

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
1. Знакомьтесь: моя подруга — требовательность к себе	11
2. Требовательность к себе в разных сферах жизни.....	25
3. Друзья требовательности к себе.....	121
4. Эмоции требовательности к себе	145
5. Это.....	169
6. Откуда берется требовательность к себе?	177
7. Почему требовательность к себе — это важно	203

8. Требовательность к себе:	
как найти баланс?	211
 Заключение	263
 Благодарности	267
 Хочу знать больше	271

ВВЕДЕНИЕ

Я сижу в автобусе, как всегда в это время. Пора забирать детей из школы. Как правило, эти полчаса в дороге я слушаю музыку или читаю. Но сегодня я нервничаю.

Уже несколько дней мне не удастся преодолеть страх чистого листа. Вы, должно быть, подумаете, что это не лучшее начало, — но на самом деле введение я пишу последним. Я работала над этой книгой несколько месяцев. Не торопясь. Но теперь, когда нужно написать начало истории, слова иссякли.

В этой книге так много меня, что я не знаю, с чего начать знакомство. Перечитывая написанное, чувствую, что книга оправдала мои ожидания, — и если вы такие же перфекционистки, как я, то знаете, как нечасто это бывает и как непросто дается.

Когда я честна с собой, то понимаю: руки мне связывает все та же требовательность к себе — желание написать введение «на уровне», которое отразило бы месяцы напряженной работы и передало всю сложность моих отношений с перфекционизмом.

Именно его давление не дает мне двигаться дальше.

Но, как ни парадоксально, именно поэтому я и написала эту книгу. Скорее всего, это введение не станет лучшим в мире. Да мне этого и не нужно. Но именно стремление написать «идеальное введение» сковывало меня и не давало проснуться творческому началу.

В мире, где постоянная погоня за совершенством стала нормой, требовательность к себе следует за нами тенью. Она может казаться источником мотивации, но часто превращается в тяжкий груз и не дает радоваться жизни и самим себе.

В современном обществе — и особенно в жизни многих женщин — завышенные требования к себе питаются не только личными устремлениями, но и внешними ожиданиями, которые давят на нас: быть лучше, делать больше, достигать большего. Мы постоянно сравниваем себя с недостижимыми идеалами успеха и красоты, и это затягивает в спираль неудовлетворенности и эмоционального истощения.

Мы, женщины, особенно часто оказываемся в ловушке завышенных требований; это уходит корнями в историю гендерных ролей — от нас ждут совершенства во всем: в профессии, материнстве, отношениях, дружбе. Эта книга родилась из потребности исследовать то, как перфекционизм влияет на нашу жизнь, отношения и душевное здоровье.

На ее страницах я приглашаю вас поразмышлять о ваших собственных отношениях с чрезмерной требовательностью к себе. Мы начнем с определения: что это на самом деле такое? С помощью теста вы узнаете, относитесь ли вы к людям, склонным предъявлять к себе завышенные требования. Затем мы разберем, как эта черта проявляется

в разных сферах жизни — от отношений в паре до материнства — и как ее питают такие эмоции, как гнев и чувство вины. Мы также исследуем, откуда она берется, выявим обстоятельства и душевные травмы, из-за которых мы можем требовать от себя больше, чем нужно.

Я предложу вам инструменты и стратегии, которые помогут найти здоровый баланс в отношениях с собой и жить без давления недостижимых стандартов. Моя цель — чтобы к концу нашего путешествия вы почувствовали в себе силы принять собственную уязвимость, позволить себе быть несовершенной и радоваться каждому шагу на своем пути.

Если вы когда-нибудь чувствовали себя в ловушке завышенных требований, способных лишить радости и удовлетворения, — эта книга для вас. Мы подробно рассмотрим все нюансы этой особенности характера и отыщем путь к более полной и сбалансированной жизни.

Мы можем пройти этот путь вместе. Дайте мне руку.



1

ЗНАКОМЬТЕСЬ: МОЯ ПОДРУГА – ТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

Когда мне было двадцать, я начала выходить из подросткового возраста. Я прожила этот период бурно: встречалась со множеством разных людей, строила кучу планов и, помню, совсем ничего не боялась. Мне казалось, что я покоряю мир.

Когда я поступила в университет, все успокоилось — и вдруг я перестала чувствовать себя такой уверенной и бесшабашной. На мои плечи свалилось больше ответственности, и я все чаще испытывала смятение и страх. Я боялась не соответствовать, боялась провалиться, не справиться. С чем? Со всем и ни с чем одновременно; я и сама не знала ответа.

Переход во взрослую жизнь давался мне тяжело.

Мне было плохо с самой собой, я чувствовала: что-то во мне не так. Каждое утро, просыпаясь, я обещала себе, что этот день будет другим и я наконец избавлюсь от тревоги. Но ничего не менялось.

Я чувствовала себя маленькой и незначительной, мне тяжело давалось общение, я то и дело прокручивала

в голове разговоры. Я никогда не была достаточно хороша и осуждала себя за это.

Прошли годы. Однажды я ехала на работу на самокате и почувствовала себя измотанной. В голове крутилась заезженная пластинка, повторявшая одно и то же: «Ты должна была...», «Ты вечно...», «Ты...». Я доехала до светофора, загорелся красный — я сняла шлем и закричала: «Хватит!»

Враг сидел у меня в голове, и я устала с ним жить.

Много времени спустя я узнала, что призрак в моей голове называется требовательностью к себе. Именно он делал мою жизнь невыносимой.

Если вы читаете эту книгу, возможно, ваш путь начинается здесь и сегодня. А может, вы уже прошли долгую дорогу. В любом случае я хочу сделать ее короче. Ведь нет ничего плохого в том, чтобы быть требовательной к себе: как всегда, главное — найти золотую середину.

Что такое требовательность к себе?

Требовательность к себе, как можно понять из формулировки, — это степень, в которой человек предъявляет требования к самому себе. Иначе говоря, мера, в которой мы заставляем себя выполнять определенные задачи, вписываться в конкретные стандарты или достигать поставленных целей.

Требовательность к себе — это психологическая склонность, при которой человек устанавливает для себя завышенные стандарты поведения и ожидает выдающихся результатов, часто за пределами разумного и здорового. Обычно она сопровождается сильной потребностью во внешнем одобрении, страхом неудачи и жесткой самокритикой, когда не удается соответствовать собственным ожиданиям. Хотя эта черта может стимулировать личностный рост и стремление к совершенству, она же нередко порождает стресс, тревогу и негативно влияет на самооценку и эмоциональное благополучие.

Проще говоря, проявляя чрезмерную требовательность к себе, мы ставим планку так высоко, что достичь ее кажется невозможным, и все равно заставляем себя к ней тянуться. Это тот самый противный внутренний голосок, который всегда требует большего, никогда не бывает доволен и не дает ни отдохнуть, ни порадоваться достигнутому. Хотя он может мотивировать нас становиться лучше, из-за него же мы невероятно беспощадны к себе и постоянно чувствуем, что сделанного недостаточно, — и это порождает сильный стресс и дискомфорт.

Очень часто требовательные к себе люди организованны, трудолюбивы и аккуратны. Крайне дисциплинированы и упорны. Как правило, очень корректны, соблюдают формальности и уважают авторитеты. Им трудно отпустить ситуацию, они плохо переносят перемены — в этом смысле они скорее ригидны*.

* Ригидность — это неспособность адаптироваться к новым условиям, корректировать стереотипы мышления, поведения или эмоциональные реакции в ответ на изменившуюся ситуацию. — *Прим. ред.*

Кроме того, они, как правило, очень рациональны и строго контролируют свои эмоции — иными словами, им трудно позволить себе чувствовать. Именно поэтому они склонны к соматизации: проблемы проявляются на телесном уровне (боли в животе, кожные высыпания, мышечное напряжение и т. д.) и на психологическом (негативные мысли, «пережевывание», ригидность).

При этом **единого профиля перфекциониста не существует**. Кто-то крайне требователен к себе на работе: дисциплинирован, все планирует, стремится к идеалу, а дома — полный беспорядок. Другие, наоборот, предъявляют высокие требования в отношениях с партнером, а в рабочей среде ведут себя гораздо гибче.

Главное — понять, какие из этих характеристик вам знакомы и какие из них причиняют вам страдания.

Именно над ними я и рекомендую работать.

Быть требовательной к себе — само по себе ни хорошо, ни плохо. Существует ложное убеждение, что это отрицательная черта характера и нужно стремиться к противоположной крайности, то есть вообще ничего от себя не требовать. Однако именно благодаря ей мы достигли многих целей: занялись спортом, нашли работу, получили образование...

Так что задача — **найти равновесие**, ту самую золотую середину, при которой требовательность помогает добиваться своего, но не мешает жить.

Проблемы начинаются тогда, когда мы доводим эту черту до крайности и начинаем страдать от стресса, тревоги,

депрессии и множества других проблем с психическим здоровьем. Если это происходит, значит, перфекционизм разросся до чрезмерных масштабов.

Он может принимать множество форм и затрагивать самые разные сферы нашей жизни — от отношений с собственным телом (например, когда я требую от себя быть худой и прибегаю к методам, которые вредят мне самой: часами голодаю или занимаюсь спортом до изнеможения) до отношений с другими: с семьей, партнером, коллегами. Не говоря уже об отношениях с самой собой — о них мы подробно поговорим позже.

А пока давайте перейдем к главному: как понять, относится ли это к вам?

Требовательна ли я к себе?

Все мы в той или иной степени требовательны к себе. Представьте себе перфекционизм как шкалу оттенков серого: на одном конце — люди, почти ничего от себя не требующие, на другом — те, кто требует от себя слишком многого.

Но как понять, где на этой шкале находитесь вы?



Тест на уровень требовательности к себе

Чтобы помочь разобраться, я составила тест, который позволит определить ваш уровень требовательности к себе.

Когда я достигаю цели, я тут же ставлю перед собой новую.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я считаю себя негибким человеком, мне трудно отпустить ситуацию.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

В глубине души я считаю, что отдых — это пустая трата времени.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мне невыносимо трудно ошибаться.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мой внутренний диалог не обходится без критики. Я говорю себе: «Ты недостаточно стараешься».

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я часто чувствую себя виноватой.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Мне трудно делегировать.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я плохо переношу неопределенность: чтобы быть спокойной, мне нужно все контролировать.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я считаю себя перфекционисткой.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

Я испытываю такое напряжение, что плохо сплю.

- А.** В большинстве случаев ☐
- Б.** Иногда ☐
- В.** Почти никогда ☐

А = 2 балла

Б = 1 балл

В = 0 баллов

От 0 до 6 баллов: **низкий уровень требовательности к себе**

Вы склонны откладывать дела и с трудом организуете себя для достижения поставленных целей. Вам непросто добиться желаемого — часто потому, что вы сами не вполне

понимаете, на чем сосредоточить энергию. Вы давно идете к одной и той же цели, и вам трудно разбить ее на небольшие шаги, которые помогли бы ее достичь. Ваш внутренний диалог либо чересчур снисходителен к вам, либо настолько критичен, что блокирует вас в самом начале. Требовательность к себе — тема, над которой вам определенно стоит поработать.

От 7 до 13 баллов: **умеренный уровень требовательности к себе**

Вы умеете находить равновесие: быть требовательной к себе ради достижения желаемого, но вовремя останавливаться и отдыхать. Достигнув цели, вы берете паузу, чтобы оценить затраченные усилия, и даете себе время подумать, чего хотите добиться дальше. Скорее всего, в большинстве ситуаций ваш внутренний диалог с собой доброжелателен, а когда это не так — вы умеете отнестись к себе с пониманием. Вы определенно знаете, как разумно использовать свою требовательность к себе.

От 14 до 20 баллов: **высокий уровень требовательности к себе**

Вы очень многого от себя требуете — настолько, что порой забываете отдыхать и заботиться о себе. Вы ставите перед собой новые цели, даже не успев оценить уже достигнутое, которому почти не придаете ему значения. Вероятно, ваш внутренний диалог с собой полон критики и, как следствие, вы часто испытываете дискомфорт и напряжение. Требовательность к себе — тема, над которой вам определенно стоит поработать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru