

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.95

ТРИАДА НЕВРОТИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ. ЧАСТЬ I. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ДОСТИЖЕНИЙ

Качай Илья Сергеевич

старший преподаватель кафедры философии
ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,
город Красноярск
научный руководитель

Институт когнитивно-поведенческой психотерапии,
город Казань

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию фундаментальных причин эмоциональных расстройств и невротических проблем. В качестве источника эмоциональных нарушений рассматриваются зависимость от достижений и дисфункциональная компенсаторная стратегия перфекционизма.*

The article is devoted to the research of the fundamental causes of emotional disorders and neurotic problems. The dependence on achievements and the dysfunctional compensatory strategy of perfectionism are considered as a source of emotional disorders.

***Ключевые слова:** рационально-эмоционально-поведенческая терапия, когнитивно-поведенческая терапия, зависимость от достижений, перфекционизм*

***Keywords:** rational-emotional-behavioral therapy, cognitive-behavioral therapy, achievement dependence, perfectionism*

Под углом зрения различных представителей когнитивно-поведенческой и рационально-эмоционально поведенческой терапии причинами эмоциональных

расстройств являются зависимость от достижений и лежащая в её основе копинг-стратегия перфекционизма, а также зависимости от одобрения и любви и копинг-стратегия конформности, соответствующая этим невротическим зависимостям [1, 2, 3]. В данной статье речь пойдёт о зависимости от достижений как источнике многочисленных эмоциональных и поведенческих нарушений. Зависимость от достижений необходимо обозначить как склонность человека «оценивать свою состоятельность по критерию наличия достижений и успеха, а также по степени эффективности и продуктивности своей деятельности» [4, с. 619]. Фундаментом зависимости от достижений является перфекционизм, исходящий из требований совершенного, идеального, безупречного выполнения дел во всех сферах жизни. Люди, придерживающиеся перфекционистских стандартов, убеждены в том, что всё, за что бы они ни взялись, должно быть сделано идеально и безошибочно, а также полагают, что идеальными должны быть их внешность, самочувствие, настроение, мысли, действия, отношения, работа и т.д. А. Эллис определяет перфекционизм как убеждение в «том, что человек должен быть компетентным, грамотным, эрудированным и успешным во всех возможных областях», в связи с чем перфекционизм «как гипертрофированное стремление быть совершенным во всём, неизбежно приводит к разочарованию, душевной боли и ненависти к себе» [3, с. 290]. Даже малейшие отклонения от жёстких стандартов – ошибки, неудачи, промахи, неточности – воспринимаются человеком как «катастрофа» и приводят к самоуничтожению.

Человек, склонный к перфекционизму, убеждён в том, что его достижения определяют его «ценность» как человека: то, насколько он «ценен», измеряется количеством и значимостью его успехов, достижений и продуктивных действий. Руководствуясь такого рода иррациональными верованиями, человек зачастую настолько увлекается погоней за достижениями, что забывает даже о базовых потребностях, ведь от того, насколько он продуктивен и производителен, зависит его «самоуважение». При этом достижение результатов быстро обесценивается, что приводит к необходимости молниеносного установления ещё более жёстких идеалов деятельности и более амбициозных задач для поддержания идеального

образа Я. В то же время любое снижение уровня активности «деноминирует» «самоуважение» и сопровождается мыслями о своей «никчёмности». Невзирая на степень значимости достигнутого успеха, человек всякий раз задирает планку ещё выше, не успевая насладиться полученными результатами. Поскольку никто из людей не может быть идеальным и поскольку всегда найдётся то, что может быть «более совершенным» и что можно было бы улучшить, человек, зависящий от достижений, обрекает себя на страдания, попытки устранить которые путём очередных требований «совершенства» только усиливают эти страдания.

Перфекционизм поддерживает вера в достижение совершенства, которое, как кажется человеку, наконец, приведёт к счастью. Однако счастье постоянно откладывается, ибо всякий раз выдвигаются ещё более жёсткие требования более серьёзных достижений, обесценивающие уже достигнутые результаты. Говоря иначе, зависимость от достижений подпитывается идеей о том, что успешность человека в делах обуславливает не только степень его «ценности» как личности, но и уровень его счастья и даже саму способность радоваться жизни. Вера в то, что счастье напрямую зависит от количества и качества успешно выполненных дел, заставляет человека каждый раз с новой силой гнаться за ускользающим из рук счастьем и бегать по порочному кругу. В бесплодных попытках убежать от страха быть неидеальным человек растрчивает свои ограниченные физические, моральные и временные ресурсы, поскольку всё равно не ценит то, чего с таким трудом добивается.

Человек, требующий от себя совершенства, редко бывает доволен своими достижениями и нечасто получает удовольствие от деятельности, но зато часто чувствует себя подавленным, поскольку его практически никогда не устраивает то качество, которое он демонстрирует. Ставя перед собой непосильные задачи и требуя от себя их идеального выполнения, человек воспринимает реализацию задуманного как рядовое событие, с которым справился бы любой человек. В то же время любые неудачи или невозможность поддерживать «должный» уровень продуктивности автоматически интерпретируются человеком как «катастрофа», что ввергает его в подавленность и самокритику. Подавленность и самокритика

поддерживаются жёстким обесцениванием собственных навыков, способностей, опыта, позитивных качеств, сильных сторон, которые приписываются удачному стечению обстоятельств, а также избирательным фокусированием на ошибках, неудачах и слабостях.

Перфекционизм нередко способствует развитию тревожных расстройств, поскольку человек перманентно беспокоится о том, что не сможет оправдать возложенные на себя обязательства или те требования, которые, как ему кажется, предъявляют к нему другие. Но даже достигая желаемых результатов и чувствуя себя «идеальным», человек всё равно неизбежно продолжает беспокоиться о том, что в любой момент «всё может рухнуть». В этой связи А. Джоши и К. Пхадке замечают, что «в чувстве радости от хорошего результата проделанной тяжёлой работы нет ничего противоестественного, но, как в духовном, так и в физическом смысле, расточительно вкладывать... энергию в беспокойство о результатах, вместо того, чтобы сконцентрироваться на совершенствовании работы» [5, с. 122]. Кроме того, даже достигая чего-то большего, человек переживает о том, что другие люди начнут предъявлять к нему более жёсткие требования, которым он уже не сумеет соответствовать. Источником такого рода беспокойств являются требования гарантий как достижения, так и продолжения успеха. В результате человек может создавать для себя порочный круг, который А. Эллис и Р. Харпер иллюстрируют таким образом: «“Обязанность” не потерпеть провал приводит к страху неудачи... Такой страх порой страшнее провала самого по себе» [6, с. 179].

Зависимость от достижений также приводит к тому, что человек, веря в то, что он недостаточно компетентен, часто переживает о том, что если он допустит любую ошибку, то выдаст свою некомпетентность, и тогда другие узнают, какой он на самом деле «дефективный». Из-за таких катастрофических мыслей человек усиленно стремится избегать ошибок, любая из которых, как ему кажется, может оказаться «роковой», в связи с чем испытывает сильное напряжение, поскольку вынужден гиперконтролировать не только свою деятельность, но и реакцию на неё окружающих, усматривая в безобидных замечаниях признаки осуждения. В то же время человек может и вовсе не приниматься за новые проекты из-за страха

не оправдать как собственных завышенных ожиданий, так и жёстких требований со стороны других (которые зачастую существуют только в голове человека).

В то же время перфекционизм нередко исходит из желания превосходить других людей, говоря иначе, обуславливается стремлением быть лучше всех, что неизбежно приводит к стремлению достигать всё более значимых результатов с целью самоутверждения. Но всегда найдутся люди, у которых в данный момент что-то получается лучше, в связи с чем человек, основывающий свою «ценность» на достижениях, будет неизбежно страдать от болезненных сравнений с другими и переживать, что он до сих пор «хуже», сколько бы ни старался стать «лучшим». В то же время многие люди, хотя и бросают все свои силы на то, чтобы достичь успеха, одновременно боятся его даже больше, чем неудач и ошибок, поскольку верят, что достижение успеха – это не их заслуга, а лишь дело случая и следствие простого везения, которого может не оказаться в нужный момент.

Таким образом, желание достичь определённых высот в том или ином деле нормально, но когда оно доводится до фанатизма, становясь безальтернативным требованием, это ведёт к эмоциональным нарушениям и утрате понимания, чего человек хочет на самом деле. Действительно, чем больше человек обслуживает свои требования достижений, тем меньше понимает, для чего он это делает и что для него на самом деле важно. А. Эллис и А. Ландж замечают: «Иногда мы так озабочены заданиями, требованиями, сроками, людьми, суетой, решениями, что забываем получать радость от жизни» [7, с. 264]. Итак, пытаясь избежать падения как в своих глазах, так и в глазах окружающих, человек продолжает требовать от себя совершенства во всех делах и стремится избегать любых ошибок. При этом он забывает, что он не может не ошибаться в силу несовершенства человеческой природы и что неизбежные ошибки являются источником саморазвития. В этой связи А. Эллис иронично замечает: «Если вы требуете от себя никогда, ни при каких обстоятельствах не допускать неудач, то потребуйте уж заодно и никогда не становиться невротиком» [8, с. 37].

Но человек может верить в то, что в случае совершения ошибок он должен критиковать себя, сожалеть о допущенных промахах и фокусироваться только на

негативном результате, игнорируя хорошие следствия и достижения. Подобного рода самобичевание и самокритика за ошибки не только не избавляют человека от возможности совершения ошибок в будущем, но и не позволяют извлекать из них опыт. Но если человек позволит себе хотя бы иногда быть несовершенным, то избавится от львиной доли напряжения и нездоровых отрицательных эмоций, а значит, станет более продуктивным. Как пишет А. Эллис, «признавая за своим неидеальным Я право на ошибку, мы становимся менее несовершенными» [3, с. 91]. Аналогичным образом пишут Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден и У. Бакс: «Хотя улучшения являются тем, к чему мы все стремимся, люди ещё не достигли совершенства: неспроста у карандашей есть резинки» [9, с. 262].

Список литературы

1. Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 550 с.
2. Лихи Р. Техники когнитивной терапии. – СПб.: Питер, 2020. – 656 с.
3. Эллис А. Вредная самооценка. Не дай себя обмануть. Красные таблетки для всех желающих. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 352 с.
4. Качай И. С., Федоренко П. А. Практическая философия новой жизни. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия / И. С. Качай, П. А. Федоренко. – Екатеринбург: Издательские решения, 2023. – 736 с.
5. Джоши А., Пхадке К. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2021. – 300 с.
6. Эллис А., Харпер Р. Разум или чувства. Что важнее, когда решил изменить жизнь к лучшему. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.
7. Эллис А., Ландж А. Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах. – СПб.: Питер, 2021. – 272 с.
8. Эллис А. Ключ к счастью и уверенности. Как прекратить страдать по любому поводу. – СПб.: Питер, 2021. – 256 с.
9. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. – СПб.: Питер, 2021. – 480 с.