



УДК 159.923

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ДЖЕРЕЛО НЕВРОТИЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Карпенко Є.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Львівський державний університет внутрішніх справ

У статті проаналізовано феномен перфекціонізму у взаємозв'язку з процесом самоактуалізації особистості. Визначено специфіку репрезентації перфекціонізму в інтра– та інтерпсихічному просторі осіб з нарцисичною, депресивною та обсесивно-компульсивною характерологіями. Окреслено особливості генези зазначених типів характеру, а також стратегії психотерапевтичної роботи з перфекціонізмом у контексті їх корекції.

Ключові слова: перфекціонізм, самоактуалізація, нарцисична характерологія, депресивна характерологія, обсесивно-компульсивна характерологія.

В статье проанализирован феномен перфекционизма во взаимосвязи с процессом самоактуализации личности. Определена специфика репрезентации перфекционизма в интра– и интерпсихическом пространстве лиц с нарциссической, депрессивной и obsessивно-компульсивной характерологией. Очерчены особенности генезиса указанных типов характера, а также стратегии психотерапевтической работы с перфекционизмом в контексте их коррекции.

Ключевые слова: перфекционизм, самоактуализация, нарциссическая характерологія, депрессивная характерологія, obsessивно-компульсивная характерологія.

Karpenko Ye.V. PERFECTIONISM AS A SOURCE OF PERSONALITY NEUROTIZATION

The article analyzes the phenomenon of perfectionism in relation to the process of personal self-fulfillment. The manifestation of perfectionism in the intra– and interpsychic domain of individuals with narcissistic, depressive and obsessive-compulsive characterology has been traced. The peculiarities of genesis of these character types, strategies of their psychotherapeutic correction and dealing with issues of perfectionism have been outlined.

Key words: perfectionism, personal self-fulfillment, narcissistic characterology, depressive characterology, obsessive-compulsive characterology.

Постановка проблеми. Сучасний ритм життя вимагає від особистості постійної активності та активованості як готовності до здійснення перетворювальної діяльності, долання перешкод, досягнення успіху. У таких умовах прагнення до (само-) ефективності стає соціальним імперативом, який ще змалку інтроектується індивідом, висуваючи жорсткі вимоги до самоконтролю за їх неухильним дотриманням. Особистість перетворюється на засіб досягнення цілей, у якому її безумовна цінність підмінюється оцінкою інструментальної надійності та прямо залежить від здобутків у професійній, міжособистісній та інших сферах. Таким чином, відбувається невротизація особи як на інтрапсихічному рівні, так і на рівні колективного несвідомого, що проявляється, зокрема, у перфекціонізмі. У цьому контексті завданням теоретичних пошуків та практичної роботи психологів і психотерапевтів стає аналіз цього феномену, особливостей його прояву, встановлення каузальних взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами та кристалізація шляхів його корекції.

Мета статті – дослідження феномену перфекціонізму в контексті аналізу харак-

терологічних та ціннісно-сміслових параметрів особистості.

Ступінь розробленості проблеми. Феномен перфекціонізму відносно недавно став предметом психологічних досліджень, однак уже породжує суперечки між вченими щодо модальності та особливостей його впливу на особистість. Основи його вивчення заклали ще З. Фройд, який увів поняття нарцисизму (у руслі якого часто функціонує перфекціонізм), і його послідовники Х. Кохут і О. Кернберг. К. Юнг запровадив поняття «Персона» – архетип, що, на наш погляд, детермінує перфекціонізм і «означає ролі, які люди виконують відповідно до соціальних вимог з боку оточуючих» [13, с. 331]. Значний внесок зробили А. Адлер та К. Хорні. Перший вважав, що прагнення до переваги є наслідком компенсації комплексу неповноцінності, а друга надіяла амбіції в особистих досягненнях невротичним змістом. А. Еліс говорив про «тиранію повинності як основи всіх психічних розладів», яку ми зараз часто пов'язуємо з невротичним перфекціонізмом. А. Маслоу писав про прагнення до самоактуалізації, що зумовлене Б-мотивацією і яке деякі дослідники пов'язують із перфекціонізмом (І. Гуляс, Т. Завада).

Значний внесок у дослідження феномену перфекціонізму зробили також такі зарубіжні вчені, як П. Х'юїтт, Г. Флетт, Д. Хамачек, Л. Террі-Шорт, Д. Барнс, Р. Слейні, С. Блатт, П. Слейд, Дж. Ешбі, Л. Девідсон, Р. Фрост, Н. Гаранян, А. Холмогорова, В. Ясна, І. Грачова та інші. Серед українських вчених можемо відмітити внесок І. Гуляс, З. Карпенко, О. Лози, В. Павлової, Л. Данилевич, Г. Чепурної та ін. Крім того, світ побачило декілька надійних та валідних методик діагностики перфекціонізму, які успішно втілюються в український науковий дискурс і сприяють розширенню знань про це явище.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження феномену перфекціонізму спонукає нас до всебічного аналізу його функцій і специфіки репрезентації в інтра- та інтерпсихічному вимірах особистості. При цьому, як уже зазначалося, дослідники по-різному інтерпретують значення перфекціонізму в житті людини. Виділяють нормальний та невротичний (Д. Хамачек), здоровий і нездоровий (В. Паркер), активний і пасивний (В. Паркер і К. Адкінс), адаптивний і дезадаптивний (Р. Слейні та Дж. Ешбі) перфекціонізм [1; 2; 7; 15; 16]. Вчені доводять його кореляцію з безліччю позитивних рис: від обдарованості особистості до «збереження традиційних для нашої культури цінностей» [7].

Втім, не заперечуючи конструктивної складової перфекціонізму, яка, нашу думку, притаманна багатьом психологічним феноменам, ми переконані, що особистість платить завищену ціну за домінування цієї риси в структурі власної мотиваційної та ціннісно-сислової сфер. Для обґрунтування цієї позиції скористаємося здобутками екзистенційно-гуманістичної та психоаналітичної парадигм у психології, а також аналізом особливостей нарцисичної, депресивної та обсесивно-компульсивної характерологій, як особливо сприятливих для функціонування перфекціонізму.

Почнемо з того, що Н. Гаранян і А. Холмогорова вважають перфекціонізм дисфункціональною особистісною рисою, що передбачає прагнення встановлювати надмірно високі стандарти і неможливість відчувати задоволення від результатів діяльності [9, с. 245]. Водночас І. Гуляс доводить, що «здоровий перфекціонізм – результат самоактуалізації суб'єктного потенціалу особистості в царині професійної діяльності» [3, с. 43]. Таким чином, самоактуалізація постає детермінантою «здорового» перфекціонізму. Ця думка підтверджується спостереженнями Т. Завади, яка пише, що «виділені науковцями критерії нормально-го перфекціонізму практично ідентичні тим

критеріям, які виокремив А. Маслоу, описуючи «самоактуалізованих» особистостей» [4, с. 33].

Втім, якість самоактуалізації не вимірюється її результативністю. Остання радше є її побічним результатом, який залежить від чутливості особистості до своїх автентичних прагнень, саморефлексії та досягається мірою розгортання вродженого потенціалу індивіда, що є істинним мірилом самоактуалізації. Вона означає «прагнення людини стати тією, якою вона може стати» [5, с. 10]. Це визначення вдало ілюструє процесуальний характер самоактуалізації, який навряд чи колись досягає свого абсолюту. Втім, від цього вона не втрачає своєї цінності, адже людина відчуває правильність обраного життєвого шляху. А перфекціонізм передбачає отримання кінцевого результату, який виражається в кількісних і якісних показниках. Він є рисою характеру, що орієнтує особистість на досягнення індивідуально або суспільно значущих цілей, які людина оцінює з огляду на власну систему цінностей, об'єктивних та суб'єктивних критеріїв досягнення успіху.

Тому в разі об'єктивації інтрапсихічної мотиваційної тенденції до самоактуалізації особистість реалізує своє життєве покликання, стаючи ближчою до самої себе. Тут екстернальна активність детермінується глибоким саморозумінням, самопошуком, узгодженням і гармонізацією всіх інтрапсихічних факторів. На противагу цьому наявність схильності до перфекціонізму робить акцент на результаті. Адже прагнення до бездоганності, довершеності (з лат. *perfectus* – ідеальний, бездоганний, досконалий) є неповними без свого практичного втілення.

Зрештою, поняття самоактуалізації є семантично близьким до поняття самоздійснення (з англ. *self-actualization* – самоактуалізація; *self-realization*, *self-fulfillment* – самоздійснення, самореалізація), яке, на наш погляд, виражає її ціннісне підґрунтя. Таким чином, мірилом самоактуалізації є розгортання вродженого потенціалу особистості, наближення її до втілення свого життєвого покликання, а умовою самоздійснення виступає відкритість і спроможність до реалізації всього спектру людських цінностей: цінностей творення, переживання та ставлення, за В. Франклом. Під таким аксіологічним кутом зору значення перфекціонізму нівелюється і зводиться до досягнення успіху, що є вторинним щодо здійснення.

«Успіх є результатом активності особистості, спрямованої на адаптацію чи перетворення життєвого світу, самореалізацію,



досягнення певного соціального статусу тощо. Він включає в себе здебільшого активне соціальне Я суб'єкта. При цьому успіх не обов'язково кріпиться на глибокій аксіологічній платформі. В. Франкл вважає його побічним ефектом реалізації цінностей» [6, с. 144]. На наш погляд, самоактуалізація володіє ширшим ціннісним репертуаром, ніж перфекціонізм, який обмежений гіперболізацією цінностей творення. Це призводить до оманливих волюнтаристичних поглядів на себе та інших людей, що, своєю чергою, зумовлює завищені очікування та, відповідно, стає джерелом розчарувань.

Ми вважаємо, що перфекціонізм не може бути тотожним самоактуалізації, а радше є її викривленням. Отже, природне прагнення особистості до досконалості, що не вступає в конфлікт з іншими мотивами людини і характеризується такими параметрами, як «здатність отримувати задоволення», «здатність підвищувати самооцінку на основі досягнень», «надія на успіх, переживання легкого хвилювання, азарту», «легке входження в діяльність», «концентрація уваги на власних ресурсах» [4, с. 33], є більше характеристиками цілеспрямованої, наполегливої, старанної, відкритої до нового досвіду людини, аніж перфекціоніста. В останнього цінність будь-якої діяльності підмінюється оцінкою її результатів, прагнення до самовдосконалення – самопримусом бути досконалим, безумовне прийняття себе та інших – умовними цінностями, вимогливість – інтроєктованими імперативами, що строго регламентують всю інтра- та інтерпсихічну активність. Тому критерії «нормального» перфекціонізму ми схильні інтерпретувати як складові мотивації досягнення успіху, буттєвої мотивації, під егідою якою якої відбувається процес самоактуалізації особистості. Цю думку можна підтвердити висновками, зробленими Т. Завадою про те, що «виділені характеристики «нормального» перфекціонізму та самоактуалізації відображають практично одну й ту ж суть у прагненні людини до досконалості» [4, с. 33]. У такому підході втрачається сенс у поділі перфекціонізму на «нормальний» («здоровий», «адаптивний») і «невротичний» («нездоровий», «деадаптивний»), оскільки в будь-якому разі він послуговуватиметься в першу чергу невротичними механізмами. А. Холмогорова і Н. Гаранян пишуть, що здорове прагнення до досягнень передбачає:

1) високу цінність змісту діяльності, здатність зосередитися на цьому змісті, не фіксуючись на результаті;

2) визнання неминучості помилок і невдач на шляху до результату й успіху, а та-

кож високу культуру переживання неспіху в поєднанні з умінням робити висновки з цього досвіду;

3) здатність рухатися маленькими кроками, бачити та цінувати невеликі досягнення [1].

Втім, таке «здорове прагнення» навряд чи можна назвати перфекціонізмом.

Невротичні амбіції щодо особистих досягнень, за К. Хорні, ґрунтуються на базальній тривозі, що є джерелом розвитку почуття неповноцінності. Своєю чергою А. Адлер вважав, що прагнення до переваги розвивається як компенсаторний механізм комплексу неповноцінності [1]. Доповнюючи один одного, ці погляди кидають світло на суть феномену перфекціонізму, приписуючи йому дефіцитарний, патологічний характер.

Категорія досконалості в разі її імперативного проектування на себе та інших, а також фіксації у структурі особистості спричиняє психічну ригідність, систематичне порівняння образу себе та інших з еталонним зразком і, як наслідок, внутрішньо- і міжособистісні конфлікти. Таким чином відбувається послідовна ідеалізація та знецінення не тільки самого себе, але й інших людей, з якими вибудовуються виражені об'єктні стосунки. Якщо прийняття Я-реального (Ти-реального) зумовлене успіхами в досягненні ідеалізованого образу Я (Ти), то мова йде про перфекціонізм, який спустошує особистість і стає джерелом хронічної невротизації, що нагадує уроботичне самопоглинання. У ньому людина ніколи не досягає психологічної рівноваги, прирікаючи себе на хронічну фрустрацію, що виникає внаслідок гонитви за примарною досконалістю.

У випадку домінування в структурі мотиваційної сфери потреби в досягненні ідеалу та її цілком логічної фрустрації в особистості виникає кілька сценаріїв її майбутнього функціонування:

1) систематично ідеалізувати та знецінювати власне реальне Я та особистість інших людей, таким чином втрачаючи контакт зі своєю автентичною сутністю (аж до манії величі у психотичному спектрі);

2) знецінювати власне Я на фоні зіставлення його з ідеалізованим Я-образом, страждаючи від власної недосконалості;

3) жорстко контролювати всі сфери свого життя з метою недопущення у ньому «помилки».

Ці сценарії притаманні нарцисичній, депресивній та обсессивно-компульсивній характерологіям відповідно.

Реалізацію першого з них ілюструє К. Хорні, яка зазначає таке: «Якщо невро-

тику важливо переконати себе в тому, що він дійсно відповідає цьому ідеалізованому образу, то він розвиває уявлення про те, що він насправді володіє видатним розумом або є витонченою людиною, самі недоліки якої чудові» [12, с. 94]. При цьому втрачена ідентичність замінюється на ідентифікацію з власними уявними, бажаними чи реальними успіхами. Відповідно за схожим сценарієм формується образ Іншого, особистість якого оцінюється крізь призму досягнень (або очікування таких).

Нарцисизм – це термін, уведений З. Фройдом, виходячи з Езопового міфу про юнака на ім'я Нарцис, який відкинув любов німфи Ехо та закохався у власне відображення у воді. За З. Фройдом, нарцисизм означає спрямованість лібідо на Я, вибір власного тіла в якості сексуального об'єкта. Проте сучасне розуміння нарцисизму дещо відрізняється від запропонованого засновником психоаналітичного вчення. У ньому менше уваги приділяється викривленому спрямуванню саме сексуальної енергії як прояву вітальних потреб суб'єкта, а здебільшого йдеться про нерозвинуте почуття любові, втрату ідентичності та перфекціонізм. Так, вважається, що нарцисичний індивід не вміє любити себе (а відтак і інших) безумовно, ототожнює себе зі своїми досягненнями, що детермінують його Я-концепцію («Я хороший, якщо...»). Відтак основним джерелом підтвердження своєї цінності та формування високої самооцінки стає отримання зовнішнього гладження. Нарцисичний перфекціонізм пояснюється домінуванням мотивації досягнення досконалості, отримання схвалення та захоплення на шкоду всім іншим мотивам, перетворення досягнення та визнання на головний сенс життя [1].

У сучасній західній цивілізації активно культивується прагнення до великих звершень, автономності, досягнення матеріальних благ, демонстрація сильних сторін особистості та приховування слабких. Гіперболізація батьками таких ціннісних пріоритетів в окремо взятих сім'ях може призводити до формування нарцисичного характеру дитини. Часто батьки, прагнучи, щоб їхня дитина росла і розвивалася в якнайкращих умовах, вкладають у цю мету стільки енергії, що на другий план відходить емоційне спілкування з нею. Безумовні цінності (любов, прийняття, щирість тощо) втрачають своє першочергове значення та підміняються умовними (гонитва за іміджем, соціально визнаними еталонами). Внаслідок цього справжнє, автентичне Я нарциса підміняється тим, що Юнг називав Персоною (репрезентацією себе

зовнішньому світу). Батьки таких дітей невідомо проявляють умовну любов, яка полягає в систематичному винагороджуванні за досягнення та каранні за невдачі, а також пов'язаному з цим дефіциті емоційного спілкування [14]. У перспективі це призводить до розвитку таких стрижневих механізмів психологічного захисту нарцисичної характерології, як ідеалізація та знецінювання.

Також нерідко батьки прагнуть, щоб дитина слідувала за ними, розмиваючи власне Я бажаннями батьків. Таким чином, вона бере на себе їхню нарцисичну функцію, функцію гордості, проживаючи при цьому «чуже» життя. З іншого боку, може використовуватися механізм компенсації, коли на дітей покладають ті очікування, які свого часу не реалізували батьки. Останні, подекуди відмовляючись від власних потреб, інвестують матеріальні та енергетичні ресурси в дитину, у результаті чого та змушена все життя виправдовувати цей вклад.

У результаті такого виховання, коли Персона підміняє Я, виростають особи, котрим притамані перфекціонізм, відсутність глибокого контакту з самим собою, комплекс другого місця, страх, що вони не «підходять» тощо. Демонстративна нарцисична позиція «Я+» насправді містить у собі приховане почуття власної неповноцінності, позицію «Я-». Нарцисична характерологія пов'язана з відчуттям своєї неповноцінності, яку людина прагне компенсувати і ніяк не може це зробити. Такі люди ніколи не відчують повного задоволення. Нарцис постійно піднімає собі планку, але драматична складність ситуації завершується черговим розчаруванням.

Нарцисичним особам також притаманні почуття сорому за те, що хтось може побачити їхню неправоту чи слабкість, і заздрість, з приводу якої Н. Мак-Вільямс висловлюється так: «Якщо я внутрішньо переконаний, що володію деякими недоліками і моя неадекватність завжди може бути викрита, я починаю заздрити тим, хто здається задоволеним чи володіє тими чеснотами, які (як мені видається) могли б сприяти тому, чого я позбавлений» [8, с. 225].

Нарцисичні клієнти часто приходять на терапію з запитом, пов'язаним з самовдосконаленням. Проте одним з основних завдань психотерапії таких клієнтів є перехід з функціональних стосунків (людина як функція задоволення власних потреб) до суто людських, які полягають у тому, щоб навчитися «приймати людей, не засуджуючи і не використовуючи, любити, не ідеалізуючи (безумовною любов'ю – Є.К.), висловлювати справжні почуття без сорому»



[8, с. 226]. Вибудовування терапевтичних стосунків на цих засадах може стати для клієнта прототипом емоційного розуміння близькості. Крім того, вони спонукають клієнта побачити зону своєї обмеженості, але при цьому віднайти власну ідентичність та безумовну самоцінність.

Консультація нарцисичних клієнтів є складним процесом, якому притаманні систематичне і послідовне знецінювання та ідеалізація психотерапевта, який може як піддаватися критиці, так і вважатися взірцем досконалості. «В обох ситуаціях з'являється відчуття, що ваша (психотерапевта – Є.К.) справжня сутність як людини, котра володіє деяким досвідом і щиро намагається допомогти, пригнічується. Фактично ми маємо справу з контртрансферентним відчуттям того, що вас викреслили й ігнорують як реальну особистість, що є діагностичним для нарцисичної динаміки» [8, с. 234]. Цьому феномену є близькими такі контрпереноси, як нудьга, роздратування, сонливість і відчуття того, що в терапії нічого не відбувається. Контрпереносними є також реакції задоволення собою та прагнення виправдатися в очах клієнта, відчуття своєї мізерності та недостатньої значущості. У такому разі терапевту важливо не піддаватися звичному автоматичному способу реагування, з яким клієнт зустрічається щоденно. Потрібно бути конгруентним, демонструвати клієнтові його безумовну цінність, уникати змагання з ним, адже насправді нарцис потребує психотерапевта більше, ніж люди, які не відчувають дефіциту в самооцінці. Це сприятиме пошуку та розширенню ідентичності клієнта, корекції нарцисичної характерології, а відтак і перфекціонізму як її ознаки.

Корекція перфекціонізму в нарцисичних клієнтів потребує від психотерапевта терпіння, безумовного прийняття, щирості, а також адекватного ставлення до власних помилок у процесі терапії: вміння їх визнавати, але не бути надміру самокритичним. Останнє буде прикладом того, що можна зберігати самооцінку, розвиватися, бути щирим із собою та іншими людьми без створення ідеалізованих образів і пов'язаного з цим знецінення.

Крім того, латентний перфекціонізм притаманний і депресивній характерології. Тут особистість висуває до себе надмірні вимоги, які при порівнянні себе з іншими спричиняють страждання, зумовлені невизнанням власної недосконалості, внаслідок чого формується позиція Я– – Ти+. Категоричні імперативи, що вимагають завжди виконувати все бездоганно, бути ефективним, контролювати себе, призводять до

жорсткого самоосуду. І тоді люди впадають в депресію [1].

Депресивній характерології притаманне спрямування негативного афекту не назовні, а всередину себе. Цим вона відрізняється від депресивної реакції, у якій наче «зменшується» світ. У депресивних осіб відбувається «зменшення» самого себе, неприйняття, ненависть до себе без будь-якого співвіднесення зі своїми недоліками. Фундаментальним тут є почуття всеохопної провини та печалі. У цьому випадку вислів російською мовою «истина в вині» набуває дещо відмінного змісту від первинного. Депресивні люди постійно картають себе за власні помилки, вади, егоїстичні прояви і водночас ігнорують свої сильні сторони, добрі вчинки.

Однією з відмінностей між нарцисичною та депресивною характерологіями є усвідомлення і прийняття власної ідентичності. Нарцис не знає, хто він насправді, який він і чого хоче, а депресивна особистість знає, але ніяк не може з цим змиритися, прийняти себе такою, якою вона є насправді. Таким чином, при нарцисизмі перфекціонізм є способом втечі від себе, а при депресії – способом неприйняття себе. І те й інше спричиняє фрустрацію і страждання. Перфекціонізм при нарцисизмі не тотожний самовдосконаленню, оскільки відсутня власне опора на Я. У зв'язку з цим самовдосконалення йде хибним, неконгруентним Я шляхом, стає фальшивою гонитвою за примарами. А при депресивній характерології самовдосконалення утруднюється вже тому, що особистість замість прийняття факту власної небездоганності та взяття на себе відповідальності за свій розвиток картає себе за те, якою вона є.

За Н. Мак-Вільямс, депресивна характерологія ґрунтується на таких трьох основних механізмах психологічного захисту, як інтроєкція, повернення проти себе та ідеалізація [8]. Перший полягає в несвідомій інтерналізації найбільш ненависних якостей попередніх об'єктів любові. Цими негативними якостями особистість наділяє власне Я (повернення проти себе), а всі інші референтні особи починають здаватися ледь не ідеальними (ідеалізація). Таким чином формується яскраво виражена позиція Я– – Ти+, яка в результаті порівняння себе з іншими спричиняє чергову травматизацію. Крім того, повертаючи негативні емоції проти себе і провокуючи в собі почуття провини, депресивна особистість уникає визнання власної недосконалості, що є необхідною складовою нормального функціонування психіки. «Люди з депресивною психологією вважають, що в сво-

їй глибині вони погані. Вони непокояться з приводу власної жадібності, егоїстичності, конкурентності, марнославства, гордості, гніву, заздрості та пристрасті» [8, с. 305].

Сприятливим полем для формування депресивної характерології є ранні повторювані втрати, які можуть бути як об'єктивними (смерть, розлучення батьків, переїзд), так і більш внутрішніми, психологічними (наприклад, якщо дитина під впливом батьків стає більш незалежною, ніж вона готова бути, чи, навпаки, більш залежною від них, ніж їй хочеться). Так, при розлученні батьків, у яких є дитина раннього віку, існує ризик того, що та почне несвідомо звинувачувати себе в їхньому розриві, що негативно позначиться на самооцінці та може зумовити виникнення депресивної характерології. Подібний результат може статися й тоді, коли в сімейній системі існує негативне ставлення до плачу. Якщо батьки систематично стримують прояви дитячої емоційності, спрямовані назовні (плач, агресія), то вони, залишаючись усередині, викликають почуття провини та бажання виправитися, щоб гарно виглядати в очах інших. Відповідно, перфекціонізм при депресивній характерології має яскраво виражений компенсаторний характер.

У депресивних осіб перфекціонізм виступає засобом ідеалізації психотерапевта, тому вони швидко прив'язуються до нього, намагаються бути «хорошими» клієнтами і наполегливо працювати. При цьому вони вважають, що якщо психотерапевт дізнається про них «справжніх», то неминуче відмовиться від них чи перестане їх «любити». У зв'язку з цим останній може почуватися винуватим, виникає зайва зацікавленість, прагнення турбуватися і рятувати клієнта. Піддавшись впливу його депресивності (чи власній депресивній контрпереносній реакції), психотерапевт також може відчувати себе емоційно вигорілим, некомпетентним, деморалізованим і розбитим.

Завданням психотерапевта при роботі з перфекціонізмом у межах депресивної характерології є побудова терапевтичних стосунків на засадах прийняття, поваги та розуміння. Йому варто контролювати власні контрпереносні реакції (наприклад, прагнення рятувати), щоб, піддавшись їм, не втягнути клієнта в чергове коло депресії та нелюбові до себе. Водночас терапевтам конче необхідно стимулювати клієнта до розширення своїх меж шляхом спонукання до пред'явлення власного «хочу», оскільки в депресивних осіб воно жорстко підпорядковане тому, що «треба». Психотерапевт повинен підтримувати найменші прояви «хочу» клієнта, а особливо ті, що пов'язані

з незадоволенням, щоб воно не переходило в почуття провини. Це обов'язкова умова терапії депресивних людей.

Ще однією характерологією, якій приписують схильність до перфекціонізму, є обсесивно-компульсивна. При обсесивно-компульсивному перфекціонізмі ідеалізований образ Я не повністю витісняє всі інші мотиви й інтереси. У процесі психотерапії людина звільняється від нього з полегшенням і вдячністю, коли починає усвідомлювати в ньому центральну перешкоду для виконання тих видів діяльності, які її цікавлять. Обсесивно-компульсивний перфекціоніст зацікавлений не тільки в результаті, але й у самій діяльності; акцент на досягненні у нього пов'язаний з цінністю цієї діяльності, а не з однією тільки нав'язливою потребою викликати захоплення» [1]. Зазначене робить перфекціонізм при обсесивно-компульсивній характерології менш травматичною рисою, ніж у попередніх випадках.

«Там, де «думання і роблення» стає рушійним психологічним мотивом людини і де спостерігається виражена диспропорція зі здатністю почувати, відчувати, інтуїтивно розуміти, слухати, грати, мріяти, отримувати задоволення від витворів мистецтва, а також з іншими видами діяльності, які меншою мірою керовані розумом чи слугують інструментом для чого-небудь, ми маємо справу з обсесивно-компульсивною структурою особистості» [11, с. 215]. У зв'язку з ригідністю психіки обсесивні люди характеризуються тим, що в складних ситуаціях їм важче, ніж іншим, робити вибір. У таких випадках вони можуть впадати у ступор. Комппульсивні ж, навпаки, з головою кидаються в діяльність, часто попередньо не обдумуючи її наслідків. Обом типам притаманне прагнення жорсткого контролю всіх сфер свого життя. Згідно з Н. Пезешкіаном, вони характеризуються вторинною організацією особистості, у яких домінують такі здібності, як пунктуальність, ощадливість, акуратність тощо. Первинні здібності (похідні від базової здатності до любові, такі як прийняття, контактність, цілісність) і їх вільний прояв пригнічуються [10]. Цьому типу характеру також притаманний перфекціонізм, невроз нав'язливих станів, стурбованість деталями, дотримання порядку, нерішучість тощо. Перфекціонізм у обсесивно-компульсивній характерології має процесуальний характер, пов'язаний з надмірною стурбованістю деталями.

Сприятливим ґрунтом для формування обсесивності та компульсивності є завищені вимоги батьків до поведінки дітей. Додатковим фактором тут виступають повторювані



ситуації, коли дитині дається завдання, але відсутні чіткі критерії його виконання. Часто батьки обсесивно-компульсивних осіб намагалися їх надмірно контролювати в дитинстві, обмежувати та спрямовувати в «потрібне» русло. Їхній контроль був побудований на висловлюваннях, які провокували почуття провини або сорому. Перше стосувалося сімей, яким були притаманні високі моральні ідеали та прагнення, щоб дитина повністю їм відповідала («тиснули на совість»). Друге ж більш характерне для сучасного західного світу, полягає у висловлюваннях типу: «Що про тебе подумують люди?», «Як тобі не соромно?» тощо. Таким чином формувался ідеалізований образ Я, що стимулював виникнення перфекціонізму. Втім, з огляду на недоступність засобів його досягнення особистість ставала приреченою на їх постійний пошук, який втілювався чи то в обсесивних, чи то в компульсивних реакціях.

Проте, крім жорсткого контролю, можуть існувати й інші, протилежні умови розвитку обсесивності та компульсивності. З цього приводу Н. Мак-Вільямс наголошувала, що «деякі діти отримують в сім'ї так мало уявлень про чистоту і бувають настільки запущені дорослими, котрі не звертають на них уваги, що, ставлячи за мету самовиховання та розвиток власними силами, вони починають керуватися ідеалізованими критеріями поведінки і почування, що черпаються з культури за межами дому» [8, с. 371].

Клієнти з обсесивно-компульсивною характерологією справляють враження свідомих, орієнтованих на роботу над собою. Проте вони використовують механізми раціоналізації, інтелектуалізації тощо для опису власних емоцій. Тому у відповідь на запитання: «Що ти відчуваєш?» часто можна почути: «Я думаю, що...» За такими реакціями стоять підсвідоме бажання приховати свої справжні почуття, слабовиражена здатність їх висловлювати. При контрперенесенні з подібними клієнтами психотерапевт часто відчуває нудьгу, нетерпіння, бажання зробити щось таке, що б актуалізувало вияв емоцій клієнтом. Крім того, може існувати прагнення підказати йому, підштовхнути до рішення, чого робити категорично не можна, адже саме так вони зустрілися зі своєю характерологією. Не варто також вступати з клієнтом в інтелектуалізацію – це вони чудово вміють робити в буденному житті. Потрібно звертати особливу увагу на емоції, почуття, а також давати можливість клієнту зустрітися з задоволенням від завершеної справи, перестати все контролювати. Це сприятиме виробленню нового досвіду функціонування особистості та корекції її схильності до перфекціонізму.

Висновки. Описуючи перфекціонізм, дослідники цього феномену виділяють його як позитивні, так і негативні ознаки. Втім, якщо не вдаватися до позитивної реінтерпретації, то наявність перших, на відміну від останніх, виглядає досить суперечливою. Так, намагання зробити перфекціонізм інструментом в руках самоактуалізованої особистості призводить до підміни понять: перфекціонізм наділяється рисами самоактуалізації. Насправді ж те, що вчені називають «нормальним» перфекціонізмом, виглядає як старанність, ретельність, цілеспрямованість, наполегливість, відкритість до нового досвіду, гнучкість, що не передбачає невротичної фіксації на результаті або на процесі досягнення мети – здебільшого, успіху в сфері міжособистісного спілкування чи професійної діяльності. Така фіксація часто позбавлена ціннісного підґрунтя і позначена послідовною ідеалізацією та знеціненням – механізмами психологічного захисту, притаманними нарцисичній характерології. Саме в межах цієї, а також депресивної та обсесивно-компульсивної характерологій функціонує перфекціонізм. У першому випадку особистість схильна ідеалізувати та знецінювати власне реальне Я та Я інших людей за відсутності внутрішньої самоідентифікації. У другому – знецінювати власне Я на фоні зіставлення його з ідеалізованим Я-образом, не приймаючи свою недосконалість. У третьому – жорстко контролювати всі сфери свого життя з метою недопущення у ньому «помилки». Кожна з цих характерологій має свої особливості формування і розвитку, а також потребує розставлення відповідних акцентів у психотерапевтичній роботі.

Отже, перфекціонізм являє собою складний багатовимірний феномен, що потребує додаткового емпіричного вивчення та теоретичного аналізу з метою уточнення його впливу на особистість.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаранян Н. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–49.
2. Грачева И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков / И. Грачева // Психолог. исслед. личности : сб. работ молодых ученых / отв. ред. Е.А. Чудина. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – С. 16–36.
3. Гуляс І. Розвиток перфекціоністських настанов у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів / І. Гуляс // Психологія особистості. – 2012. – № 1. – С. 40–49.

4. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості / Т. Завада // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. – 2014. – Вип. 2. – С. 31–34.
5. Карпенко Є. Самоактуалізація і адаптація: від конфронтації до кооперації монографія / Є. Карпенко. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. – 272 с.
6. Карпенко Є. Ціннісно-цільові моделі переживання онтологічного почуття щастя / Є. Карпенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – Вип. 103. – Т. 1. – Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – С. 142–146.
7. Лоза О. Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця / О. Лоза // Збірник наукових праць «Публічне адміністрування : теорія та практика». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.dbuara.dp.ua/zbirnik/2011-02%286%29/11lovps.pdf>.
8. Мак-Вільямс Н. Психодинамічна діагностика: розуміння структури особистості в клінічному процесі / Н. Мак-Вільямс. – М. : Незалежна фірма «Клас», 2001. – 480 с.
9. Павлова В. Перфекціонізм як психологічний феномен / В. Павлова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2013. – Т. 2. – Вип. 10. – С. 242–246.
10. Пезешкиан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія / Н. Пезешкиан. – пер. с нем. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
11. Таланов В. Справочник практичного психолога / В. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2003. – 928 с.
12. Хорни К. Наши внутрішні конфлікти / К. Хорни // Собрание сочинений в трех томах. – М. : Смысл, 1997. – Т.3. – С. 18–209.
13. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Шапар. – Х. : Прапор, 2007. – 640 с.
14. Шварц-Салант Н. Нарцисизм и трансформация личности: Психология нарциссических расстройств личности ; пер. с англ. В. Мершавки / Н. Шварц-Салант. – М. : Незалежна фірма «Клас», 2007. – 296 с.
15. Parker W.D. Perfectionism and the gifted / W.D.Parker, K.K.Adkins // Roepel Review. – 1985. – V.17(3). – P. 173–176.
16. Slaney R. A programmatic approach to measuring perfectionism : the almost perfect scales / R. Slaney, K. Rice, J. Ashby // Perfectionism: Theory, research and treatment. – Washington : Amer. Psychol. Assoc., 2002. – P. 63–89.