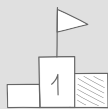
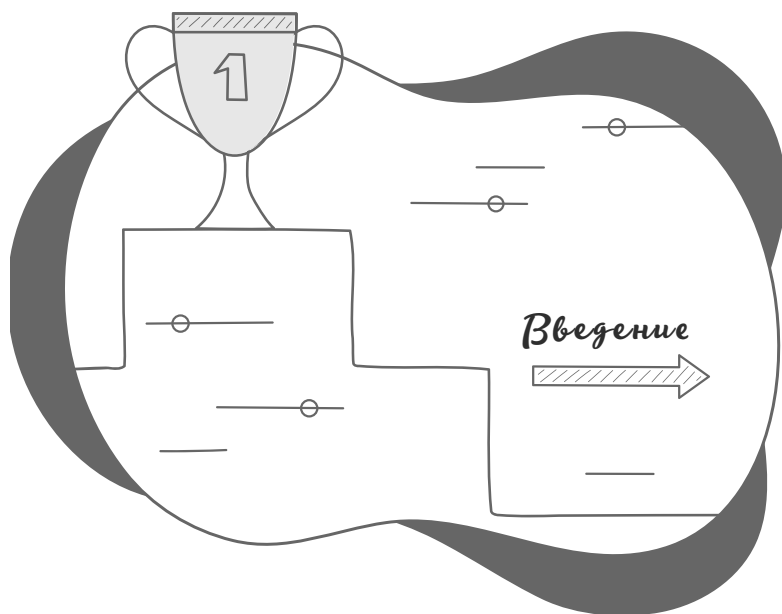


## Оглавление

Предисловие.....	9
Введение. Тревога, стресс и беспокойство, в которых вы плаваете.....	12
Глава 1. Цена попыток быть лучшим.....	17
Глава 2. Когда перфекционизм встает у вас на пути.....	34
Глава 3. Осознавать шум, не поддаваясь ему.....	46
Глава 4. Как найти место для чувства несовершенства.....	70
Глава 5. Избавьтесь от ярлыков и историй.....	86
Глава 6. Определение того, что действительно важно.....	104

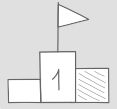


Глава 7. Сосредоточенность на процессе, а не на результате . . . . .	122
Глава 8. Доброе отношение к себе. . . . .	139
Глава 9. Как жить той жизнью, которая вам нужна . . . . .	160
Глава 10. Следование выбранному пути . . . . .	193
Благодарности . . . . .	208
Список литературы . . . . .	210



## Тревога, стресс и беспокойство, в которых вы плаваете

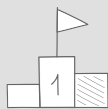
**У** необходимости делать все идеально есть две стороны. Позитивная сторона включает постоянное одобрение, непревзойденную производительность и стабильное качество работы. Но есть и негативная сторона: сорванные сроки, непреодолимая прокрастинация, повышенная раздражительность и постоянное недосыпание. Как психотерапевты, мы работали с карьеристами, которые упорствуют в погоне за успехом, даже когда их отношения рушатся, со студентами, которые в 3:00 утра отправляют профессорам по



электронной почте отчаянные просьбы о продлении срока сдачи работы, и с пенсионерами, которые оглядываются на свою жизнь и понимают, что большую ее часть они не жили *по-настоящему*. Как клинические психологи, мы видели, как перфекционизм парализовал и истощил некоторых наших талантливых коллег, иногда даже заставлял их бросить занятия наукой. Это происходит потому, что перфекционизм — палка о двух концах: те же навыки, которые помогают людям быть успешными, вредят им в быстро меняющемся, напряженном мире. Результатом становятся тревога, стресс и беспокойство.

Эта книга написана как из профессионального, так и из личного интереса. В прошлом у меня (Клариссы) развилась потребность быть совершенной, и я наблюдала, как перфекционизм по частям поглощал мою жизнь, обещая, что последующий успех оправдает потери. Хотя я научилась лучше справляться с несовершенством, страхи и неуверенность все еще остаются. Время от времени я позволяю перфекционизму решать за меня, что мне делать. В эти моменты я поражаюсь тому, как трудно игнорировать стремление к совершенству.

Даже придумывание названия для этой книги вылилось в напряженные дискуссии. У нас были обычные варианты и несколько более... специфичных. Мы прекрасно осознавали комизм ситуации: мы тратим столько времени и усилий на то, чтобы придумать «совершенное» название, в то время как пишем об иллюзии совершенства. Так что мы поступили в соответствии с тем, что говорим. Мы выбрали «достаточно хорошее» название, потому что отказ от перфекционизма означает, что мы можем жить, оставаясь несовершенными. Это значит, что мы позволили себе быть людьми.



Мы научились — и все еще учимся — принимать себя полностью, по-другому относиться к перфекционистским стандартам и наслаждаться неизбежными сложностями жизни. Мы желаем этого и вам.

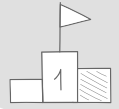


Мы написали эту книгу для людей, которые:

- испытывают тревогу, стресс и беспокойство из-за того, что живут не так, как **должны** жить;
- обнаруживают, что перфекционизм управляет их жизнью;
- хотят узнать, почему они не могут просто выбросить что-то из головы;
- в глубине души полагают, что они недостаточно хороши, никчемны или непривлекательны;
- отказались от перфекционизма, но не совсем знают, как с ним расстаться.

Читать эту книгу и думать о том, как избавиться от перфекционизма, может быть страшно. В действительности многие люди, с которыми мы работали, считают перфекционизм ценной частью себя. И почему бы им так не считать? Иногда перфекционизм очень полезен. Вот почему мы хотим, чтобы вы сохранили эту часть себя, но научились новым способам взаимодействия с ней.

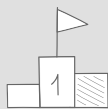
Вы можете отложить чтение этой книги до тех пор, пока не наступит «подходящее» время, или же отнести к ней как к руководству или учебнику, ожидая найти здесь решение своих проблем. Однако, чтобы эта книга была максимально полезной, мы предлагаем читать ее так, как вы смотрели бы фильм: просто



погрузитесь в нее. Обратите внимание на те части, которые вызывают у вас интерес. Игнорируйте менее актуальные. Если вы не поняли что-то важное, перечитайте еще раз. Или прочтите всю книгу сразу и возвращайтесь к ней впоследствии. Мы хотим, чтобы вы взяли то, что полезно, и оставили остальное (скорее всего, одни примеры будут относиться к вам гораздо в большей степени, чем другие). Читайте для удовольствия, а не для совершенства. Затем примените в жизни то, чему вы научились.

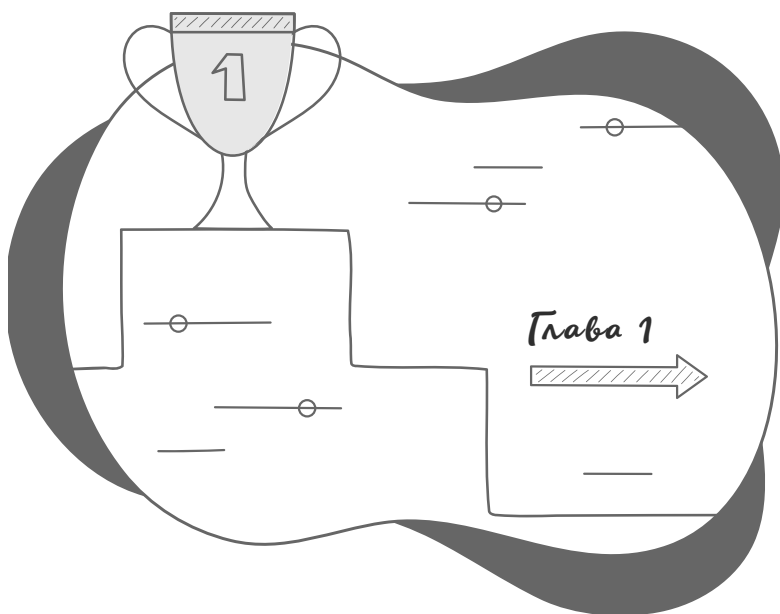
В разных местах этой книги мы будем просить вас записывать ваши реакции и мысли в одном и том же месте, например в блокноте, электронном документе или дневнике, чтобы вам было над чем поразмыслить, когда прочтете эти главы. Цель состоит в том, чтобы вы сохранили полученные знания или любое понимание и применили их в жизни, вместо того чтобы хранить между обложками этой книги. Но в конечном счете выбор за вами: это не очередное «должен».

Мы рассматриваем перфекционизм — и связанные с ним тревогу, стресс и беспокойство — как воду, окружающую косяки рыб в океане: она практически невидима, и вы не будете знать, что с ней делать, пока не увидите ее такой, какая она есть. Это происходит потому, что вы не можете реагировать — не говоря уже о том, чтобы делать это эффективно, — на то, о существовании чего даже не подозреваете, даже если отсутствие реакции причиняет вам боль. На следующих страницах мы попытаемся сделать перфекционизм — с его правилами, стандартами, суждениями и многим другим — понятным, описав, как он работает и какие болезненные последствия вызывает. Основываясь на нашем опыте работы с перфекционизмом и знаниях



о научно обоснованных методах лечения, мы также обучим вас навыкам, которые вы можете использовать, чтобы лучше ориентироваться в этих водах.

Мы надеемся, что вы получите полное представление о своей жизни и будете принимать решения в соответствии с тем, что для вас важно. Жизнь с перфекционизмом — это не ситуация «или-или»; вам не нужно зависеть от него или полностью вычеркивать его из своей жизни. Есть другой вариант: подружитесь с перфекционизмом. Выделите ему место в жизни, когда он начинает раздражать, и наслаждайтесь им, когда он обогащает вашу жизнь. Найдите золотую середину, когда вы решаете, насколько велико влияние перфекционизма на ваши действия. Это путешествие может оказаться более сложным, чем вам хотелось бы. Но, в конце концов, даже если вы внесли одно небольшое изменение в значимом направлении, это уже прогресс.

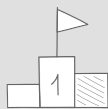


## Цена попыток быть лучшим

**П**ерфекционизм выполняет разные функции. Он может помогать в достижении успеха, в любви, в стремлении к славе, престижу, признанию, богатству, в получении похвалы и т. д. Логика такова: «Если я совершенен, я добьюсь успеха», или какой-то вариант этого утверждения. Что-то в вас или в ваших представлениях о себе говорит: «Если я не буду идеальным, я не смогу получить то, что хочу».

Перфекционизм также может быть направлен на предотвращение ошибок. В этом случае вы меньше заботитесь об изменении мира; вы просто не хотите совершать никаких ошибок. Вы можете думать: «Если





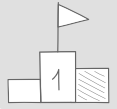
что-то пойдет не так, это моя вина» или «Меня будут осуждать за ошибки». Вы можете беспокоиться, что подведете других людей, что-то испортит.

Независимо от функции перфекционизма, действия, которые вы предпринимали и предпринимаете, чтобы быть совершенными или избежать неудачи, по-разному сказываются на вас. Хотя, возможно, вы знаете о некоторых из этих негативных последствий, важно точно знать, какова общая цена попыток быть лучшим. В конце концов, расплачиваетесь вы.

## ○ Игра в перфекционизм ○

Попытка либо делать все идеально, либо избегать ошибок — это игра. Ходы, которые вы делаете в этой игре, связаны с последствиями: когда ваши цели и фактические результаты совпадают, вы играете «хорошо». Например, если вы несколько часов планировали турпоход, чтобы все прошло гладко, и благодаря планированию он прошел превосходно, то ваши действия оказались успешными. Если, несмотря на планирование, поход прошел ужасно, то ваши действия были неэффективными. Победа в игре означает достижение нереалистичных целей, отсутствие каких-либо ошибок или, наконец, удовлетворенность собой и своими достижениями.

Чтобы победить, вам нужно оставаться в игре, даже когда перфекционизм создает вам множество проблем: страх неудачи, стыд за свою неадекватность, стресс из-за беспорядка в доме, беспокойство о том, что думают о вас другие, или мысль «я недостаточно хорош». Что вы делаете с этими мыслями и чувствами? Один из вариантов — дать им отпор: вы работаете по

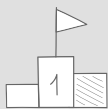


шестьдесят часов в неделю, получаете высокооплачиваемую работу, покупаете большой дом, безукоризненно озеленяете задний двор, находите идеального партнера (или партнеров) и просматриваете в интернете бесконечные обзоры, чтобы убедиться, что выбрали правильную эспрессо-машину, — и все это для того, чтобы показать, что вы не неудачник и у вас все в порядке. Победить — значит раз и навсегда доказать, что подобные мысли и чувства ошибочны. И если вы в чем-то терпите неудачу, вы компенсируете это, в следующий раз работая вдвойне усерднее. Это один из способов. Увы, у стратегии «просто будь идеальным» есть следующие побочные эффекты.

- **Стресс**, проявляющийся в виде мышечного напряжения, головных болей, раздражительности и пищевых расстройств (пропуск приема пищи, переедание и тому подобное).
- **Беспокойство**, заполняющее ваше сознание и редко когда-либо прекращающееся.
- **Тревога**, которая преследует вас в течение всего дня и после отхода ко сну, не давая вам уснуть ночью.

До сих пор, как приверженец этой стратегии, вы были уверены, что возможность выиграть стоит этих страданий.

С другой стороны, вы можете так устать от игры против перфекционизма, что ложитесь на корт и признаете поражение: выбираете более легкую специальность в колледже, медлите с подачей заявления на повышение, в третий раз смотрите сериал «Белая ворона», вместо того чтобы распаковывать сумки, или до последнего откладываете выполнение заданий. Идея



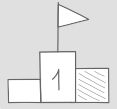
состоит в том, чтобы ничего не предпринимать, чтобы перфекционизм не мог вас в чем-то обвинить, или же делать как можно меньше, затрачивая минимум усилий. Вы начинаете использовать стратегию «я не могу потерпеть неудачу, если не пытаюсь что-то делать» или «зачем беспокоиться, если я не могу быть идеальным?», Однако это бесполезно, потому что отказ от действий погружает вас в прокрастинацию и рождает чувство вины, так что вы в любом случае проигрываете.

## ○ Цена этой игры ○

Подумайте о перфекционизме как о сделке: вы платите определенную цену, чтобы получить определенный товар. Например, вы платите тремя часами сна за более высокую оценку на завтрашнем итоговом экзамене. Вы отказываетесь от просмотра фильма с семьей, чтобы уменьшить беспокойство из-за того, что белье после стирки осталось неразобранном. Вы платите хорошим эмоциональным состоянием за одобрение окружающих. На протяжении всей жизни вы совершали эти сделки на каждом этапе принятия решений. Иногда вы принимаете решения по привычке: «Конечно, я просижу допоздна, чтобы набор слайдов был безупречен; я не собираюсь устраивать посредственную презентацию». В других случаях выбор делается осознанно: «Это нормально — не спать и переживать из-за каждой мелочи, потому что я хочу, чтобы званый обед прошел идеально».



*К сожалению, наши расчеты часто расходятся с реальностью. Потеря сна не гарантирует оценки «отлично», точно так же как жертвование*



эмоциональным здоровьем не сулит благодарности. Вы можете не замечать нечестности этих сделок, потому как постоянно беспокоитесь о том, чтобы перейти к следующей задаче.

Прежде чем вы поймете, что не ощутили «достаточно хороших результатов» в обмен на годы напряженной работы в аспирантуре, вы уже переживаете из-за подготовки резюме для следующего этапа карьеры. Как только вы возвращаетесь из поездки с семьей, вы начинаете беспокоиться о планировании следующего отпуска.

Более того, обычно есть скрытые последствия, которые не учитываются при принятии решений. Недостаток сна также может повлиять на настроение и сделать вас менее приятным в общении, что поставит под угрозу качество межличностных взаимодействий. Чрезмерная сосредоточенность на планировании мероприятий может привести к разочарованию со стороны других людей, которые хотят, чтобы вы просто участвовали в празднике, и это будет стоить вам приглашений на следующие вечеринки. Ваше эмоциональное здоровье может страдать не только в краткосрочной перспективе, но и в течение нескольких месяцев (и лет) после этого. Все эти соображения следует учесть при определении цены игры.

Поразмыслите о том, на что похожа для вас игра в перфекционизм. Запишите ответы на приведенные ниже вопросы в блокнот. Не торопитесь. Не позволяйте мозгу отвечать на вопросы. Всю жизнь вы собирали данные о своих действиях в игре, занимаясь чем-то вроде личной саберметрики (как в фильме «Человек, который изменил все»), так что прислушайтесь к мудрости своего жизненного опыта.