глаза, губы), а также и другие части тела (талия, ноги, грудь, ягодицы

или пенис). Большинство людей с этой проблемой чувствуют, что более чем одна часть их тела дефективна, а другие недовольны своим телом в целом. Хотя многие люди с таким расстройством ищут помощи в косметической хирургии, они часто недовольны результатами операционного вмешательства или советом хирурга не проводить операцию.

Лечение телесного дисморфического расстройства

Исследователи только начинают изучать медикаменты для лечения телесной дисморфии. Первые результаты нескольких исследований предполагают, что антидепрессанты СИОЗС эффективны при лечении этого состояния (Phillips, Hollander, 2008). К ним относятся флуоксетин (Прозак), циталопрам (Селекса) и эсциталопрам (Лексапро, Ципралекс). Эти препараты более подробно были рассмотрены в предыдущих главах (см. главы 10, 14).

Некоторые исследователи предположили, что когнитивно-поведенческая терапия также способна помочь людям, страдающим от телесной дисморфии (Williams, Hadjistavropoulos, Sharpe, 2006). Когнитивные стратегии используются, чтобы научить человека определять нереалистичные и искаженные убеждения о надуманном недостатке, и научиться заменять искаженные убеждения более разумными. Поведенческие стратегии, такие как конфронтация и предотвращение реакции, позволяют человеку столкнуться с ситуациями, вызывающими тревожность (например, общение с другими людьми), не пытаясь скрыть придуманный физический дефект. Пациенту также помогают прекратить компульсивные ритуалы, такие как постоянное глядение в зеркало, поиск подтверждения и сравнения себя с другими людьми.

Преодоление перфекционистского мышления и поведения, связанного с нелюбовью к собственному телу

В главах 7–9 описывается ряд стратегий для изменения перфекционистских убеждений и поведения. В этом разделе мы отметим некоторые из этих техник, а также несколько других идей для борьбы с перфекционизмом в контексте проблем, связанных с отношением к собственной внешности.

Информирование

Информирование – серьезный способ борьбы с искаженными убеждениями, касающимися диеты, внешности и других тем, связанных с ними. К несчастью, существует очень много неправильной информации. СМИ постоянно предлагают искаженный взгляд на идеальное тело. Журналы, телевидение и фильмы навязчиво рекомендуют диеты и планы упражнений, демонстрируют моделей и знаменитостей с недостаточным весом и в целом посылают сообщение, что жизненно важно быть худым и привлекательным. Чтобы бороться с этим потенциально опасным сообщением, важно проверять все факты, касающиеся диеты, упражнений, веса и здоровья.

Например, существуют всевозможные свидетельства того, что в большей степени вес тела определяет генетика. При здоровом питании и умеренной физической активности ваше тело естественным образом найдет свой оптимальный вес. Исследования доказывают, что здоровый образ жизни (особенно фитнес) вернее, чем масса тела, способствует здоровью. Более того, убеждения в том, что нужно контролировать свой вес, больше связано с неструктурированным питанием, недовольством своим телом и низкой самооценкой, чем с необходимостью придерживаться здорового образа жизни (Laliberte et al., 2007).

Вызов перфекционистским убеждениям

Вместо того чтобы непоколебимо верить в свои перфекционистские убеждения, лучше их проверить, изучив свидетельства. Представленный ниже эпизод терапии иллюстрирует некоторые вопросы, которые можно задать себе, чтобы легче принять свою внешность. В данном примере Адама учат ставить под сомнение свои перфекционистские убеждения насчет облысения.

Терапевт: Сколько времени вы тратите на размышления о том, что вы лысеете?

Адам: Я все время думаю об этом. Я ни с кем не встречался уже три года, по большей части из-за того, что боюсь, что кто-то увидит мою лысую голову. Я ношу парик, но все еще боюсь, что он может упасть. Если бы я мог позволить себе пересадку волос, я бы это сделал не задумываясь.

Терапевт: Вы можете вспомнить, когда облысение стало вас так расстраивать?

Адам: Я всегда это ненавидел. Мне только тридцать пять! У меня должно быть больше волос. Я считаю, что лысая голова – это непривлекательно. Наверное, и другие считают это непривлекательным.

Терапевт: У вас есть свидетельство того, что другие люди считают лысую голову непривлекательной?

Адам: До того, как я начал носить парик, несколько людей прокомментировали мои редющие волосы. Я также постоянно слышу шутки о лысых людях. Например, в «Сайнфелде» люди постоянно шутят из-за того, что персонаж Джорджа Костанца лысый.

Терапевт: Вы когда-нибудь дразнили кого-то из-за внешности?

Адам: Я шутил над моим братом, потому что он ниже меня. Но теперь, потеряв волосы, я больше ни над кем не шучу.

Терапевт: Тот факт, что вы дразнили брата, означает, что низкие люди непривлекательны?

Адам: Я знаю, что некоторые женщины предпочитают мужчин повыше, но думаю, что есть много людей, которым все равно.

Терапевт: Возвращаясь к «Сайнфелду», там шутят только по поводу лысой головы Джорджа?

Адам: Нет, в действительности в сериале шутят обо всем и обо всех.

Терапевт: Значит, дразнить можно из-за любого аспекта внешности. Что это говорит о вашем предыдущем заявлении, будто лысая голова непривлекательна, потому что вас дразнили?

Адам: Думаю, из-за того, что меня дразнили, это необязательно уродливо.

Терапевт: Можете вспомнить пример того, что лысая голова может быть привлекательной?

Адам: Ну, есть ряд лысых знаменитостей, которых многие люди считают привлекательными. Например, Брюс Уиллис, Шон Коннери, Патрик Стюарт. А также многие бреют голову. Думаю, это означает, что они считают это привлекательным.

Терапевт: Что если кто-то посчитает вас непривлекательным из-за вашей лысины? Будет ли это означать, что все так думают?

Адам: Думаю, что нет. Разным людям нравятся разные вещи.

Изменение привычек социального сравнения

Перфекционизм часто приводит к тому, что вы сравниваете себя с другими людьми, которые кажутся лучше в определенных сферах. Например, беспокоясь насчет веса (даже если у вас нормальные параметры), вы можете сравнивать себя с худыми людьми. Или сравнивать

нынешний вес с прошлым, когда вы строго следовали диете и значительно похудели. Такие типы сравнения только поддерживают ваши перфекционистские мысли.

Если вас беспокоит ваш вес, вам просто нужно рассмотреть строение тела, которое вы могли унаследовать генетически (соберите информацию о ваших родителях и других родственниках – сколько они весили в вашем возрасте, что ели и делали ли упражнения в то время?). Вы можете также попробовать определить, каким ваш взрослый вес был в то время, когда вы правильно питались и умеренно выполняли упражнения.

В конце концов, чем ориентироваться на людей, чье строение тела отличается от вашего (хотя вы можете считать его более идеальным), попробуйте найти что-то привлекательное в людях со строением тела, похожим на ваше.

Сравнения с чересчур худыми людьми (например, моделями) вынуждают женщин соблюдать диеты. Неудивительно, что от 95 до 98 процентов людей, сидящих на диете, восстанавливают сброшенный вес в течение пяти лет. В то же время многие борются с обжорством и чувством неудачи. Научиться оценивать свой образ жизни, а не вес, и сравнивать себя с людьми вашего типа физического строения – очень важные шаги по трансформации нереалистичных, перфекционистских мыслей и негативного отношения к своему телу.

Таким же образом, при недовольстве размером своего носа, не сравнивайте себя с теми, у кого нос меньше. Даже если у большинства людей нос меньше, это почти ничего не скажет вам о *вашей* собственной привлекательности. Помните, что половина людей, с которыми вы встречаетесь каждый день, тоже имеет носы больше среднего. Это не означает, что вы непривлекательны. Большинство людей отличаются от средних показателей в ту или иную сторону. Не сравнивайте себя с другими, основываясь только на той черте, которая вам не нравится.

Проверка гипотез и конфронтация

Один из самых действенных способов проверить перфекционистские мысли насчет внешности – провести небольшие эксперименты, которые позволят развеять ваши убеждения. Например, если вы смущаетесь носить шорты, потому что окружающие могут посчитать вас непривлекательным, попробуйте ходить в шортах на встречи с другими людьми, и вы увидите, что произойдет. Вполне возможно, что отношение людей к вам при этом не изменится. Если вас пугает мысль о том, что другие люди обнаружат какой-то аспект вашей внешности, конфронтация может помочь. Конфронтация (подробно описанная в главе 8) включает в себя постоянное столкновение с ситуацией, которой вы боитесь, на протяжении какого-то периода времени, пока она не перестанет вызывать тревожность. Чтобы справиться с искаженными представлениями насчет какого-то аспекта своей внешности, в качестве тренировки позвольте людям увидеть «дефективную» часть вас. Например, вы можете снимать шляпу, демонстрируя вашу лысую голову, или не наносить макияж, чтобы были видны родинка или шрам. Начните со списка ситуаций, которых избегаете, расставив их по порядку, и проведите конфронтацию с каждой поочередно.

Предотвращение поведения, направленного на безопасность

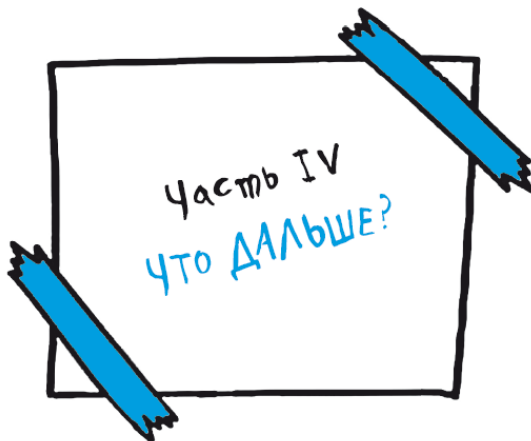
Предотвращение поведения, направленного на безопасность, включает прекращение действий, на которые вы полагаетесь для снижения уровня тревожности насчет вашей внешности.

Далее следуют примеры того, как эта стратегия может быть использована при различных проблемах, связанных с искаженным взглядом на свое тело.

- ✓ Не взвешивайтесь чаще одного раза в месяц.
- ✓ Не смотрите в зеркало, кроме как перед тем, как пойти на работу.
- ✓ Приводите волосы в порядок не более двух раз в день.

- ✓ Не носите солнечные очки, чтобы прятать глаза.
- ✓ Откажитесь от диеты и приема рвотных и слабительных.
- ✓ Перестаньте ходить в солярии.

Часть IV Что дальше?



Глава 16 Чтобы перфекционизм не вернулся

Оценка вашего прогресса

В конце главы 5 мы упомянули, что процесс оценки вашего перфекционизма должен быть постоянным. Теперь, когда вы закончили заниматься с этой книгой, оцените нынешний статус вашего перфекционизма. Один из вариантов это сделать – вернуться к проблемам, поднятым в первых главах, и заново оценить уровень вашего перфекционизма.

В своем дневнике ответьте на следующие вопросы.

Упражнение 16.1

Повторная оценка вашего перфекционизма

Из всех перфекционистских стилей мышления, описанных в главе 3, какой является проблемой на данный момент? Вы реже замечаете за собой перфекционистское мышление? Ваши мысли менее интенсивны и расстраивают вас меньше, чем в начале терапии?

Из всех перфекционистских типов поведения, описанных в главе 4, какой является проблемой на данный момент? Вы реже замечаете за собой перфекционистское поведение, чем раньше? Над каким поведением вам нужно продолжать работать?

В главе 5 вы начали вести дневник перфекциониста и заполнять его, когда понимали, что ведете себя, как перфекционист. Частота, сила и чувство расстройства этих эпизодов снизились?

Ваше мышление теперь более гибкое, когда вы узнали о новых стратегиях по борьбе с перфекционизмом? Например, если вы узнаете, что определенному стандарту невозможно соответствовать, вы сможете понизить этот стандарт до более реалистичного уровня?

Вы заметили изменения в ситуациях, которые вызывают ваш перфекционизм? Это происходит реже?

В главе 5 вы определили ситуации, на которые влияет ваш перфекционизм (например, работа, школа, отношения и т. д.). Влияет ли ваш перфекционизм на эти же ситуации сейчас? На таком же уровне?

Ваше осознание перфекционизма изменилось? Теперь вы больше осознаете то, как ваш перфекционизм влияет (или влиял) на вашу жизнь? Вам легче замечать свои перфекционистские мысли и поведение, чем раньше?

Другие как-то комментировали то, как ваш перфекционизм изменился? Он теперь влияет на других людей меньше, чем раньше?

Вы заметили изменение в своем настроении как результате работы с этой книгой? Вы испытываете депрессию, тревожность или раздражение реже и менее интенсивно, чем раньше? Насколько понизился ваш перфекционизм? На 20 процентов? 50? 80? Выберите число от 0 до 100.

Следующие шаги

Стратегии, приведенные в этой книге, не являются *лекарством* от перфекционизма. Вполне возможно, что перфекционизм все еще является для вас проблемой, даже если вы практиковали изученные техники. Хотя небольшое количество людей может преодолеть все проблемы перфекционизма в результате самостоятельного использования стратегий этой книги, для большинства прогресс будет более скромным. Мы надеемся, что вы заметили значительные улучшения, что ваш перфекционизм снизился, как и ваша тенденция испытывать тревожность, депрессию или раздражение. Однако, несмотря на положительные результаты, вы можете захотеть продолжить борьбу с перфекционизмом время от времени. Так что же дальше?

Вот несколько вариантов следующих шагов.

Продолжайте использовать стратегии из этой книги

Если стратегии в этой книге были полезными, но у вас еще остались кое-какие перфекционистские убеждения, над которым вы хотите поработать, продолжайте использовать эти стратегии. Например, вести дневник перфекциониста, отслеживать и ставить под сомнение свои перфекционистские мысли, сталкиваться с ситуациями, которые вызывают ваш дискомфорт, и практиковать принятие ваших неприятных ощущений, а не бороться с ними или пытаться избавиться от них.

Ищите больше подробной информации

Некоторым читателям общая книга по перфекционизму – такая, как эта, может не предоставить достаточно подробностей по определенной проблеме, с которой они сталкиваются. Например, если ваш перфекционизм больше всего связан с депрессией, тогда для вас может быть важнее лечение депрессии. Также более конкретизированная программа по контролю гнева, социальной тревожности, беспокойству, нелюбви к собственному телу и обсессивно-компульсивным расстройствам может помочь, если они являются для вас проблемой.

Ищите помощь специалиста

В некоторых случаях работа с этими стратегиями в одиночку может оказаться сложной. Если вы сами попробовали применять стратегии из этой книги и добились только ограниченного успеха, возможно, стоит обратиться к профессионалу, который либо пропишет медикаменты, либо поможет в применении психологических стратегий. Глава 6 предлагает советы, как найти квалифицированного специалиста. Терапевт поможет вам поработать над вашим

перфекционизмом в целом или над отдельными проблемами, которые часто связаны с перфекционизмом, например, депрессия, тревожные расстройства или проблемы с контролем гнева и агрессии.

Поддержание своего успеха

Хотя существует доказательство того, что стратегии, описанные в этой книге, по большей части ведут к понижению перфекционизма и связанных с ним проблем, пока что нет исследования *долгосрочной* выгоды от этих стратегий. Другими словами, пока мало известно о длительности эффекта от лечения перфекционизма. Однако, основываясь на том, что мы знаем о когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для других проблем, есть шанс, что ваши улучшения продолжатся. Для многих читателей положительный результат, достигнутый после чтения этой книги, будет постоянным. Для других существует риск, что некоторые типы вашего перфекционистского поведения могут возвращаться в вашей повседневной жизни.

В этом разделе описаны факторы, которые могут повлиять на возвращение перфекционизма, и стратегии, которые вы можете использовать, чтобы этого не допустить.

Что заставляет перфекционизм вернуться?

К несчастью, нет исследований, которые рассматривают вопрос, почему перфекционизм возвращается. Однако есть ряд факторов, которые могут играть роль в том, ухудшится ли он в будущем.

Типы связанных с перфекционизмом проблем, которые вы испытываете

Для людей, преодолевших эпизод депрессии, высока вероятность того, что они могут пережить дополнительные периоды депрессии в будущем, особенно если они переживали многочисленные периоды депрессии в прошлом. Имеется ряд стратегий, которые могут предотвратить дополнительные эпизоды депрессии, включая осознанную медитацию, поддержание КПТ и медитации.

Книга «Ending the Depression Cycle» (Окончание цикла депрессии) (Bieling, Antony, 2003) предоставляет подробные советы по предотвращению будущих эпизодов депрессии. В отличие от депрессии, менее вероятно, что проблемы с тревожностью (например, беспокойство, социальная тревожность, обсессивно-компульсивные проблемы) вернутся по окончании курса лечения, особенно при КПТ. Тем не менее возвращение симптомов возможно и при этих проблемах.

Тип лечения, которое вы прошли

При многих психологических проблемах КПТ скорее приведет к долгосрочным положительным результатам, чем медикаменты. Как только лечение окончено, возвращение симптомов более вероятно, если проводилось лечение медикаментами, а не КПТ.

Стресс

Из-за стресса люди больше подвержены любым проблемам, характерным для них. Например, люди, подверженные частым головным болям, скорее будут испытывать ее во время или после периодов стресса. Люди, страдающие от депрессии, панических атак или чрезмерного употребления алкоголя, сообщают, что эти проблемы увеличиваются при стрессе. Если вы подвержены перфекционизму, эта тенденция, скорее всего, ухудшится при стрессе на работе, дома или в других аспектах вашей жизни. К счастью, ваша склонность к перфекционизму должна понизиться, когда понизится уровень стресса.

Реакция членов вашей семьи, коллег и других людей

Если ваш перфекционизм полезен для других людей, вы можете понять, что другие предпочитают, чтобы он продолжался. Например, ваш партнер может скучать по старым временам, когда вы выполняли всю работу по дому. Также ваш босс может одобрять ваше стремление работать по 80 часов в неделю, чтобы убедиться, что вся работа выполнена. Если ваш перфекционизм поощряют окружающие люди, вам будет сложно придерживаться новых неперфекционистских стандартов. Стоит обсудить эти проблемы с теми, кто хочет, чтобы вы остались перфекционистом.

Возвращение к старому типу мышления и поведения

Если вы регулярно тренируетесь на протяжении нескольких месяцев и внезапно прекращаете, ваши мышцы вернутся к старому слабому состоянию, правильно? Так же и с перфекционизмом. Возвращаясь к старым типам мышления по поводу различных ситуаций и старому поведению, вы обнаружите, что все ваши проблемы вернутся. Продолжайте ставить под сомнение свое негативное мышление, сталкиваться с ситуациями, вызывающими тревогу, и подчеркивать принятие вашего эмоционального состояния, а не пытаться постоянно минимизировать дискомфорт.

Избавление от перфекционизма навсегда

Основываясь на изучении факторов, влияющих на возвращение перфекционизма, вы, скорее всего, можете предположить, что вам нужно сделать, чтобы избавиться от него навсегда. Прежде всего, важно продолжать использовать стратегии, которые были эффективны. Не обязательно вести дневник перфекциониста и выполнять все упражнения из этой книги, важно продолжать ставить вопросы насчет ваших перфекционистских мыслей, когда они появляются, проверять верность ваших мыслей, проводя небольшие эксперименты, сталкиваться с ситуациями, когда вы понимаете, что хотите их избежать. Регулярно используйте стратегии, описанные в главах 7, 8 и 9, чтобы поддержать успех.

Кроме того, важно во время стресса контролировать ваш перфекционизм. Найдите эффективные способы справляться с вашим стрессом. Например, оставьте время для себя. Отдохните от всего, что вызывает ваш стресс, посмотрите фильм или прогуляйтесь. Обратите внимание на ваши привычки и образ жизни. Убедитесь, что вы достаточно спите, правильно питаетесь и делаете физические упражнения. Некоторые стратегии, описанные в этой книге (например, релаксация, осознанная медитация, вызов негативным мыслям) также полезны для того, чтобы справиться с общим уровнем стресса.

Как справиться с возвращением перфекционизма

В будущем, заметив, что ваш перфекционизм обостряется в какой-то момент, снова достаньте эту книгу и пересмотрите стратегии, которые оказались для вас самыми эффективными. Если они сработали для вас один раз, есть шанс, что они снова сработают, если вы будете работать самостоятельно или с помощью специалиста.

Заключение

Мы надеемся, что эта книга познакомила вас с новыми навыками, которые позволят вам эффективнее справляться с вашим перфекционизмом и провоцирующими его ситуациями. Чем больше вы будете практиковаться в этих навыках, тем большего прогресса добьетесь. Удачи вам в избавлении от правил и стандартов, которые мешали вам до этого момента!

Об авторах

МАРТИН М. ЭНТОНИ, доктор наук, профессор психологии в университете Райерсона в Торонто, Онтарио, Канада. Директор исследований Центра терапии и исследования тревожности в больнице Св. Джозефа в Гамильтоне, Онтарио, Канада и избранный президент Канадской психологической Ассоциации. Выпустил двадцать пять книг и более сотни научных работ и глав по теме когнитивно-поведенческой терапии и тревожным расстройствам. Получил первые награды от Общества Клинической Психологии (Американская Психологическая Ассоциация), Канадской психологической ассоциации и Американской Ассоциации Тревожных расстройств. Был президентом Группы особого интереса по тревожным расстройствам Ассоциации Поведенческих и когнитивных терапий, руководителем программы ежегодной конференции и ежегодной конференции Ассоциации Поведенческих и Когнитивных Терапий. Активно участвует в клинических исследованиях в области тревожных расстройств, информирования и обучения, а также ведет частную практику в клинике. Энтони живет в Торонто, Онтарио, Канада. Его сайт: www.martinantony.com.

РИЧАРД П. СВИНСОН, магистр. Заслуженный профессор и бывший глава кафедры психиатрии и поведенческих неврологии на факультете здравоохранения в Университете МакМастер в Гамильтоне, Онтарио, Канада. Медицинский директор Центра лечения и исследования тревожности; был главным психиатром в больнице Св. Иосифа в Гамильтоне. Член Королевского колледжа врачей и хирургов в Канаде, Американской Психиатрической Ассоциации и Королевского Колледжа Психиатрии в Великобритании. В 2006 году был награжден членством в Канадской Психиатрической Ассоциации. Его исследовательский интерес лежит в теории, оценке и лечении тревожных расстройств, в особенности обсессивно-компульсивного расстройства и социальной тревожности. Издал более 180 работ, тридцать глав и восемь книг. С 1966 года доктор Свинсон получал множество грантов, был приглашен для выступления на конференциях по всему миру по тревожным расстройствам и злоупотреблении запрещенными веществами. Был председателем управляющего комитета Канадского Инициативного руководства по лечению тревожности. В 2006 году опубликовал Канадское Клиническое Практическое Руководство по борьбе с тревожными расстройствами. Живет в Торонто, Онтарио, Канада.