

МЕЛАНХОЛИЯ, ТРЕВОГА И ТВОРЧЕСТВО В ЖИЗНИ ПЕРФЕКЦИОНИСТА

А.А. ЗОЛОТАРЕВА*

*Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет, Москва*

В исследовании, проведенном на трех различных группах (пациенты с депрессивными и тревожными расстройствами, а также представители творческих профессий), освещены «темные» и «светлые» стороны в природе перфекционизма. Обнаружено, что пациенты с депрессивными расстройствами чаще всего демонстрируют патологический перфекционизм, пациенты с тревожными расстройствами колеблются между здоровыми и болезненными проявлениями перфекционизма, а представители творческих профессий отличаются нормальным стремлением к совершенству. Меланхолия, тревога и творчество рассматриваются как возможные среды пребывания перфекциониста, продуцирующие различные состояния его души.

Ключевые слова: перфекционизм, состояния перфекционизма, меланхолия, депрессия, тревога, творчество.

Введение

Перфекционизм, или стремление к совершенству, прочно укоренился в умах психологов как вечный источник личных бед человека. Виной тому – история изучения перфекционизма как клинического феномена длиной в несколько десятилетий. На самом деле многие авторы обвиняли перфекционизм в душевных расстройствах, однако были и те, кто защищал его за ту роль, какую он играет в жизни гениев и их творений. Просто вторых было меньше, возможно, даже в силу большей недоступности тех, чей перфекционизм можно изучить в нужном проявлении: действительно, людей, страдающих психическими недугами, куда больше, нежели великих творцов.

О «темной» стороне перфекционизма как слепом влечении к совершенству говорили психологи, первыми ставшие на путь описания этого феномена. Так, когнитивный психотерапевт Д. Бернс писал о перфекционистах как о людях, «чьи стандарты лежат вне досягаемости, которые стремятся навязчиво и упорно к недостижимой цели и которые измеряют собственную ценность с точки зрения продуктивности и собственных достижений» [8, с. 34]. Фатальную обреченность на несчастье таких людей назвали «синдромом святого или грешника», при котором любое усилие перфекциониста недостаточно совершенно, чтобы стать «святым», и потому всегда выдает в нем неудачливого «грешника» [6].

Напротив, «светлая» сторона перфекционизма, или здоровое стремление к совершенству, объясняет те достижения и успехи человечества, к которым было бы невозможно прийти без веры в существование идеалов. Л. Сильверман тонко подметила, что мы пестуем общественные ценности и эталоны, при этом очерняя одаренных людей, готовых вкладывать невероятное количество времени и сил в свои

© Золотарева А.А., 2016.

* Для корреспонденции:

Золотарева Алена Анатольевна

канд. психол. наук,

доцент кафедры социальных, психологических и правовых коммуникаций Национального исследовательского Московского государственного строительного университета

E-mail: zoloalena@yandex.ru

страстные влечения [15]. Она определила перфекционизм как движущую силу, внутреннее знание и желание человека создавать смысл своей жизни, делая то лучшее, на что он способен.

Мода на строгое различие нормальных и патологических тенденций в перфекционизме пошла с 1978 года, когда американский психолог Д. Хамачек опубликовал научный труд под названием «Психодинамика нормального и невротического перфекционизма» [11]. Первому типу перфекционистов он приписывал реальное чувство удовлетворения от результатов кропотливой работы и «поблажки» в отношении собственных несовершенств и мелких изъянов, а второму пророчил неспособность испытать удовольствие от чего бы то ни было в силу постоянного недовольства собой. С тех пор практически в каждом исследовании перфекционизма делается оговорка на тот неоспоримый факт, что у человеческого стремления к совершенству, как минимум, два «лица».

Методика

Идея о «темных» и «светлых» сторонах стремления к совершенству легла в основу исследования, посвященного изучению качественных отличий перфекционизма в различных средах. Для этого были избраны две полярные среды, в условиях которых та или иная сторона перфекционизма может проявлять себя особенным образом. Первую среду представил мир людей, страдающих душевными болезнями. В научной литературе обычно фигурируют два вечных спутника патологического перфекционизма – депрессия и тревога. Д. Хамачек объяснял это тем, что в слепой гонке за недостижимым совершенством перфекционист рано или поздно теряет силы и становится «пустым», из его жизни уходит осмысленность бытия, но остается страх дальнейших падений и неудач, из-за которого ему вновь и вновь приходится ставить перед собой идеальные планы и снова проигрывать судьбе

[11]. Дальнейшие эмпирические проверки только укоренили психологов в мнении о том, что перфекционизм практически всегда сопутствует, а порой и вовсе «запускает» депрессивные и тревожные расстройства у тех, кто находится во власти слепого влечения к совершенству [14].

Другая среда предстала из мира творческих, одаренных людей, посвящающих свою жизнь искусству. О творчестве как надежном мериле совершенства удивительно точно высказался И. Бродский: «Искусство есть форма сопротивления реальности, представляющей несовершенной, и попытка создания альтернативы одной – альтернативы, обладающей, по возможности, признаками постижимого – если не достижимого – совершенства. В тот момент, когда оно отказывается от принципа необходимости и постижимости, оно сдает свои позиции и обрекает себя на функцию чисто декоративную» [2, с. 120]. В этих словах скрыт тайный смысл творчества – созидание мира через созидание самого себя. Так, в одном исследовании, проведенном на артистически одаренных школьниках, авторы нашли, что успех этих детей отчасти обусловлен их перфекционизмом, или стремлением как можно более креативно и безупречно исполнить творческое задание [7].

В ожидании обнаружить «темную» сторону перфекционизма (его патологическое воплощение) у людей с психическими недугами и «светлую» ипостась (здоровое стремление к совершенству) у творческих личностей были сформированы три группы участников исследования:

- Первая группа – пациенты с депрессивными расстройствами (30 человек, из них 6 мужчин и 24 женщины, средний возраст $36,9 \pm 13,1$ лет), находящиеся на стационарном лечении в БУЗ ОО «Омская клиническая психиатрическая больница» им. Н.Н. Солодниковой. Клиническую диагностику пациентов в соответствии с МКБ-Х осуществляли лечащие врачи общепсихиатрических отделений. Пациенты распределялись по диагнозам следующим образом:

депрессивный эпизод (20 человек), рекуррентное депрессивное расстройство (9 человек), пролонгированная депрессивная реакция (1 человек).

- Вторая группа – пациенты с тревожными расстройствами (33 человека, из них 7 мужчин и 26 женщин, средний возраст $37,8 \pm 13,4$ лет), проходящие курс лечения в вышеупомянутом медицинском учреждении. Среди них было следующее распределение по диагнозам: тревожно-депрессивное расстройство (22 человека), смешанная тревожная и депрессивная реакция (2 человека), паническое расстройство (2 человека), компульсивные действия (2 человека), фобическое тревожное расстройство (1 человек), специфические изолированные фобии (1 человек), расстройство адаптации (1 человек), органическое тревожное расстройство (1 человек), агорафобия (1 человек).

- Третья группа – представители творческих профессий (25 респондентов, из них

17 мужчин и 8 женщин в возрасте $46,4 \pm 13,6$ лет), набранных по методу «снежного кома». Среди них 13 актеров Омского государственного драматического «Пятого театра», 8 художников, состоящих во Всероссийской творческой общественной организации «Союз художников России», и 4 писателя, имеющих опубликованные произведения в журнале «Литературный Омск».

Единственной методикой исследования служил авторский «Дифференциальный тест перфекционизма», диагностирующий нормальный и патологический типы перфекционизма [4].

Результаты и обсуждение

Попарные сравнения показателей перфекционизма в различных группах респондентов позволили провести три основные линии анализа данных (их детальные параметры представлены на рисунке 1).

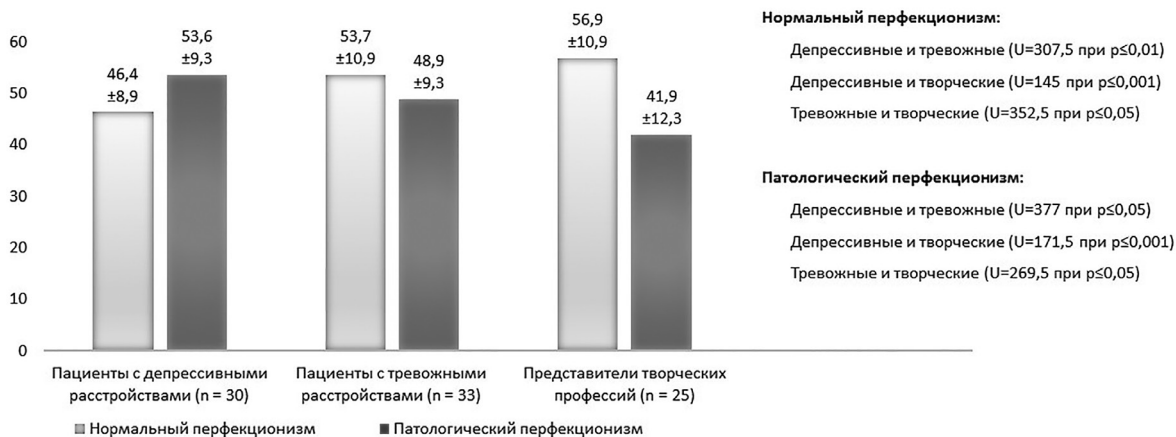


Рис. 1. Перфекционизм у депрессивных, тревожных и творческих личностей

Депрессивные и тревожные личности. У пациентов с тревожными расстройствами значимо выше уровень нормального перфекционизма по сравнению с пациентами с депрессивными расстройствами при статистически незначимых различиях в представленности патологического перфекционизма. Схожесть в оценке патоло-

гического влечения к совершенству в данных выборках подчеркивает родство этих психических недугов. Кроме того, триада перфекционизм-депрессия-тревога с давних пор является классикой жанра эмпирических исследований. В одной работе отечественных психологов пациенты с депрессивными и тревожными расстрой-

ствами показали сходные особенности патологических тенденций перфекционизма: страх несоответствия ожиданиям других людей при постоянном сравнении себя с ними, зависимость от оценок окружающих, фанатичная бдительность в отношении собственных недостатков и «черно-белое мышление» в терминах «все или ничего» [3]. Сложнее объяснение того факта, что в группе пациентов с тревожными расстройствами обнаружен весьма высокий уровень нормального перфекционизма. Эта эмпирическая «находка», несомненно, шла бы вразрез со всеми ранее опубликованными работами, безоговорочно доказывающими связь между стремлением к совершенству и повышенной тревожностью, если бы не то обстоятельство, что ни в одном из предшествующих исследований не уточнялась природа этой связи в отношении так называемого «здорового» перфекционизма.

Депрессивные и творческие личности. У представителей творческих профессий статистически значимо более высокий уровень нормального перфекционизма, а также более низкий уровень патологического перфекционизма по сравнению с пациентами с депрессивными расстройствами. Эта пара групп респондентов оказалась самой полярной, поскольку обнаружила различия по обоим параметрам перфекционизма. Видимо, речь идет о некоей метафорической «струне», натянутой между творческой надеждой на совершенство и депрессивной тоской по недостижимому идеалу. Как рассуждал о балеринах американский исследователь М. Аншел, «они практикуют ритуальные упражнения, чтобы перестать думать, чувствовать, чтобы сузить свои тела, кости и мышцы до предела, лишают себя других удовольствий, чтобы достичь цели. Они смеют надеяться на краткий миг стать совершенными» [5, с. 21]. Этот миг между искусством и унынием показывает, как легко сменяются взлеты на падения у тех, кто ищет вдохновение в высших идеалах. Здесь также уместно вспомнить одно из первых исследований,

посвященных проблеме перфекционизма, в рамках которого авторам удалось показать, что изнуряющие репетиции балерин есть не что иное, как попытка не потерять себя в трансцендентном стремлении к совершенству [9].

Тревожные и творческие личности. У пациентов с тревожными расстройствами значимо выше уровень патологического перфекционизма по сравнению с представителями творческих профессий при статистически незначимых различиях в представленности нормального перфекционизма. Данный факт подчеркивает естественность тревог и переживаний творческих личностей, связанных с их деятельностью. Особенно наглядно это иллюстрируют исследования, проведенные на музыкантах – людях, которые оттачивают свое мастерство во время репетиций, но каждый раз, выходя на сцену, должны справиться со своей тревогой и показать зрителям совершенство музыкального исполнения. Так, в исследовании зарубежных психологов было показано, что перфекционизм молодых музыкантов может играть как «на руку» им, так и против них. Если ими движет стремление к совершенному исполнению концерта, то перфекционизм оборачивается им позитивным решением, если же они стараются исполнить произведение без ошибок исключительно в угоду своим учителям или зрителям, то ничего, кроме дистресса и плохих результатов работы, их не ждет [16]. Видимо, некоторые творческие личности настолько близки к совершенству в смысле своего ремесла, что могут позволить себе делать некоторые «поблажки» в виде мелких неточностей или ошибок. Выдающийся пианист Артур Рубинштейн так охарактеризовал это состояние: «Это совершенно неважно, если в игре я пропущу одну или две ноты. Главное, что нужно сделать, это донести музыку правильно до аудитории. Иначе я бы был изгнан со сцены еще много лет назад. Публика не выносит такого. Я думаю, что по праву могу считаться чемпионом по игре фальшивых нот, но это меня не

заботит. И публику, похоже, не сильно беспокоит» [цит. по: 10, с. 3].

Представленное исследование открывает новые горизонты в осмыслении перфекционизма. Прежде стремление к совершенству понималось как свойство личности, теперь стало возможным говорить о нем как о состоянии души. В этом плане среда выступает точкой бифуркации, определяющей то, в каком состоянии перфекционист будет двигаться навстречу совершенству.

Первая среда – та, в которой царствует депрессия. Одно недавнее исследование позволяет с точностью утверждать, что большинство гениев в литературе, живописи и музыке страдали от той или иной формы депрессивного расстройства [12]. В памяти сразу всплывают очерки биографов о том, что великий художник Винсент Ван Гог, славящийся не только мрачными картинами, но и безумными поступками, перед смертью произнес свое сакраментальное: «Печаль будет длиться вечно». В такой среде живет патологический перфекционист, а его состояние можно назвать меланхолическим (от древнегреческого μέλας – «черный, темный» и χολή – «желчь, гнев», что в переводе означает хандра, или мрачное помешательство). В круговороте уныния, гнева и печали перфекционист не может «прорваться» к совершенству, его старания постоянно наталкиваются на стену непреодолимых трудностей, а мечты о заветном идеале с каждым днем становятся все тусклее. Более метко выразился немецкий психиатр Г. Телленбах, когда написал, что «меланхолия есть мучительное чувство невозможности реализовать свои истинные способности» [17, с. 341].

Другая среда – тревожная. Ее населяют перфекционисты, которые уже освободились от оков тоски по недостижимому совершенству, но еще не достигли какой-либо высоты в его постижении. Их состояние можно назвать тревожным, при этом практически идентифицируя тревогу с трепетом (одно из первых греческих обозначений тревоги было слово τρέμω – «трепет»). В известном смысле трепет подразу-

мевает не просто волнение по какому-либо поводу, но надежду на его благоприятный исход. В такой среде обитают как нормальные, так и патологические перфекционисты, которые временно «застыли» во времени и ждут своего или случайного выбора дальнейшего пути. Похожему состоянию С. Кьеркегор дал название «тревога-как-возможность», которая всегда связана с будущим, причем причиняющее беспокойство прошлое должно находиться в отношении возможности к самому будущему [13]. Именно тревога-как-трепет наделяет перфекциониста возможностью сделать выбор между уходом в печаль прошлого и выходом к мечте будущего.

Наконец, еще одну среду населяют творческие личности. Одноименное название их состояния – творческое. Это те самые нормальные перфекционисты, которые признали свое несовершенство и идут к созиданию собственной души через созидание совершенного творения. На логичный вопрос о том, чем вызвано такое признание, можно процитировать слова Н.А. Бердяева: «Творчество рождалось из несовершенства и недостатка. Слишком совершенные перестают творить» [1, с. 314]. Действительно, история знает примеры святых, которые, достигнув просветления, отказались от всего мирского, видимо, затем, чтобы не растрчивать достигнутое совершенство. Иначе говоря, приобретая смысл совершенства, они потеряли смысл творчества. Здесь речь идет о совершенно уникальных людях, счет которым идет на единицы, в случае же всех остальных творчество является последним прибежищем перфекциониста, стремящегося увековечить свои возможности и при этом сохранить душевное равновесие.

Заключение

Проделанная работа является примером научного исследования, в котором вместо ожидаемых прогнозов открылись новые факты психической реальности. Перфекционизм, ранее изучаемый как черта личности,

ответственная за стремление к совершенству, ныне предстал как состояние, способное определять ход мыслей и действий человека, а также изменяться под влиянием обстоятельств или с течением времени. Несомненно, у любого перфекциониста всегда существует возможность перехода из одного состояния в другое, но неизменным остается тот факт, что в каждый миг бытия то или иное состояние определяет дальнейшую судьбу человека. Это положение нуждается в дальнейших научных проверках, однако даже те результаты, которые приведены в данной работе, могут представлять интерес для психологов. Состояние души перфекциониста – не только новый предмет для исследований, но и важный повод для размышлений о психотерапии совершенством.

Литература

1. Бердяев Н. Смысл творчества (опыт оправдания человека). – М.: Изд-во Г.А. Лемана и С.И. Сахарова, 1916. – 358 с.
2. Бродский И.А. Сочинения в 7 томах. – СПб.: «Пушкинский фонд», 2001. – Т. VII. – 341 с.
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–48.
4. Золотарева А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 2. – С. 117–128.
5. Anshel M.H. Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers // Journal of Sport Behavior. – 2004. – Vol. 27. – P. 115–133.
6. Barrow J.C., Moore C.A. Group interventions with perfectionist thinking // Personnel and Guidance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 612–615.
7. Basak R. Perfectionist attitudes of artistically talented students in the art classroom // Social and Behavioral Sciences. – 2012. – Vol. 46. – P. 5010–5014.
8. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat // Psychology Today. – 1980. – Vol. 14 (11). – P. 34–51.
9. Druss R.G., Silverman J.A. Body image and perfectionism of ballerinas: comparison and contrast with anorexia nervosa // General Hospital Psychiatry. – 1979. – Vol. 1(2). – P. 115–121.
10. Elder D. Pianists at play: Interviews, master lessons, and technical regimes. – Evanston, IL: Instrumentalist Co., 1982. – 324 p.
11. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. – 1978. – Vol. 15. – P. 27–33.
12. Jamison K.R. Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament. – New York: The Free Press, Division of Macmillan, Inc., 1993. – 267 p.
13. Kierkegaard S. The concept of anxiety: A simple psychologically orienting deliberation on the dogmatic issue of hereditary sin (Kierkegaard's Writings, VIII). Vol. 8. – Princeton University Press, 1981. – 273 p.
14. Nepon T., Flett G.L., Hewitt P.L. & Molnar D.S. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety // Canadian Journal of Behavioural Science. – 2011. – Vol. 43. – P. 297–308.
15. Silverman L.K. The crucible of perfectionism / In: B. Holyst (Ed.), Mental health in a changing world. Warsaw, Poland: The Polish Society for Mental Health. – 1990. – P. 39–49.
16. Stoeber J., Eismann U. Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress // Personality and Individual Differences. – 2007. – Vol. 43(8). – P. 2182–2192.
17. Tellenbach H. Schwermut: die Depressivitaet der Genialen // Psycho. – 1984. – No. 10. – S. 332–342.

References

1. Berdyayev N. Smysl tvorchestva (opyt opravdaniya cheloveka). Moscow: Izd-vo G.A. Leman i S.I. Sakharova 1916: 358 (in Russian).
2. Brodskiy IA. Sochineniya v 7 tomakh. St-Petersburg: «Pushkinskiy fond» 2001; VII:341 (in Russian).
3. Garanyan NG, Kholmogorova AB, Yudeyeva TYu. Perfektsionizm, depressiya i trevoga. Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal 2001; 4:18–48 (in Russian).
4. Zolotareva AA. Differentsial'naya diagnostika perfektsionizma. Psikhologicheskii zhurnal 2013; 34(2):117–128 (in Russian).

5. Anshel MH. Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior* 2004; 27:115–133.
6. Barrow JC, Moore CA. Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal* 1983; 61:612–615.
7. Basak R. Perfectionist attitudes of artistically talented students in the art classroom. *Social and Behavioral Sciences* 2012; 46:5010–5014.
8. Burns D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today* 1980; 14(11):34–51.
9. Druss RG, Silverman JA. Body image and perfectionism of ballerinas: comparison and contrast with anorexia nervosa. *General Hospital Psychiatry* 1979; 1(2):115–121.
10. Elder D. *Pianists at play: Interviews, master lessons, and technical regimes*. Evanston, IL: Instrumentalist Co. 1982: 324.
11. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology* 1978; 15:27–33.
12. Jamison KR. *Touched with Fire: Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament*. New York: The Free Press, Division of Macmillan, Inc. 1993: 267.
13. Kierkegaard S. The concept of anxiety: A simple psychologically orienting deliberation on the dogmatic issue of hereditary sin (Kierkegaard's Writings, VIII). Vol. 8. Princeton University Press 1981: 273.
14. Nepon T, Flett GL, Hewitt PL & Molnar DS. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science* 2011; 43:297–308.
15. Silverman LK. The crucible of perfectionism. In: B Holyst (Ed.), *Mental health in a changing world*. Warsaw, Poland: The Polish Society for Mental Health 1990: 39–49.
16. Stoeber J, Eismann U. Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences* 2007; 43(8):2182–2192.
17. Tellenbach H. *Schwermut: die Depressivitaet der Genialen*. *Psycho* 1984; 10:332–342.

MELANCHOLY, ANXIETY AND ART IN THE LIFE OF A PERFECTIONIST

A.A. ZOLOTAREVA

National Research University – Moscow State University of Civil Engineering, Moscow

The present study sought to evaluate the distinction between «dark» and «bright» sides of perfectionism in the three different groups (patients with depressive and anxiety disorders, and representatives of creative professions). Analyses of measure of perfectionism showed that patients with depressive disorders experienced a pathological perfectionism, patients with anxiety disorders fluctuated between health and painful sides of perfectionism, and representatives of creative professions were distinguished by normal pursuit of perfection. Overall, our findings support the view that melancholy, anxiety and art produce distinct states of perfectionist's soul.

Keywords: perfectionism, states of perfectionism, melancholy, depression, anxiety, art.

Address:

Zolotareva Alena A.

PhD in Psychology, associate professor of the Department

of Social, psychological and legal communications,

National Research University – Moscow State University of Civil Engineering;

E-mail: zoloalena@yandex.ru