

## Глава 2

# Празднуем перфекционизм

Ищем плюсы и преимущества  
неутолимого стремления  
к совершенству

*Нас учат наблюдать за клиентами, анализировать их, отмечать их слабости, недостатки и нездоровые наклонности. Мы почти не ищем положительные черты и не сомневаемся в своих заключениях.*

*Деральд Винг Сью*

Перечислю несколько книг о перфекционизме:

- 1) «Убей в себе перфекциониста»,
- 2) «Перфекционизм — это болезнь»,
- 3) «5 способов излечиться от перфекционизма»,
- 4) «Выздоровление от перфекционизма»,
- 5) «Как преодолеть перфекционизм»,
- 6) «Как перестать быть перфекционистом».

Как эмоционально и осуждающе! Индустрия здоровья одним махом отнесла перфекционизм в категорию болезней. Медицинские термины (лекарство, лечение, исцеление, недуг и т. д.) как бы говорят, что перфекционизм — это диагноз.

Если называть перфекционизмом только негативные черты, все поверят, что это плохо. Мы клеймим таким образом все, что нам не нравится.

Не любите свое тело? Это перфекционизм. Неожиданно заболели, непонятно почему? Это перфекционизм. Боитесь опоздать? Не можете выбрать цвет краски для комнаты? Мучаетесь бессонницей? Перфекционизм. Перфекционизм. Перфекционизм.

Мы привычно списываем на него каждодневные трудности и проблемы с психикой (нервную анорексию, обсессивно-компульсивное расстройство и т. д.). Однако же в психологии до сих пор не существует четкого определения перфекционизма. Поэтому у всех исследователей, ученых и психологов свое понимание того, что это такое. Их мнения иногда в чем-то сходятся, а иногда противоречат друг другу.

Никакие определения перфекционизма не вмещают всю его многогранную, изменчивую и сложную природу. Но все признают, что эта тема — непаханое поле, а мы еще далеки от ее полного понимания. Чем дольше мы пытаемся разобраться, тем яснее, что перфекционизм — многомерное и непростое явление, которое раскрывается в уникальных индивидуальных формах.

В последние десятилетия ученые заинтересовались тем, почему одни перфекционисты преуспевают, а другие — нет. Их условно разделили на две категории: *адаптивные* (здорово использующие перфекционизм для получения выгоды) и *дезадаптивные* (демонстрирующие нездоровые черты).

Согласно исследованиям, адаптивный перфекционизм дает множество преимуществ, в том числе способность позаботиться о себе<sup>1</sup>, вовлеченность в работу, положительный психологический настрой<sup>2</sup> и пониженную тенденцию к самообвинению<sup>3</sup>.

Адаптивные перфекционисты не склонны сто раз пережевывать одно и то же или избегать конфликта, в стрессовых ситуациях они идентифицируют проблему и ищут решение<sup>4</sup>. По сравнению с дезадаптивными перфекционистами у них выше уровень мотивации к достижению цели, они меньше волнуются и оптимистичнее смотрят в будущее<sup>5</sup>. Вероятно, поэтому адаптивный перфекционизм считается преддверием состояния потока — сильного увлечения задачей или целью, которое возникает без принуждения<sup>6</sup>.

Профессор психологии и исследователь Иоахим Штобер — ведущий специалист в сфере перфекционизма и автор книги “The Psychology of Perfectionism: Theory, Research and Applications” («Психология перфекционизма: теория, исследования и прикладное применение»). Вместе с признанным ученым и исследовательницей Катлин Отто он изучал адаптивный перфекционизм. Их работа примечательна тем, что Штобер и Отто сравнивали адаптивных перфекционистов не только с дезадаптивными перфекционистами, но и с обычными людьми. Из трех групп адаптивные перфекционисты продемонстрировали самую высокую самооценку и высочайший уровень кооперации, а также *пониженный* уровень «прокрастинации, защитного поведения, деструктивного копинга, межличностных проблем и соматических жалоб»<sup>7</sup>.

Дополнительное трехчастное исследование (где сравнивали все три группы) показало, что в группе адаптивных перфекционистов выше уровень создания смысла, субъективного счастья и удовлетворения от жизни<sup>8</sup>. Это подтверждает предыдущие открытия: адаптивные перфекционисты менее самокритичны<sup>9</sup> и больше других заинтересованы в коллективной деятельности<sup>10</sup>. Поскольку у них оказался еще и самый низкий уровень тревожности и депрессии<sup>11</sup>, ученые задумались, не служит ли адаптивный перфекционизм защитным фактором от этих проблем. Может ли он дать эмоциональную безопасность и улучшить самочувствие? Оказывается, может<sup>12</sup>.

В общепринятом понимании у перфекционизма нет адаптивной категории. Весь спектр его проявлений сведен к негативным особенностям. Из этого следует, что, говоря о перфекционизме, люди чаще всего подразумевают его дезадаптивную форму.

В индустрии здоровья нередки обобщения сложных понятий. Вспомните, как в 1990-е все помешались на обезжиренных продуктах: тогда любой жир считался вредным, между ненасыщенными жирами из авокадо и трансжирами из пончиков не делали различий. Жирное — плохо, низкая жирность — хорошо, а обезжиренное — идеально. О крайних точках зрения на перфекционизм скоро тоже забудут.

Пока же представление «перфекционизм — это плохо» нерушимо. Все думают, что стоит лишь от него избавиться, как написано в многочисленных книжках по самопомощи, и жизнь сразу переменится к лучшему. То есть, не будь мы перфекционистами, сумей мы изменить себя раз и навсегда, упорядочить свою жизнь, мы вздохнули бы полной грудью, были бы счастливы, *искренне радовались жизни*. Если бы!

Помимо ошибочного взгляда на перфекционизм как на болезнь, оказывается, что радикальный подход («избавьтесь от перфекционизма, и вот каким образом») не работает.

Сказать перфекционисту, чтобы он перестал им быть, все равно что посоветовать участникам программы по управлению гневом успокоиться. История не знает примеров, когда это помогало, однако все продолжают твердить перфекционистам, что надо полюбить посредственное и неидеальное.

Этому не бывать.

Перфекционизм — часть идентичности. Нигде не упоминается эпизодический перфекционизм, потому что его не существует. Можно сказать, например: «После выпуска из института у меня был период депрессии». Но перфекционизм не приходит периодами. Он ощущается постоянно, где-то в глубине «я» и как его часть, а не как внешнее воздействие.

Перфекционисты всегда замечают разрыв между идеалом и реальностью и непрерывно пытаются этот разрыв устранить. Это продолжается всю жизнь, отсюда и неизменность перфекционизма. Перфекционисты поймут, о чем я говорю. Мой опыт это также подтверждает, и с этим согласны исследователи и психологи<sup>13</sup>.

Избавляться от перфекционизма — все равно что прогонять ветер метлой. Перфекционизм сильнее. Борясь с ним, вы зря расходуете энергию, которую могли бы использовать себе во благо.

Перфекционизмом надо управлять, а не разрушать его (кстати, им еще можно наслаждаться, но об этом позже). Для управления вы должны распознавать его во всем спектре проявлений, от зачаточных до самых продвинутых. Но сперва давайте сформулируем, что, собственно, такое перфекционизм.

## Описание перфекционизма

Некоторые понятия, такие как любовь и горе, проще описать, чем дать им определение. Легко сказать, что такое электрическая лампочка, трудно сформулировать, что такое, скажем, юмор. С психологической точки зрения в описании любого рода содержится нечто неуловимое — переживание, свойственное исключительно человеку. Описывая, можно надеяться лишь возвести вокруг понятия надежные леса, чтобы бродить по ним, заглядывать в окна и рассматривать понятие в разных ракурсах.

Перфекционизм выражается в мыслях, поведении, чувствах и межличностных отношениях, и происходит это конструктивным или деструктивным образом. Желание воплотить идеал в жизни, неизменно существовавшее во всех временах и культурах, так же нормально, как тяга к любви, поиску решения проблем, творчеству, поцелуям, сказкам и прочему.

Все по-разному ощущают естественные импульсы. Рассказывать истории так же естественно, как дышать («Вы не представляете, что со мной произошло по дороге домой»), но писатели настолько в этом нуждаются, что, даже не имея возможности писать, сочиняют в голове целые многотомники. Запретите художнику рисовать, и он будет заниматься этим тайно. Одни месяцами и годами живут без секса, а другие столько не могут. Отсюда следует, что естественная тяга к совершенству у некоторых сильнее.

Амбициозность — тоже не универсальная черта. Не все хотят постоянно идти к какой-нибудь цели или побивать собственные рекорды. Кто-то вообще об этом не задумывается. Писатель и духовный учитель Экхарт Толле назвал тех, чей вклад в жизнь общества заключается в постоянном поддержании статус-кво, хранителями частоты<sup>14</sup>. Их роль, по мнению Толле, не менее важна, чем роль созидателей, двигателей прогресса и революционеров. Самим своим существованием хранители частоты обеспечивают коллективную стабильность<sup>15</sup> и создают прочную основу. Если нарушить сразу все ограничения, наступит хаос.

Перфекционистам трудно понять безалаберных людей, и это взаимно. Чем сильнее тяга к чему-либо и чем естественнее она ощущается, тем сильнее внутреннее убеждение, что *все должны чувствовать то же самое. Разве нет?*

Нет, это не так.

В отличие от перфекционистов, обычные люди мечтают об идеале, не испытывая навязчивого стремления воплотить его. Желание действовать не распирает их ежедневно и ежечасно. У них нет постоянной потребности достигать, обгонять и двигаться вперед. Они спокойно живут с осознанием того, что могли бы стать лучше, но им не хочется.

Некоторые предпочитают работать как можно меньше, а в свободное время смотрят телевизор, занимаются любимыми делами, отдыхают в одиночестве или в приятной компании — и так

каждый день. Перфекционисты полагают, что эти люди страдают депрессией: «Если еще постараться, на этом можно зарабатывать деньги. Тебе не надоело смотреть телевизор? Если вставать на час раньше, можно почистить папку “Входящие”, выучить французский за год и к весне разобраться в гараже. Эй, ты чего? Что не так?»

Обычные люди тоже смотрят на перфекционистов с непониманием: «Зачем ты все время ищешь трудностей? Ты не можешь пожить спокойно? Просто расслабиться? Эй, ты чего? Что не так?»

Это разные жизненные позиции, одна не лучше и не хуже другой.

В чем-то все ищут совершенства. Вы можете считать себя перфекционистом только в случае, если все хотите приблизить к идеалу, желательно прямо сейчас.

Как и любая часть идентичности, перфекционизм постоянен. Мы пока, мягко говоря, мало знаем о нем. Чтобы разобраться, чего и почему мы не понимаем, надо учитывать, что все известное нам о душевном здоровье мы почерпнули из знаний о болезнях.

## Болезнь + здоровье

Говоря о здоровье и болезнях, можно выделить два подхода к пациенту.

Первый — модель болезни, где главное место занимает диагностика: нужно срочно выяснить, что с пациентом не так, чтобы как можно скорее его вылечить. Модель болезни базируется на атомизме — теории, согласно которой у проблемы есть одна причина.

Второй — модель здоровья, этот подход основывается на холизме (противоположности атомизма). Идея холистического лечения заключается в том, что все аспекты «я» (социальное окружение, работа, генетическая предрасположенность и т. д.) взаимосвязаны внутри неделимого целого. В холистическом подходе вместо

поиска и устранения одной причины укрепляют все части «я», чтобы оздоровить организм в целом.

Существование модели болезни оправданно, в ряде ситуаций она незаменима. У нее только один недостаток: она ориентирована на негативные симптомы. Если рассматривать перфекционизм, используя эту модель, то его можно будет заметить, только когда он разрастется до патологического состояния.

Модель болезни влияет на восприятие не только перфекционизма, но и вообще любых проблем с психикой. Легкая грусть, налет разочарования и прочие отклонения от нормы видятся нам болезнями. Это общекультурное явление.

И оно появилось из-за распространения модели болезни. Мы не пытаемся понять, а ставим диагноз. Вместо «Давайте разбираться, что с вами» мы говорим: «Давайте разбираться, чем вы больны».

Мы привыкли стесняться словосочетания «психическое здоровье» и не совсем уверены в том, что же это такое. Психическое здоровье подразумевает наличие психической болезни? Или здоровье означает, что все хорошо, а болезни относятся к отдельной категории?

К понятию психического здоровья относятся как норма, так и болезни. В настоящее время профилактические методы уже внедряются в сферу психического здоровья, но мы все еще действуем по шаблону: ожидаем проявления соответствующих симптомов, а затем работаем над их устранением.

Самое поразительное в нынешней системе то, что на психотерапию направляют только после подтверждения психического расстройства. Я бы сказала, что это подобно необходимости заболеть ради того, чтобы вымыть руки.

Перфекционизм — это черта личности, а не болезнь. В центре внимания нашей культуры оказались нездоровые проявления перфекционизма, потому что вся психология строится на модели болезни. Нас больше интересуют дисфункции психологического опыта.



## Сила перфекционизма

Когда человек сознательно или бессознательно стремится применить себе на пользу стремление к совершенству, это называется адаптивным перфекционизмом. Если же стремление к совершенству сознательно или бессознательно применяется себе во вред, это называется дезадаптивным перфекционизмом.

Я уже писала в предисловии, что перфекционизм — это сила. Как и любая другая сила (любовь, благосостояние, красота, ум), она двойственна. Из любви вырастают здоровые или токсичные отношения. Благосостояние дает возможности для филантропии или эксплуатации. Красота вдохновляет искусство или объективацию. Ум рождает формулы вакцин, спасающие от эпидемий, и формулы оружия массового уничтожения. Любой силе нужны границы, и перфекционизм не исключение.

Дезадаптивный перфекционизм испортит вам жизнь, а потом заставит вас же за это заплатить, да еще с процентами. Здесь мнения всех специалистов сходятся. Риски дезадаптивного перфекционизма признают психологи, исследователи и ученые. Я много пишу в этой книге о факторах риска, чтобы вы научились замечать красные флаги и правильно на них реагировать (вы, конечно, уже знаете, что видеть флаги и сторониться их — два отдельных навыка).

Но где есть факторы риска, там есть и защитные механизмы, которые повышают эмоциональную безопасность и улучшают самочувствие. Спокойная, взвешенная работа над сокращением факторов риска и улучшением защитных механизмов — вот что такое управление любым аспектом психического здоровья.

К тому, что нельзя искоренить, надо подходить комплексно. Для этого мы будем мыслить шире шаблона, а потом выбросим его. Начинаем прямо сейчас.

## Мыслить шире шаблона, чтобы от него избавиться

Вы уже слышали, что вы перфекционист и вам надо стать нормальным. Выбросьте из головы всю эту чушь вроде «Я лечусь от перфекционизма». Не надо вам от него лечиться. Это во-первых.

Во-вторых, цените то, что имеете. Не принимайте перфекционизм как должное. Не все, как вы, пытаются выйти за пределы своих возможностей. Перфекционисты не ограничивают себя выполнимыми задачами — одно это уже бесценное преимущество.

Как все перфекционисты, вы носите в себе колоссальный заряд энергии — больше, чем вы можете использовать. Но что, если найдется способ применить ее куда-то?

Пока вы не беретесь за большие дела, энергия бурлит и болит внутри. Хватит проклинать ее; подумайте, откуда она взялась. Раз вы перфекционист, вам нужно больше, но чего? И зачем вам это? Что вы почувствуете, когда получите желаемое? Перфекционизм зовет исследовать бесконечные глубины «я» и ваши мечты.

Когда вы уже знаете, чего хотите, перфекционизм толкает к цели. В отличие от идеалистов, вы не удовлетворитесь грезами, вам нужно идти вперед. Потребность действовать — раздражающее, неприятное и порой невыносимое свойство перфекционизма. Научившись им управлять, вы сможете эту потребность регулировать.

Вам понравится ваш мощный внутренний двигатель. Вы увидите, что он не вредит, а принуждает раскрывать свой потенциал. Вы полюбите его и перестанете зря растрачивать энергию. *И вот тогда вы исполните свои самые смелые мечты.* Управление перфекционизмом — наше все.

И в-третьих, вы идеальны. Не «совершенны в своем несовершенстве» и не «достаточно хороши», а идеальны.

Странно и грустно, что люди всячески отказываются признавать это.

- Как вы можете так говорить?!
- Вы меня совсем не знаете.
- Не могу поверить, что вы так и сказали.
- Нет, нет, нет, только не я!
- Это неправда.

Это кажется правильным, и, немедленно и как можно громче откревшившись от идеальности, которую нам навязывают, мы чувствуем облегчение. Однако же мы никак не защищаемся (ни вслух, ни про себя) от критики и осуждения, потому что в плохое проще поверить.

Слово «идеальный» (perfect) происходит от латинского perficere: per — завершённый, ficere — делать. Идеальным называют нечто полностью законченное, что находится в состоянии завершенности, готовности, совершенности. Называя нечто идеальным, мы подразумеваем, что к нему нечего добавить. Оно ни в чем не нуждается, потому что нельзя дополнить целое.

Подумайте о том, кого вы любите. Вспомните, как этот человек смеется. Ну разве не идеальный звук? Его уже ничем не сделать лучше, он уже законченный, ни убавить ни прибавить. Прилагательное «совершенный» используется, чтобы подчеркнуть полноту существительного. Например, говоря «совершенная темнота», мы имеем в виду не безупречность темноты, а то, что абсолютно ничего не видно.

Никто не безупречен, но вы — цельная и завершенная, а потому идеальная личность.

Мы легко признаем совершенство в детях, природе и лучших друзьях, но только не в себе, потому что боимся представить:

что же будет, если взрослой женщине не понадобится ничего к себе добавлять? Что будет, если мы поймем, что мы не сломанные, а целые? Что мы всегда такими были. Что нам не надо ничего в себе менять, чтобы жить. Что мы можем действовать прямо сейчас.

Нет, мы не станем сильными — мы уже такие. Мы почувствуем, как откроется доступ к внутренним силам. Как изменится мир, если мы захотим использовать силу и снова стать собой?

Мое любимое определение слова «идеальный» сформулировал Аристотель в «Метафизике»<sup>16</sup> — философском трактате из четырнадцати книг о бытии и его сути. Аристотель с восхитительной легкостью описывает три составляющие идеала.

*1. «Всякая вещь и всякая сущность совершенны в том случае, если по виду их достоинства у них не отсутствует ни одна часть».*

Вы идеальны, поскольку вы уже законченный и целый человек. У вас не отсутствует ни одна часть. Вам ничего не нужно делать, чтобы стать идеальным. Вы идеальны с младенчества, с тех пор как впервые открыли глаза. Вы стали цельной личностью, едва научившись ходить, писать, получать пятерки и острить. Цельность не приобретается, это врожденное свойство.

Но никто не застрахован от противоположного ощущения. Бывает, что видишь себя только по частям и не помнишь, кто ты и какой ты. Но субъективное восприятие не переспорит реальность. Луна всегда полная и целая, даже когда на небе от нее заметен лишь тонкий серп или она вообще не видна.

*2. «...то, что по достоинствам и ценности не может быть превзойдено в своей области».*

Вы идеальны, потому что никто не сможет лучше быть вами, чем вы. Вы не единственный на миллион или на миллиард, *вы — единственный в своем роде*. Запомните это.

3. «...то, что достигло хорошего конца».

Вы идеальны, потому что закончены, в единственной и неповторимой форме. Экхарт Толле сказал: «Вы — присутствие в мире, и это все, чем вам нужно быть».

В день своего рождения вы были достойны всей любви, радости, свободы, дружбы и уважения просто за то, что появились на свет. И это верно до сих пор. Все ваши последующие достижения — лишь аплодисменты песне. И песня — это вы.

Желания и амбиции женщин в современном мире считаются чем-то из ряда вон выходящим. Поэтому мои высказывания могут показаться радикальными, но это не так. Все, что вам свойственно, — норма. Вы не больны. Вы не испорчены. У вас много достоинств, и вы вольны выбирать, как вам жить. С той же легкостью, с которой вы согласились со «специалистами» в том, что с вами что-то не так, примите убеждение, что с вами все нормально.

Может быть, вам ничего не нужно менять, *нисколечко*, чтобы жить так, как вы хотите? Может быть, вам не хватает только одного — способности посмотреть на себя с другой стороны? Может быть, вы нуждаетесь не в исправлении себя, а в нормальных отношениях? Это не риторические вопросы.

## Парадокс совершенства

Совершенство — это парадокс: невозможно стать идеальным, но вы уже идеальны. Адаптивный перфекционист считает оба утверждения истинными. Деадаптивный перфекционист называет оба утверждения ложью.

Послушайте просветленных духовных учителей, и рано или поздно узнаете про этот парадокс. Величайшие наставники скажут,

что смириться с недостижимостью совершенства придется, и чем раньше вы это сделаете, тем быстрее освободитесь. Они поведают, что никто не идеален, *тем более они сами*, и добавят, что это хорошо, потому что иначе жизнь была бы ужасно скучной. Вы услышите, что идеальное — враг хорошего, что стремиться надо к прогрессу, а не к совершенству, и что законченное всегда лучше идеала. Потом они заглянут вам в глаза и с широкой, прекрасной, сияющей улыбкой и с полной уверенностью произнесут: «Вы идеальны».

Как ни крути, это совершенная правда.

## Вдохновенная жизнь

Все перфекционисты гонятся за недостижимым и нереальным — за идеалом. Адаптивные перфекционисты, в отличие от дезадаптивных, понимают, что идеал нужен не для достижения, а для вдохновения. И живут так всю жизнь, вдохновленные. Их тянет к чему-то большему, к невыполнимой задаче, к чему-то стоящему, на что не жалко потратить жизнь.

Чтобы жить вдохновенно, надо узнать все свои идеалистические порывы, принять свой перфекционизм и *сотрудничать с ним*. Не нужно ничего исправлять и ни от чего избавляться, нужно все объединить.

Вы всегда были едины со своими слабостями и недостатками. Вы успели с ними слиться и считаете, что вы — это и есть они? Больше этому не бывать. Теперь вы будете едины со своими достоинствами.

Объединившись с ними, вы поймете, как здоровым образом встроить перфекционизм в жизнь. Здоровым, то есть безопасным, придающим сил и отражающим ваше истинное «я». В то же время «здоровый» не означает «постоянно счастливый».

## Эвдемоническое и гедонистическое благополучие

Благополучие можно разделить на две категории: *гедонистическое* (как можно больше счастья и как можно меньше страданий) и *эвдемоническое* (как можно больше смысла)<sup>17</sup>. Счастье и смысл ни в коем случае не исключают друг друга, но одно не обязательно сопутствует другому.

Перфекционистам гедонистический подход к благополучию кажется скучным и простоватым. Вот почему многие говорят, что перфекционисты не умеют наслаждаться жизнью. Конечно же, они умеют, просто эвдемоническими способами. Искать трудности и наделять смыслом их преодоление — *вот* их путь к счастью. А не запускать с друзьями летающую тарелочку или как там принято веселиться.

Исследователи описывают эвдемонический стиль жизни как «стремление к совершенству для реализации истинного потенциала»<sup>18</sup>. Склонность к эвдемонизму — часть перфекционизма, запомните это. Не считайте себя ущербным, если не радуется постоянно. Отсутствие радости не является расстройством.

Наша цель не в том, чтобы непрерывно испытывать счастье и круглые сутки упиваться дофамином. Этого желают гедонисты, а они не бывают перфекционистами.

Перфекционистам скучно вести гедонистический образ жизни. Они любят работать, обожают трудности и хотят быть полезными членами общества, созидать и расти.

## Внутренняя адаптация

Всегда вы были перфекционистом или стали им по воле обстоятельств — не имеет значения. Также неважно, всегда ли ваш перфекционизм с вами, спешит ли он на помощь в трудную минуту

или выскакивает откуда ни возьмись, когда не ждешь. Главное, чтобы вы научились им управлять и адаптировались.

К чему же мы будем адаптироваться? К своему истинному «я». Адаптивный перфекционист не прогибается под обстоятельства и ожидания, все преобразования происходят у него внутри. Это внутренняя адаптация.

Можно научиться быть адаптивным перфекционистом. Скоро вы приобретете ряд навыков, а с ними — новые преимущества. Например, адаптивные перфекционисты получают удовольствие от стремления к успеху.

«Но я уже жажду успеха», — скажете вы.

Может, да, а может, и нет. Многие *думают*, что ими движет потребность преуспеть, тогда как на самом деле это лишь желание избежать неудач. Здесь есть большая разница.

Если вы хотите добиться успеха, это *мотивация на продвижение*. Если вы хотите избежать неудачи, это *мотивация на избегание*<sup>19</sup>. Эту мысль удачно сформулировали известные психологи Хайди Грант и Тори Хиггинс в статье “Do You Play to Win — or to Not Lose?” («Вы играете ради победы или лишь бы не проиграть?»): «Мотивация на продвижение вдохновлена положительными примерами, а мотивация на избегание — поучительными историями»<sup>20</sup>.

Формируя свое понимание успеха, основанное на личных ценностях, вы ощущаете больший энтузиазм и видите в достижении цели больше смысла и радости. Почему?

Согласно исследованиям, адаптивные перфекционисты настроены на победу и получают удовольствие от процесса, потому что действуют с оптимизмом и ожидают вознаграждения. Дезадаптивные перфекционисты, которые стараются не проиграть, испытывают стресс и сильные переживания, поскольку движимы страхом<sup>21</sup>.

Понимая, что вы сами решаете, что для вас важно, вы измеряете успех своими мерками. Вы можете быть уверены, что это



полностью ваша заслуга и вам никто не помогал. Для адаптивного перфекциониста победа в общепринятом смысле приятна (иногда даже *очень*), но не более того. Внешние победы и потери не влияют на тех, кто знает себе цену. По этой же причине адаптивные перфекционисты не видят трагедии в неудачах.

Ошибки они не считают провалами, а видят в них возможности для роста и обучения. Адаптивные перфекционисты не застрахованы от разочарований, просто их затмевает удовольствие от процесса и полученного опыта.

Адаптивные перфекционисты кажутся смелыми. Как им это удается? Нерешительность обусловлена страхом ошибки, но, когда процесс не менее важен, чем результат, ошибиться невозможно. Суть эвдемонического стиля жизни в том, что поиск смысла и есть успех.

Кстати, вы знаете, насколько чаще можно выигрывать, если не бояться проиграть? Томас Уотсон сказал: «Чтобы преуспевать больше, удвойте количество неудач».

Деадаптивные перфекционисты не гонятся за успехом, они бегут от неудач. Они всеми силами избегают их, чтобы не опозориться.

В четвертой главе я подробнее рассказываю о том, что избегание стыда — самое изматывающее и тщетное занятие. Вы не получите удовольствия от процесса по той же причине, по которой люди не радуются, побывав в аварии, даже если отделаются легким испугом. Если ваша цель — победить, чтобы не стогреть со стыда, вы не обрадуетесь победе, а лишь почувствуете облегчение оттого, что не проиграли.

Переход от избегания неудачи к преследованию успеха открывает двери к свободе. На этих дверях написано: «Адаптивный перфекционизм».

Звучит заманчиво. Неужели можно наслаждаться плюсами перфекционизма без привычного самобичевания? И преуспеть,

не испортив себе жизнь? Можно ли гордиться тем, что делаешь, несмотря на неудачи, и даже получать от них удовольствие? Да, можно. Адаптивные перфекционисты так и живут.

## Путь к адаптивному перфекционизму

«Быть здоровым» — не значит «никогда не болеть». Это значит «заботиться о себе, когда необходимо». Соответственно, «быть адаптивным перфекционистом» — это не раз и навсегда сделанный выбор, а последовательность действий. И первым делом надо принять установку на личностный рост.

Вероятно, вы уже знакомы с теорией про установку на личностный рост или на отсутствие изменений. Автор этой теории — стэнфордский психолог Кэрол Дуэк. Она предполагает, что люди действуют, опираясь на одно из двух базовых убеждений: либо они способны расти и развиваться (установка на рост), либо ограничены тем, что им дано (установка на отсутствие изменений).

По мнению Дуэк, установка влияет на большинство жизненных решений и последующее чувство удовлетворения. Реакция на свой и чужой успех, готовность прилагать усилия и выбор целей — все это зависит от установки.

Например, с установкой на отсутствие изменений и в уверенности, что ничему научиться нельзя, вы разок-другой, *может*, и попробуете что-то новое. Но затем, воздев руки к небу, воскликните: «Ну вот, я же говорил, что не создан для этого!» Если же вы будете считать, что способны в этом новом разобраться, то продолжите попытки, когда другие сойдут с дистанции.

Здесь работает тот же принцип, что и в собирании пазлов. Люди подолгу сидят над ними, потому что уверены, что собрать их можно. Когда вы понимаете, что успех зависит только от новых и новых попыток, вас не смущают ни их количество,

ни допущенные по пути ошибки. Мы не только согласны много времени потратить на пазл, но еще и получаем от него удовольствие.

Согласно исследованиям, адаптивные перфекционисты обладают установкой на рост<sup>22</sup>. Неважно, есть она у вас или нет, в любом случае полезно считать себя способным чему-то научиться.

Я много работала с дезадаптивными перфекционистами, у которых была установка на отсутствие изменений. Обычно они говорят так: «Я знаю, что какое-то безумное счастье мне не светит, но хотелось бы стать чуточку менее несчастным».

Люди считают, что обречены вечно болеть, потому что несколько раз попытались быть здоровыми, но у них не получилось. Прежде чем признать поражение, стоило бы проверить состоятельность своего подхода, а не валить все на личность.

Нынешний подход к управлению перфекционизмом катастрофичен. Как я уже писала, он заключается в принудительном искоренении. Перфекционист получает вредный совет стать обычным. Намеренно получать плохие оценки, специально опаздывать, волевым усилием делать работу, за которую придется стыдиться.

В надежде сбить перфекционизм, как температуру, бедняги следуют этому совету. У них ничего не получается, и вдобавок они чувствуют себя еще хуже, подозревая, что сами виноваты.

Неудачи, которые случались с вами в прошлом, не говорят о том, что вы никогда не станете лучше и не вырастаете над собой. Что было, то прошло, — я не думаю об этом и вам не советую. Череда неудач свидетельствует лишь о настойчивых попытках найти свое «я».

Все предложенное не работает, потому что решает не ту проблему. Людям предлагают перестать быть перфекционистами. Но исцелиться — это не стать другим, а научиться жить в этом мире таким, какой вы есть.

У вас нет сил пошатнуть установку на отсутствие изменений? Осознайте, что, неверно идентифицируя проблему, вы

используете неподходящее решение. Вы пытались не быть собой и контролировать себя, вместо того чтобы оставаться собой, но делать это другим, здоровым образом.

Только представьте, какие возможности откроет установка на рост. Вдохните как можно глубже, почувствуйте воздух в легких. Вообразите, что будете больше радоваться жизни, начнете чаще смеяться, улучшите качество отношений и сна, повысите удовлетворение от работы.

Хотя бы теоретически признайте, что перемены возможны, допустите их вероятность. Если пока не получается — ничего страшного. Читая эту книгу, вы все равно приближаете себя к переменам.

Смелость, естественность, фонтанирующий энтузиазм, бесстрашие перед лицом неудач, развитие и личностный рост, наполняющие жизнь смыслом, делающие лучше вас и мир вокруг, — вот что такое перфекционизм. Выбирайте, боритесь с ним или принять его.

Перестав сопротивляться перфекционизму, вы освобождаете силы и решаете, куда их приложить.

Избирательно направляя энергию, вы строите жизнь по своему вкусу. В ней вам не придется все время страдать. Предупреждаю, что даже в самой лучшей жизни неизбежны трудности. Но она того стоит.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks