

Содержание

Предисловие	11
Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
Задачи книги	15
Как работать с книгой	16
От издательства	18
Глава 1. Что такое перфекционизм	19
Понятие перфекционизма	19
Проявления перфекционизма	24
Мышление перфекциониста	26
Резюме	27
Глава 2. Как проявляется перфекционизм	29
Определяем черты характера перфекциониста	29
Как перфекционизм влияет на вашу жизнь	32
Какие качества перфекциониста вы хотели бы изменить больше всего?	45
Приносит ли перфекционизм вам пользу?	46
Резюме	48
Глава 3. Выявляем причины перфекционизма	49
Детский опыт	50
Связь между перфекционизмом и полученным в детстве опытом	59
Послания из культурной среды и соцсетей, способствующие перфекционизму	61
Личные качества	64
Вы и ваша семья	65
Резюме	67
Глава 4. От страха к храбрости	69
Как мозг оценивает опасность	69
Признаем свои страхи	71
Насколько оправданны ваши страхи	73

Храбрость перед лицом перфекционизма	80
Резюме	82
Глава 5. От самокритики к самосостраданию	83
Сочувствие к себе — путь к принятию себя	83
Перфекционист всегда чувствует себя недостойным	84
Разве самокритика не мотивирует?	86
Обращаемся к себе с сочувствием	88
Когнитивный рефрейминг	90
Практика прощения себя	93
Фокусируемся на достоинствах	99
Резюме	105
Глава 6. От прокрастинации к продуктивности	107
Почему мы откладываем дела	107
Почему прокрастинация — это проблема	110
Избавляемся от мышления перфекциониста	113
Снижаем перенапряжение и увеличиваем мотивацию	117
Относимся к себе с сочувствием	124
Резюме	126
Глава 7. От суетливости к осознанности	127
Не слишком ли вы загружены?	128
Учет времени	131
Цена загруженности	134
Что такое осознанность	141
Добавляем в свою жизнь осознанность	142
Благодарность	150
Резюме	152
Глава 8. От стремления угождать к ассертивности	153
Что значит угождать	153
Разве радовать других — это плохо?	155
Учимся ассертивности	157
Резюме	170
Глава 9. От гнева к спокойствию	171
Что такое гнев и почему он важен	171
Трансформируем свой гнев	179
Резюме	184

8 Оглавление

Глава 10. От критики к принятию	185
Не являются ли ваши требования нереалистично высокими?	185
Определите свои триггеры	189
Мышление перфекциониста приводит к критике	189
Переходим к реалистичным ожиданиям	191
Ассертивное общение более эффективно, чем критика	195
Подмечайте позитив	197
Резюме	199
Глава 11. От чувства вины к заботе о себе	201
В чем суть заботы о себе	202
Корректируем мышление перфекциониста по поводу заботы о себе	205
Составляем план заботы о себе	207
Резюме	215
Глава 12. От стыда к налаживанию отношений	217
Стыд порождает перфекционизм, а перфекционизм порождает стыд	217
Выявляем стыд	219
Болезненные последствия стыда	222
Отстраненность как следствие стыда	223
Преодолеваем стыд и строим отношения	225
Резюме	230
Глава 13. Подводим итоги	231
Сохраняем мотивацию	231
Закрепляем результат	237
Резюме	241
Приложение А. Когнитивные искажения	243
Приложение Б. Вопросы для преодоления мышления перфекциониста	245
Приложение В. Слова для обозначения чувств	247
Приложение Г. Способы заботы о себе	251
Библиография	255



Глава 1

Что такое перфекционизм

Перфекционизм может приводить в замешательство. У всех он проявляется по-разному, но для каждого человека он может стать помехой на пути к полноценной жизни. Перфекционизм — это стремление быть безупречным, идеальным во всем. Его суть в том, что мы предъявляем к себе, а иногда и к другим, слишком высокие требования и верим, что должны с легкостью достигать целей, никогда не ошибаться, не иметь недостатков и не пребывать в скверном настроении. Мы не приемлем все, что не дотягивает до безупречности, и испытываем дистресс, когда люди (мы сами или другие) не соответствуют нашим ожиданиям. Но поскольку эти ожидания нереалистичны и недостижимы даже при достаточном количестве усилий, перфекционизм оказывается слишком обременительным. В конечном счете мы чувствуем себя хуже и перестаем радоваться жизни.

В этой главе мы рассмотрим самые важные аспекты перфекционизма, чтобы лучше понять его природу, и выясним, как именно он проявляется.

Понятие перфекционизма

Перфекционизм, т.е. настойчивое стремление достичь большего, стать лучшим и доказать всем свое превосходство, может оказаться настолько непреодолимым, что человек становится одержимым

ложными идеалами. Он просто не может остановиться, не может себе позволить ослабить хватку или прекратить гоняться за идеалом, даже когда это дорого ему обходится. Ниже описаны как раз такие случаи Лори и Джереми. Это две разные истории, но их объединяет неустанная погоня за совершенством.

История Лори

Лори — мать троих детей. Она в шутку говорит, что должна работать пожарником, потому что постоянно вынуждена тушить “пожары” вокруг себя. Лори — нервная женщина, склонная к соперничеству, очень требовательная к себе и окружающим, действительно амбициозная личность. Со стороны кажется, будто у нее всегда есть миллион дел и что она живет с телефоном в одной руке и ежедневником — в другой. Лори страдает бессонницей и мучается от того, что не может “отключиться”. Даже во время отдыха она не может расслабиться. Ее супруг просто хочет, чтобы она смогла досмотреть с ним фильм, не отвлекаясь на мытье посуды или проверку почты. Лори никогда не делает одно дело за раз. Единственное, что может заставить ее взять паузу, — это мучительная мигрень, которая возникает у нее все чаще и чаще по мере того, как она добавляет новые пункты в свой список дел.

История Джереми

Джереми — тридцатилетний доктор в университетской клинике. Он выглядит вполне успешным человеком, но чувствует себя несчастным. Его родители настаивали на карьере медика, тогда как он сам мечтал стать музыкантом. Джереми играл на трубе в школьном джазовом ансамбле и делал немалые успехи, как, впрочем, во всем, за что ни брался. Он был отличником, но это не впечатляло его родителей. На любой балл, который не соответствовал оценке “отлично”, они склоняли голову от стыда и тихо произносили: “Ты не поступишь в Стэнфорд с такими отметками...” То, что Джереми не хотел поступать ни в Стэнфорд, ни в Гарвард, да и вообще ни в один из тех вузов, которые считали достойными его родители, было абсолютно не важным. Критика и завышенные ожидания со стороны родителей в конечном счете вынудили Джереми учиться усерднее, поступить в Стэнфорд и стать доктором. Он по сей день продолжает усердствовать, допоздна проверяя медицинские карточки и проходя дополнительные курсы. Он упрекает себя за малейшие ошибки, из-за чего заработал прозвище “Доктор Совершенство” среди медсестер за свою требовательность и постоянную критику. Но, по правде говоря, Джереми чувствует себя далеким от совершенства.

Между Лори и Джереми нетрудно заметить определенное сходство, но следует помнить, что перфекционизм проявляется у всех по-разному. Далее мы более детально рассмотрим ключевые особенности перфекционизма, после чего у вас будет возможность проанализировать, как именно проявляется перфекционизм в вашем случае.

Завышенные требования

Быть требовательным — это хорошо: так мы стремимся к совершенству, решаем проблемы, качественно выполняем свою работу, творим и занимаемся изобретательством. Но высокие требования — не то же самое, что перфекционизм или нереалистичные ожидания. Перфекционист стремится никогда не совершать ошибок и неоправданно жесток к себе, если они все-таки случаются.

Люди часто путают безупречность с успешностью. Стремление к успеху — это здоровое желание быть незаурядным, не таким, как все. Оно стимулирует личностный рост и самосовершенствование. Но перфекционисты ожидают не просто успеха. У них настолько завышена планка, что все, что не дотягивает до совершенства, для них просто невыносимо. В отличие от стремления к успеху, перфекционизм — это заикленое, фанатичное требование к себе никогда не оступаться и не иметь недостатков. Стремление к успеху, с другой стороны, позволяет нам быть безупречными и делать ошибки; оно более снисходительно, чем перфекционизм.

Основное различие между перфекционизмом и стремлением к успеху — отношение к недостаткам и ошибкам. Перфекционисты склонны чрезмерно обобщать. Им достаточно одной-единственной оплошности, чтобы окрестить себя полными неудачниками. Такой недостаток мышления заставляет перфекциониста фиксироваться на негативе, не позволяя видеть потенциально положительные стороны несовершенства, в принятии которого есть масса преимуществ, ведь это дает нам возможность учиться на своих ошибках.

Ожидая безупречности, мы неминуемо испытаем разочарование. Мы все ошибаемся, как бы умны мы ни были и как бы усердно ни трудились. Наша основная задача — стремиться к успеху. Мы можем ожидать максимума от себя и от других, но важно помнить, что максимум — это не безупречность, а лучшее, на что мы способны в данный момент и в данных обстоятельствах. Через пять лет я, вероятно, смогу написать книгу получше, потому что продолжу учиться и осваивать новые навыки. Но это не значит,

что данная книга никудашная. Она не идеальна, просто это лучшее, что я смогла написать сегодня, и это все, чего я откровенно могу от себя требовать. Стремление к успеху предполагает не только высокие требования, но и снисходительность к своим ошибкам и навыкам, которыми мы пока не владеем.

Уверенность в том, что самооценка зависит от достижений

В основе нашего стремления к совершенству, по-видимому, лежит чувство неполноценности и незащищенности. Исследователи перфекционизма Хьюитт, Флетт и Микаил утверждают, что “центральное место в жизни большинства перфекционистов занимает потребность совершенствоваться, а также исправлять или скрывать те личные качества, которые им кажутся несовершенными” [8]. Они описывают эти стремления как попытку компенсировать свои очевидные изъяны, что не позволяет в полной мере наслаждаться своими успехами и достижениями. Перфекционизм — это попытка доказать самим себе, что мы в безопасности, принимаем правильные решения и все контролируем.

Самооценка перфекционистов зависит от результатов и достижений. Такие люди недостаточно устойчивы, чтобы легко оправляться от неудач. Ошибки преследуют их, снижая самооценку и оставляя горькое чувство никчемности или некомпетентности. Единственный способ почувствовать свою значимость — достичь поставленной цели, победить и быть безупречным. Это значит, что каждая неудача воспринимается как провал. Другие люди способны спокойно отнестись к опозданию на встречу, но перфекционист видит в этом личную несостоятельность, которая в итоге влияет на его самооценку. Точно так же мы недовольны вторым местом. Для некоторых людей серебряная медаль служит источником гордости, но для перфекциониста это напоминание о том, что он все равно не лучший или не реализует свой потенциал.

Перфекционисты одержимы действием, они трудяги. Они преуспевают в постановке целей и часто их достигают (это то, чем они измеряют собственную ценность). Перфекционисты думают: “Мне следует трудиться усерднее, делать больше, и только избавившись от критики и изъянов, я смогу стать важным и заслужить право быть здесь”. Это создает огромное давление, потому что, как только мы прекращаем чего-то достигать и со-

вершенствоваться, мы чувствуем себя никчемными. Для перфекционистов не существует золотой середины.

К тому же перфекционисты позволяют другим людям влиять на их самооценку. Мы верим, что чувство собственного достоинства надо заслужить, и мы успешны, только когда нас одобряют и признают наши достижения. Таким образом, мы позволяем окружающим оценивать нас.

Страх

Если углубиться во все эти попытки доказать свою значимость, то можно увидеть, что за ними стоят страх и тревога. Каждый человек хочет нравиться, хочет, чтобы его приняли за своего и оценили по достоинству. Перфекционисты боятся разочаровать или не понравиться кому-то (это проявляется в поведении, цель которого — удовлетворить окружающих и избежать рисков) и обнажить свои боли и слабости, потому что опасаются осуждения. Они также боятся неудач, потому что считают их чем-то катастрофическим и перманентным. Мы готовы на что угодно во избежание провала, потому что для нас это не событие, а мы сами. Неудача — это доказательство нашего несовершенства, а перфекционизм — это постоянная и выраженная потребность *не быть* небезупречным или посредственным.

Перфекционисты стараются избегать провала, критики и смущения, держась за то, в чем они уже преуспели. Мы избегаем риска и неизвестности в пользу постоянства, того, что уже известно и дает чувство безопасности.

Как вы определяете перфекционизм? Запишите свое определение.

Проявления перфекционизма

Перфекционизм может быть очевидным или достаточно трудно уловимым. Иногда его нелегко выявить, так как он не оказывает влияния на всю нашу жизнь. Вполне возможно, что перфекционизм вызывает проблемы лишь в некоторых сферах.

Наглядная модель перфекционизма, выведенная Хьюиттом и Флеттом [7], состоит из трех компонентов.

- **Я-ориентированный перфекционизм.** Это возложенное на себя ожидание совершенства. Вы предъявляете нереалистично высокие, недостижимые требования к самому себе. Вы ориентируетесь на цель и движимы ею. Вследствие завышенных притязаний вы чрезвычайно самокритичны. Вы замечаете каждый свой недостаток и каждую ошибку, переживаете из-за них и занимаетесь самобичеванием.
- **Перфекционизм, ориентированный на других.** У вас нереалистичные ожидания от окружающих. Вы требуете от них безупречности, а в случае несоответствия прибегаете к критике и обвинениям. Также вы слишком придирчивы. Вы критично относитесь к людям и часто чувствуете себя разочарованным и разгневанным из-за того, что они не оправдывают ваших ожиданий.
- **Социально предписываемый перфекционизм.** Вы считаете, что к вам предъявляют такие требования, которым невозможно соответствовать.

В своей клинической практике я наблюдаю, что перфекционизм включает в себя комбинацию нереалистично высоких требований и высокого уровня критики, причем завышенные требования и критика могут быть направлены либо на самого себя, либо на других (либо и то, и другое). У людей часто встречается комбинация всех трех составляющих перфекционизма. Например, вы уже знаете историю Джереми, у которого проявлялись все три качества: он требовал безупречности от себя, слишком много работал и был самокритичен. Он критиковал медсестер и не давал им спуска за ошибки, а его родители предъявляли к нему нереалистично высокие требования.

Перфекционизм может затрагивать любую из нижеперечисленных сфер.

- **Профессиональная среда.** Вы работаете в режиме нон-стоп, рассчитывая получить прибавку к зарплате, самый крупный заказ, должность топ-менеджера или квартальную премию.
- **Родительские обязанности.** Вы ожидаете, что вместе с супругом или партнером будете идеальными родителями, и требуете совершенства от своих детей. Вы хотите, чтобы все выглядело так, будто родительство — это всегда легко и в радость, а дети обязаны быть успешными во всем.
- **Физическая красота.** Вы очень критичны к своей внешности и постоянно озабочены тем, как вы выглядите и что об этом думают окружающие. Вы никогда не чувствуете себя достаточно худым, высоким, атлетичным или привлекательным.
- **Учеба.** Вы рассчитываете на средний балл, близкий к максимальному, и статус отличника. Вы верите, что будущие успехи зависят от оценок.
- **Спорт или фитнес.** Вы тренируетесь не просто ради развлечения или поддержания формы. Вы мотивированный атлет, ожидающий от себя успеха во всех спортивных начинаниях. Вы соревнуетесь агрессивно, постоянно повышая планку и стремясь превзойти себя и других людей вашего возраста и уровня подготовки.
- **Окружающая обстановка.** Дома и в офисе вы нуждаетесь в чистоте, порядке и аккуратности. Вы считаете себя аккуратистом и испытываете тревогу и взвинченность, когда вещи грязные или находятся не на своих местах. Потребность в чистоте и порядке может быть настолько навязчивой, что вам необходимо убраться вокруг, прежде чем вы сможете расслабиться, начать серьезный разговор или заняться другими делами.
- **Жизненные идеалы.** Вам необходимо, чтобы ваша жизнь, семья и вы сами выглядели безупречно; чтобы все видели, насколько вы великолепны. Вы хотите, чтобы ваш дом сверкал чистотой, словно на обложке журнала; чтобы ваши дети вели себя безукоризненно, ваша одежда была от самых модных дизайнерских брендов, а ваш брак или отношения с близким человеком были прекрасными, как в кино.

В какой сфере своей жизни вы замечаете перфекционизм?

Мышление перфекциониста

Перфекционизм проявляет себя в образе мышления так же, как и в поведении. В книге мы поговорим о связи мыслей, чувств и действий, а также о том, как изменения в мышлении могут привести к изменениям в поведении. Для начала разберемся, что собой представляет мышление перфекциониста.

Перфекционисты склонны видеть все черно-белым; они категоричны к себе и своим действиям. “Если я не преуспею в этом, то буду неудачником”, — для перфекциониста не существует компромиссов. Естественно, никому не хочется навешивать на себя негативные ярлыки (неудачник, лузер, жирный, тупой, лентяй), так что единственная альтернатива при данном типе мышления — увеличить давление и требования, а также начать проявлять нетерпимость к ошибкам, изъяснам или любой другой помехе на пути к совершенству.

Перфекционисты верят, что если не будут стремиться к идеалу, то в конечном итоге их назовут посредственностями. А посредственность для них равносильна неполноценности.

Они слишком преувеличивают свои слабости и недооценивают свои сильные стороны. Нам гораздо легче заметить свои ошибки или недостатки, чем достоинства. Например, мы можем не принять во внимание десять выполненных дел из своего списка, а сконцентрироваться только на одном невыполненном и корить себя за это. Аналогичным образом мы можем поступать в семье, когда, приходя домой, сразу возмущаемся из-за грязной посуды в раковине и детских вещей, разбросанных по полу, но при этом не замечаем, что жена накормила детей, выкупала их и уложила спать. Так мы отфильтровываем положительные моменты.

Мышление перфекциониста строится на убеждении в собственной неполноценности: “Я недостаточно хорош, и единственный способ стать лучше — сделать _____”. Такой способ мышления означает, что нам всегда необходимо доказывать свою значимость. Мы никогда не прекращаем работать, потому что, достигнув одной цели, сразу ставим новую и т.д. Мышление перфекциониста настраивает нас проводить свои дни как белка в колесе. Мы постоянно стремимся к самоутверждению, но перфекционистам никогда не удастся его достичь, потому что совершенство недостижимо.

Запишите несколько примеров своего мышления перфекциониста.

Резюме

Как известно, перфекционизм — это источник стресса. Он пронизан болезненно высокими требованиями, страхом и ложным убеждением в том, что именно от достижений зависит самооценка. Определив основные составляющие перфекционизма и его воздействие на мышление, мы готовы углубиться в изучение нашего поведения. В главе 2 будут описаны конкретные проявления перфекционизма. Это поможет нам наметить план изменений в тех сферах, в которых возникает больше всего проблем.