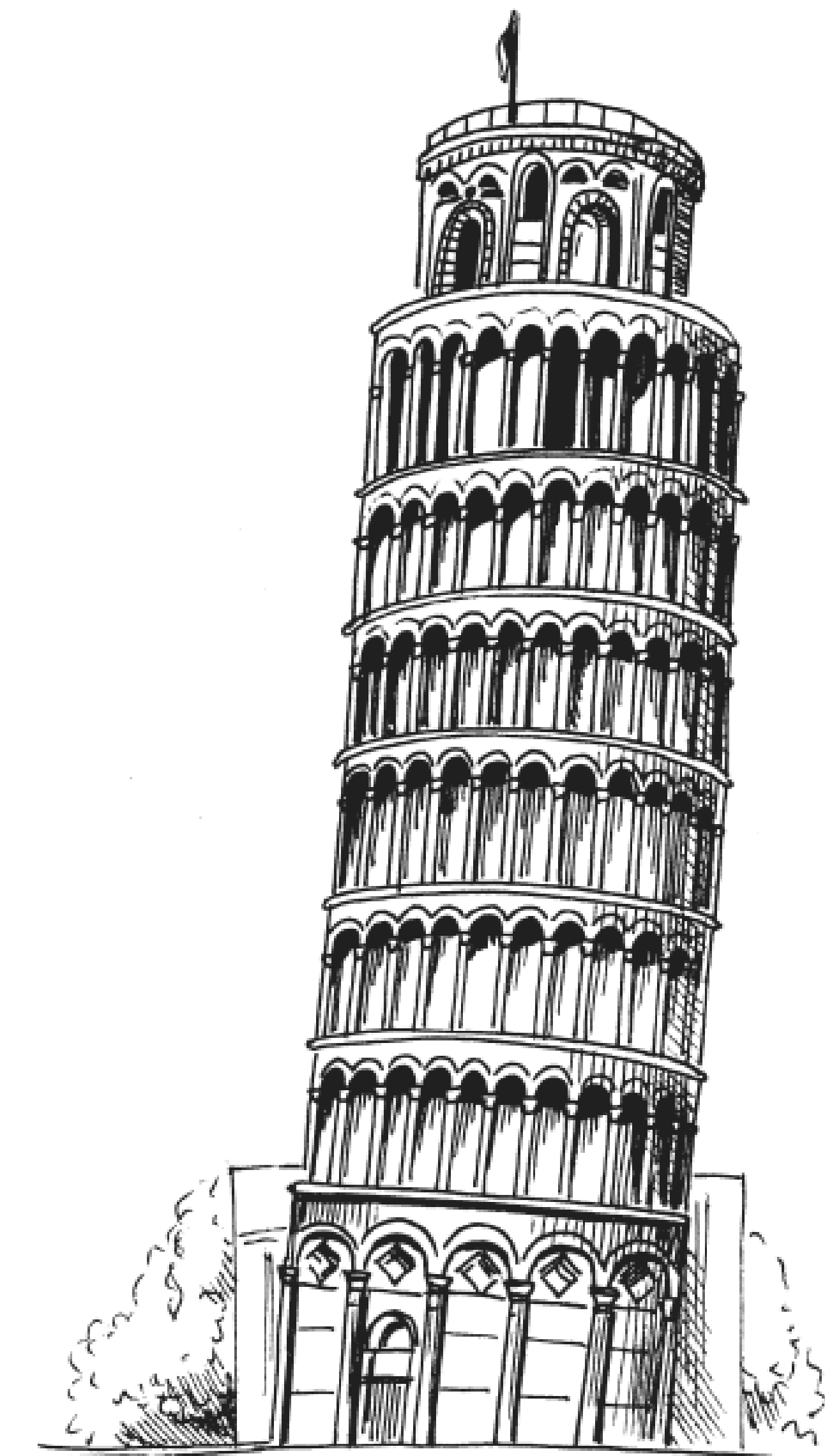


ПРОЩАНИЕ С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ

Тетрадь самопомощи



ВАСИЛЬЕВА ЛИЗА

@oelizavetav

Обо мне

Привет!

Я Лиза, практикующий психолог. Несколько фактов

- Магистрант Московского института психоанализа
- 1,5 года личной терапии
- 200+ часов практики
- Еженедельные супервизии
- Более 30 довольных клиентов



Люблю жизнь,
людей и свою
профессию

ВСТУПЛЕНИЕ

Мысли, эмоции и поведение человека тесно связаны.

Представьте, как в самолете сидят 2 человека: один расслабленно слушает музыку, а второй вжался в кресло и читает молитву.

Оба человека находятся в одинаковой ситуации, но их поведение разное.

Что же тогда влияет на поведение?



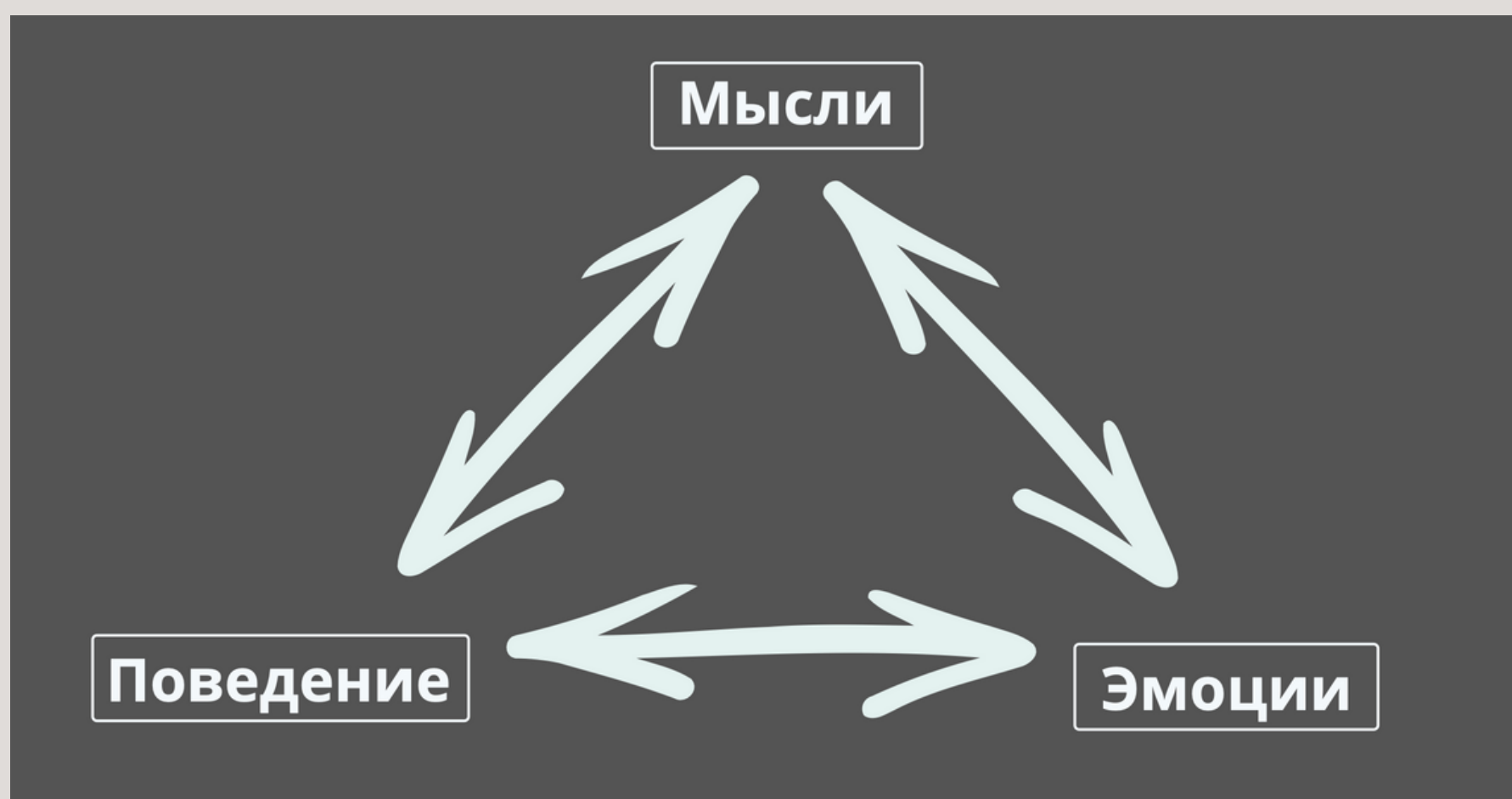
Конечно, поведение зависит от наших мыслей.

Однако мысли у наших воображаемых пассажиров разные не просто так.

На них влияет жизненный опыт, воспитание, установки и убеждения.

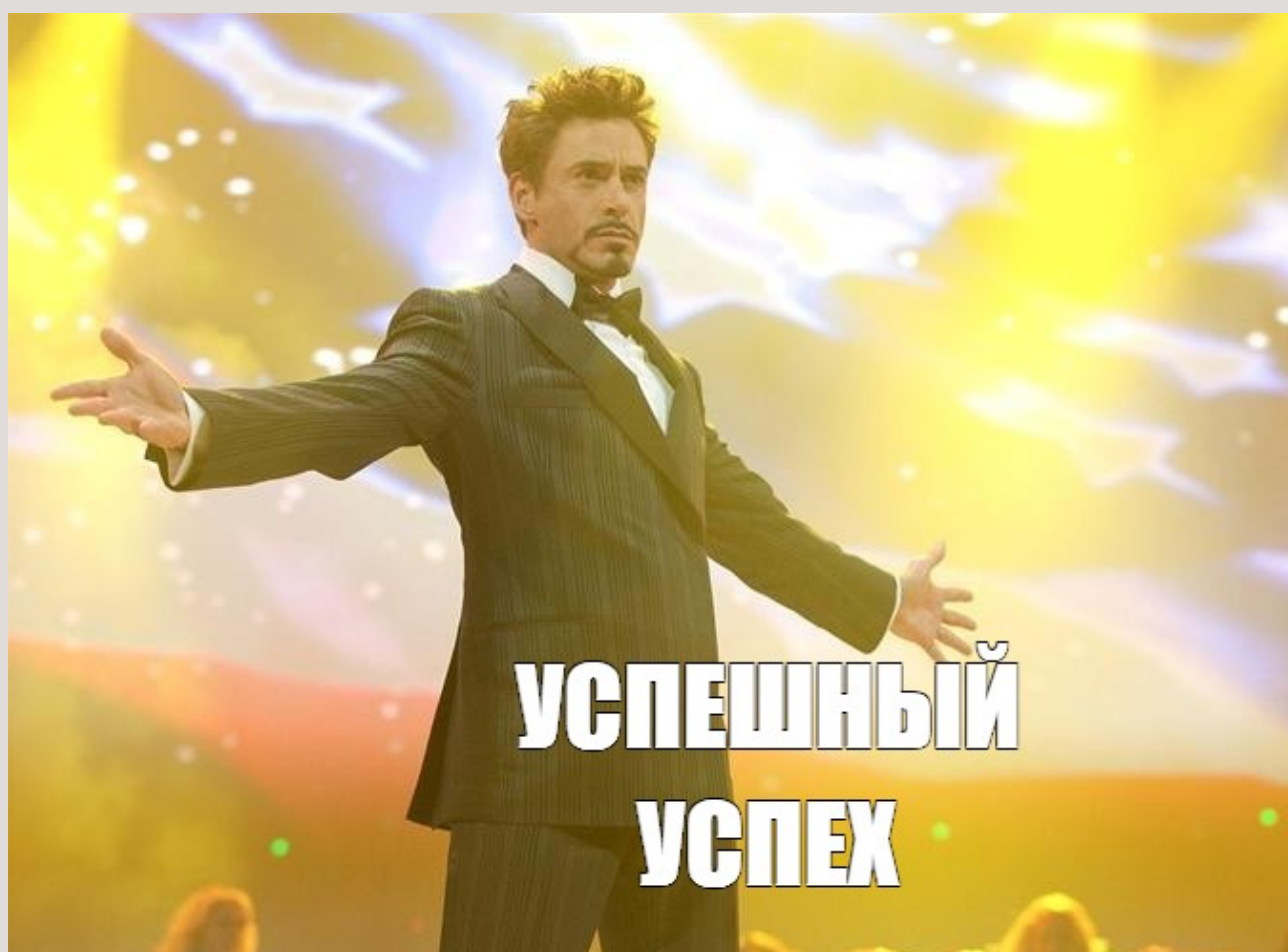
Один человек спокойно воспримет неудачу на работе, другой же будет винить себя за ошибку.

Но вы можете работать со своим мышлением.



ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Современное общество страдает «эпидемией перфекционизма», потому что его транслируют нам красивые картинки «успешного успеха» в социальных сетях.



Перфекционизм – стремление к совершенству

01

Исследования психологов позволяют отнести перфекционизм к причинам наступления ранней смертности.

Кроме того, возрастает риск суицидального поведения у людей с перфекционизмом.



(Fry P., Debats D. Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. Journal of Health Psychology, 2009. Vol. 14 (4), pp. 513–524)

ТЕСТ

"Есть ли у меня признаки перфекционизма?"

Отвечайте "да" или "нет"

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства.
2. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих.
3. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно.
4. Я стремлюсь быть как можно совершеннее.
5. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной.
6. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно.
7. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки.

Если Вы ответили "да" больше трех раз, возможно, у вас есть перфекционизм

ТЕСТ

"Есть ли у меня признаки перфекционизма?"

Одна из лучших шкал в международном стандарте на исследование перфекционизма - "Многомерная шкала перфекционизма".

Разработана канадскими психологами Хьюиттом и Флеттом для измерения уровня перфекционизма.

Вы легко сможете найти онлайн тест в интернете, но, на всякий случай, оставляю ссылку здесь:

<https://psyttests.org/trait/mps.html>



psyttests.org

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ТЕСТЫ
ОНЛАЙН

диагностика самопознание

МНОГОМЕРНАЯ ШКАЛА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА, MPS

Многомерная шкала перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale, **MPS**) разработана канадскими психологами Хьюиттом и Флеттом для измерения уровня перфекционизма (то есть, стремления быть совершенным) и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого.

45 вопросов
6 минут

Ψ

Многомерная шкала перфекционизма, MPS

Авторы: Пол Хьюитт, Гордон Флетт (PAUL L. HEWITT & GORDON L. FLETT, 1990)

Адаптация: И. И. Грачева (2006)

✓ бесплатно, анонимно, без регистрации

@oelizavetav

3 ВИДА

ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

1. Я ДОЛЖЕН
2. ТЫ ДОЛЖЕН
3. МИР ДОЛЖЕН

ЕСЛИ ЧТО-ТО НЕ
СООТВЕТСТВУЕТ
ОЖИДАНИЯМ, ТО:

1. ЭТО КОШМАР!
2. Я ЭТОГО
НЕ ВЫНЕСУ!
3. Я НИЧТОЖЕСТВО!



ДВА ВИДА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА



КОНСТРУКТИВНЫЙ
(ЗДОРОВЫЙ)
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

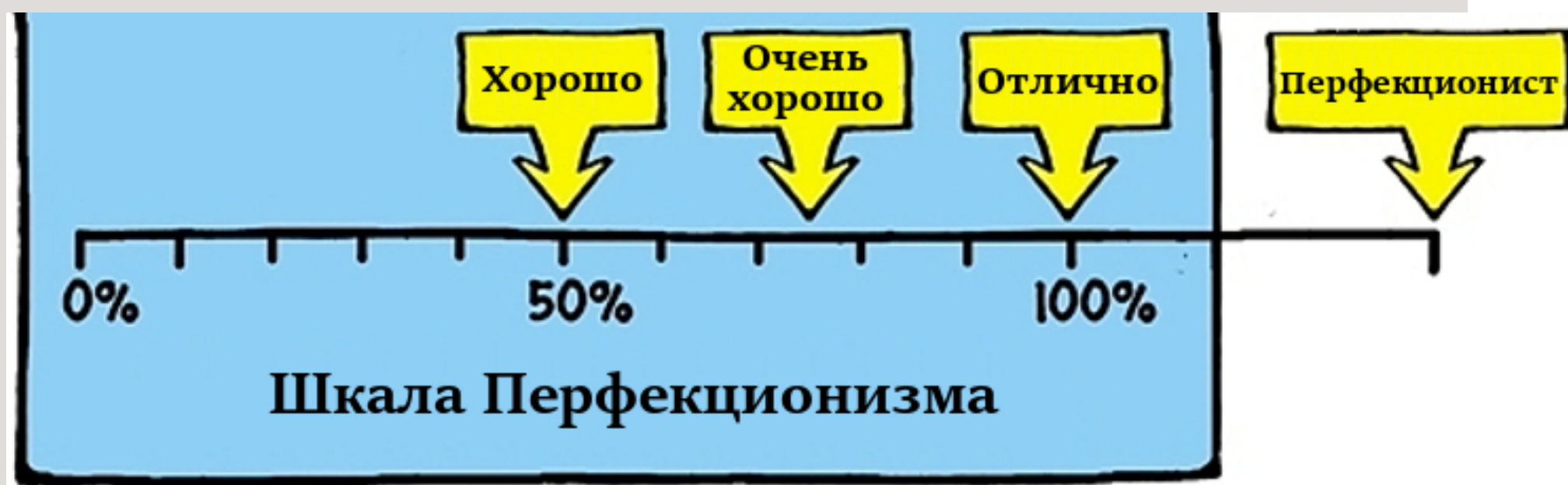
ДЕСТРУКТИВНЫЙ
(НЕЗДОРОВЫЙ)
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

ЗДОРОВЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Помогает личности и обществу развиваться.

ПРИЗНАКИ:

- Способность испытывать удовлетворение или удовольствие от работы
- Изменение стандартов в соответствии с ситуацией
- Фокус на том, чтобы все делать правильно
- Неудача связана с разочарованием и новыми усилиями
- Сильное желание достичь совершенства

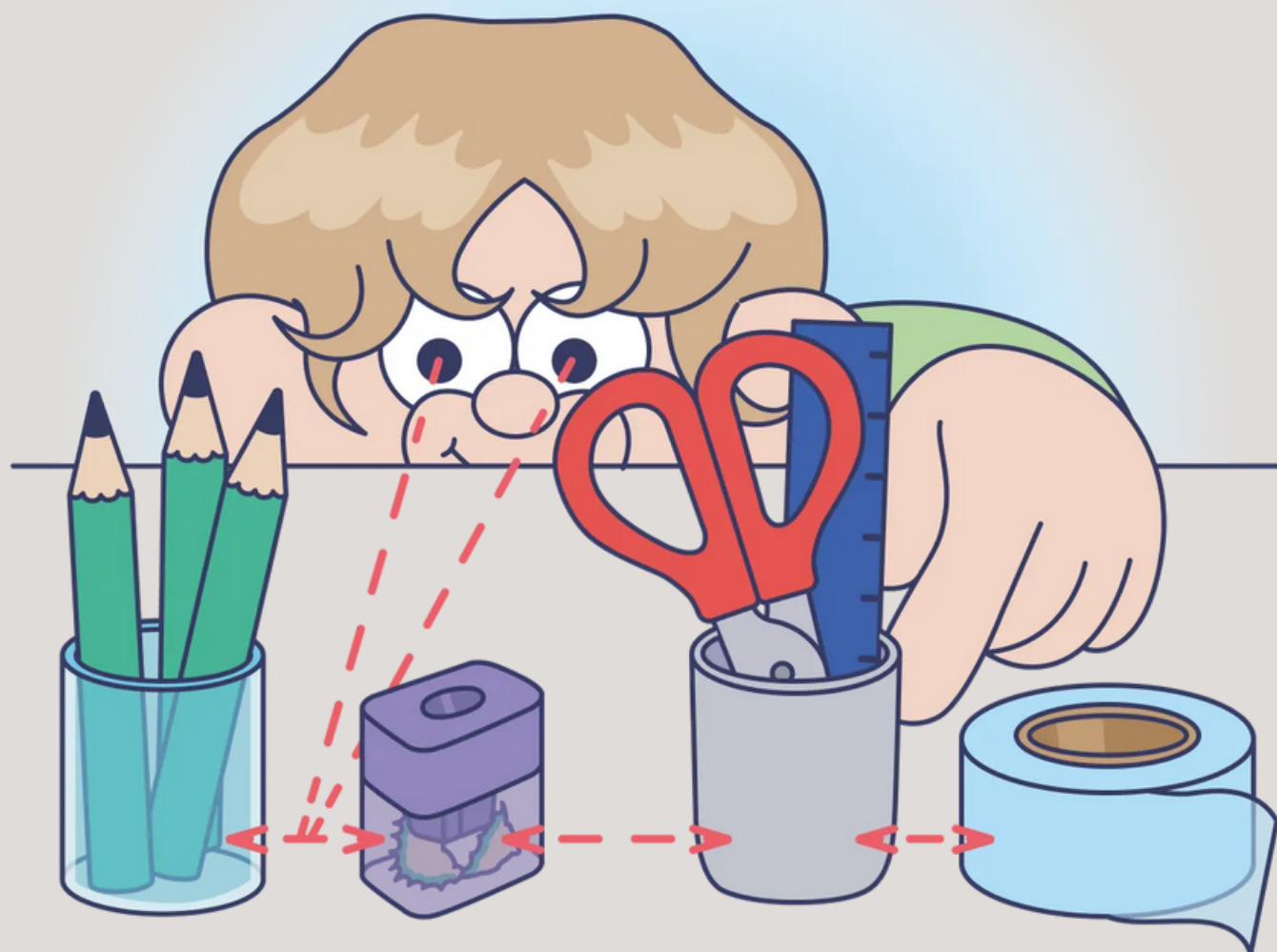


НЕЗДОРОВЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Ухудшает качество жизни.

ПРИЗНАКИ:

- Неспособность испытывать удовлетворение или удовольствие от работы
- Жесткие высокие стандарты
- Фокус на том, чтобы все делать идеально
- Неудача связана с жесткой самокритикой
- Убежденность в том, что ты должен достичь совершенства



ПРОКРАСТИНАЦИЯ



**ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ
ПЕРФЕКЦИОНИСТ - ПРОКРАСТИНАТОРА:
"ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ХОРОШО, НО
НИКОГДА, ЧЕМ КОЕ-КАК И СЕГОДНЯ"**

Прокрастинация - это, когда я делаю, что угодно, но не то, что должен. Например, нужно писать диплом, а я затеял(а) генеральную уборку.

**У Земли есть Луна, а у
перфекционизма есть
прокрастинация**

Лайфхак, чтобы избавиться от прокрастинации:

Садитесь за работу ровно на 5 минут. Обязательно включайте будильник. Если после 5 минут вы готовы продолжить, задержитесь, пока не надоест. Если нет, завершите работу. Продолжайте работать в таком темпе.

ВИНА

Если я перфекционист и долго ничего не делаю, значит, неизбежно стану себя винить за это.

Надо работать больше

«Всё, что сделано до этого — полное говно»

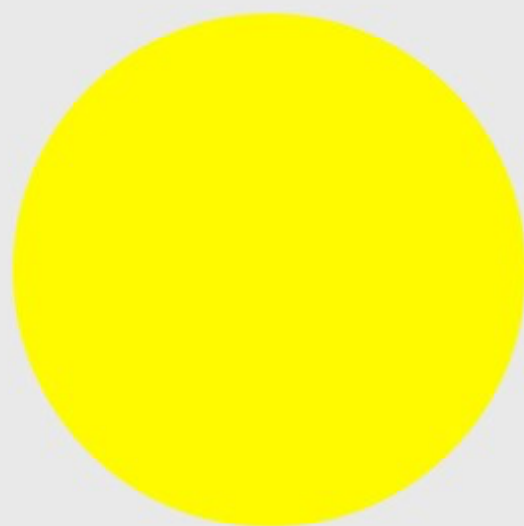
Потребность сделать что-то лучше



Чувство вины

Потребность не удовлетворилась

Желание избавиться от вины



Изнурение

Ухудшение результата

Разочарование в себе



Мы с Тamarой ходим парой:
вина - подруга перфекционизма

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Перфекционист не умеет получать удовольствие от процесса, и промежуток от старта до конечного результата кажется ему очень большим, а результат нужен быстро. Тогда возникает чувство вины.

Ведение дневника достижений
поможет избавиться
от чувства вины

Каждый день ведите дневник,
куда будете записывать все
достижения дня.

Можете начинать с фразы:
"Сегодня я молодец, потому что..".

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 1.
СФОРМУЛИРУЙТЕ ЧЕТКИЙ
ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Результат: «хочу избавиться от перфекционизма» не является терапевтичным. Ваша психика будет быстрее адаптироваться к изменениям, если ей будет понятен результат. Например, запишите: «хочу снизить уровень перфекционизма с 9 до 3».

Также пропишите, что изменится в вашей жизни, когда исчезнет перфекционизм:

- 1) Что изменится в вашем поведении?
- 2) Что изменится в вашем эмоциональном состоянии?
- 3) Что изменится в значимых сферах?

02

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 2.
ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

Когда и где перфекционизм помогает+	Когда и где перфекционизм мешает-
Пример: Перфекционизм помогает мне больше зарабатывать	Пример: Из-за большего количества работы я провожу мало времени с семьей



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 3.

ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИЮ,
В КОТОРОЙ ВЫ ПРОЯВИЛИ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ.

Ответьте на вопросы:

А) Какое событие заставило активизировать перфекционизм?

Б) Опишите цепь событий: что вы сделали – почувствовали – подумали

В) Вспомните последствия: какие краткосрочные? Долгосрочные?

Г) Какой вред причинило мне мое поведение?

Д) Что я могу изменить в следующий раз?



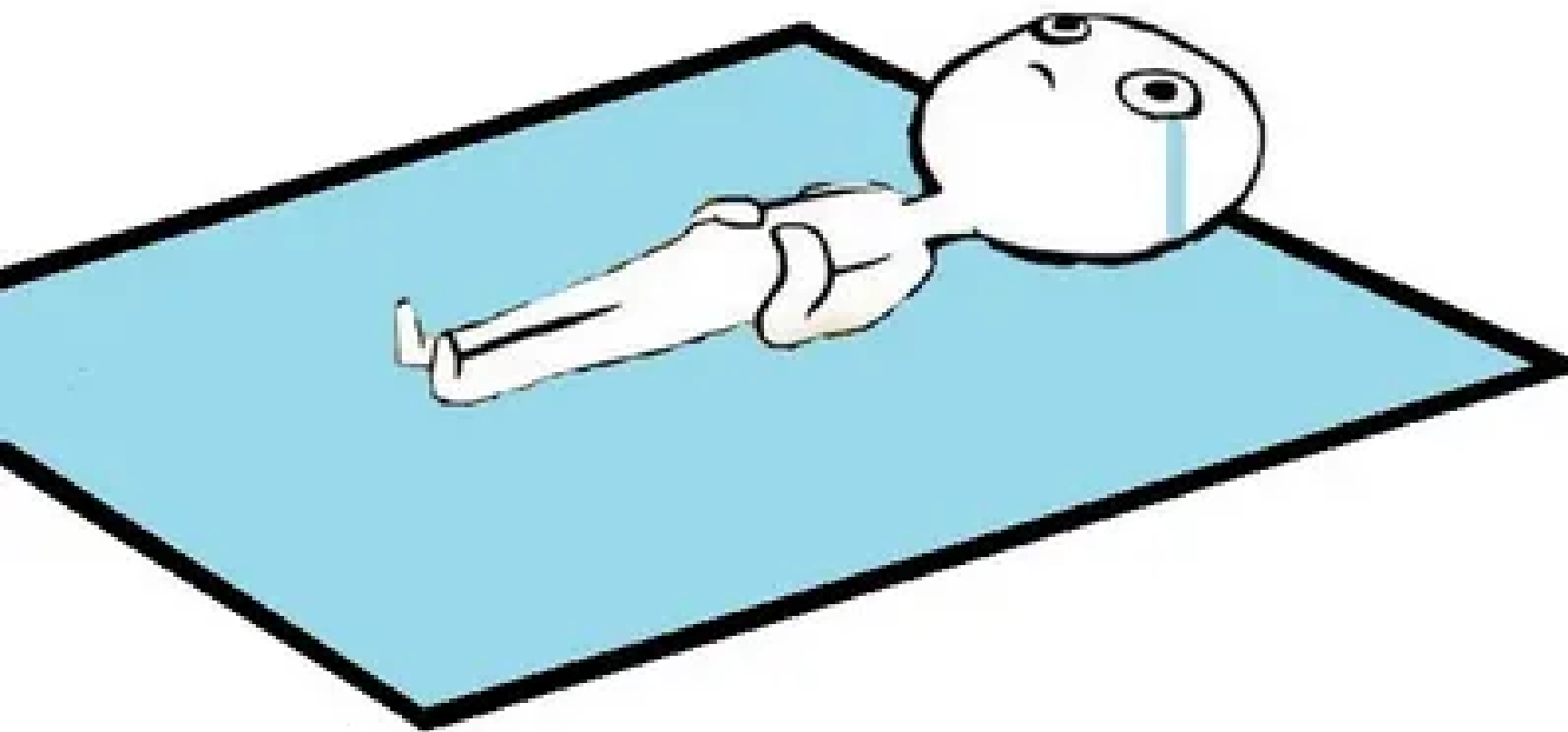
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 4.
ЗАПИШИТЕ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ,
КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТСЯ
С ФРАЗЫ «Я ДОЛЖЕН...»

Например,

- я должен много зарабатывать,
- я должен всегда мыть посуду перед сном и др.

Когда ты перфекционист,
и ты плачешь идеально



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 5.
ОТВЕТИТЕ ПИСЬМЕННО НА
ВОПРОСЫ:

А) Ваши убеждения (из упр 4)
помогают или мешают Вам?

Б) Как влияют эти убеждения на
Вашу жизнь?

Г) Ваши убеждения помогают
Вам сделать жизнь такой, какой
Вы хотите ее видеть?

Д) Чаще они Вам помогают или
мешают? В каком проценте
ситуаций они Вам помогаю, в
каком – мешают?

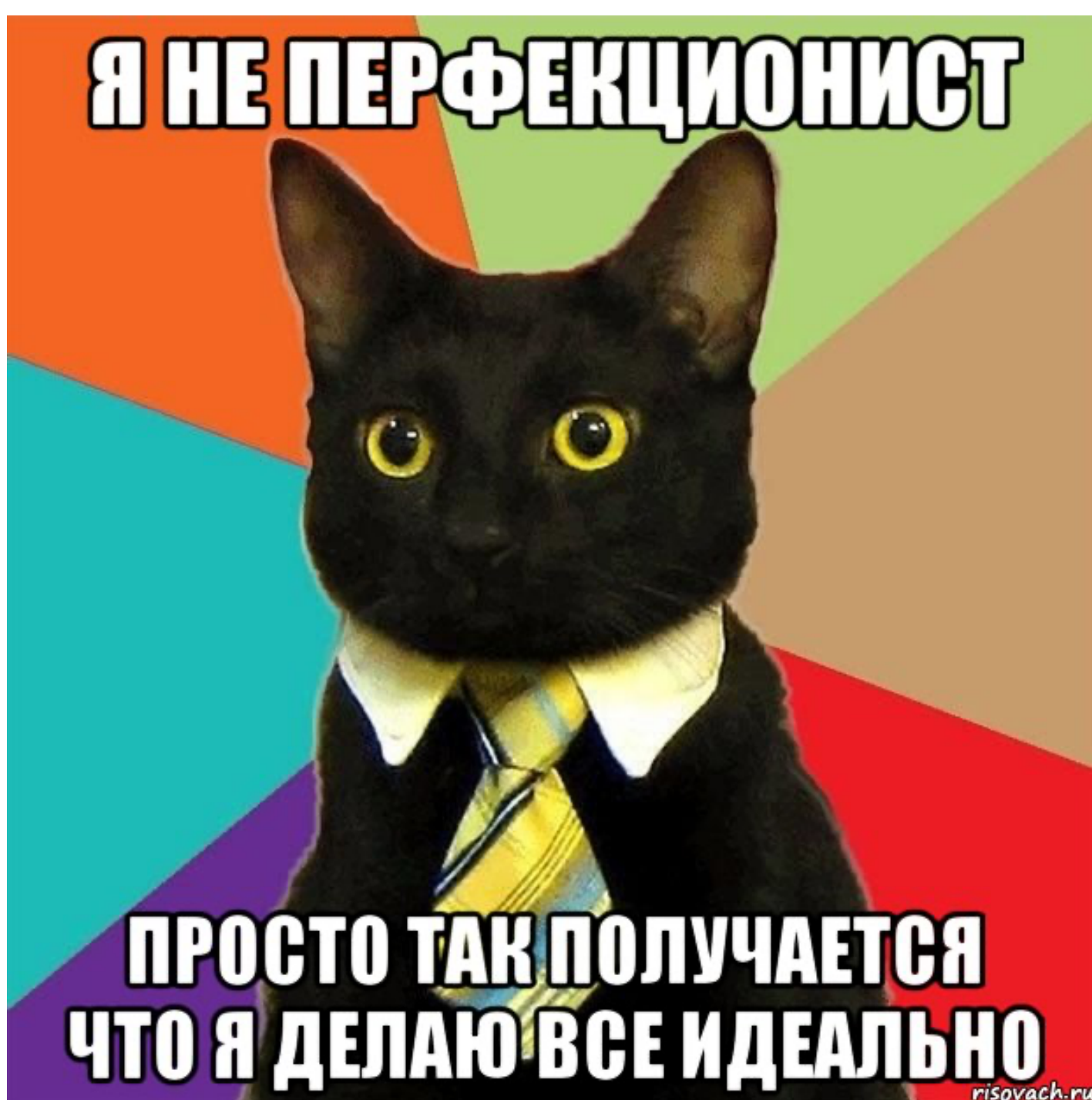
Е) Чтобы убеждения помогало
Вам, было эффективным, как его
лучше сформулировать?



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 6.

ЗАМЕНИТЕ ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ ИЗ
УПРАЖНЕНИЯ 4 С «Я ДОЛЖЕН»
НА «МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ».



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Упражнение 7.
ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦЫ.

Утверждение «Я должен»	Последствия
Пример Я должен зарабатывать 100000р.	Выгорание, ненависть к себе и работе

Утверждение «Мне хотелось бы»	Последствия
Пример Мне хотелось бы зарабатывать 100000р.	Снижение требований к себе, возможность ошибаться

МИНУТКА ВОЛШЕБСТВА

- Возьмите листочек и ручку
- Сожмите максимально до дрожи ручку
- Сжатой в руке ручкой напишите Ваше имя и фамилию
- Расслабьте руку
- Напишите Ваше имя и фамилию так, как Вы пишете обычно



Можно получать лучший результат,
прилагая минимум усилий.
Помните об этом.

ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Стремление к идеалу отнимает много сил. Чтобы справиться с перфекционизмом, нужно время, ведь это поведенческий навык, который требуется натренировать.

Пока Вы не пришли к желаемому результату, предлагаю техники, которые помогут в моменте справиться с эмоциями.

03

ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

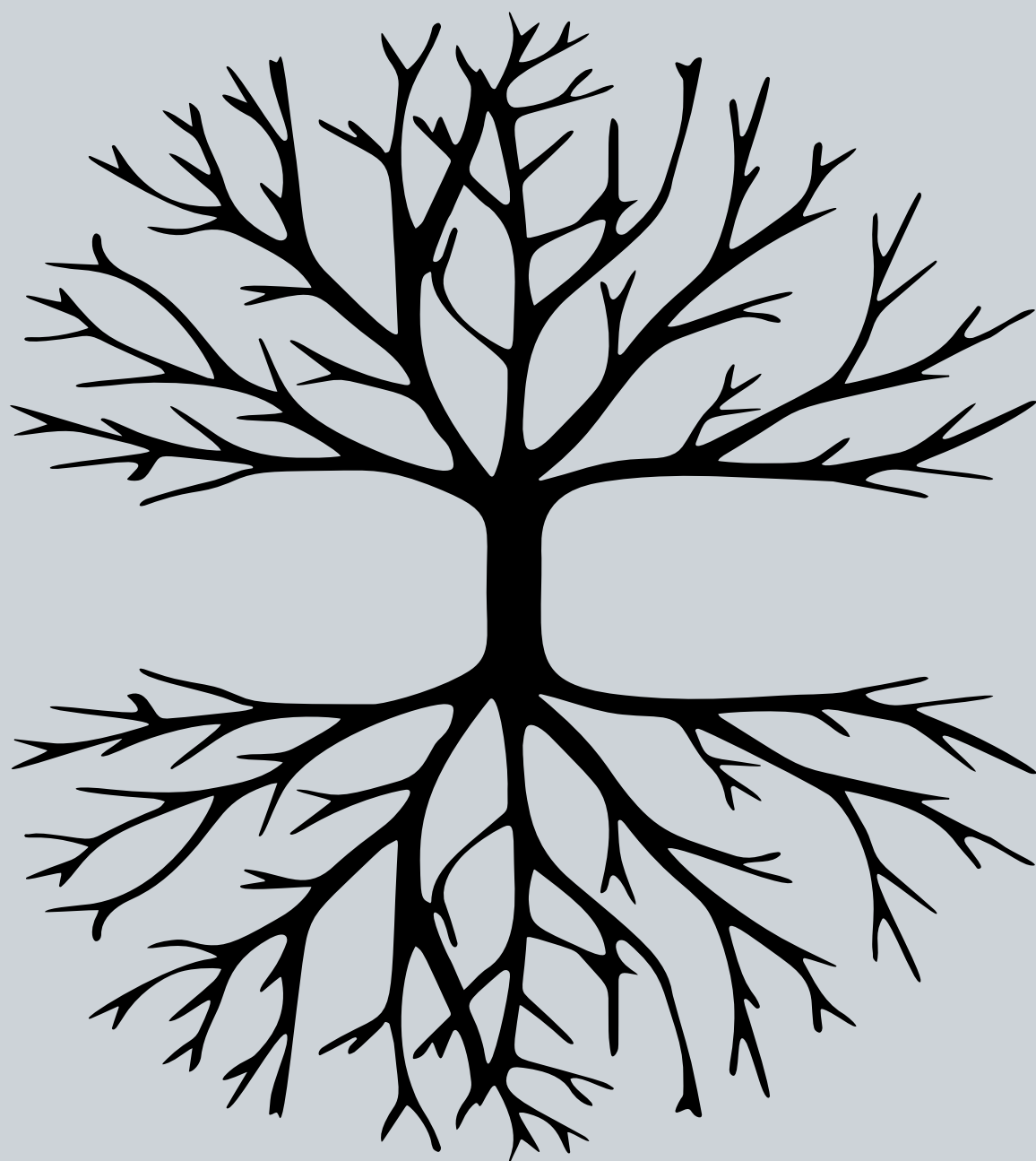
- 5 - перечислите (мысленно) пять предметов разного цвета, которые находятся в поле вашей видимости (например, зеленые шторы, коричневый пол, черная ручка, желтый стол, белая чашка)
- 4 - перечислите четыре ощущения на границе тела с внешним миром (например, прикосновение стоп к обуви, контакт пальцев с ручкой, соприкосновение спины со спинкой кресла)
- 3 - перечислите три звука (например, шум машин, звук разговора, шум кондиционера)
- 2 - перечислите два запаха (например, можно взять и понюхать любимый парфюм и понюхать кофе)
- 1 - перечислите вкусовые ощущения (например, возьмите кусочек шоколада и сфокусируйте внимание на том, какие вкусовые ощущения возникают, как меняется его текстура, как меняется его форма и плотность)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

- Глубокий медленный вдох («животом»), продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
- Пауза, задерживаем дыхание, продолжительность – 2 сек (мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи»);
- Плавный медленный выдох, продолжительность – 3 сек («мысленно считаем «одна тысяча, две тысячи, три тысячи»).
- ВАЖНО: вдох и выдох через нос; за один подход – 2-4 цикла; в день – до 7- 8 циклов.

КОРНИ

- Устойчиво встаньте. Представьте, что Вы — росток, прорастающий в землю. Из ваших стоп в землю идут корни, позволяя вам быть устойчивым растением, напитываться соками земли, расти ввысь. Хорошо представьте корни, идущие от каждой стопы. Если образ вам не нравится или у вас не получается (корни, к примеру, слабые), трансформируйте его силой активного воображения в нечто иное. Постарайтесь довести свой образ до оптимального для себя. Наслаждайтесь ощущением устойчивости. Около 15 минут.



ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТУ ТЕРАПИЯ?

- Перфекционист имеет высокий уровень тревоги из страха быть не принятым другими, если он несовершенен. Психолог обеспечивает полное принятие, создает безопасное пространство, в котором можно быть собой, чему клиент научается и забирает этот навык в повседневную жизнь.
- На терапии клиент учится распознавать свои истинные потребности
- В перфекционизме заключена ещё и вторичная выгода, которую нужно распознать и осознать (например, бегство от неустраивающей реальности).
- Если Вы чувствуете, что данной тетради недостаточно, Вы можете обратиться ко мне за профессиональной помощью

КНИГИ ПРО ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

- «Не пытайтесь сделать все идеально. Стратегии борьбы с перфекционизмом», Энтони Мартин М., Свинсон Ричард П.
- «Парадокс перфекциониста», Тал Бен-Шахар.
- «Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм», Элизабет Ломбардо.
- «Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе», Крейг Инглиш, Джеймс Рапсон.
- «Уверенность. Внятное руководство по избавлению от страхов, комплексов и тревог», Кэролайн Форен.



Ожидания перфекциониста

Реальность

Ты имеешь право быть самим собой, никто и ничто не имеет права что-то от тебя требовать или подвергать критике

С пожеланиями спокойствия и радости, Лиза Васильева

БОНУС

Перфекционизм очень часто связан с самооценкой. Задание на укрепление самооценки от психолога:

Выписать плюсы

- характера
- внешности
- знания, умения навыки.

Не менее 20 плюсов в каждом пункте. Кол-во не ограничено. Произносить списки, глядя в зеркало, каждый день.

Помните!

Что-нибудь меньшее, чем 100%,
НЕРАВНО нулю!

