

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

the
Pursuit
of
PERFECT

**How to Stop Chasing Perfection and
Start Living a *RICHER, HAPPIER* Life**

TAL BEN-SHAHAR, Ph.D.



New York Chicago San Francisco Lisbon London Madrid Mexico City
Milan New Delhi San Juan Seoul Singapore Sydney Toronto

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

ТАЛ БЕН-ШАХАР

ПАРАДОКС ПЕРФЕКЦИОНИСТА

Перевод с английского Михаила Табенкина

2-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

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

Издано с разрешения The Sagalyn Literary Agency
и литературного агентства «Синописис».
На русском языке публикуется впервые

УДК 316.613
ББК 88.26-723

Б46

Бен-Шахар, Т.

Б46 Парадокс перфекциониста / Тал Бен-Шахар ; пер. с англ. Михаила Табенкина. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-972-7

Эта книга о том, что такое перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни. Все мы стараемся оправдать собственные надежды и ожидания окружающих, пытаемся действовать безукоризненно. Но ведь именно это, по мнению автора, мешает нам быть счастливыми. Нужно освободиться от попыток все и всегда делать идеально и научиться правильно воспринимать уроки, которые мы получаем, испытывая негативные эмоции, составляющие неотъемлемую часть нашей жизни.

УДК 316.613
ББК 88.26-723

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

The Pursuit of Perfect – Copyright
© Tal Ben-Shahar, 2009
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-972-7

Посвящается любимой Тами

Оглавление

Предисловие	9
Введение	11

Часть I. ТЕОРИЯ

Глава 1. ПРИНЯТИЕ НЕУДАЧ.....	23
Глава 2. ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ	51
Глава 3. ПРИНЯТИЕ УСПЕХА.....	77
Глава 4. ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ.....	95

Часть II. ПРАКТИКА

Глава 5. ОПТИМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.....	113
Глава 6. ОПТИМАЛЬНАЯ РАБОТА	131
Глава 7. ОПТИМАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ.....	147

Часть III. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Глава 8. ПЕРВОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ.....	163
Глава 9. ВТОРОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ	167
Глава 10. ТРЕТЬЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НЕИДЕАЛЬНЫЙ СОВЕТ.....	173
Глава 11. ЧЕТВЕРТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИДЕАЛЬНЫЙ НОВЫЙ МИР.....	177
Глава 12. ПЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: РОЛЬ СТРАДАНИЯ	181
Глава 13. ШЕСТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ПЛАТИНОВОЕ ПРАВИЛО.....	185
Глава 14. СЕДЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ДА, НО.....	189
Глава 15. ВОСЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИНДУСТРИЯ СТАРОСТИ.....	195
Глава 16. ДЕВЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ВЕЛИКИЙ ОБМАН	201
Глава 17. ДЕСЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ЗНАНИЕ И НЕЗНАНИЕ.....	207
Заключение	213
Благодарности	215
Примечания	217
Библиография	221

Предисловие

Последние десять лет я преподаю уроки счастья. Как и у большинства преподавателей университетов, тема, которая впервые пробудила во мне сильный личный интерес, в итоге оказалась предметом моего научного исследования. Я начал размышлять о счастье, будучи успешным, но несчастливым студентом, который за несколько лет превратился в успешного, но несчастливого ученого. Мое желание разобраться в причине моего несчастья привело меня в перспективную область позитивной психологии. В отличие от традиционной психологии, которая преимущественно сосредоточена на проблеме невротических расстройств, депрессии и тревоге, позитивная психология изучает факторы, которые ведут людей и компании к процветанию. Проще говоря, позитивная психология — это наука о счастье.

Из изучения позитивной психологии я вынес очень многое и хочу поделиться с другими тем, что мне известно. Конечно, я всегда понимал, что людей волнует такой предмет, как счастье, но не ожидал столь масштабного интереса, с которым столкнулся, когда начал писать статьи и выступать с лекциями, посвященными более полноценному и приятному образу жизни.

В письмах читателей, в разговорах со студентами старших курсов и на семинарах — будь то с предпринимателями в Шанхае, политическими лидерами в Канберре, трудными подростками в Нью-Йорке, журналистами в Кейптауне или учителями в Париже — я видел, как вдохновенно люди улучшали собственную жизнь, жизнь своих близких, друзей и коллег.

С течением времени я начал понимать, что все эти различные группы объединяет нечто большее, чем просто тяга к более счастливому образу жизни, — они также имеют общие цели, с помощью которых люди становятся счастливее. Одной из этих целей (она же, вероятно,

цель номер один) является стремление не просто к более счастливой, но к идеальной жизни.

Мне это стало очевидно, когда во время бесед о счастье я получил два характерных и в чем-то удивительных суждения аудитории. Во-первых, люди обычно считают, что они несчастливы. Но по мере более подробного описания их жизни и чувств становится ясно: на самом деле они имеют в виду, что не бывают счастливы все время. Во-вторых, моих собеседников настораживает, что я не произвожу впечатления человека, которого всякую минуту распирает от счастья, каким, по их мнению, должен быть эксперт по этому вопросу. Как только я заговаривал о своих неудачах или страхах, они удивлялись, что я считаю себя счастливым человеком, несмотря на негативные переживания. В основе этих двух суждений лежит предположение, что поистине счастливые люди надежно защищены от печальных переживаний, страха, тревоги, неудач и потерь. Распространенность этого предположения у жителей самых разных стран и возрастов в какой-то момент меня поразила: оказывается, мы окружены перфекционистами!

Никогда прежде я не думал, что явление перфекционизма столь заразительно. Большинство людей, с которыми я общался и в которых распознал заядлых перфекционистов, могли и не считать себя таковыми и не выглядеть таковыми в глазах остальных людей. И все же в большей или меньшей степени их предположения, их образ мышления и жизни были характерны именно для перфекционистов. Более того, все они так или иначе страдали от вредных последствий своего стремления к совершенству.

Эта книга о том, что из себя, по сути дела, представляет перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни.

Подобно моему предыдущему труду под названием «Быть счастливее»*, эта книга также писалась как практическое руководство. Чтобы извлечь из нее серьезный урок, читатели не должны проглатывать страницу за страницей, как во время чтения романа. Я предлагаю изучать ее медленно, с перерывами, чтобы осмыслить и применить прочитанное на практике. Для облегчения этих процессов в конце каждой главы имеются упражнения. Кроме того, в тексте книги есть «разминки» — вопросы или идеи для обсуждения. Они дают возможность поразмыслить, чтобы лучше понять и усвоить материал. Упражнения и разминки можно делать одному, в парах или группах. Идеи, изложенные в книге, пригодятся любителям чтения, заинтересованным в личном развитии, а также супружеским парам, желающим прийти к большему взаимопониманию.

* Бен-Шахар Т., Быть счастливее, М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012. *Прим. ред.*

Введение

Даже в самый разгар зимы в моей душе цветет вечное лето.

Альбер Камю

Это было в Гарварде в середине января. Не замечая ничего вокруг, я пересекал дворик, направляясь к строгому зданию факультета психологии на другой стороне кампуса. Добравшись до места, я остановился перед закрытой дверью, поднял глаза, пытаюсь просмотреть номера зачетов в оценочном листе — и обнаружил, что не могу разобрать написанное. Я опять со страху почти ничего не видел.

Первые мои два года обучения в институте складывались неудачно. Все время я ощущал, как над головой висает дамоклов меч. Что случится, если я прослушаю важное слово на лекции? Что произойдет, если меня застанут врасплох на семинаре и я не смогу ответить на вопрос профессора? Что делать, если у меня не будет возможности перечитать свое сочинение в третий и последний раз перед его сдачей? Из-за любой подобной ситуации работа могла оказаться несовершенной, обернуться провалом, отнять у меня шанс стать таким человеком и достигнуть такого уровня жизни, о котором мечтал.

В тот день, когда я стоял возле двери профессора, сбылось одно из моих больших опасений. Мне не поставили пятерки! Я бросился к себе в комнату и заперся на ключ. Никто не любит терпеть неудачу, но есть разница между ее естественным неприятием и сильным страхом. Неприятие неудачи побуждает нас принимать необходимые меры предосторожности и упорно работать, чтобы добиться успеха. И наоборот, сильный страх перед неудачей часто мешает нам сосредоточиться, заставляя нас избегать ее столь упорно, что мы отказываемся

брать на себя риск, без которого нет развития. Этот страх не только ставит под угрозу нашу работоспособность, но и подвергает опасности наше общее психическое состояние.

Неудача — неизбежная часть и критически важный момент успешной жизни. Падая, мы учимся ходить, лепеча, учимся говорить, промахиваясь — закидывать мяч в баскетбольную корзину. Тот, кто очень боится неудач, в конечном итоге не реализует своих способностей. Или мы учимся на ошибках — или не учимся вообще!

Десять лет спустя я обедал в столовой одного из студенческих общежитий Гарварда. Был октябрь, и почти все листья за окном горели оранжевым, красным и желтым пламенем. Больше всего мне нравились те, которые, казалось, все еще пытались противостоять естественному ходу событий и не желали окрашиваться в эти яркие тона.

— Можно присесть? — услышал я вопрос старшекурсника Мэтта. Я не мог говорить с набитым ртом, поэтому только кивнул и улыбнулся.

— Я слышал, вы ведете уроки счастья, — продолжил Мэтт, усаживаясь напротив меня.

— Совершенно верно, преподаю позитивную психологию, — ответил я, приготовившись рассказать ему все о своем новом курсе. Но прежде чем я успел раскрыть рот, Мэтт перебил меня.

— Видите ли, Стив, мой сосед по комнате, посещает ваши занятия, так что вам лучше быть начеку.

— Быть начеку? Почему же? — поинтересовался я, ожидая, что тот выдаст мне некую страшную тайну Стива.

— Поскольку если я когда-либо увижу, что вы расстроены, то расскажу ему, — ответил он.

Мэтт определенно шутил или, по крайней мере, шутил отчасти. Однако посыл его высказывания был серьезным и распространенным: счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций, и человек, который испытывает чувство зависти, злобы, разочарования, печали, страха или озабоченности, на самом деле несчастлив. В действительности люди, которые не испытывают этих обычных неприятных чувств, или психопаты, или покойники. Наша способность периодически переживать подобные эмоции всего лишь доказывает, что мы еще живы. Парадоксально, но, не позволяя себе испытывать негативные эмоции, мы ограничиваем и возможность ощущать себя счастливыми. Все наши чувства проходят по одним и тем

же эмоциональным каналам, поэтому, блокируя негативные эмоции, мы косвенным образом блокируем и позитивные. Не находя выхода, эти негативные эмоции лишь развиваются и обостряются. А когда они в конечном счете вырываются наружу — а со временем это так или иначе происходит, — то захлестывают нас. Неприятные эмоции — это неотъемлемая часть человеческого опыта, и, следовательно, отказ от них в итоге означает отказ от своей человеческой природы. Чтобы жить полной, насыщенной — счастливой — жизнью, мы должны позволить себе испытывать весь спектр человеческих эмоций, иными словами, быть людьми.

Жизнь Аласдера Клэра казалась прекрасной. Он был лучшим студентом Оксфордского университета и затем стал одним из самых знаменитых его ученых, удостоенных наград и премий. Не желая отгораживаться от остального мира высокой стеной, он опубликовал роман и сборник стихов и записал два альбома, в которые вошли некоторые из его собственных произведений. Впоследствии он выступил в качестве сценариста, режиссера, продюсера двенадцатисерийного телесериала о Китае «Сердце дракона».

Сериал завоевал премию «Эмми», но присутствовать на церемонии ее вручения Клэру было не суждено. В возрасте сорока восьми лет, вскоре после завершения съемок, Клэр покончил жизнь самоубийством, прыгнув под поезд.

Если бы он знал, что ему вручат «Эмми», изменилась бы его жизнь? Как говорила его бывшая жена: «“Эмми” — это символ успеха, который для него так много значил, благодаря которому он вырос бы в собственных глазах». Но, добавляет она, «у него было так много символов успеха более значимых, чем “Эмми”», и ни один из них не удовлетворял его. «Всякий раз, когда он что-то делал, ему требовалась новая награда»¹.

В конечном счете Клэр никогда не был доволен сделанным. Достигнув несомненно большого успеха, он никогда не считал себя успешным человеком. На самом деле он отрицал успех. Во-первых, он постоянно мерил себя стандартами, которым практически невозможно было соответствовать. Во-вторых, даже достигая почти невозможных результатов, он незамедлительно объявлял их тривиальными и устремлялся к очередной несбыточной мечте.

Стремление к успеху заложено в человеческой природе. И многие из нас берут одну за другой все новые и новые высоты, ведущие

к личному успеху и социальному прогрессу. Действительно, большие надежды могут повлечь за собой большую награду. Однако, чтобы жить успешной и полноценной жизнью, мы должны придерживаться реалистичных стандартов успеха, уметь радоваться своим достижениям и быть благодарными жизни. Нам нужно соизмерять мечты с реальностью и оценивать по достоинству свои достижения.

Эти три истории — моя чрезмерная обеспокоенность из-за оценки ниже пяти баллов, предупреждение Мэтта, что мне лучше все время казаться счастливым, и трагедия, связанная с неспособностью Клэра насладиться успехом, — заставляют обратить внимание на три различных, но все же взаимосвязанных аспекта перфекционизма: отрицание неудачи, отрицание негативных эмоций и отрицание успеха. Мы видим, что негативные воздействия этих аспектов перфекционизма окружают нас и, что более опасно, находятся внутри нас.

Мы видим, как сильно страдают ученики в школе, которые прекратили экспериментировать из-за боязни получить низкую оценку. Мы видим студентов, которые боятся приступить к проекту, если не уверены в идеальном результате. Мы видим компании, в которых инновация приносится в жертву на алтарь испытанного, проверенного, безопасного — и заурядного.

Подобная манера поведения свидетельствует о сильном страхе перед неудачей. Иногда мы загоняем этот страх внутрь себя. Каждому из нас попадались люди, которые кажутся неизменно веселыми даже перед лицом крупных неприятностей и остаются оптимистами, несмотря на объективную реальность. Они быстро приходят в себя после неудач. Однако отсутствие эмоциональных крайностей — бегство с целью избежать определенных чувств — парадоксальным образом может сократить минуты счастья.

Легко понять, каким образом перфекционизм ведет к отторжению неудач, а за ним и к негативным эмоциям. Удивляет то, как он может привести к отторжению успеха. Как ни парадоксально, перфекционизм характерен для людей, которые, казалось бы, имеют все, но все равно несчастны. Если у нас нет другой мечты, кроме мечты об идеальной жизни, мы обречены на разочарование, поскольку такие мечты просто не могут осуществиться в реальном мире. Как раз из-за чрезмерного перфекционизма все реальные достижения казались Клэру

банальными и он не мог испытывать настоящее и долгое удовлетворение от своих успехов.

Разминка. Можете ли вы узнать себя или кого-то из знакомых в одной из этих трех историй?

Долгое время психологи считали перфекционизм видом нервного расстройства. В 1980 году психолог Дэвид Бёрнс описал перфекционистов как «людей, чьи стандарты выходят далеко за пределы достигаемого или разумного, людей, которые изо всех сил упорно и неустанно совершают усилия ради невозможных целей, определяют собственную ценность исключительно категориями продуктивности и успеха»². С недавних пор психологи начали рассматривать перфекционизм как более сложное явление и изучать случаи, когда он не носит исключительно негативного характера. Было даже обнаружено, что в некоторых случаях перфекционизм полезен, поскольку побуждает людей упорно трудиться и устанавливать высокие личные стандарты.

В свете вышесказанного на сегодняшний день психологи различают позитивный (адаптивный и благотворный) и негативный (дезадаптивный и невротический) перфекционизм³. Я считаю, что эти два вида перфекционизма существенно различаются как по своей внутренней природе, так и по своим последствиям. Говоря о негативном перфекционизме в этой книге, я называю его перфекционизмом, а говоря о позитивном перфекционизме, называю его оптимализмом⁴.

В Оксфордском словаре английского языка оптимальное определяется как «лучшее, наиболее благоприятное, особенно при заданном наборе условий». Поиск оптимального — будь то лучшее использование ограниченного времени, которым мы располагаем на протяжении дня (или жизни), или лучший дом, который мы можем приобрести с учетом нашего бюджета, — для нас привычен. Мы признаем рамки реального — что день состоит лишь из двадцати четырех часов, что можно потратить лишь ограниченное количество денег, в соответствии с чем и организуем свою жизнь.

Исследователи, которые ввели понятие позитивной психологии, определили его как «научное изучение оптимального функционирования человеческого организма»⁵. Они понимали, что есть внутренние

пределы человеческого существования, что в жизни все мы должны идти на компромисс и смириться с невозможностью получить все сразу. Согласно фундаментальной идее, позитивная психология задается следующим вопросом: какова наилучшая возможная жизнь, которую можно прожить? В этом смысле позитивная психология, сосредоточиваясь на вопросе оптимального, полностью отличается от пресловутой «работы над собой», которая так часто побуждает нас включить воображение и стремиться к идеальному образу жизни. Парадоксально, но это стремление может привести к большому разочарованию и несчастью.

Ключевое различие между перфекционистом и оптималистом состоит в том, что первый, по сути дела, отрицает реальность, в то время как последний ее принимает. Позже мы изучим это важное различие, но сейчас можно рассмотреть его с точки зрения человека, который стремится к успеху, но не боится неудач и негативных эмоций.

Перфекционист ждет, что его путь к любой цели — и, более того, весь его жизненный путь — будет прямым и свободным от препятствий. Когда этого не происходит (что неизбежно) — например, он терпит неудачу при выполнении какой-либо задачи или ситуация складывается неожиданным образом, — его постигает глубокое разочарование и он с трудом доводит дело до конца. В то время как перфекционист отторгает неудачу, оптималист принимает ее как естественный эпизод в жизни и опыт, неразрывно связанный с успехом. Он понимает, что желаемая работа, на которую ему не удалось устроиться или ссора с женой (мужем), — это часть полноценной и приносящей удовлетворение жизни; благодаря этому опыту он осознает свои способности, становится более сильной личностью. В университете я был несчастлив главным образом по той причине, что не мог принять неудачу как неотъемлемую часть учебы — и жизни.

Перфекционист считает, что счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций. В погоне за счастьем он отторгает негативные эмоции. Он не позволяет себе печалиться из-за упущенной возможности получить работу или ощущать глубокое чувство боли, которое следует за разрывом серьезных отношений. Оптималист допускает, что для живого человека негативные эмоции неизбежны. Он принимает грусть и боль, позволяя подобным чувствам углубить его общее восприятие жизни. Мэтт — студент, который шутя угрожал, что если увидит меня несчастливым, то расскажет

об этом своему соседу по комнате, — думал, что человек, который преподает уроки счастья, должен сиять от радости 24 часа в сутки. Идея Мэтта была не просто фантастической — она, по сути, представляла собой рецепт несчастья.

Перфекционист никогда не удовлетворен. Он постоянно ставит себе цели и стандарты, которым во всех отношениях невозможно соответствовать, тем самым на начальном этапе отвергает возможность успеха. Неважно, чего он добился — насколько хорошо успевал в школе или насколько высоко поднялся вверх по карьерной лестнице, — он никогда не довольствуется своими достижениями. В этом смысле восприятие реальности — это то, что отличает оптималиста от перфекциониста. Достигая своей цели, оптималист испытывает настоящее удовлетворение. Всю свою жизнь Клэр отчаянно гнался за успехом, но, поскольку его взгляды на успех были нереальными, он так и не преуспел (в своем представлении) и поэтому никогда не был счастлив.

Перфекционисты отвергают реальность и заменяют ее вымышленным миром — миром, в котором нет места неудаче и негативным эмоциям и в котором их стандартам успеха — неважно, насколько они оторваны от реальности — можно соответствовать. Оптималисты принимают реальность — они допускают, что в реальном мире не избежать некоторых неудач и горестей и что успех должен измеряться в соответствии со стандартами, которые действительно достижимы.

Поскольку перфекционисты отрицают реальность, то их эмоции — это цена ее восприятия. Их не оставляет ощущение возможной неудачи, отторжение неудачи порождает беспокойство. Неприятие ими негативных эмоций часто ведет к обострению самой эмоции, которую они пытаются подавить, что в конечном счете приводит к еще более сильной боли. Неприятие реального мира заставляет их устанавливать чрезмерные стандарты успеха, и поскольку они рискуют никогда не соответствовать этим стандартам, то постоянно обуреваемы чувствами разочарования и неполноценности.

Оптималисты, со своей стороны, получают большое эмоциональное преимущество. Признавая реальность, они в состоянии вести насыщенный и приносящий удовлетворение образ жизни. Поскольку они воспринимают неудачу как естественное событие, то испытывают меньший страх перед ней и получают больше удовольствия от своей деятельности. Так как негативные эмоции для

оптималистов — неотъемлемая часть жизни, то они не пытаются их подавить — они учатся на них. Поскольку оптималисты признают границы реального мира, они ставят цели, которых действительно можно добиться, и потому чаще имеют повод радоваться успеху.

Перфекционист	Оптималист
Отрицает неудачу	Признает неудачу
Отторгает негативные эмоции	Приемлет негативные эмоции
Отторгает успех	Приемлет успех
Отторгает реальность	Приемлет реальность

По сути дела, перфекционисты отрицают все, что расходится с их идеальным мировоззрением, и в результате страдают, если не соответствуют собственным нереальным стандартам. Оптималисты принимают и извлекают пользу из всего, что предлагает им жизнь.

Разминка. Есть ли в вашей жизни отдельные области, где вы стремитесь быть оптималистом? Есть ли области, где вы в большей степени перфекционист?

Эта книга разделена на три части. В первой части излагается теория перфекционизма, развиваются вышеизложенные идеи. В первой главе рассматривается важность умения спокойно воспринимать неудачу и необходимость учиться принимать поражения. Во второй главе рассматриваются особенности эмоционального восприятия и развивается идея о необходимости позволять себе быть человеком. В третьей главе рассказывается о правильном восприятии успеха, о важности умения ставить честолюбивые, но реальные цели и оценивать свои достижения. В последней главе этой части рассказывается о восприятии реальности, которая заложена в основу противостояния перфекционистским наклонностям.

Во второй части показано, как применять идеи, рассмотренные в первой части. В пятой главе обсуждается, что в состоянии сделать учителя и родители, чтобы помочь детям добиться счастья и успеха. В шестой главе рассматривается влияние перфекционизма и оптимализма

на рабочий процесс и демонстрируются преимущества оптималиста. В седьмой главе я пытаюсь доказать, что достижение истинной любви включает в себя отказ от нереальных взглядов на идеальную любовь. Третья, заключительная часть книги содержит в себе ряд коротких размышлений, каждое из которых посвящено различным аспектам перфекционизма. В первом рассматривается, почему часто бывает так трудно изменить свои представления и поведение, особенно когда речь идет о перфекционистских наклонностях. Во втором представлена когнитивистская терапевтическая техника, которая может быть использована в работе со случаями перфекционизма.

В третьем размышлении я даю рекомендации относительно того, как советовать другим. В четвертом рассматривается место психиатрического лечения в борьбе с умственными заболеваниями. В пятом изучается роль страдания в нашей жизни. В шестом подчеркивается важность любви к себе, а в седьмом исследуется вопрос негативного влияния перфекционизма на наше отношение к другим людям. Предмет восьмого размышления — движение за старение вопреки движению против старения. В девятом размышлении обсуждается «великий обман» и цена, которую платят люди, скрывающие свои эмоции. Последнее размышление касается пределов знания и нашего отношения к незнанию.

Тема перфекционизма ближе всего моему сердцу и уму, потому что я сам сталкивался с его проблемами. Поскольку эта тема всегда была значимой для меня, я не удивлялся тому, что у моих студентов лекции по перфекционизму тоже вызывают особый интерес. Как писал Карл Роджерс: «Самое личное — это наиболее распространенное»⁶.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

