

УДК 316

ПРОБЛЕМА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И НАРЦИССИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

© 2010 г.

О.П. Кашина

Нижегородский коммерческий институт

olgaurtaeva2009@yandex.ru

Поступила в редакцию 18.03.2010

Рассматриваются основные научные подходы к определению понятия «перфекционизм»; описываются базовые составляющие (типы) перфекционизма; акцентируется внимание на различиях адаптивного и дезадаптивного перфекционизма. Показывается взаимосвязь перфекционизма и нарциссизма как социокультурного феномена в современном обществе; освещены основные формы проявления и проблемы перфекцион-нарциссических тенденций в поведении индивидов в сегодняшнем социуме.

Ключевые слова: перфекционизм, концепции перфекционизма, адаптивный и дезадаптивный перфекционизм, идеал, нарциссизм.

Перфекционизм (от латинского *perfectio* – совершенство, безупречность) является широко дискутируемой проблемой, которая последнее время активно изучается как за рубежом, так и в России.

В 60–80-е гг. в зарубежной клинической психологии и психотерапии интенсивно разрабатывались теории представлений о перфекционизме. В классических определениях данное понятие включало в себя один параметр – тенденцию личности устанавливать чрезмерно высокие стандарты и, как следствие, невозможность испытывать удовлетворение результатами.

Американский клинический психолог М.Н. Холендер одним из первых в 1965 году дал определение перфекционизма как «повседневной практики предъявления к себе требований более высокого качества выполнения деятельности, чем того требуют обстоятельства». Холендер отводил этой черте характера ведущую роль в происхождении депрессии и различных психологических заболеваний [1].

Вскоре за ним выдающийся психотерапевт когнитивного направления Д. Бернс проделал глубокий анализ понятия и определил перфекционизм как особую «сеть когниций», которая включает ожидания, интерпретации событий, оценки себя и других. Согласно его описаниям, лица, страдающие перфекционизмом, «склонны устанавливать нереалистично высокие стандарты, стремиться к невозможным целям и определять собственную ценность исключительно в терминах достижений и продуктивности» [2]. Данное определение перфекционизма также сфокусировано на чрезмерно высоких личностных стандартах, однако автор вносит

важное феноменологическое уточнение, добавив к этому параметру дополнительный когнитивный параметр – мышление в терминах «все или ничего», которое допускает только два варианта выполнения деятельности – полное соответствие высоким стандартам или полный крах.

В последующих разработках к этим аспектам перфекционизма был добавлен параметр «избирательной концентрации на настоящих и прошлых ошибках». Отмечалась также склонность перфекционистов к генерализации стандартов во всех областях жизнедеятельности.

А. Пахт писал о том, что перфекционизм – широко распространенная и чрезвычайно тяжелая проблема, связанная с множеством психологических и физических расстройств (алкоголизм, личностные расстройства, неврозы, депрессия и т.д.). Она имеет не только клинико-психологическое, но и социологическое, социально-психологическое, культурное значение [3].

Как мы видим, приведенные представления о рассматриваемой проблеме акцентировали свое внимание на когнитивных факторах перфекционизма в форме иррациональных убеждений или дисфункциональных установок. С точки зрения вышеупомянутых теорий, перфекционисты устанавливают для себя крайне высокие стандарты и испытывают глубокую боль в случае недостижения этих стандартов. Их осаждают чувства стыда и вины, которые мало кто из окружающих может понять и разделить. Их безжалостная самокритика пагубно влияет на приспособляемость к окружающему миру и на способность к романтическим, дружеским и коллегиальным отношениям. Жизнь пер-

Различия между дезадаптивным и адаптивным перфекционизмом

Дезадаптивный перфекционизм	Адаптивный перфекционизм
Неспособность испытывать удовольствие от работы	Способность испытывать удовлетворение или удовольствие
Жёсткие высокие стандарты	Изменение стандартов в соответствии с ситуацией
Страх неуспеха	Фокус на том, чтобы всё делать правильно
Фокус на избегании ошибки	Спокойное, но тщательное отношение
Напряжённое/тревожное отношение к заданиям	Мотивация достижения положительной обратной связи
Мотивация избегания негативных последствий	Цели достигаются для блага общества
Цели достигаются для увеличения собственной значимости	Неуспех связан с разочарованием и новыми усилиями
Неуспех связан с жёсткой самокритикой	Сильное желание достичь совершенства
Убежденность человека в том, что он должен достичь совершенства	

фекционистов полна стремлением к соперничеству, к подтверждению собственного отличия, завистью, яростью и стыдом. Даже когда другие им аплодируют, они чувствуют себя жалкими, сознавая, насколько более высокими были их первоначальные цели. Патологические перфекционисты могут чувствовать, что, не реализовав полностью свои возможности, они обманули себя и других.

В 1990-е гг. представления о структуре перфекционизма были значительно расширены. В более поздних исследованиях были получены доказательства, что перфекционизм многомерен, т.е. включает множество связанных между собой черт, одни из которых способствуют дезадаптации, а другие в целом адаптивны. Демонстрацией данного подхода является концепция перфекционизма П. Хьюита и Г. Флетта, которые выявили три составляющие перфекционизма:

1) Субъектно или личностно-ориентированный перфекционизм (завышенные и нереалистичные требования, предъявляемые к себе, и усиленное исследование себя, самокопание и самокритика, которые делают невозможным принятие собственных изъянов, недостатков и неудач);

2) Объектно-ориентированный перфекционизм (предъявление преувеличенных и нереалистичных требований к другим);

3) Социально предписываемый перфекционизм (генерализованное убеждение или ощущение, что другие предъявляют к субъекту нереалистичные требования, которым трудно, но необходимо соответствовать, чтобы заслужить одобрение и принятие) [4].

Также авторы данной концепции отмечают, что установление и стремление к высоким нормам само по себе, конечно, не является патологическим. Наоборот, в некоторых случаях оно отражает позитивный взгляд на жизнь. В норме степень радости, которую можно испытать, прямо коррелирует с интенсивностью усилия,

которое человек прилагает для достижения собственной цели. В связи с этим адаптивные перфекционистские тенденции допускают стремление к разумным и реалистическим стандартам, которое ведет к самоудовлетворенности и повышению самооценки.

Психолог Дональд Хамачек (Donald Hamachek) в своих работах описывает два вида перфекционизма [5]. Первый он называет «нормальным» (адаптивным): он обнаруживает лидерские качества, высокую работоспособность, активность, мотивацию для достижения цели. При этом человек здраво оценивает свои возможности и реальные способности.

Второй вид перфекционизма психолог называет «невротическим» (дезадаптивным). Перфекционист-невротик для того, чтобы показать, что он заслуживает любви и всеобщего уважения, берет в качестве ориентира некий эталон, который не соответствует его потенциалу. В итоге погоня за идеалом превращается в самоистязание:

— разочарование от неудачи ведет к депрессии, снижению самооценки («я неудачник, я недостоин успеха»);

— нездоровая самокритика, чувство вины не дают радоваться достижениям, человек постоянно недоволен собой;

— максимализм, принцип «все или ничего» заставляет отказываться от многих дел. Страх неудачи вынуждает избегать ситуаций, где могут проявиться несовершенства;

— чрезмерная скрупулезность, мелочность, внимание к деталям отнимают много времени;

— работа, спутник жизни, которые не вписываются в выдуманные стандарты, попадают в раздел «недостойных» — у человека не складывается карьера, рушится личная жизнь.

В таблице представлены основные различия между дезадаптивным и адаптивным перфекционизмом, которые отметили Д. Хамачек и другие авторы, исследовавшие перфекционизм [5, 6].

Итак, нормальный перфекционист – это тот, кто устанавливает для себя высокие стандарты, но при этом не педантичен и отличается гибкостью, может приспосабливать свои стандарты к существующей ситуации, т.е. более адаптивен по сравнению с невротическим перфекционистом, устанавливающим для себя завышенные стандарты и не оставляющим себе возможности допускать ошибки. Следовательно, у последних никогда не бывает ощущения, что что-то сделано достаточно хорошо. Адаптивный перфекционист стремится к разумным и реалистичным стандартам, что ведет к чувству самоудовлетворения и повышению самооценки. Деадаптивные перфекционисты так сильно обеспокоены недостатками своей деятельности, что даже самые несущественные из них с большей вероятностью приведут перфекциониста к ощущению, что он не соответствует своим требованиям. Чрезмерное беспокойство по поводу ошибок заставляет перфекционистов стремиться к своим целям скорее за счет страха неуспеха и боязни разочаровать других, чем потребности и достижения.

Перфекционисты придают большое значение ожиданиям и оценкам своих родителей. Многие исследователи в этой области ([4, 5]) описывали эту связь с родителями как причину расстройств и его источник. Они предположили, что перфекционисты росли в обстановке, где любовь и одобрение были обусловлены их успехами. Чтобы получить любовь и одобрение, они должны делать все с возрастающим совершенством. Любая неудача или ошибка были связаны с риском неприятия родителями и потери любви. Для перфекциониста собственные оценки результатов деятельности неразрывно связаны с представлением о родительских ожиданиях и одобрении или неодобрении. Перфекционисты чувствуют, что их родители предъявляют требования, которым они не могут соответствовать, и невозможность соответствовать означает потенциальную потерю родительской любви и принятия.

Если ребенок понимает, что хорошие оценки в школе — основной путь к поощрению со стороны родителей, он начинает усердно учиться, чтобы снова и снова «быть хорошим». Постепенно на первый план выходит не само действие и удовольствие, от него получаемое, а похвала и признание взрослых. Вырастая, такой ребенок может остро нуждаться в положительной оценке окружающих, буквально из кожи вон лезть, чтобы все сделать идеально и всем угодить.

С другой стороны, если ребенок в детстве недооценен, во взрослой жизни он будет постоянно пытаться компенсировать эту нехватку внимания и любви, доказывая окружающим, что он способен добиться еще большего успеха.

Таким образом, детский опыт может оставить серьезный отпечаток на любой стороне жизни и создать ощутимые проблемы. Эти моменты – существенная составляющая перфекционизма.

Итак, перфекционизм может пониматься как потенциальная сила, способная породить интенсивную фрустрацию, полное бессилие или же невероятную удовлетворенность собственной деятельностью и творческие достижения на новой ступени личностного развития, – в зависимости от направленности этой силы и качества черт личностного стиля, этой силе сопутствующих.

На сегодняшний день в современном обществе наиболее распространен социально предписываемый перфекционизм, тенденции которого широко представлены в культуре нарциссизма, характерной для современной европоцентрированной цивилизации. Высокая скорость социальных изменений, нестабильность общественно продуцируемых жизненных норм, образцов и стандартов поведения размывают внутрличностные и социальные роли индивидов. Поглощенность удержанием завышенной самооценки и «самоусовершенствованием» вынуждает нарцисса непрерывно включаться в активность по переделке собственного Я. Личность превращается в своего рода «биографический конструктор», трансформирующийся и произвольно собирающийся под влиянием многообразных социальных ролей, постоянно меняющихся рекомендаций ученых и экспертов, журналистов и популяризаторов, целителей и провидцев. «Худея с «рублевой таблеткой», мы выглядим моложе», «Я этого достойна!» – таковы примеры некоторых из культурных императивов, широко эксплуатируемых сегодня «глянцевыми» средствами массмедиа. Внушающее воздействие подобных стереотипов, их активное внедрение в упрощенные когнитивные структуры сознания и мировосприятие индивида создает и поддерживает нереалистические стремления к «трансгрессии» – иллюзорному переживанию всемогущества, преодолевающего любые границы – пола (его можно оперативно изменить), времени и возраста (стволовые клетки омолодят), телесных явных и мнимых недостатков (возможности эстетической хирургии безграничны).

Средства массовой информации, поставленные на службу нарциссическим целям, фетишизируют идеальное, вечно молодое, сексапильное, стройное и подтянутое тело. Само телесное благополучие становится синонимом успешности, жизненной состоятельности, счастья и удовлетворенности собой. Культ совершенства превращается в массовую, лихорадочную погоню за идеалом, в новую манию, зависимость, которую можно назвать нарциссическим перфекционизмом. Погоней за престижными атрибутами влиятельности и власти достигается идентификация с всемогущественной «частью» собственного Я, но одновременно порождаются и противоположные состояния – мучительное недовольство собой из-за ревнивого и завистливого соперничества с объектом идеализации, потеря уверенности в своих силах, сомнение в оправданности собственного существования. Страсть к совершенству в моделировании собственного тела, устройстве жилища, организации бизнеса или собственной семьи, таким образом, влечет за собой жестокие разочарования вследствие несостоятельности фантазий о собственном всемогуществе и превосходстве.

Современный человек постепенно теряет внутреннюю определенность устоев, становится «хамелеонообразным» по своей сути; он исповедует моральный релятивизм, готов к смене телесных оболочек, равно как и мировоззрений; его чувство Я диффузно, расплывчато и неопределенно, а экспансивная безграничность самоидентичности диктуется желанием все испробовать, во всем поучаствовать, везде поспеть, «засветиться», потусоваться. Людей, жизнь которых потеряла привлекательность, исполнена скуки и суеты, а все усилия сконцентрированы на поддержании самоуважения, называют нарциссическими [1].

Требования неограниченного совершенства как жесткий внутренний императив при принципиальной недостижимости идеала вырастают в постоянную обесценивающую критику себя самого или других и приводят к неспособности получать какое бы то ни было удовольствие от жизни, одновременно смиряясь с естественной ограниченностью человеческого существования. Беда таких людей в том, что, претендуя на исключительность во всем, даже в тяжести собственных страданий, они действительно «исключают» себя из человеческой общности. В обыденной жизни про таких людей говорят, что им недостает мужества стойко переносить не только исключительные, но даже обычные жизненные невзгоды. Они производят впечатление слишком хрупких и не

приспособленных для жизни, и в этом смысле окружающие чувствуют себя неловко, рискуя стать для них невольной угрозой разрушения, «слоном в посудной лавке».

Распространенность в современном обществе различных вариантов «распада самости» и деструктивности заставляет относиться к феноменам перфекционизма и нарциссизма как пограничным между нормой и клинической психопатологией, как своего рода «социокультурной патологии» самоидентичности. Формы нарциссической разрушительности многообразны, они, подобно раковой опухоли, пронизывают все сферы жизнедеятельности и проявляются в перфекционизме, негативистически враждебном отношении к себе и другим и в соответствующих формах социальной практики, таких как погружение в безудержные злоупотребления пищей, алкоголем, наркотиками, работой, информационными технологиями, сексом, личной гигиеной и косметикой, фитнесом – список объектов злоупотребления бесконечен.

Можно сказать, что нарциссические тенденции и перфекционизм нам навязываются практически как обязательный элемент современной культуры. Старательный, аккуратный, исполнительный и инициативный человек с завышенной самооценкой и амбициями якобы всегда добьется успеха. Но так ли это на самом деле? На работе, да и в личной жизни, многое сегодня зависит от гибкости мышления, способности вовремя проявить себя и вовремя... отступить. А этого перфекционисты делать не умеют. Они упрямо занимаются решением проблемы, даже если оно не сулит им никакой выгоды. Желание быть лучшим часто начинает управлять их поступками, делает их несвободными.

В настоящее время среди «злокачественных» перфекционистов встречаются люди с самым разным уровнем образования, социального статуса, дохода: от топ-менеджеров до домохозяек. Вместе с тем перфекционизм не имеет выраженной гендерной принадлежности – просто мужчины и женщины реализуют это качество в разных сферах

Сильный пол в основном реализует стремление к самосовершенствованию на работе. Женщинам тяжелее. У них много социальных ролей: не только работница, но и жена, мама, хозяйка, подруга. В каждой из этих сфер женщина-перфекционистка старается держаться на высшем уровне. Но проблема в том, что стремление быть «отличницей» далеко не всегда соответствует нашим возможностям. На деле лишь у редких женщин хватит сил одновременно идеально вести домашние дела, воспитывать

ребенка и выстраивать карьеру. Однако женщина с комплексом отличницы убеждена: если приложить старания, добиться можно всего. Рассчитывать силы она не умеет. Результатом нередко становится нервное истощение, синдром хронической усталости, бессонница, психосоматические заболевания. Именно поэтому современные психологи и терапевты с тревогой констатируют тот факт, что сегодня число женщин-перфекционисток растет.

С одной стороны, перфекционизм, безусловно, хорош с точки зрения стимулирования поведения в направлении социальной успешности: подавляющее большинство известных людей – перфекционисты. Это очень часто проскальзывает в интервью: звезды не просто так рассуждают о бремени славы, – у них очень силен страх утратить достигнутое, не удержать планку собственного успеха. И нельзя не признать, что прогресс общества, науки, культуры, техники был бы невозможен, если бы одаренные люди не отдавали все свои силы и время для достижения целей, которые всем остальным людям казались несбыточными.

С другой стороны, высокий уровень стремления к совершенству, завышенная требовательность к себе, характерные для одаренных и известных людей, могут неблагоприятно сказываться на психологическом здоровье личности и вызывать сильные негативные переживания: недовольство собой, тоску, тревогу, стыд и чувство вины. При этом начинает страдать и мотивационная сфера. Определенный тип перфекционистов не способен испытывать настоящий интерес к какому бы то ни было занятию, так как на самом деле его интересует не то, чем он занимается, а принятие, одобрение, восхищение, самоутверждение, которые он может получить, успешно справляясь с этим делом или достигая в нем совершенства. Если же по какой-то причине он не получает этих желаемых реакций или они перестают служить достаточным мотивом, перфекционисту грозит потеря смысла жизни, ощущение своей никчемности, в конечном итоге – депрессия.

Сегодняшнее общество, для которого характерны стремительные социальные, экономические и политические изменения, развитие современных средств коммуникации, усовершенствованных технологий, потребительски ориентированной экономики, предъявляет к своим членам соответствующие завышенные требования. Обществу всегда нужны «гиперответственные» и исполнительные люди, ориентированные на достижение совершенного успеха и безупречного идеала во всех сфе-

рах общественной жизнедеятельности. Внешне эти люди социально успешны, а внутри на уровне психологического и личностного развития глубоко несчастны. Совершенства можно не добиться никогда, а находиться в состоянии постоянного напряжения и неудовлетворенности можно вечно.

Бороться или нет с данной проблемой – вопрос сугубо индивидуальный. В современном социуме каждому индивиду важно не потерять свое настоящее «Я»; уметь реально оценивать свои достоинства и недостатки, возможности и перспективы, тем самым сохраняя необходимую гармонию в индивидуальном и социальном развитии.

Резюмируя все вышесказанное, стоит отметить, что на сегодняшний день малоизученным остается социальный аспект рассматриваемой проблемы. Продолжаются дискуссии об источниках и причинах проявления перфекционистских тенденций в современном обществе.

С социологической точки зрения, на наш взгляд, актуальными являются следующие направления исследования данного феномена:

- 1) Выявление взаимосвязи перфекционизма (как одной из личностных черт индивида) с социальной адаптацией, социальным успехом человека в различных сферах общественной жизнедеятельности и обществе в целом;
- 2) Исследование взаимосвязи перфекционизма с различными видами девиации в обществе (алкоголизмом, наркоманией, преступностью, самоубийством).

Список литературы

1. Соколова Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен // Вопросы психологии. 2009. № 1. С. 67–80.
2. Гараян Н., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18–48.
3. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 157–166.
4. Hewitt P.L., Flett G.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation // Canad. Psychol. 1989. V. 30. P. 103–109.
5. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. № 15. P. 27–33.
6. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997.
7. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989.
8. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Прогресс, 1993.

THE PROBLEM OF PERFECTIONISM AND NARCISSISM IN MODERN SOCIETY*O.P. Kashina*

The main scientific approaches to the definition of «perfectionism» are considered; described are the basic features (types) of perfectionism; the emphasis is made on the difference between adaptive and disadaptive perfectionism. The interaction of perfectionism and narcissism is shown as socio-cultural phenomenon in modern society; highlighted the major manifestations and problems of perfectionism and narcissism and their trends in the behavior of individuals in the present-day social life.

Keywords: perfectionism, concept of perfectionism, adaptive and disadaptive perfectionism, an ideal, narcissism.