

Вчера во время обсуждения добродетели "Решимость" из «13 добродетелей Бенджамина Франклина», мы [обратили внимание](#), что некоторые из нас являются перфекционистами, стремясь делать все идеально, что является причиной, почему мы иногда не делаем то, что должны или оставляем свои задачи незавершенными.

Мы упоминали, что некоторые из нас могут действовать в соответствии с побуждениями драйвера «Будь совершенным». Мы объясняли, что он является одним из пяти поведенческих «драйверов», которые впервые были обнаружены Тайби Калером, практикующим трансактным аналитиком, и которые могут иметь место в нашей жизни. Мы хотели бы распознавать, действует ли человек под влиянием драйвера «Будь совершенным», или под влиянием других четырех драйверов, определить, какие это имеет последствия для нас, и какие шаги мы можем предпринять, чтобы освободиться от принуждения драйверов. Как мы упоминали вчера, попытки делать все идеально иногда приводят к неудовлетворительным результатам и к неудовлетворенности собой.

Чтобы выяснить, действительно ли мы действуем в драйвере «Будь совершенным», мы должны рассмотреть наши шаблоны мышления. Если мы вынуждены действовать под влиянием драйвера «Будь совершенным», то мы склонны полагать, что нам следует быть совершенными, прекрасными и правильными во всех отношениях, добиваться успеха во всем, что мы делаем, получать высшие оценки и всегда побеждать. Наша речь в этом случае была бы очень точной, но если мы не уверены в нашей теме, мы бы использовали определяющие слова, например, такие, как «вероятно». Если мы уверены в обсуждаемой теме, мы, скорее всего, будем использовать такие слова, как «абсолютно».

Мы также будем аккуратными и ухоженными, но можем скрывать страх неудачи и потери контроля. Мы также можем добровольно перерабатывать, но при этом в конечном итоге не завершать некоторые из наших задач. Хотя мы можем быть неудовлетворенными нашей работой, другие могут счесть нашу работу превосходной и в результате мы можем многого достичь. К сожалению, те из нас, кто пребывает в драйвере «Будь совершенным», могут страдать от страха неудачи или от страха не достигнуть требуемых стандартов. Мы можем также страдать от страха критики. Мы также можем быть склонны к переработкам по своей инициативе и можем оставлять какие-то работы незавершенными.

Один из главных недостатков человека в драйвере «Будь Совершенным» является то, что он требует совершенства от других. Как только мы распознаем признаки драйвера

Анализируя драйвер «Будь совершенным»

Автор: Зигмунд Асси

«Будь совершенным», мы можем противостоять его попытке завладеть нами. В ближайшие несколько дней мы рассмотрим четыре другие драйверные модели поведения. К другим драйверам относятся драйвера «Пытайся», «Радуй других», «Будь сильным» и «Спешу». У каждого из них есть встроенные недостатки, которым должны противостоять люди, находящиеся под влиянием драйвера.

Источник: [Guardian](#)

Перевод Вадима Шумилова

Английский [оригинал статьи](#)