

ХУЛИЯ МАРТИ

Женщины, которые слишком многого от себя требуют

Практики против
перфекционизма,
тревоги и выгорания



Хулия Марти

**Женщины, которые
слишком много от
себя требуют: Практики
против перфекционизма,
тревоги и выгорания**

«Альпина Диджитал»

2025

УДК 159.9
ББК 88.9

Марти Х.

Женщины, которые слишком много от себя требуют: Практики против перфекционизма, тревоги и выгорания / Х. Марти — «Альпина Диджитал», 2025

ISBN 978-5-00-630691-2

В мире, где постоянная погоня за совершенством стала нормой, повышенная требовательность к себе следует за нами тенью, она превращается в тяжкий груз и не дает радоваться жизни. Для многих женщин желание стать лучше и лучше превращается в ловушку, из которой очень сложно выбраться. Психолог Хулия Марти исследует, как перфекционизм влияет на жизнь: работу, дружбу, любовь, родительство, ментальное здоровье. В этом ей помогают и истории клиенток, и личный опыт борьбы со всеми описанными проблемами. Советы и упражнения из книги помогут вам найти и обезвредить причины, из-за которых вы эмоционально выгораете, постоянно устаете и недовольны собой.

УДК 159.9

ББК 88.9

ISBN 978-5-00-630691-2

© Марти Х., 2025

© Альпина Диджитал, 2025

Содержание

Введение	8
1. Знакомьтесь: моя подруга – требовательность к себе	9
Что такое требовательность к себе?	10
Требовательна ли я к себе?	12
Что делать, если я слишком требовательна к себе?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Хулия Марти
Женщины, которые слишком многого
от себя требуют: Практики против
перфекционизма, тревоги и выгорания

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Анна Логинова*

Редактор: *Анастасия Любезнова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Кристина Ятковская*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Алина Шевкопляс*

Корректоры: *Мария Прянишникова-Перепелюк, Ольга Улантjikова*

© 2025, Júlia Martí

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2026

* * *

ХУЛИЯ МАРТИ

Женщины, которые слишком много от себя требуют

Практики против
перфекционизма,
тревоги и выгорания

Перевод с испанского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент

станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Всем, кто слишком многого от себя требует и давно заслужил принятие, но пока не знает об этом.

Моим детям – Арицу и Амайе.

Моей подруге Альбе

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 удается 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 ригидны¹.

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.

¹ Ригидность – это неспособность адаптироваться к новым условиям, корректировать стереотипы мышления, поведения или эмоциональные реакции в ответ на изменившуюся ситуацию. – *Прим. ред.*

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.

Что скажете? На каком из уровней вы узнали себя?

Вы наверняка заметили: по сути своей требовательность к себе не хороша и не плоха. Одна из вещей, над которыми мы работаем в терапии, – перестать рассматривать мир в дихотомических терминах (все или ничего, черное или белое) и начать мыслить в оттенках серого. Ваша цель – научиться замечать, когда требовательность к себе помогает, а когда мешает и заставляет чувствовать себя плохо.

Но просто знать свой уровень требовательности к себе недостаточно. Парадоксально, правда: я снова требую от вас чего-то, чтобы помочь сбалансировать требовательность к себе?

Что делать, если я слишком требовательна к себе?

Когда я впервые начала изучать тему излишней требовательности к себе, в определении я полностью узнала себя и свои блуждания по лабиринту без карты в поисках выхода. Постепенно я стала складывать кусочки головоломки и осознала:

- Мне было трудно ценить поставленные и достигнутые цели. Я не хвалила себя за успехи.

- Достигнув одной цели, я тут же ставила следующую. Ничто и никогда не было достаточно.

- Я была довольно ригидным человеком: например, мне было сложно учитывать свои эмоции и состояние. Я не отдыхала, даже когда валилась с ног.

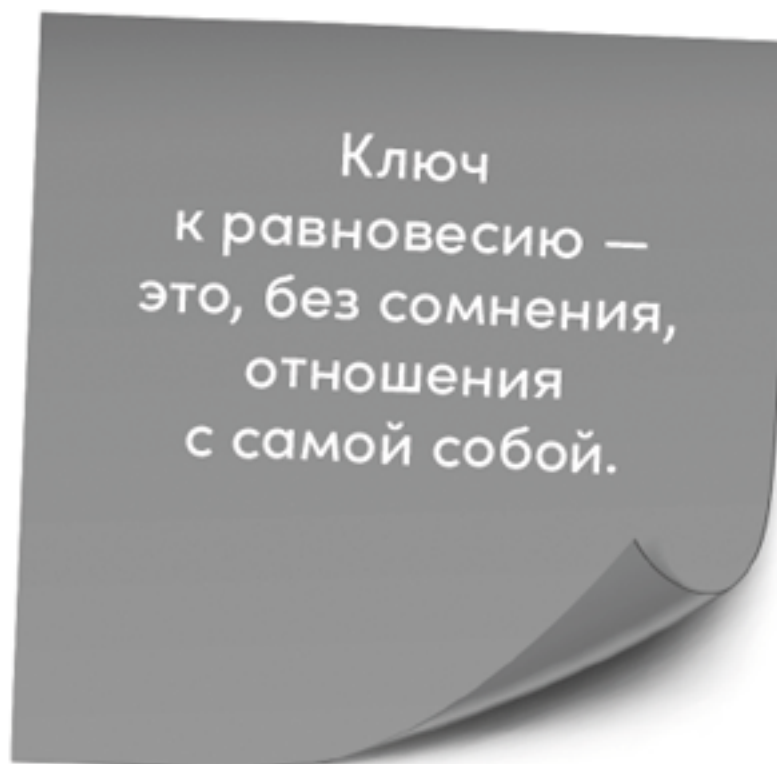
- Мне было трудно уделять время заботе о себе. Я считала отдых пустой тратой времени.

- И вишенка на торте: я была абсолютно беспощадна к себе. Внутренний голос постоянно меня порицал и давил на меня. Говорил: «Ты недостаточно стараешься», «Соберись уже», «Так ты никогда ничего не добьешься».

Если присмотреться, можно понять, что у перечисленного есть кое-что общее – от этого мне было очень плохо. Вполне возможно, что вы, как и я когда-то, чувствуете себя измотанной и ощущаете, что, сколько бы ни делали, этого все равно недостаточно. И, как следствие, вы получаете напряжение, тревогу, а может, депрессию и полное истощение.

Все, что вы чувствуете, – нормально.

Порой непросто осознать, что мы сами усложняем себе жизнь. И тогда нередко появляется сильное **чувство вины**. Мы поговорим об этом позже.



Речь не идет о каких-то кардинальных переменах. Иногда достаточно крошечных изменений, которые вместе творят большое дело, – как объясняет бестселлер Джеймса Клира «Атом-

ные привычки»². На этом этапе у вас, возможно, возникнет вопрос: а как изменить отношения с собой? Как вы догадываетесь, ответить на него непросто, но я точно могу сказать: вы читаете нужную книгу. Оставайтесь со мной – и я покажу вам стратегии, которые помогут справиться с требовательностью к себе и жить легче и спокойнее.

² Кларк Д. Атомные привычки: Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих. – СПб.: Питер, 2024.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.