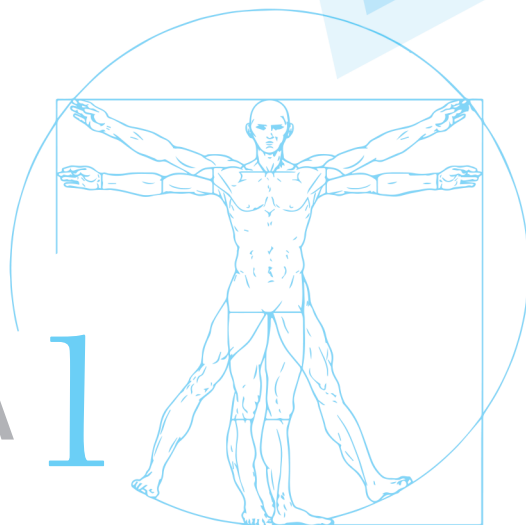


## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	9
Введение. Тирания перфекционизма .....	12
Глава 1. Вы в ловушке стремления к совершенству?.....	23
Глава 2. Стремление к совершенству как способ избежать стыда поражения.....	55
Глава 3. Перфекционизм управляет вашей жизнью? .....	80
Глава 4. Постройте жизнь своей мечты.....	109
Глава 5. Быстрых способов решения проблем не существует .....	138
Глава 6. Научитесь быть добрее к себе.....	169
Глава 7. Путь от критики к состраданию.....	196
Глава 8. Выход из тупика и продолжение пути .....	229
Эпилог. Ваша лучшая (но не идеальная) жизнь .....	260
Благодарности .....	262
Библиография .....	263

# ГЛАВА 1



## ВЫ В ЛОВУШКЕ СТРЕМЛЕНИЯ К СОВЕРШЕНСТВУ?

*Самые большие трудности многие  
из нас создают себе сами.*

**Пема Чодрон. Когда мир рушится**

**М**ногие считают перфекционизм свойством личности, тем, что определяет человека всю его жизнь, — но при такой точке зрения от перфекционизма трудно избавиться. Я помогаю людям, которые, как и вы, страдают от перфекционизма и хотят изменить жизнь к лучшему. Я наблюдаю за тем, как они превращают свои бесполезные перфекционистские привычки в полезные модели поведения, повышая качество своей жизни. Для достижения такого результата нужно рассматривать перфекционизм как ряд усвоенных поведенческих установок, которые вполне можно изменить.

Перфекционизм действительно усваивается и может быть полезным (адекватным) и бесполезным (неадекватным) (Owens, Slade 2008; Slade, Owens 1998). Бесполезный перфекционизм приводит к избеганию того, что пугает, и повторению деструктивного поведения, которое очень вредно в перспективе. С помощью этой книги вы сможете

изучить свои привычки и узнаете, как изменить бесполезные способы поведения на новые, более эффективные.

Многие из моих клиентов приходят ко мне с жалобами на тревогу, нервное истощение, отсутствие мотивации и удовлетворенности жизнью. У одних это вызвано постоянными конфликтами, травмой или стрессом, другие не могут выявить конкретный триггер, но все равно чувствуют отчуждение от жизни, напряжение и одиночество. Каждый человек справляется с такими проблемами как может: пьет, переедает или теряет аппетит, играет в азартные игры, принимает болеутоляющие, работает на износ, провоцирует споры, курит «травку», отстраняется от жизни или причиняет себе вред. Эти люди пытаются быть идеальными во избежание дальнейшей боли и утрат. Подобные привычки имеют смысл, если принять во внимание цель такого поведения (расслабление, ощущение безопасности, избавление от боли), но они создают новые проблемы.

Перфекционизм — это тип поведения, изменив который можно улучшить качество своей жизни, одновременно избавившись от нездоровых способов компенсации. Меняя бесполезные перфекционистские привычки на более эффективное поведение, вы станете увереннее в себе, сможете достичь большего, строить здоровые отношения и научитесь рисковать, расширяя свои горизонты. Для начала же нужно выяснить, как вы представляете себе перфекционизм.



## ПЯТЬ ПРОЦЕССОВ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Взгляд на перфекционизм как на ряд неконструктивных процессов — прагматичный подход, который смещает фокус внимания с вашего несовершенства на проблему вредных привычек, которые можно изменить. Есть пять способов поведения, характерные для людей, страдающих бесполезным перфекционизмом. Первые два процесса являются движущей силой вредных привычек: установление жестких и чрезмерно высоких стандартов и сильный страх неудачи. Вторые два описывают реакцию на первые процессы: самокритика в случае несоответствия собственным идеалам и избегание всего, что внушает страх поражения. Последний процесс связан

с более обширными проблемами в жизни в результате избегания и самокритики.

Отметьте любые процессы из перечисленных ниже, которые характерны для вас.

- Установление для себя чрезмерно высокой, негибкой планки и склонность к повышению этих стандартов.
- Сильный страх неудачи или ошибок, включая ошибки в поведении и боязнь не понравиться людям.
- Постоянная демотивирующая самокритика и вечное недовольство собой из-за невозможности соответствовать собственным критериям успеха.
- Избегание определенных ситуаций, мест или людей, чтобы не испытывать страх неудачи и не критиковать себя.
- Более серьезные проблемы в жизни, связанные с этим избеганием.

Далее мы рассмотрим каждый из этих процессов более подробно. В соответствующих разделах будут приведены истории из жизни, иллюстрирующие данные процессы. Читая, отмечайте любые моменты, которые вызывают у вас отклик, и подчеркивайте их — мы вернемся к ним в конце главы.

## УСТАНОВЛЕНИЕ ЖЕСТКИХ И ЧРЕЗМЕРНО ВЫСОКИХ СТАНДАРТОВ



Вы ставите себе амбициозные цели и относитесь к собственным стандартам успеха как к строгим правилам? Случается ли вам, достигая целей, обесценивать их как «слишком легкие» и в следующий раз поднимать планку? Если да, ваши цели (и ощущение удовлетворения от их достижения) всегда будут вам недоступны — в конечном итоге вам будет казаться, что вы потерпели поражение, даже если достигли многого. Возможно, у вас опустятся руки от осознания того, что вы никогда не будете довольны, что бы вы ни делали. Эта проблема усугубляется, если вы также устанавливаете жесткие стандарты для коллег, друзей и членов семьи: вам может казаться, что все эти люди всегда недостаточно хороши для вас, а это может привести к напряжению в значимых отношениях и даже к их разрыву (Trub et al. 2018).

Йонас работал начальником отдела в большой производственной компании. У них с женой, Мари, было двое маленьких детей, и жена тоже подрабатывала. По пятницам родители Йонаса забирали детей из садика и приводили их домой после ужина. Каждую пятницу, возвращаясь с работы домой, Йонас страшно нервничал. Он очень гордился тем, что в его доме чисто и прибрано, и беспокоился о том, что подумают родители, если увидят беспорядок. Поэтому, только войдя в дом, Йонас принимался за уборку, раздражаясь на Мари, которая чувствовала, что он ею недоволен. К тому моменту, когда приводили детей, оба супруга были взвинчены, и Йонас удалялся в свой кабинет на весь оставшийся вечер. Он очень расстраивался от того, что выглядел плохим отцом, но не знал, как избавиться от своей привычки, обострившейся каждую неделю.

Когда вы устанавливаете для себя чрезмерно высокие и жесткие стандарты, это вызывает серьезный стресс как у вас, так и у окружающих. Подчеркните в истории Йонаса все, что напоминает вам ваш собственный опыт. Ваши стандарты мы обсудим далее в этой главе.



## СТРАХ ПОРАЖЕНИЯ

Всепроникающий страх поражения также лежит в основе бесполезного перфекционизма и формирует самые вредные привычки. Под «поражением» может подразумеваться множество вещей: например, ошибки, неловкость в общении с людьми, недополучение любви и внимания, неспособность заработать достаточно денег. Страх поражения, как правило, усиливается, если есть вероятность, что другие люди станут свидетелями вашей неудачи.

**Натали работала чертежницей в строительной фирме. Изначально она хотела выучиться на архитектора, но сочла курс обучения слишком тяжелым, а выполнение заданий давалось ей с трудом. В конце концов она решила доучиться на чертежника и, убежденная в том, что не способна успешно учиться, отказалась от дальнейшего обучения. На работе Натали каждый день должна была чертить строительные планы; делать это нужно было быстро и точно, чтобы не задерживать работу на строительных объектах. Такой темп вызвал у Натали сильный стресс: она боялась сделать ошибку, которая создаст проблемы при строительстве, и проверяла все работы несколько раз, чтобы убедиться в точности расчетов. В результате ей было трудно закончить чертеж, и, когда начальник просил ее работать быстрее, Натали обзывала себя «безнадежной неудачницей». Работать быстрее она не могла, поэтому приходилось задерживаться по вечерам, и в результате она чувствовала себя измотанной и подавленной, но не понимала, как можно изменить ситуацию.**

Натали работала все усерднее и усерднее, чтобы избежать ошибок и любой ситуации, где возможна неудача. Отметьте любые моменты в истории Натали, которые резонируют с вашим опытом. Вашу боязнь поражения мы более подробно обсудим в главе 2.

## БЕЗЖАЛОСТНАЯ САМОКРИТИКА



Самокритика — одна из самых назойливых и изнурительных привычек перфекционистов, вызывающая ощущение безнадежности, своей никчемности и бесполезности. Самокритика может быть очень злой и сильно ранить — просто поразительно, насколько

безжалостны мы можем быть сами к себе. Человек может критиковать, например, свои действия («Я всегда и все делаю неправильно»), предсказывать себе мрачное будущее («Я никогда не добьюсь успеха») либо обесценивать себя как личность («Я такой никчемный», «Я неудачник» или «Я никогда не буду достаточно хорош»). Постоянное самобичевание в таком духе постепенно разрушает уверенность в себе.

**София, двадцатилетняя студентка колледжа, изучала психологию, а в свободное время подрабатывала в кафе. Озабоченная желанием популярности среди однокурсников, София переживала, что ее считают непривлекательной и она никому не нравится. Каждый день она прилагала массу усилий, чтобы отлично выглядеть: одежда должна быть удобной, но классной, макияж безупречным, но естественным, а волосы должны лежать небрежно, но идеально. София очень старалась получать хорошие отметки, потому что в противном случае считала себя «глупой», «безнадежной» и «полной неудачницей». Хотя со стороны ее жизнь выглядела идеальной, Софии было трудно найти друзей. Она пришла в отчаяние, когда слышала, как другие студенты саркастически подсмеиваются над тем, что она «всегда само совершенство». Несмотря на внешнее благополучие, София чувствовала себя сломленной постоянными попытками поддерживать видимость идеальной жизни. В глубине души она была уверена, что никогда не будет достойна близкой дружбы, о которой так мечтала.**

София жестко критикует себя каждый день, но попытки быть идеальной только добавляют ей больше проблем. Отметьте все моменты в этой истории, которые вам знакомы. В последующих главах вы больше узнаете о самокритике и научитесь заглушать голос своего внутреннего критика состраданием к себе.