



Перфекционизм — это, в дословном переводе с латыни, стремление к бесконечному совершенству. Здесь и скрыта первая ошибка перфекциониста: он понимает совершенство механистически. Перфекционист признает достойным результатом своей деятельности и даже всей жизни только то, что можно подсчитать, взвесить, измерить. «Я — это мои достижения» — таков его девиз.

В перфекционистской системе ценностей пятерки по всем предметам — это нормальные оценки, которые должны быть всегда, а вот четверка — это уже ситуация неуспеха, за которую ребенка будут ругать. Впрочем, упреки или наказание для ребенка-отличника — это не самое страшное из того, что может случиться. Его главный страх — быть отвергнутым из-за несоответствия ожиданиям своей мамы, лишиться ее любви. «Я-то думала, что у тебя абсолютный слух, отдала тебя в музыкальную школу, а ты...»

В результате такого воспитания, ориентированного на постоянные достижения и результаты, ребенок усваивает такой стиль отношений с людьми и с миром: «Я ценен в том случае, если все делаю идеально, безупречно, лучше других».

При здоровом подходе к делу человек стремится к успеху, проявляя органичные ему лидерские качества. У него высокая работоспособность, он активен, ясно видит перед собой цель и здраво оценивает свои реальные возможности ее достигнуть. Он может испытывать тревогу, но в то же время получает удовольствие от процесса достижения цели и от самого результата.

Правильно мотивированный человек не будет задерживать крайние сроки выполнения задания, потому что увидел в своей работе небольшой недостаток и в последний момент вдруг решил его исправить. Он понимает, что конкретная рабочая цель реальна, а совершенный идеал — недостижим. И разрешает себе ошибиться, с последующим анализом своей ошибки.

Перфекциониста-невротика гонит вперед не желание достигнуть цели, а страх неудачи. Ситуация неуспеха кажется ему катастрофой, в результате которой он заслужит всеобщее презрение, все тогда от него отвернутся. Перфекционист-невротик живет без права на ошибку. Ему кажется, что в работе просто не может быть недостатков, поэтому его процесс достижения идеальной цели превращается

в постоянное самоистязание.

Для здорового перфекционизма характерно убеждение в том, что наилучшего результата можно достичь; невротический перфекционист убежден, что несовершенный результат работы неприемлем.

5 советов по избавлению от вредного перфекционизма:

1. Постарайтесь распознать свои настоящие чувства и желания. Нет, не то, что вы демонстрируете миру с помощью внешних блестящих доспехов, а чувства и желания того, кто прячется внутри. Чего я хочу прямо сейчас?
2. Признайте отдых важной частью своей жизни. Желательно не тогда, когда вы уже выгорели и свалились без сил, а когда начали понемногу уставать.
3. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми. Помните, что они — другие. Это очень трудно, но можно попробовать.
4. Разрешите себе внимательнее и ближе рассмотреть тех людей, которых вы прежде не считали заслуживающими внимания потому, что они, на ваш взгляд, ни в какой сфере жизни не добились успеха. Побеседуйте с ними, простыми и незаметными: с бабушкой, стоящей в церкви у подсвечника, с грузчиком, который внес к вам в квартиру новый диван, с соседями по лестничной площадке, с парикмахершей, маникюршей, медсестрой. Зачем вообще живут все те люди, которые не делают своей целью успех и новые достижения? Какие у них в жизни радости?
5. Для перфекциониста это самое трудное, практически нереальное, но все-таки попробуйте играть. Проще всего это будет сделать с ребенком, своим или чужим. Не учить его, не развивать, не наставлять, не воспитывать, а просто играть. Побросаться снежками, подурачиться. Перепачкать красками руки и лицо и посмеяться над своим отражением в зеркале. Построить из одеяла шалаш под столом и спрятать там тайну. Возможно, именно тогда проснется та из ваших личностей, которая много лет спала под латами. Настоящая.