ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7
Перфекционизм с младых ногтей 9
Утраченные иллюзии и ценности 13
Корм для обезьяны 18
Убеждения и поведение 24
Разорвать порочный круг 31
Приветственное дыхание 35
Как практиковать 39
Комплекс упражнений 45
Глава 1. Ставя цель, будьте реалистом 48
Глава 2. Установите лимит времени для решения задачи! . . 53
Глава 3. Как отвечать на критику 57
Глава 4. Сделайте ошибку в сообщении 62
Глава 5. Изживите в себе аккуратиста
свободным письмом 66
Глава 6. Составьте списки нужных и ненужных задач 70
Глава 7. Отдыхать, отдыхать и еще раз отдыхать! 75

Глава 8. Не откладывайте дела в долгий ящик! 79
Глава 9. Задайте глупый вопрос 84
Глава 10. Выделяйте время для развлечений 88
Глава 11. Наденьте что-нибудь вычурное 92
Глава 12. Примите комплимент. 96
Глава 13. Потеряйте список дел 101
Глава 14. Подбросьте монетку. 105
Глава 15. Попросите о помощи. 110
Глава 16. Поговорите с незнакомцами 114
Глава 17. Проиграть, чтобы выиграть 119
Глава 18. Выполняйте задачи в случайном порядке 123
Глава 19. Покажите свои недостатки. 128
Глава 20. Не оглядывайтесь назад 132
Глава 21. Примите решение и проведите его в жизнь 136
Глава 22. Нарвитесь на отказ. 141
Глава 23. Переврите слово или фразу 146
Глава 24. Потерпите неудачу и простите себя 150
Глава 25. Просите прощения осознанно 155
Глава 26. Не оправдывайтесь 159
Глава 27. Будьте салагой 165
Глава 28. Останавливайтесь во имя любви 169
Глава 29. Будьте настоящим художником. 173
Глава 30. Радуйтесь несовершенству 177
Эпилог 180
Приложение 182

Вы приходите в ужас от одной только мысли о том, чтобы бросить работу незаконченной? Вам трудно отвлечься от нерешенной задачи? Завтра вы откроете для себя все плюсы умения вовремя закончить работу.

ГЛАВА 2

УСТАНОВИТЕ ЛИМИТ ВРЕМЕНИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ!

Сегодняшние задания будут ограничены по времени. Ваша цель — прекратить работу над ними независимо от того, будет ли она завершена, когда время для нее истечет. Например, если вы не успеваете ответить на все электронные письма, вместо того чтобы строчить письма до потери пульса, ограничьте время на выполнение этой задачи (например, пятнадцать минут) и установите таймер. Когда время истечет, закончите работу, даже если некоторые письма остались без ответа. Чтобы вам было легче помнить об этой установке, сначала составьте список дел, а затем напишите, сколько времени вы посвятите каждой задаче. Установите дедлайн для выполнения каждого задания: это будет способствовать вашей собранности. Помните о том, что вы всегда можете вернуться к этим задачам в другой день. Если вы закончите до

того, как прозвучит сигнал таймера, это нормально, но в таком случае вы не получите пользы от этого упражнения.

Несмотря на то что вы могли бы выполнить это упражнение на своем рабочем месте, вероятно, лучше сделать это в выходной день, когда у вас могут быть домашние дела, которыми необходимо заняться. Вы можете выполнять это упражнение с небольшими задачами, такими как полив растений или оплата счетов, или с более крупными долгосрочными задачами, такими как уборка гаража или подготовка презентации в PowerPoint для совещания.

Белка беспрестанно собирает орехи до октября, после чего устраивает себе отдых. Ее выживание зависит от наличия достаточного количества пищи, чтобы она могла пережить холодную, суровую зиму. Нами, перфекционистами, движет такое же стремление. Мы продолжаем прибираться в гараже до тех пор, пока не наведем полный порядок. Мы отвечаем на электронные письма до тех пор, пока наш почтовый ящик не опустеет. Мы решаем проблему, пока не найдем на нее ответ, как будто от этого зависит наше выживание. Мы пляшем под дудку «обезьяньего ума»: «Я должен закончить начатое, иначе разленюсь и не смогу справляться с опасностями!» Действуя с такой установкой, вы не только будете кормить обезьяну, но и меньше успевать. Задачи, которые, как нам кажется, мы не сможем выполнить за один раз, откладываются. Задачи, с которыми мы справляемся лишь потому, что слишком усердно занимались ими, приводят к нашему выгоранию, из-за чего у нас не остается сил для всего прочего, что также ждет нас.

Это упражнение заставляет вас сосредоточиться на процессе выполнения задачи, а не на результате. При этом вы можете найти свой ритм работы, чтобы в ней было место любознательности и вдохновению. Когда мы не стремимся

закончить работу, мы можем работать в расслабленном состоянии и отдыхать, когда это необходимо. Благодаря своему широкому взгляду на вещи вы понимаете: «В том, чтобы начинать что-то, но не заканчивать, нет ничего страшного. Мое выживание от этого не зависит!»

Если таймер сработает до того, как вы выполнили задание, вы почувствуете раздражение. «Через пару минут я бы вычеркнула его из своего списка дел!» Возможно, помимо этого, вы будете беспокоиться по поводу того, что произойдет, если задание не будет выполнено. «Если я не отвечу на эти письма, люди подумают, что я их игнорирую!» Ваша лимбическая система сигнализирует о том, что вам грозит опасность, как вы и ожидали. Приветствуйте эти ложные тревоги. Что бы ни случилось, вы справитесь с ними. Так вы разрываете порочный круг тревоги перфекциониста.

После того как задача выполнена, мы привычно чувствуем облегчение, и сегодня вам этого будет не хватать. Не забывайте поощрять себя за то, что вы делаете: бросайте работу, заслышав сигнал таймера, мыслите широко и будьте терпимы к негативным эмоциям. Перенесите браслет доброты к себе с одного запястья на другое. Погладьте себя с любовью и скажите: «Молодец!»

Тейлор, которая работает спасателем в нашем местном муниципальном бассейне, встает в полпятого утра, чтобы открыть ворота и подготовить помещение до прихода пловцов. Однажды холодным декабрьским утром она снимала тяжелое покрытие для

бассейна, поскользнулась и упала в воду. Дрожа от холода, Тейлор безропотно доделывала свою работу, чтобы мы могли плавать по дорожкам.

Поехав в следующий раз в бассейн, я захватила дюжину домашних печений для Тейлор, чтобы выразить ей свою благодарность. Нужно еще постараться, чтобы выдумать причину для критики в таком добром поступке, но с этой задачей мой перфекционистский «обезьяний ум» справился на пятерку. Когда я передавала печенья Тейлор, из моего рта посыпалось следующее:

«Я не лучший пекарь. Возможно, они подгорели».

«Даже не знаю, понравятся ли они тебе. В них только фрукты».

«Я испекла их пару дней назад, так что они могли зачерстветь».

Тейлор, конечно, приняла печенья с благодарностью, а все мои извинения встречала кивками головы и сияющей улыбкой. И к моему удивлению, через неделю она попросила у меня рецепт!

Вам трудно угодить своему внутреннему критику? Завтрашнее упражнение научит вас тому, что нужно делать, когда не испытываешь чувство удовлетворения.

ГЛАВА 3

КАК ОТВЕЧАТЬ НА КРИТИКУ

Сегодня вы будете вести воображаемый разговор со своим самым суровым критиком, который сидит в вашей голове. Поскольку мы, перфекционисты, не даем себе спуску как никто другой, мы легко можем играть в этой беседе обе роли. Предметом дискуссии может быть совершенный вами поступок в прошлом, который вызвал критику со стороны других лиц или вашу собственную. Или это может быть что-то, что вы боитесь делать из страха подвергнуться критике. И хотя вы могли бы проделать это упражнение в рамках мысленного эксперимента, практика будет более качественной, если вы запишете разговор. Выполните следующие действия.

Упражнение

1. Запишите, что вы сделали или могли бы сделать из того, что станет объектом критики.
2. Представьте себе худшее, что кто-то мог бы подумать или сказать о вас. Можете сыграть роль внутреннего критика или найти в своем окружении человека, который всегда готов покритиковать вас. (Скажем, я могла бы вообразить, как обращаюсь к своему коллеге с просьбой описать мне симптомы какого-то психического расстройства, а он в ответ говорит мне (или про себя): «Если ты не знаешь анамнез этой болезни, клиницист из тебя никудышный!»)
3. Придумайте жесткий ответ на критику. Вам не нужно убеждать критикана в том, что он неправ, уходить в глухую оборону или переходить в контрнаступление. Просто дайте ему отпор. С этой целью лучше всего сначала признать, в чем он прав. (Возвращаясь к своему примеру, я могла бы сказать: «Да, я и вправду не знаю анамнеза этой болезни, но хороший клиницист всегда готов восполнить пробелы в своих знаниях».)
4. Теперь подумайте о том, что ваш критик мог бы сказать или подумать в ответ на ваше решительное заявление, и снова дайте отпор. Повторяйте этот обмен репликами до тех пор, пока у вас не иссякнут критические мысли.

Поскольку мы не можем постоянно получать одобрение окружающих, критика является неизбежной частью жизни. Но мы, перфекционисты, относимся к критике как к доказательству того, что мы в чем-то потерпели неудачу, и сделаем все, чтобы предотвратить это. Это происходит даже тогда, когда критика только воображаемая. Такое мышление — верный признак того, что нас похитил «обезьяний ум», который настолько озабочен потенциальными суждениями (и возможным отвержением) со стороны других людей, что пытается действовать как телепат, воображая любую возможную критику и используя ее для корректировки нашего поведения. Согласно ментальности обезьяны, «я нахожусь в безопасности лишь в том случае, если во мне нет ничего, что можно было бы подвергнуть критике».

Чтобы развиваться в гармонии со своими целями и ценностями, вам нужно уметь справляться со случайной критикой. В этом вам помогут навыки самоутверждения. С практикой вы научитесь терпимее относиться к негативным суждениям о вас со стороны других людей (реальных и воображаемых) и будете добрее к себе, когда вас будут критиковать по делу. Вы можете даже завести привычку приветствовать критику, чтобы учиться на своих ошибках. Со временем вы разовьете навыки преодоления трудностей до такой степени, что приобретенная уверенность в себе позволит вам делать все более решительные шаги, невзирая на то, что о вас думают или говорят. В контексте широкого взгляда на вещи, который вам нужно развивать, «критика не указывает на то, что я сделал что-то не так. Для меня важнее всего поступать в согласии со своими ценностями, а что до остального — ладно, переживу как-нибудь». Со временем этот подход отложится у вас в подкорке.

Большинство негативных суждений, которые, как нам кажется, делают о нас другие люди, являются проекциями негативных суждений, которые мы сами делаем о себе. Понимание этого не облегчает избавление от них. Дело в том, что любая критика, реальная или воображаемая, может вызвать гнев, чувство вины и стыда. Появление этих эмоций при выполнении данного упражнения вполне ожидаемо, так как эти нейрохимические «коктейли», создаваемые лимбической системой, неподконтрольны нам. С вашей стороны лучше всего приветствовать их и не мешать им циркулировать в вашем организме. При этом вы «дрессируете обезьяну», чтобы уверенно справляться с критикой и эмоциями, которые с ней связаны.

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы осознать самобичевание, которым вы обычно занимаетесь, и избавиться от него через обстоятельный диалог. Каждый раз, когда в голове звучит голос вашего критика, переносите браслет доброты к себе с одного запястья на другое. Каждый раз, когда вы даете ему отпор, снова переносите браслет. Хвалите себя за высокие ценности, к которым стремитесь, такие как честность, открытость, искренность и смелость. И присуждайте себе дополнительные баллы за использование плана тренировок!