

## Предисловие

Перфекционизм часто считается положительной характеристикой, включающей стремление к достижению высоких стандартов без отрицательных последствий. Тем не менее, в этой книге мы фокусируемся на тех его аспектах, которые часто связаны с негативными последствиями, такими как тревога, депрессия и расстройства пищевого поведения. Перфекционизм встречается у многих клиентов психотерапевтов: например, у клиента с обсессивно-компульсивным расстройством, который должен совершать свои ритуалы безупречным образом и вынужден повторять их, так как не выполнил их «правильным образом»; клиент с социальной тревогой, у которого есть строгие правила идеального разговора в социальных ситуациях и который избегает этих ситуаций, потому что боится не соответствовать своим стандартам; молодая женщина с расстройством пищевого поведения, которая, несмотря на превосходство в академических и спортивных достижениях, считает, что она никогда не бывает достаточно хорошей, постоянно стремится достичь идеального веса и формы и причиняет себе вред, когда чувствует, что подвела себя или других.

Эта книга адресована психотерапевтам, работающим в различных режимах и будет полезна как начинающим врачам (в том числе аспирантам), так и врачам с многолетним опытом работы. Большинство практиков работают с клиентами, для которых перфекционизм является большой частью представляемой проблемы.

В этой книге мы уделяем особое внимание модели «клинического совершенства», которая направляет нашу терапевтическую работу. Эта модель описывает людей, которые устанавливают чрезвычайно высокие стандарты эффективности, очень обеспокоены ошибками и основывают самооценку на том, насколько хорошо эти стандарты соблюдаются. Это зависимость самооценки

от достижений рассматривается как важнейший компонент бесполезного перфекционизма, поскольку она заставляет индивида упорствовать в стремлении соответствовать своим стандартам, несмотря на неблагоприятные последствия. Такая переоценка стремлений и достижений составляет основу совместной концептуализации, которая, в свою очередь, является краеугольным камнем когнитивно-поведенческого подхода к перфекционизму, изложенного в этой книге. Это лечение подтверждается данными, и было обнаружено, что оно не только снижает перфекционизм, но также уменьшает психопатологические проявления, включая тревогу, депрессию и расстройства пищевого поведения. Таким образом, подход, который мы описываем в этой книге, подходит для многих клиентов, наблюдаемых в клинической практике с рядом расстройств и выраженным перфекционизмом.

В этой книге мы приводим подробные предложения по оценке перфекционизма у вашего клиента таким образом, чтобы укрепить терапевтический альянс. Мы описываем оценку ключевых факторов, поддерживающих перфекционизм, таких как многократное установление высоких стандартов независимо от успеха или неудачи, повторная проверка эффективности и когнитивные искажения, такие как дихотомическое мышление и избирательное внимание. Наш подход использует совместную концептуализацию случая в качестве дорожной карты, направляющей применение различных стратегий лечения, описанных в этой книге. Одна из важных областей, на которых мы фокусируемся, – это то, как развивать и поддерживать хорошие рабочие отношения с клиентом, и мы описываем, как это иногда может быть непросто из-за природы перфекционизма. В каждой главе, где мы описываем ход терапии, мы обращаем внимание на препятствия и проблемы, которые могут помешать взаимодействию с клиентом, и предоставляем практические стратегии для поиска и решения этих проблем с вашим клиентом. В главах описывается целый ряд стратегий лечения, включая самоконтроль (глава 9), когнитивные стратегии (главы 10 и 11), поведенческие эксперименты (глава 12), стратегии снижения самокритики (глава 13), инструменты для уменьшения прокрастинации и трудностей в тайм-менеджменте (глава 14), а также способы предотвращения рецидивов (глава 15).

Эта книга была написана интенсивно работающими психотерапевтами для таких же много работающих психотерапевтов, которым нужны практические инструменты для работы с клиентами. Она включает в себя множество тематических исследований, а также отсылки к другим клиническим ресурсам (например, книги самопомощи, справочные источники и копии многочисленных опросников по перфекционизму). В книге есть много полезных вещей, которые помогут занятому врачу легко ориентироваться в содержании, включая таблицы, рисунки, поля для решения проблем и маркированные списки.

Таким образом, эта книга предлагает основу для когнитивно-поведенческого лечения перфекционизма. Мы предлагаем вам принять осознанный, неперфекционистский подход к проведению терапии! Если вы будете использовать гибкий подход к своим клиентам при проведении терапии, вы поможете им развиться и обретете уверенность в использовании ряда навыков, которые могут позволить им получать удовольствие от достижения своих целей и мечтаний.

### **Благодарности**

Сара Иган благодарит Карен и Джерарда Вудса за предоставление прекрасного места для работы над книгой. Мы благодарим наших коллег и наставников во многих областях, чья работа и мышление помогли нам понять, что такое «хорошая терапия», и больше всего благодарны нашим клиентам, которые щедро продолжают учить нас. Спасибо Джиму Нейджотту, Джейн Кейслар и сотрудникам *Guilford Press* за их поддержку на протяжении всего процесса публикации.

## Оглавление

Глава 1. Природа и причины перфекционизма .....	1
Глава 2. Исследования в области терапии перфекционизма.....	14
Глава 3. Перфекционизм в психопатологии .....	31
Глава 4. Перфекционизм как трансдиагностический процесс....	57
Глава 5. Оценка выраженности перфекционизма.....	70
Глава 6. Планирование терапии, домашние задания и супервизия .....	113
Глава 7. Когнитивно-поведенческая модель перфекционизма и совместная концептуализация случая.....	144
Глава 8. Терапевтический альянс и вовлеченность.....	170
Глава 9. Самомониторинг, психообразование и опросы .....	190
Глава 10. Ошибки мышления .....	217
Глава 11. Когнитивные стратегии.....	239
Глава 12. Поведенческие эксперименты.....	255
Глава 13. Самооценка и самокритика .....	291
Глава 14. Прокрастинация и управление временем.....	324
Глава 15. Профилактика рецидивов .....	348
Глава 16. Новые подходы в терапии перфекционизма .....	354
Приложение 1. Ресурсы .....	361
Приложение 2. Раздаточные материалы .....	378
Приложение 3. Формы самоотчета.....	433
Литература .....	472

Покупатели могут скачать и распечатать более полные версии  
раздаточных материалов и самоотчетов с сайта  
[www.guilford.com/egan-forms](http://www.guilford.com/egan-forms).