

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ ИЛИ СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Современная культура буквально диктует нам: ты должна быть идеальной, лучше выглядеть, лучше готовить, больше зарабатывать, больше знать языки, больше уметь... просто находка для перфекциониста.

Перфекционизм — это черта личности, которая стремится к совершенствованию и достижению своего идеала.

За что перфекционист не взялся бы, это должно быть не просто хорошо, а ВАУ! И в добавок, признание окружения.

И тут же закрадывается уточняющий вопрос, что плохо в том, что делать все хорошо и стремиться к совершенству?

Если перфекционизм находится на здоровом уровне и носит конструктивный характер – он может быть полезен для него. Именно такой, здоровый перфекционизм, мотивирует к достижению целей и преодолению различных жизненных препятствий.

К сожалению, есть и обратная сторона этой медали, нездоровый или болезненный перфекционизм. В таком случае, стремитель к совершенству обусловлен постоянным внутренним давлением и создает немало проблем для самого себя. Излишняя самокритика, избежание неудач, туннельное мышление- мир должен соответствовать определенным стандартам, где неидеальный результат не имеет права на существование.

Причины проявления такого феномена может быть разным, и тут нужно рассматривать индивидуально.

Перфекционизм часто называют синдромом отличника. Но это немного разные вещи. Перфекционист сам по себе нацелен на идеальный результат. А человеку с синдромом отличника нужна положительная оценка его работы от других.

В обоих случаях постоянное стремление к совершенству плохо сказывается на эмоциональном состоянии. Таким людям тяжело справляться даже с небольшими неудачами. Из-за этого они постоянно находятся в стрессе и боятся ошибиться, что часто приводит к тому, что человек остается в тени, оставив свои нереализованные мечты.

Перфекционизм — это ментальная стратегия, которая поддается управлению. Опасность перфекционизма в том, что он сужает взгляд до конкретной ситуации.

Вы вправе выбирать, как относиться к своим неудачам и успехам, к ошибкам других. Главное — вовремя задать себе вопросы:

а что можно позволить себе, если не быть идеальным?

Какие сферы жизни улучшить, если не заикливаться на одной?

На что потратить освободившееся время?

Статья от педагога-психолога Башкировой Л.И.