

12+

перфекционизм

КАК ПЕРЕСТАТЬ МУЧИТЬ СЕБЯ

причины, последствия и стратегии
снижения



Владислав Лечев

Владислав Лечев

**Перфекционизм. Как
перестать мучить себя.
Причины последствия
и стратегии снижения**

*<https://litres.ru/74245613>
ISBN 9785007044349*

Аннотация

Устали бежать за идеалом? Внутренний критик не дает спать? Кажется, что «можно было лучше» — ваш пожизненный приговор? Эта книга — скорая помощь для перфекционистов. Без нравоучений и сложной психологии. Только честный разговор, узнаваемые ситуации и рабочие инструменты, чтобы ослабить хватку Внутреннего Прокурора. Сделайте первый шаг к жизни, где «достаточно хорошо» — это победа, а не провал.

Содержание

Предисловие	5
Введение	7
Часть 1. Откуда ноги растут: Корни проблемы	9
Глава 2. Установка «Я есть то, что я делаю».	13
Почему мы путаем личность и результаты работы	
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Перфекционизм. Как перестать мучить себя Причины последствия и стратегии снижения

Владислав Лечев

© Владислав Лечев, 2026

ISBN 978-5-0070-4434-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Привет. Если ты держишь в руках эту книгу, скорее всего, ты знаешь, что такое тройная перепроверка рабочего письма среди ночи. Или бесконечная шлифовка отчета, который и так уже хорош. Или чувство вины за «неидеально» проведенный выходной.

Раньше я тоже думал, что перфекционизм — это мой главный козырь. Ну правда, кто откажется от сотрудника, который всё доводит до блеска? Но в какой-то момент блеск начал превращаться в тусклую серость. Радость от сделанного исчезла, осталась только усталость и придирки к самому себе. Оказалось, что стремление к идеалу — это не про высокие стандарты, а про страх. Страх ошибиться, страх, что засмеют, страх оказаться «каким-то не таким».

Эта книга — не сборник волшебных таблеток и не нудная лекция. Это честный разговор о том, как мы сами превращаем свою жизнь в бег с препятствиями, где финиша не видно. Мы разберем, откуда берется привычка «мучить себя», к каким последствиям она приводит (спойлер: к проблемам со здоровьем и полному выгоранию) и, главное, как ослабить хватку внутреннего критика.

Мы поговорим о стратегиях, которые работают именно в нашей, российской реальности: как перестать зависеть от похвалы начальника, справляться с синдромом отличника, до-

ставшимся из школы, и разрешить себе быть «достаточно хорошим», а не божественным. Без заумных терминов, только практика и понятные примеры. Давай попробуем сделать твою жизнь легче. Поехали.

Введение

Знакомство с Внутренним Прокурором

Почему «я просто хочу как лучше» — это часто путь в ад

Знаете это чувство, когда сделал работу, вроде всё нормально, но внутри что-то свербит? «Можно было лучше. Надо переделать. Ты что, ленишься?» Этот противный голос у каждого звучит по-своему. Для кого-то — это строгая учительница из пятого класса, для кого-то — вечно недовольный папа. Я называю его Внутренним Прокурором.

Он маскируется под нашего друга. Шепчет, что желает нам добра. «Я просто хочу, чтобы ты был лучшим, чтобы тебя не осудили, чтобы ты преуспел». Слышите подвох? Он не говорит «сделай хорошо». Он говорит «сделай *идеально*, иначе ты — ничтожество». Разница огромна.

Часто мы путаем это состояние с трудоголизмом. Мол, я просто очень ответственный. Но давайте сразу расставим всё по местам.

— **Трудоголик** кайфует от процесса и гордится объемом работы.

— **Перфекционист** ненавидит процесс и вечно недоволен качеством. Он не работает, он мучается.

Простой тест, который можно провести прямо сейчас. Вспомните последнее дело, которое вы закончили. Что вы

почувствовали? Облегчение, что это наконец-то закончилось? Или радость от того, что получилось круто? Если первое — добро пожаловать в клуб «Анонимных Отличников».

У нас в стране эта проблема особая. Слишком много наследия: «сделал на четверку — позор семьи», «тройка — это не оценка», бесконечные соревнования и красные дипломы, которые потом пылятся в шкафу. Мы выросли с установкой, что любое наше действие будут оценивать. И теперь мы носим прокурора в своей голове на постоянной зарплате.

Я сам был таким. Помню, как мой начальник попросил меня подготовить простую справку на одну страницу. Я просидел над ней до двух ночи. Я менял шрифты, переписывал формулировки, подбирал «идеальные» синонимы к слову «клиент». В три часа ночи я поймал себя на том, что рисую в PowerPoint тень у прямоугольника. Идеальную тень. С правильным углом падения света. Справку ту никто даже не прочитал — ее бегло пролистали на совещании за минуту. А я потратил вечер, ночь и кучу нервов.

Вот об этом мы и будем говорить в этой главе. Не о том, как стать пофигистом, который всё делает тят-ляп. А о том, как снять с себя корону, которая жмет. И выпустить из головы Прокурора на волю, без выходного пособия. Потому что лучшая работа — это работа, которая сделана, а не та, которую вы шлифуете до дыр, пока не начнете ее ненавидеть.

Часть 1. Откуда ноги растут: Корни проблемы

Глава 1. Школа, золотая медаль и мамины ожидания. Как фраза «Ты можешь лучше» ломает психику

Урок, который мы выучили слишком хорошо

Вспомните первый класс. Букварь, прописи, палочки-крючки. Вы старательно выводите букву «А», а учительница наклоняется и говорит: «Ну, неплохо. Но ты можешь лучше». Знакомая сцена?

Казалось бы — безобидная фраза. Даже вроде бы поддерживающая. Тебя не ругают, тебя подбадривают. Но на самом деле в этот момент нам дают первое важное сообщение: *того, что ты сделал, недостаточно*. Ты сам — недостаточен. Всегда можно лучше. Всегда надо еще поднажать.

И мы поднажимали. Ради золотой медали, ради того, чтобы мама на собрании сияла, ради «молодец» в дневнике. Только вот беда — эта гонка не имеет финиша.

«А что скажет Марья Ивановна?»

Наше поколение (да и поколение наших родителей) выросло на оценках. Не на знаниях — на оценках. Мы учились не для того, чтобы понимать физику, а чтобы получить пятерку и отстали. Школьный дневник был не инструментом, а приговором.

Самое страшное, что мы перенесли эту модель во взрослую жизнь:

— Годовой отчет — это та же контрольная.

— Начальник — та же строгая училка.

— Премия — та же золотая медаль.

И мы до сих пор боимся «Марьи Ивановны». Только теперь ей сорок пять, она наш руководитель, и от ее похвалы зависит наша зарплата. А где зарплата — там и ощущение, что ты молодец. Или не молодец.

Мамина любовь как приз

Тут важно сказать честно: родители не хотели нам зла. Они хотели как лучше. Но иногда «как лучше» превращалось в «ты хороший, только когда ты успешный».

Схема простая и жуткая:

— Принес пятерку — мама обнимает, все счастливы.

— Принес тройку — мама расстроена, тяжелый вздох, «ну как же так?».

Ребенок быстро делает вывод: *меня любят не просто так, а за достижения*. Любовь нужно заслужить. И мы несем эту схему в институт, на работу, в отношения. Жена похвалит, если принес хорошую зарплату. Друзья уважают, если ты успешен. А если нет — то, кто ты вообще такой?

Это очень болезненная точка. Но ее важно признать. Потому что пока мы пытаемся заслужить любовь через идеальные результаты — мы не живем, а сдаем экзамен. Всю жизнь.

«Ты же способный, но ленивый»

Еще одна фраза-убийца из детства. Знаете, почему она вредит? Она создает иллюзию: если я перестану лениться, я стану идеальным. Просто пока не стараюсь как следует.

Человек вырастает с убеждением: «Во мне скрыт гигантский потенциал. Просто я не выкладываюсь на 100%. А если выложусь — горы сверну». И он не выкладывается. Боится. Потому, что если выложиться на все сто и всё равно не получится идеально — это крах. Это докажет, что никакого скрытого гения нет. Лучше уж сохранить иллюзию и мучить себя мыслью «я могу лучше, просто не стараюсь».

Так и живем: не делаем на полную, потому что страшно разочароваться в себе.

Что делать с этим багажом?

Для начала — просто заметить. Услышать внутри голос, который до сих пор говорит: «Ты можешь лучше, соберись, не расслабляйся». Спросить себя: чей это голос? Мамин? Папин? Первой учительницы? Скорее всего, вы даже вспомните конкретного человека.

Дальше — признать: этот голос устарел. Он появился, когда вам было 7, 10, 15 лет. Тогда он, возможно, помогал. Сейчас — мешает. Школа закончилась. Аттестат давно в столе. Мария Ивановна не следит за вашей жизнью. Но прокурор в голове остался.

Следующие главы — о том, как с ним договариваться. А пока простое упражнение. В следующий раз, когда поймаете себя на мысли «надо переделать, можно же лучше», спроси-

те: «А для кого лучше? Кто это оценит? И чем я заплачу за эту переделку — временем с детьми, сном, нервами?»

Ответ обычно всё ставит на свои места.

Глава 2. Установка «Я есть то, что я делаю». Почему мы путаем личность и результаты работы

Визитка, которая стала приговором

Помните момент знакомства с новыми людьми? Первый вопрос после «как зовут» почти всегда: «А чем ты занимаешься?» Мы настолько к этому привыкли, что даже не замечаем подмены.

Нас спрашивают не о том, какой ты человек. Не о том, что ты любишь. Не о том, о чем мечтаешь. Нас спрашивают о функции. О должности. О зарплате, в конце концов. И мы сами начинаем верить: я — это моя работа. Я — это мой результат.

Чем опасна эта путаница

Представьте себе день, когда всё идет наперекосяк. Вы не закрыли сделку. Отчет вернули на доработку. Клиент нахамил. Если «я есть то, что я делаю», то в такие дни я — бракованный товар. Я сам становлюсь «незакрытой сделкой» и «плохим отчетом».

Знакомая картина? Приходишь домой и чувствуешь себя раздавленным. Не просто усталым — а каким-то неправильным. Бракованным. Жена спрашивает: «Ты чего?» А ты и объяснить не можешь. Вроде ничего страшного не случи-

лось, но внутри — пустота.

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.