

Что такое перфекционизм и почему с ним надо бороться? Личный опыт мойдодырки.

Мне нужно завинтить шуруп в пластиковую накладку на розетку. Беру электродрель и завинчиваю. Нет, чуть не довинтила. Еще чуточку, еще. Хорошо держит? Нет, еще чуток... Хрясь! Нет накладки. Треснула к чертям!

Разучиваю новый фортепианный этюд Мошковского. Он скоростной, техничный. Месяц играю. Два. Вроде звучит хорошо уже, беглость хорошая. Нет, еще чуть-чуть. Нет, надо еще поиграть. И еще. И... заигрался этюд. Треснул к чертям! Кто играет, знает, о чем я говорю.

Работаю с персональным тренером по компьютерно составленной программе накачивания определенной группы мышц. Программа – как рецептик к тортику: столько-то подходов к станку, столько-то упражнений с гантелями, столько-то кардио при такой-то скорости. И вот он результат – объем мышцы соответствует поставленной цели. Все шесть бугорочков. А закрепить результат? Еще подкачаем для верности. И в одно прекрасное утро крики тренера: «Боже, что это еще за уродство? И это женский живот?! стыдно, мэм, Вы же не боди-билдер!».

Если кому-то знакомо то, о чем я хочу поговорить с читателями, оставайтесь со мной и давайте поговорим. А тем, кому это не знакомо, но кто не хочет этого для своих детей, тоже полезно будет. Ибо перфекционистами-максималистами мы становимся не по своей воле. Такими нас воспитывают родители, а далее уже болезнь развивается по прогрессирующей. Особенно это касается единственного ребенка в семье успешных и честолюбивых родителей, души не чаящих в своем чаде и возлагающих огромные (может быть, и свои несбывшиеся) надежды на единственного ребенка.

На моих глазах вырос мой сверстник пианист-лауреат Евгений Могилевский. У меня еще хоть какое-то детство было. Баткина охота, рыбалка, стрельбище. Вольница! Самостоятельность в выборе чтения. Ван Клиберна из меня не растили, да и я не очень-то покорная была. Ага! Вплоть до побегов из дома. Голодных бунтов. Намеренных двоек в школе. А Женька был черный раб инструмента. Тщедушный, среднего дарования еврейский мальчик из семьи музыкантов одесской филармонии. Бедный пацан. Он стал лауреатом, так и не научившись плавать в Черном море, на самом берегу которого на 13 станции Фонтана мы жили через забор. 6 часов игры каждый день, 7 часов в

общеобразовательном цикле школы Столярского. Была такая хитрая школа для музыкантов. (Столярский шел мимо школы и говаривал: «Школа имени мене!».)

Тогда очень было модно играть в волейбол среди и взрослых и детей. Женька играл только на рояле, часами заучивая и повторяя один и тот же пассаж. Один раз Женька сбежал и встал с нами в круг. Я его очень жалела за побои, за печально выпученные умные еврейские глаза из-за занавески их дома, наблюдающие наши шумные детские игры, за бесконечные этюды Черни, которые он вдалбливал часами. А еще больше я ненавидела его бабушку Хаську, которая била Женьку мухобойкой по голове. Несправедливо по игре, но я подавала мячи только Женьке. Бесполезно: Женька закрывал голову руками и увертывался от мяча, как уж. Зато стал лауреатом.

Перфекционизм – тенденция устанавливать для себя более завышенные, чем у других, планки в исполнении чего-либо на фоне неспособности принимать и прощать себе несовершенство или ошибки в исполнении своей работы, в своей внешности, в поведенческих стереотипах, в любой сфере деятельности человека-перфекциониста. У перфекциониста дихотомичное мышление. В него вбито: или решение абсолютно правильное, или абсолютно неправильное. Он не принимает паллиатива. После десяти попыток провести абсолютно ровную линию и при привычке к самокопанию, он испытывает душевный стресс из-за невозможности признать в себе свою несовершенство.

Чувство вины – постоянный спутник перфекциониста. Его готовили быть первым в детсадовской группе, в классе, на курсе, в карьере. Он был джокером, на которого поставлена родительская ставка. Часто перфекционистами становятся старшие дети в семье; младшенькие, понаблюдайте, готовы говорить: «А че? Да и так сойдет!». Женщины-перфекционистки, замечено, очень тяжело переживают свое увядание. Особенно когда-то красивые и стройные в молодости. Вам приходилось встречать порой сильно размалеванных старушек? Вот это они и есть – далеко зашедшие перфекционистки.

Когда я перестану раздражаться от того, что вешалки в моих клозетах не все висят крючком в одну сторону (только к внутренней стенке крючком, блин!) и муж не так вывесил малейшее из полотенец (треугольничком, рисунком к зрителю, блин, и только!), тогда от меня останется: (можно в строчку, а не в столбик?): неряха, разгильдяйка, плохая хозяйка, с этого начинаются большие беспорядки, непомытая с вечера посуда в раковине рождает разводы, одежду надо убирать сразу на вешалках в шкаф, обувь надо сразу ставить на растяжки, документы надо вычитывать до последней буквы,

бокалы мыть до скрипа, стирать до абсолютной белизны, а плохо сложенная стопка полотенец и нарушение симметрии в выкладывании покрывала на двуспальной кровати – предмет больших размышлений на весь оставшийся день...

Невозможность уснуть из-за того, что я вдруг увидела на полу кусочек шерсти, оброненный персом. Надо вставать и подбирать. Через не могу. Иначе не уснуть. БАРДАК! И просыпаться ночью в холодном поту: в сданном клиенту переводе мне приснилась ОШИБКА! И среди ночи нестись в кабинет, врубать комп и считывать текст. Ух, слава богу! Чисто. Это ли не диагноз? А сколько нас таких?

Американские психиатры рассматривают состояние перфекционизма как предвестник серьезного заболевания – навязчивых состояний. Они умеют диагностировать это уже в детсадовском возрасте: ребенок будет стирать ластиком до бесконечности в принципе нормально выведенные строки. Ребенок-перфекционист – жертва своего чистоплюйства в результате родительского честолюбия. У него стресс от неудовлетворенности своим пуризмом и несовершенством посильнее, чем у Гамлета.

Меня никто не диагностировал. Сама от себя устала со своей сверхтребовательностью. Надо было бороться с собой своими подручными средствами. Было трудно. Если бы муж был засранец и пофигист, а тут два сапога пара. Это уже трагедия.

«Пойду-ка я включу отопление в гараже, мороз, а там у тебя дождевая вода для головы стоит!» В 3 часа ночи! Спросите его, что ему за дело, что она замерзнет. Да хрен с ней. Оттает! Синдром тревожности. Диагноз. Да? Он бреется в своей ванной. Я вообще туда не хожу. У меня своя. Какое мое дело, что там ошметки его щетины? Меня же туда как муху на дерьмо тянет, чтобы навтыкать ему, какой бардак он там устроил! Синдром тревожности.

В повседневной жизни перфекционизм вызывает массу проблем, и нет им предела, если не лечить это явление. Бзик на чистоте, бзик на «все должно лежать на своих местах». Спросите меня, зачем нужно мыть окна зимой? Гладить полотенца с двух сторон? Переводить текст дословно? Включать поворотник на пустой дороге? Распустить пол-вязания из-за пропущенной петли?

ЧТО ДЕЛАЕМ ОБА теперь: почаще говорим «хрен с ним! нафиг! пофиг! кому какое дело! кто это видит, кроме нас, да пошло оно все, давай разведем бардак и оставим котам в нем болтаться до утра». Лечим это дело навыком прощения себе всего негативного,

сделанного за день: «Ну, мы сегодня похулиганили!... и, главное, нам за это ничего не было!..». Делаем поблажки: «Нафиг сегодня фитнес-клуб. Валяемся. Выходим только в туалет! День свободы от всего!». И практикуем самопрощение: оставить недозавершенными дела, недовинченными шурупы, забыть про опару и свалить из дома в бар, в гости к детям, на лыжи с котами в мотель, и ни о чем не думать. Или сказать всем на свете: «А пошли вы все! Мы в баре и отдыхаем!». Мы не снимаем трубку. Не проверяем почту. И прощупывать друг друга на момент истины (а я его хитрую морду знаю на три метра вперед!): кто действительно отключился и не комплексует по пуризму. (И он мою хитрую морду...)

Если бог есть и нас поровну – пофигистов и перфекционистов, и там всех принимают равно, – мои люди, мойдодыры и мойдодырки, больные на перфекционизм коллеги, собратья по диагнозу, собирайся, стройся и пошли пофигачить. Совершенства не добиться никогда, а мучиться можно вечно. Не лучше ли нам примириться со своим несовершенством и несовершенством окружающего мира, и при этом оставаться счастливыми?

Заболевание перфекционизмом – ступень к инвалидности по тревожности и депрессии. Я тут смехом-смехом, а проблема эта – проблема самоутверждения, конкурентноспособности в современном мире и выживаемости в условиях соревновательности. Это касается каждого, кроме пофигистов. И я им завидую белой завистью. Пофигисты, я вас люблю! Поделитесь умением перешагнуть через грязное пятно но полу. Через брак в работе. Через недоделанное до конца дело. Спать как суслик при непомытой посуде. Утираться непоглаженным полотенцем.

Давайте станем немножко пофигистами. Пожалеем себя. (Ха, и это я говорю!) Совершенства мир не достигнет. А гармония, видимо, – баланс между немытой посудой в раковине на ночь и стремлением ее (первое дело!) помыть завтра. Да здравствует завтра! А сегодня пусть все будет пофиг. Все маму свою вспоминаю: всех дел не переделаешь, но, что можешь сделать сегодня – не откладывай на завтра: поди знай, что день грядущий нам готовит. И то правда. И как тут быть?

Автор - **Денис Леонтьев**

[Источник](#)