

# Оглавление

---

Введение.....	11
<b>ЧАСТЬ I. СТРЕМИТЕСЬ ЛИ ВЫ БЫТЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТОМ?</b>	
Глава 1. Что такое перфекционизм?.....	21
<i>Влияние на нашу жизнь</i> .....	24
<i>Что не является перфекционизмом</i> .....	27
<i>Общее против частного</i> .....	31
<i>Что дальше?</i> .....	31
Глава 2. А вы перфекционист?.....	34
Глава 3. Перфекционизм: аргументы «за» и «против».....	38
<i>Общая картина</i> .....	40
<i>A: аргументы в пользу перфекционизма</i> .....	42
<i>B: аргументы против перфекционизма</i> .....	45
<i>C: аргументы в пользу перемен</i> .....	48
<i>D: аргументы против перемен</i> .....	51
<i>Переосмысление аргументов в пользу перфекционизма</i> .....	55
<i>Переосмысление аргументов против перемен</i> .....	57
Глава 4. Страх против страсти.....	59
<i>Дистресс против эустресса</i> .....	62
<i>Откуда берется этот страх?</i> .....	67
<i>Сила мысли</i> .....	69
<i>Управление стрессом</i> .....	74
<i>Всё к лучшему</i> .....	77
<i>Это не вы</i> .....	80
<i>Используйте свой страх или стресс себе во благо</i> .....	80
<b>ЧАСТЬ II. 7 СПОСОБОВ СЛОМИТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА И ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ</b>	
Глава 5. Вскройте свое прошлое.....	85
<i>Зарождение «потребности в успехе»</i> .....	88
<i>Действие по шаблону</i> .....	90

<i>Вознаграждения</i> .....	92
<i>Уклонение от наказания</i> .....	94
<i>Руководство к действию: проанализируйте причины</i> .....	96
<b>Глава 6. Оцените свои ожидания</b> .....	107
<i>Если... то...</i> .....	109
<i>Это касается не только вас</i> .....	112
<i>Чувство собственной значимости</i> .....	114
<i>Чей это свод правил?</i> .....	117
<i>Сила слова «должен»</i> .....	119
<i>Правила для других</i> .....	121
<i>Правила для самого себя</i> .....	124
<i>Цена эмоций</i> .....	124
<i>Принятие реакции окружающих на свой счет</i> .....	126
<i>Руководство к действию: измените своим правилам</i> .....	127
<b>Глава 7. Проложите новые дороги</b> .....	136
<i>Синдром проторенной дорожки</i> .....	137
<i>Прокладываем новые пути</i> .....	140
<i>Слон против муравья</i> .....	141
<i>Внутренний стеклянный потолок</i> .....	143
<i>Дороги прошлого и будущего</i> .....	145
<i>Руководство к действию: развивайте реалистичный оптимизм</i> .....	148
<b>Глава 8. Учитесь на ошибках</b> .....	160
<i>Любой провал — несчастье. Или нет?</i> .....	165
<i>На что похож страх неудачи?</i> .....	168
<i>Когда что-то идет не так</i> .....	179
<i>Руководство к действию: учитесь на ошибках</i> .....	184
<b>Глава 9. Не впадайте в крайности</b> .....	194
<i>Чего я стою?</i> .....	206
<i>Крайности перфекционизма</i> .....	208
<i>Легче сдаться</i> .....	212
<i>Руководство к действию: научитесь различать оттенки</i> .....	214
<b>Глава 10. Действуйте, а не сравнивайте</b> .....	224
<i>«Я» или «они»</i> .....	226
<i>Беговая дорожка перфекциониста</i> .....	229
<i>Научитесь испытывать благодарность</i> .....	231
<i>А что думаете вы?</i> .....	232
<i>Необоснованная соревновательная гордость</i> .....	233
<i>Это ты, а это — я</i> .....	235

<i>Хобби? Чепуха!</i> .....	239
<i>Поддержка дружеских отношений</i> .....	241
<i>Руководство к действию: переосмысление успеха</i> .....	243
<b>Глава 11. Выходите за рамки</b> .....	251
<i>Живите не только для себя</i> .....	252
<i>Устранение преград</i> .....	256
<i>Установите эмоциональные рамки</i> .....	264
<i>Не застревайте из-за других</i> .....	266
<i>Руководство к действию</i> .....	269
<b>Эпилог. Лучше совершенства</b> .....	279
<b>Благодарности</b> .....	292
<b>Примечания</b> .....	294

*Посвящается Джеффри —  
за его безусловную любовь и поддержку.  
Спасибо, что помог увидеть,  
как хороша жизнь в духе «лучше совершенства».  
А также всем людям, которые устали думать,  
будто они недостаточно хороши.  
Вы лучше совершенства*

# Введение

---

Я была перфекционисткой большую часть жизни.

Откровенно говоря, я получала за это хорошее вознаграждение. Однако сколько было бессмысленных слез, напрасного напряжения и переживаний — моих и близких мне людей!

7:27 утра. Я не сплю уже несколько часов, пытаюсь справиться с длинным списком дел, прежде чем ближе к полудню улететь в Нью-Йорк. Мне еще нужно решить, какую взять обувь, и упаковать чемодан; ответить журналисту на вопрос, как преуспеть в период перемен на работе; разгрузить посудомоечную машину; приготовить завтрак девочкам и проверить у восьмилетней дочери словарный диктант.

Я испытывала немалый стресс, но старалась держать все под контролем.

— Неприятный, — продиктовала я слово из проверочного списка.

Заглянув через плечо дочери, увидела, что она написала это слово с ошибкой.

Когда она ошиблась в написании слова «неприятный», мне стало неприятно. Частично потому, что мне самой нелегко давалась орфография. (При этом я обожаю диктанты!) Однако еще большей проблемой был мой перфекционизм, и в тот момент он мог сыграть пагубную роль.

— Диктант уже сегодня, милая, — я надеялась, что подбодрит ее. В действительности же опасалась, что во время диктанта она допустит ошибку.

Сейчас, когда я рассказываю об этом, мне неловко, что одна ошибка в слове, написанном дочерью, могла так расстроить меня. Но, к сожалению, это так.

Я всегда старалась скрывать свои перфекционистские наклонности от детей, надеясь, что они не перейдут к моим девочкам. Кого я обманывала? Напряжение на нашей кухне стало почти осязаемым.

Но дочь спасла положение.

— Мама, нам всем надо перевести дух, — сказала она.

«Устами младенца глаголет истина». Но для меня это стало чем-то бóльшим — сигналом к пробуждению.

В каком-то смысле общество поощряет перфекционизм. Мы можем регулярно задерживаться в офисе до полуночи, чтобы закончить конкретный проект или преуспеть в работе в целом. Либо мечтаем о фигуре супермодели или супергероя. Либо лезем из кожи вон, превышая «средние» ожидания, чтобы наши дети поступили в престижный вуз. Как вы догадываетесь, многим спортсменам-чемпионам, известным ученым и другим знаменитостям в той или иной мере свойствен перфекционизм. Вот что говорит о себе Серена Уильямс, первая ракетка мира среди женщин-теннисисток и единственная женщина-спортсменка, получившая денежный приз в размере пятидесяти миллионов долларов: «Я перфекционистка. Я в этом практически неукротима».

Конечно, не все мы столь же отчаянные перфекционисты, как Серена Уильямс. И все же многим из нас присущи перфекционистские шаблоны мышления, которые отрицательно сказываются на повседневной жизни, как личной, так и рабочей.

Знакомо ли вам хоть что-то из этого списка?

- Вы смотрите на жизнь в черно-белых тонах. «Меня не повысили — я неудачник». Или: «Я съела одно печенье, диета пошла прахом, с тем же успехом можно съесть весь пакет».
- Вы чаще действуете под влиянием страха, чем страсти. Страх говорит: «Какой трудный проект! Я не справлюсь, меня уволят». В то же время страсть сказала бы: «Обожаю использовать свои сильные стороны и сотрудничать с другими, чтобы получилось круто».
- Вы установили для себя (и других) массу правил, сами того не замечая. «Я должен быть более успешным», «Мне нужно

поддерживать себя в лучшей форме», «Ей следовало бы чаще звонить мне», «Он мог бы вымыть посуду, раз я приготовила ужин».

- Вы сдаетесь прежде, чем предпримете хоть какие-то шаги в направлении решения своей задачи. Вы думаете: «У меня уже не получилось однажды, так зачем рисковать, пробуя снова?» Или: «Если этому не суждено случиться, зачем вообще пытаться?»
- Принимая решение, вы часто мыслите извращенно, пытаетесь думать за других: «Она считает меня ленивой», «Он меня не любит». Или предсказываете себе невыносимое будущее, делая из мухи слона: «Моей карьере конец, если я провалю эту речь!»

Звучит довольно неприятно, однако именно вы произносите это! И это еще не все...

- Скорее всего, вы испытываете огромный стресс, редко довольны и непрестанно прокручиваете в голове негативные мысли. Вы постоянно думаете: «Если бы только я добился X, я был бы счастлив». Счастье видится как конец игры, как результат достижения цели. Ваша уверенность в себе условна. Она основана на том, насколько «успешным» вы считаете себя в определенный момент, или на том, как относятся к вам другие.
- Возможно, вы недовольны состоянием своего здоровья. Например, у вас избыточный вес и вам трудно придерживаться программы похудения; или недостаток веса, но вы морите себя голодом; или вес нормальный, но вы помешаны на еде. Или вам трудно засыпать из-за бесконечного роя мыслей, которые одолевают вас, как только вы положите голову на подушку. Или у вас необъяснимые с точки зрения медицины боли, которые лишают вас энергии и не дают радоваться жизни.
- Не исключено, что отношения приносят меньше счастья и удовлетворения, чем хотелось бы. Вы ставите других людей и их интересы выше собственного удовольствия, собственных потребностей в отдыхе и восстановлении сил, иногда даже выше потребностей своей семьи. Не обманывайте себя: ваши близкие замечают это и обижаются.

- Когда дело касается работы, вы посвящаете ей слишком много времени и редко бываете полностью довольны результатом. Иногда вы откладываете на потом старт или завершение проекта, опасаясь, что не сможете выполнить задачу идеально. Возможно, вам трудно принимать решения, потому что вы постоянно сомневаетесь. Вам никогда не хватает времени или вы чувствуете, что обречены обмануть чьи-то ожидания либо свои собственные.

Узнаете ли вы себя хотя бы в некоторых из этих примеров? Думаю, да. Вот поэтому я написала свою книгу. Скорее всего, вы устали — нет, вымотаны — из-за бесконечных попыток контролировать будущее и неприятного ощущения, что, как бы вы ни старались, всегда будете делать недостаточно — меньше, чем можете или должны. Мне знакомо это чувство, потому что я через все это прошла.

*Я перфекционист. Ничего не могу с этим поделать. Я очень недоволен собой, даже если до идеала недостает самой малости.*

Джастин Тимберлейк, актер

## Так в чем проблема?

По мнению перфекционистов, у них все в порядке, и они часто находят обоснование своих высоких стандартов: «Конечно, я стремлюсь к лучшему! С какой стати мне довольствоваться средним результатом?»

На самом деле для многих перфекционизм стал образом жизни и в некоторых случаях даже условием успеха. Такие люди могут воспринимать отказ от перфекционистских шаблонов как провал. Я это знаю: мне самой было страшно отпустить свой перфекционизм.

Однако хотя цель перфекционизма — быть довольным собой, на деле он вызывает обратный эффект. Почему? Потому что отвратительный внутренний критик постоянно осуждает вас, говоря: «Ты недостаточно хорош». (Или даже что-нибудь похуже.)

В частной практике большинство моих клиентов вовсе не приходят со словами: «Мне нужна помощь в борьбе с перфекционизмом». Обычно они ищут помощи в устранении губительных *последствий*



перфекционизма: депрессии, стресса, бессонницы, напряженных отношений, нарушений здоровья, трудностей на работе.

*Перфекционизм стал знаком почета, а мы играем роль героев-мучеников.*

Дэвид Бёрнс, психиатр

Я не стремлюсь поставить вам диагноз или убедить, что пора меняться. Не прошу перестать быть собой и стать кем-то, кем вы не являетесь. И обещаю не давать банальных советов вроде этих:

- Не будьте так строги к себе.
- Эти мелочи не имеют значения.
- Не нужно делать это идеально.
- Просто перестаньте об этом беспокоиться.

Хотя в этих советах содержится рациональное зерно, большинство перфекционистов не доверяют им. А еще мы не знаем, как применить их (или попросту не хотим этого делать). Я точно не хотела!

## Что может быть лучше совершенства?

Позвольте задать вам несколько вопросов.

- Какой стала бы ваша жизнь, если бы в ней было больше удовлетворения и меньше стресса?
- Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы успевали больше за меньшее время с меньшими затратами сил?
- Как бы вы чувствовали себя, если бы в вашей душе царило спокойствие вместо тревоги и напряжения, добровольно навязанных самим себе?
- Как ощущение большего счастья повлияло бы на ваши отношения с семьей, друзьями, коллегами и другими людьми?

Воспринимайте меня как тренера в сфере счастья. В нашем мире быть счастливым — довольно тяжелая работа. И я здесь, чтобы помочь вам. Я хочу, чтобы вы были *по-настоящему* счастливы. Никаких

«теоретически все хорошо, так что я, должно быть, счастлива». Нет, я хочу, чтобы в вашем сердце поселились истинная радость и мир. Я хочу, чтобы у вас началась жизнь, полная смысла и увлеченности.

Именно поэтому я создала программу «Лучше совершенства». Ее цель — не столько «уменьшение перфекционизма», сколько достижение более уравновешенного и всеобъемлющего чувства удовлетворения и успеха. У вас появится контроль не над перфекционизмом, а *над собой*.

Неважно, насколько выражен ваш перфекционизм, — программа «Лучше совершенства» окажется полезной. Пришло время нанести удар критику, который засел в вашем мозгу. Мои советы помогут сделать вашу жизнь более счастливой, здоровой, успешной и полноценной. Они уже сотворили чудеса — большие и малые — для меня и сотен моих клиентов. Они работают и для вас.

Какой вас ждет результат? Жизнь, которую вы полюбите.

Сейчас объясню. Раньше быть довольной означало для меня примирение со своей неидеальной жизнью. Теперь я знаю, что удовлетворение — это фантастическое ощущение радости и подарка, которые предлагает жизнь в виде людей и особого опыта.

Благодаря этой программе мой уровень стресса значительно снизился, а уровень счастья — повысился. По большому счету я просто меньше тревожусь и больше радуюсь.

Я стала спокойнее и получаю больше радости от общения с детьми, мужем и друзьями. Я не испытываю необходимости работать непрерывно (да, раньше я бесконечно проверяла свой мобильный телефон). И больше не беспокоюсь о тех делах, которые предстоит сделать. Отношения с мужем стали гораздо более теплыми, а девочки сказали, что со мной теперь намного интереснее. (Конечно, это ощущение может пройти, когда они станут подростками, поэтому я буду наслаждаться столько, сколько могу!) Еще один бонус заключается в том, что теперь я сама обрела такие качества, какие *хочу* видеть у своих детей. Я уже не напряженная, вечно недовольная мать, какой была раньше.

Теперь я лучше восстанавливаю силы во сне. Открыв утром глаза, я предвкушаю новый день и всегда готова к тому, что он несет.

Кроме того, следование принципам «лучше совершенства» помогло мне стать более успешной. Под успехом я имею в виду нечто большее, чем преодоление определенных рубежей, как это понимала раньше.

Я имею в виду чувство благодарности за то, что происходит в моей жизни; выбор в пользу отношений, здоровья и счастья, к которым добавляется преуспевание на работе, в то время как раньше приоритетом был профессиональный рост. Когда-то в работе я руководствовалась страхом, теперь же сосредоточена на том, чтобы увлеченно строить свой бизнес. Для меня это поистине большая перемена, и результаты оказались ошеломляющими.

К собственному удивлению, жизнь по принципу «лучше совершенства» позволила мне прийти к великим достижениям. Например, раньше перспектива говорить на публике внушала мне жуткое волнение и страх. Теперь я нередко выступаю по ТВ перед миллионами людей, не беспокоясь о том, как все пройдет. Большая разница, правда?

На страницах этой книги я расскажу о том, что хорошего и что плохого перфекционизм привнес в мои отношения, бизнес, здоровье и остальные сферы жизни. Вы узнаете истории многих других людей. Хотя некоторые детали могут показаться далекими от вашей собственной жизни, думаю, вы найдете и много сходства.

## Вы удивитесь переменам!

Вот какие преимущества вы получите, стоит лишь применить стратегии «лучше совершенства».

- Меньше беспокойства.
- Меньше стресса.
- Больше счастья.
- Больше уверенности, которая не зависит от результатов.
- Более здоровое тело.
- Более крепкий сон.
- Более счастливые, полноценные отношения.
- Больше продуктивности при меньших усилиях.
- Большой достаток.
- Жизнь, наполненная страстью, а не страхом.
- Стойкое чувство удовлетворения.
- Больше контроля над собственной жизнью.

Поверьте, можно добиваться успеха *и одновременно* радоваться жизни! Но это не значит, что придется изменить все без исключения. Вот черты перфекционизма, которые могут сыграть вам на руку.

- Страстное желание перемен к лучшему.
- Желание быть поистине довольным собой.
- Намерение добиться перемен.
- Готовность положительно влиять на других.
- Стремление улучшить свою жизнь, жизнь окружающих и даже целый мир.

Готовы ли вы, опираясь на свои лучшие качества, отказаться от того, что вам мешает, — самоуничужения, работы без отдыха, привычки откладывать на потом и зависимости от давящего страха перед провалом?

Если да, эта книга для вас. Мне хочется, чтобы она стала *вашей*. Не соглашайтесь с тем, что вам не подходит. Отмечайте то, что хотите перечитать в будущем. Записывайте свои мысли и наблюдения. Начните преобразование, отвечая на вопросы, которые будут встречаться в каждой главе. Я предлагаю вам полностью погрузиться в эту книгу. Перекладывая свои мысли на бумагу, вы четче увидите, как перфекционистские шаблоны влияют на вас и какие изменения сработают в вашем случае.

Если вы созрели, чтобы меняться к лучшему, я готова помочь вам. Начнем!

# ЧАСТЬ I

---

## СТРЕМИТЕСЬ ЛИ ВЫ БЫТЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТОМ?

# Глава 1

---

## Что такое перфекционизм?

Когда я говорила, что пишу книгу о перфекционизме, это вызывало одну из трех реакций:

«Это то, что мне нужно!»

«Это то, что нужно моей жене/боссу/сестре/отцу!»

«Я не перфекционист».

Люди из довольно узкой (что неудивительно) первой группы непосредственны и честны. Вторая группа гораздо шире: кажется, любой человек знает *кого-то* страдающего от перфекционизма. Третья группа — самая большая. Судя по всему, мало кто готов признать в себе перфекциониста. Но стоит объяснить, что я имею в виду, представители последней группы говорят: «Постойте, это же обо мне!»

Какой бы ни была ваша первая реакция, вы все равно извлечете пользу из этой книги. Даже если вы не считаете себя перфекционистом, у вас могут быть отдельные привычки или склонности, связанные с этой чертой характера. Скорее всего, они уже показали свою непродуктивность и даже ухудшили качество жизни — ваше благополучие, самоощущение и важные для вас отношения.

Как перфекционист в процессе исцеления хочу отметить, что «перфекционизм» не значит «совершенство». Отнюдь нет! Перфекционизм — это склонность устанавливать неразумно высокие стандарты и измерять ценность личности по ее способности соответствовать этим стандартам. В действительности корни проблемы глубже. Присмотримся внимательнее к чертам, характерным для перфекционистов. Отметьте, свойственны ли вам некоторые из них (или все).

У перфекционистов чрезвычайно *высокие стандарты*, которых почти невозможно придерживаться постоянно, и такие люди испытывают тяжелый стресс, когда планка не достигнута. Эти бескомпромиссные установки часто выливаются в тщетные ожидания по отношению к окружающим.

Многое в жизни перфекционисты оценивают по системе «*все или ничего*», например: «Если я не сдам экзамен идеально, я ничтожество». Перфекционисты часто воспринимают собственные действия, равно как других людей и события, в виде той или иной крайности: «очень хорошо» или «очень плохо». К сожалению, принцип «все или ничего» оставляет мало места для ощущения успеха и много — для кажущегося провала.

При этом, несмотря на свое определение, перфекционисты вовсе не считают себя совершенными. Поскольку совершенство — единственный приемлемый для них уровень успеха (а правда в том, что никто не совершенен), в глубине души перфекционисты видят в себе *неудачников*. А потому стремятся избавиться от этого ощущения.

Суть перфекционизма — чувство *обусловленного самоуважения*. Перфекционисты ассоциируют свою ценность с достижением определенных, часто недостижимых целей. По их мнению, они хороши ровно настолько, насколько совершенно их последнее достижение.

Перфекционисты *бичуют себя* в бесконечном стремлении стать лучше. Если бы можно было установить в голове перфекциониста микрофон, вы услышали бы, как его внутренний критик твердит: «Надо было лучше стараться» или «Я ничтожество». Перфекционисты критикуют себя подобным образом, потому что чувствуют потребность стать *лучше*: больше успеха, больше процветания, больше «совершенства». Однако эти самоуничижительные внутренние диалоги производят обратный эффект. Они вызывают больше стресса и приносят меньше успеха.

Перфекционистам свойственно *зависеть от похвалы окружающих*: их самооценка часто основана на том, как относятся к ним другие люди. В глубине души перфекционист всегда жаждет услышать, как окружающие впечатлены его достижениями, даже если ему неловко принимать похвалу или вслух он преуменьшает свои заслуги. Эта жажда похвалы может оказаться столь сильной, что перфекционист

способен махнуть рукой на собственные нужды, лишь бы заслужить ее. Например, бодрствовать всю ночь, работая над проектом, или пропустить назначенную встречу с подругами, потому что в этот вечер школьный родительский комитет попросил ее помощи.

Поскольку успех для перфекционистов основан на похвале окружающих, он связан с другим свойством их характера — ожиданием *негативной оценки* и страхом ее получить. Это лишает перфекционистов возможности достичь истинного счастья и умиротворения. Со стороны они могут казаться счастливыми, но внутри этой «совершенной» раковины — недовольство и беспокойство, которые заставляют их снова и снова проигрывать в голове нежелательные ситуации, в которых они чего-то не сделали или не должны были делать.

Перфекционистов больше *подстегивает страх*, чем перспектива удовольствия, особенно страх провала и негативной оценки окружающих. Они сфокусированы на том, как не допустить ошибки. Как результат — постоянное самоосуждение: «Что я делаю не так?» и «Что мне *нужно* делать?», а не «Что я делаю хорошо?» и «Что мне *хочется* делать?»

Хотя это похоже на замкнутый круг, часто перфекционисты чувствуют *потребность в перфекционизме*. А потому им страшно от него отказаться. Они хотят делать все превосходно, быть лучшими. Они полагают, будто стремление к совершенству — единственный способ этого достичь. Да, некоторые особенности перфекционистов: готовность к упорному труду, целеустремленность, настойчивость, выносливость, усердие и старание — действительно *могут* помочь. Вместе с тем чрезмерное беспокойство, стресс, неразумные стандарты и постоянное напряжение делают их менее эффективными и успешными. По сути, перфекционизм способен вызывать эффект *самоподавления*.

Страх перфекционистов перед провалом питает *нерешительность*. Когда перфекционисту нужно принять трудное решение, он опасается сделать неправильный выбор, полагая, что есть единственный верный вариант, а остальные ошибочны. Перфекционист остерегается сказать что-то не так: для него это будет означать, что с ним самим что-то не так, что он недостаточно хорош, а потому он избегает определенности. Перфекционисты боятся, что другим их решение покажется неверным или глупым.



За всем этим стоит великий парадокс: хотя многие перфекционисты отличаются сверхдостижениями, в конечном счете это люди *недостаточных достижений*. Некоторые перфекционисты избегают сложных задач, думая: «Я не смогу сделать это идеально, так зачем начинать?» Это похоже на прокрастинацию (откладывание дел на потом). Порой то же отношение проявляется у людей, которые застряли на слишком простой для них работе, потому что они боятся провала на более высоком уровне. Представьте себе пораженческие настроения тех, кто, например, не может долго удерживать потерю веса. Многие говорят себе: «Зачем делать упражнения, если вес все равно возвращается?»

*Перфекционизм — не поиск лучшего. Это следование за тем худшим, что есть внутри нас, за голосом, который говорит, что все, что мы делаем, недостаточно хорошо, и надо пробовать снова.*

Джулия Кэмерон, автор книги «Путь художника»\*

## Влияние на нашу жизнь

Перфекционизм — доминирующая установка, которая влияет на мышление, чувства, действия. В рамках психологических исследований были сделаны многочисленные попытки выделить категории перфекционизма. Моя клиническая практика и личный опыт показали, что гораздо эффективнее изучать перфекционизм и урон, который он наносит, в реальном мире.

Перфекционизм влияет на *психическое здоровье*. Перфекционисту свойственно быть мотивированным и энергичным. На взгляд стороннего наблюдателя, перфекционисты всегда счастливы, жизнерадостны и полны оптимизма. Если копнуть глубже, обнаружится невероятное внутреннее напряжение, которое способно привести к депрессии, беспокойству, злобе, стыду, беспомощности, а бывает, что и к суициду.

Перфекционизм сказывается и на *физическом здоровье*. В то время как одни люди разумно подходят к физическим нагрузкам и правильному питанию, другие способны довести до абсурда эти, казалось бы,

---

\* Выходила на русском языке: М. : Гаятри, 2012.

полезные привычки: от неусыпного контроля над каждым кусочком пищи до полного нарушения культуры питания. С другой стороны, принцип «стоит ли вообще стараться» может привести к ожирению. А еще есть люди, которые, как это ни парадоксально, откладывают поход к врачу, потому что находятся не в лучшей форме. И эта установка мешает им получить необходимую помощь.

Вместе со стрессом, вызванным перфекционизмом, могут появиться другие связанные со стрессом нарушения: бессонница, головные боли и другие хронические недомогания. Перфекционисты находятся в зоне риска по злоупотреблению алкоголем и наркотиками. (Вспомните об этом в следующий раз, когда прочитаете о кинозвезде, погибшей от передозировки, хотя у нее, казалось бы, было все, о чем можно мечтать.)

Во *взаимоотношениях* перфекционисты очень деятельны. В частности, это проявляется в таких действиях, как помощь другу или организация семейных вечеров по выходным. Нередко они ставят потребности других выше собственного здоровья или удовольствия. Это приводит к натянутым отношениям с близкими: например, когда «активист» пропускает выступление дочери в спортивном матче или опаздывает на семейную встречу. Близкие часто чувствуют себя обделенными.

В личных отношениях перфекционизм может препятствовать физической близости: например, женщина уклоняется от секса, потому что у нее неидеальное тело. Или ее занимают мысли: «Какой секс, когда посуда еще не вымыта?» Трудно сохранять близость с человеком, мыслящим перфекционистскими стандартами. А иногда это означает одиночество. Многие боятся, что окружающие заметят их несовершенство, и никого не подпускают к себе слишком близко.

Перфекционист склонен проецировать собственные высокие стандарты на окружающих. Банальный пример: жена цепляется к мужу, потому что тот не запустил стиральную машину, — хотя он пропылесосил всю квартиру, чтобы сделать ей приятное. Так называемые брайдзиллы\* — зачастую тоже жертвы перфекционизма.

---

\* От *bridezilla* (англ.). Неологизм, образованный из слов *bride* — «невеста» и *Godzilla* — имя монстра из японского фантастического фильма. Используется для обозначения невест, которые считают грядущую свадьбу событием мировой важности и изводят этим окружающих. *Прим. перев.*

К сожалению, если слишком стараться сделать свадьбу идеальной до мелочей, это может оттолкнуть семью и друзей.

Другая разновидность — *родительский перфекционизм*. Представьте молодую маму, которая не позволяет никому, включая отца ребенка, приближаться к малышу из страха, что другой человек сделает что-то «не так». Или папу, который заставляет ребенка добиваться успехов в спорте, лишая его детства и простых радостей. Дети перфекционистов постоянно чувствуют, что их оценивают и осуждают. И им кажется, будто они никогда не смогут оправдать доверия родителей, потому что «не тянут».

Перфекционизм часто проявляется *в работе*, будь то трудовая деятельность в классическом смысле, студенчество или ведение домашнего хозяйства. В этом случае перфекционист — либо трудяга, который отвечает на электронную почту в два часа ночи и первым приезжает в офис, либо «контролирующий руководитель», который не хочет (или не может) делегировать полномочия, несмотря на свою загруженность. И даже если он делится частью задач, то продолжает внимательно следить за каждым шагом своей команды.

Перфекционистам трудно завершать начатое. Многие предприниматели и владельцы малого бизнеса не желают создавать свой сайт, публиковать статьи или делать презентации из опасения, что все это окажется неидеальным. Тем самым перфекционисты демонстрируют отсутствие гибкости, а командная работа требует гибких людей, которые при необходимости готовы делать исключения и вносить изменения в процессы.

Завершение проектов может быть затруднено: из-за стремления к совершенству возникают сложности с генерированием идей или писательский ступор. Стресс в результате чрезмерной самокорректировки приводит скорее к желанию все бросить, чем упорно продолжать дело.

Некоторые перфекционисты чрезвычайно *требовательны к окружающей обстановке*. Многие придают большое значение деталям и проявляют сверхорганизованность (даже ящик для хлама у них четко поделен на секции!). Что еще хуже, такие люди способны по-настоящему расстраиваться, если какая-то вещь оказывается не на своем месте.

Перфекционизм может коснуться *денежной сферы*. Многие невероятно состоятельные личности (СЕО\*, кинозвезды, профессиональные спортсмены) — перфекционисты. Я наблюдаю массу перфекционистов среди тех, кто хорошо зарабатывает. Возникает ощущение, что, несмотря на наличие у человека миллионов долларов, их недостаточно. Но не только людям с высоким достатком свойствен перфекционизм. Обратная сторона — это перфекционистская прокрастинация, уныние и упаднические настроения, которые возникают, когда человек едва сводит концы с концами.

Поскольку перфекционисты склонны *ставить продуктивность выше удовольствий*, от них нередко можно услышать: «Я несколько лет не был в отпуске». А когда они выделяют время на отдых, даже несколько часов, то постоянно беспокоятся о тех делах, которыми им «надо бы» сейчас заниматься.

Сосредоточившись на том, чтобы не допустить провала, перфекционисты упускают *духовную составляющую*. Увязнув в деталях, которые должны быть «идеальными», они теряют целостное видение. В итоге, *хотя, казалось бы, у многих перфекционистов есть все, им все же чего-то не хватает*. У таких людей часто возникает мысль: «А это действительно все, что есть в жизни?»

## Что не является перфекционизмом

Разграничим перфекционизм и другие проявления или состояния, которые часто с ним путают.

**Стремление к мастерству — не перфекционизм.** Само по себе желание совершенства вполне естественно. Во многих случаях имеет смысл бороться за золото. Намерение перфекциониста добиться высокого мастерства — очень хорошее качество. Проблема состоит в его реакции, когда стопроцентного совершенства достичь не удастся.

Перфекционисты часто персонализируют «неидеальный» результат, оценивая им собственную значимость: «Я недостаточно хорош». Исследования показали<sup>1</sup>, что, даже занимая вторую позицию *во всем*

---

\* СЕО (англ. Chief Executive Officer — главный исполнительный директор) — высшее должностное лицо компании. *Прим. ред.*

*мире* в определенном виде спорта, серебряные медалисты оценивают свой уровень счастья в 4,8 балла из 10, где 1 — «страдание», а 10 — «полный восторг».

Если вы не добиваетесь стопроцентного успеха в 100% случаев, это не делает вас неудачником. Это лишь говорит о том, что вы человек. Очень важно провести черту между здоровым стремлением к мастерству и полной стресса, неумемной жадой совершенства. Расскажу историю.

— Здравствуйте, — сказала я, протянув руку новому клиенту. — Я доктор Элизабет Ломбардо. Можете называть меня Элизабет.

Представляясь клиентам, я упоминаю докторскую степень, чтобы они знали о моей профессиональной подготовке, и прошу называть меня по имени, чтобы дать им понять, что я открыта для общения.

— Доктор Стернер, — коротко ответил клиент.

Доктора Уильяма Стернера направил ко мне его лечащий врач, чтобы разобраться с хроническими болями. С первой же минуты стало ясно, что клиент не хочет иметь со мной дела.

— Должен быть с вами откровенным, — сказал он, когда мы заняли кресла в моем кабинете, — я не очень-то верю в психологию.

Произнося слово «психологию», он изобразил в воздухе кавычки, как бы говоря, что это не научная дисциплина.

Пока мы говорили о его хронических болях, стало ясно, что он страдает от перфекционизма. Уильям рассказал о стрессе, который испытывает дома, потому что его жена решила снова пойти учиться.

— Она больше не следит за домом так, как раньше. В прошлую среду она пообещала зайти за продуктами, но не сделала этого.

Когда я подняла тему перфекционизма, он ответил:

— Конечно, всё должно быть идеально! Я нейрохирург. Когда я оперирую чей-то мозг, я не могу делать работу как попало.

— Согласна. Но, — сказала я, — вопрос жизни и смерти в операционной и восприятие каждой ошибки вне хирургии как критической — разные вещи. Какой стала бы ваша жизнь, если бы за пределами операционной вы не корили

за несовершенство себя и других? Если бы вы перестали обвинять, обдумали, что пошло не так, и постарались исправить ошибки?

В его взгляде я прочла: «О чем вы вообще?»

Однако он пообещал своему лечащему врачу встретиться со мной хотя бы четыре раза и потому согласился поработать над своим стрессовым образом мышления (включая перфекционизм).

На четвертую встречу он пришел с улыбкой. Я пожала ему руку со словами: «Здравствуйте, доктор Стернер», — а он ответил: «Называйте меня Уильям».

Едва сев в кресло, он начал увлеченно рассказывать о том, как накануне жена сказала, что рада переменам, которые заметила в нем. Используя мои стратегии (которыми я поделюсь с вами), Уильям понял, что может совершенствоваться, не доводя до стресса ни себя, ни окружающих. Более того, он заметил, что его страдания значительно уменьшились.

— Думаю, в психологии что-то есть, — сказал он с улыбкой.

**Нарциссизм — не перфекционизм.** В последнее время мы часто слышим слово «нарциссизм». Оно означает раздутое самомнение, сосредоточенность на своей персоне и потребность в восхищении окружающих.

Нарциссы эгоцентричны и вечно заняты собой, своими предпочтениями и нуждами. Уверена, вы знаете таких людей. «Друг», который без остановки говорит о себе и не находит времени, чтобы послушать вас. Человек, который проходит без очереди, делая вид, будто не замечает десятков (а то и больше) ожидающих. Сосед, который громко включает музыку в любое время дня и ночи, но вызывает полицию, если ваши гости паркуются напротив его дома.

*Я стараюсь не путать мастерство и совершенство. Я могу достичь мастерства, но совершенство — удел Бога.*

Майкл Джей Фокс, актер

Иногда перфекционисты напоминают нарциссов из-за своей сосредоточенности на достижении целей. Страх неудачи и желание

победить питают их соревновательную натуру, а другим кажется, что они думают только о себе. Уверенность перфекционистов, что существует только один верный способ действий — тот, который выбрали они, — производит впечатление эгоцентризма.

Однако перфекционисты (обычно) не нарциссы. Они не проявляют характерной для нарциссизма черствости. В отличие от нарциссов, они не считают себя особенными, не действуют эмоционально, резко.

**Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — не перфекционизм.** Я часто слышу, как люди прибегают к термину ОКР, говоря о перфекционизме. На самом деле это совершенно разные явления.

ОКР — это психическое расстройство, связанное с obsессиями (пугающими мыслями, которые кажутся неконтролируемыми) и компульсиями (навязчивым поведением, призванным уменьшить obsессии). В качестве примера могут выступать люди, которые боятся заразиться бактериями (obsессия), а потому постоянно моют руки (компульсия), или те, кто мучается суеверным предчувствием чего-то плохого (obsессия), которое заставляет считать до ста или приводить в безупречный порядок вещи (компульсия).

ОКР истощает человека, заметно влияя на его эмоциональное состояние и/или качество жизни в плане работы, здоровья, отношений. У меня была клиентка, которая каждый вечер приводила в стерильное состояние всю уборную (ванну, унитаз, раковину, пол). Это занимало больше двух часов!

Да, перфекционисты тоже проявляют беспокойство из-за страха неудач и по этой причине ведут себя определенным образом. Однако хотя некоторые перфекционисты действительно страдают от ОКР, это два разных состояния.

**Духовный перфекционизм — не перфекционизм.** Существует большая разница между перфекционизмом, о котором мы говорим в этой книге, — представлением, будто «все должно быть идеально, чтобы я был доволен собой», и тем, что я буду называть духовным перфекционизмом.

Во втором случае берется за аксиому, что все в мире совершенно по определению. При этом «совершенство» рассматривается как принятие действительности на более высоком, духовном уровне. Этой концепции свойственны такие формулировки, как «всему

есть причина», «человек — совершенное создание» и «божественное совершенство».

Культивирование собственных духовных установок — важная часть принципа «лучше совершенства». Но независимо от того, есть ли у вас стойкая вера в свое совершенство, важно понимать различие между духовным перфекционизмом и перфекционизмом, о котором мы ведем речь.

## Общее против частного

У одних людей черты перфекционизма проявляются во всех или большинстве сфер жизни, у других — лишь в отдельных областях, например:

- работа;
- учеба;
- свободное время;
- уборка/наведение порядка;
- взаимоотношения;
- внешность;
- вес;
- еда;
- физические нагрузки;
- другие сферы, связанные со здоровьем;
- спорт;
- деньги;
- мировоззрение.

В каких областях проявляете перфекционизм вы?

## Что дальше?

Хотя очевидно, что перфекционизм имеет биологические корни, такой способ видения и взаимодействия с миром сопровождаются многочисленными внутренними диалогами. Исследования показали,



что бороться с перфекционизмом можно средствами психологии. Представленные здесь стратегии основаны на принципах когнитивно-поведенческой терапии\*. Мы коснемся и мыслей, и действий, которые приводят к образованию перфекционистских шаблонов, и поговорим о том, как преобразовать их, чтобы они приносили вам пользу.

*В природе нет ничего совершенного и все совершенно. Деревья могут быть искривлены, изогнуты немислимым образом, но все же они прекрасны.*

Элис Уокер, писательница

В следующей главе вас ждет тест, который вы можете пройти, чтобы понять, какую роль перфекционизм играет в вашей жизни. Это легкий и приятный способ взглянуть на то, что с вами происходит, а вместе с тем замечательный инструмент, которым стоит поделиться с другими.

В главе 3 мы познакомимся с «Ценой и пользой перфекционизма». Она поможет разобраться, что вам подходит и что не подходит, когда дело касается перфекционизма. Помните: я не предлагаю вам забыть, кто вы есть, или отказаться от того, что действительно обогащает вашу жизнь. Глава поможет лучше понять, как сохранить то, что хорошо работает для вас, и что, возможно, стоит поменять. Затем в главе 4 «Страх против страсти» мы изучим ограничения, возникающие, когда человек действует из побуждений страха, и потенциальные преимущества страсти в качестве движущей силы.

Все это подводит нас ко второй части — «7 способов сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты». В основе лежат научные исследования в области когнитивно-поведенческой терапии, а также мой личный и клинический опыт. Эти советы помогли мне и множеству моих клиентов обрести радость, удовлетворение, самоконтроль, равновесие и успех. Вот эти семь способов — семь стратегий.

- Вскройте свое прошлое.
- Оцените свои ожидания.

---

\* Направление психотерапии, в основе которого лежит предпосылка, что причиной психологических расстройств являются дисфункциональные убеждения и установки. *Прим. перев.*

- Проложите новые дороги.
- Учитесь на ошибках.
- Не впадайте в крайности.
- Действуйте, а не сравнивайте.
- Выходите за рамки.

Каждая глава второй части книги подробно рассказывает об отдельной стратегии программы и предлагает «Руководство к действию», которое поможет начать ту жизнь, которую вы заслуживаете. Большинство шагов просты, но пусть это вас не смущает. В них есть сила.

Наконец, эпилог поможет вам оценить, в какой точке программы вы находитесь, какие предубеждения или страхи сдерживают вас, и подскажет, как их преодолеть. Он также напомнит о том, что вы уже «лучше совершенства» и можете продолжать вершить невероятные перемены в своей жизни.

И если у вас возникнут вопросы, обращайтесь. Не стесняйтесь оставлять комментарий или вопрос на моей странице Facebook: [www.facebook.com/Dr.Elizabeth.Lombardo](http://www.facebook.com/Dr.Elizabeth.Lombardo).

Вы не одиноки. В сообществе «Лучше совершенства» есть я и много других людей, они готовы помочь вам прийти к благополучию пути-ми, о которых вы даже не подозревали. А теперь — за дело! Увидимся на следующей странице.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

