



# Тревожный ПЕРФЕКЦИОНИСТ:



как справиться  
с беспокойством,  
вызванным  
стремлением  
к совершенству,  
с помощью АСТ

Кларисса У. Онг, Майкл П. Тухиг



Кларисса У. Онг

Майкл П. Тухиг

# Тревожный перфекционист. Как справиться с беспокойством, вызванным стремлением к совершенству, с помощью АСТ

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68687340](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68687340)

*Тревожный перфекционист: как справиться с беспокойством, вызванным стремлением к совершенству, с помощью АСТ./ Онг К. У., Тухиг М. П.: Весь; Санкт-Петербург; 2022 ISBN 978-5-9573-4000-3*

## Аннотация

Если вы определяете себя как перфекциониста, то можете не считать перфекционизм проблемой. И даже рассматривать его как преимущество. Однако стремление к нереалистичным стандартам и определение собственной значимости на основе соответствия им чаще всего ведут к тревоге, стрессу, эмоциональному выгоранию и неудовлетворенности. Как же отличить *полезный* перфекционизм от *вредного* и перестать предъявлять к себе и другим чрезмерно высокие требования?

В книге «Тревожный перфекционист» психологи Кларисса Онг и Майкл Тухиг проливают свет на скрытые издержки стремления *быть лучшим*. И предлагают упражнения, основанные на терапии принятия и ответственности (АСТ), чтобы помочь вам справиться с беспокойством, вызванным перфекционизмом. Вы узнаете, как потребность в совершенстве может снижать вашу продуктивность и мешать достижению целей. Научитесь прерывать негативный внутренний диалог. Избавитесь от таких бесполезных и ограничивающих ярлыков, как «успех» или «неудача». Дайте себе и другим разрешение совершать ошибки. И все это – сохраняя веру в себя и свои высокие устремления!

# Содержание

Предисловие	10
Введение	14
Глава 1	20
Игра в перфекционизм	22
Цена этой игры	25
Корни перфекционизма	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Кларисса Онг  
и Майкл Тухиг  
Тревожный  
перфекционист:  
как справиться с  
беспокойством,  
вызванным стремлением  
к совершенству,  
с помощью АСТ**

*Эта книга посвящается нашим клиентам,  
которые нашли в себе силы быть уязвимыми.*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

**Clarissa W. Ong and Michael P. Twohig**

**The Anxious Perfectionist:**

**How to Manage Perfectionism-Driven Anxiety Using**

**Acceptance**

**and Commitment Therapy**

Перевод с английского *Сергея Комарова*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,

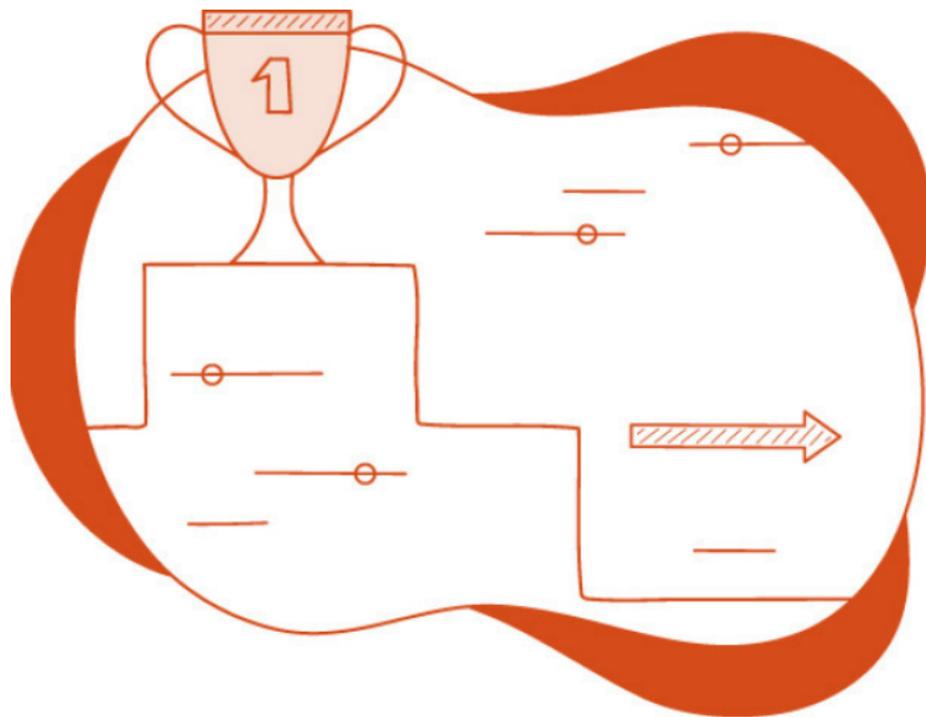
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609



© 2022 by Clarissa W. Ong, Michael P. Twohig

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

# Предисловие



## Предисловие

Более ста лет назад Пьер Жане, французский психолог и врач, заметил у некоторых пациентов глубокое чувство несовершенства. Это чувство мучило их, приводя к сильным сомнениям в качестве не только их действий, но и представле-

ний. Чтобы совладать с этими сомнениями, они стремились к совершенству как в мыслях, так и в поступках. Неспособность достичь совершенства приводила их к еще более интенсивным усилиям избежать ошибок. Результатом становилось то, что Жане называл *психастенией*, комбинацией того, что мы сейчас считаем группой отдельных расстройств, в которую входят обсессивно-компульсивное расстройство, тревожные расстройства, расстройства пищевого поведения и аффективные расстройства.

Несколько десятилетий спустя психоаналитик Карен Хорни увидела нечто подобное у тревожных пациентов, которые решали свои проблемы, пытаясь соответствовать идеализированным и перфекционистским представлениям о себе. Эти попытки характеризовались личными императивами, призванными направлять поведение. Хорни описывала эти императивы как «тиранию долженствования» – жесткий диктат, которому необходимо подчиняться («я должен никогда не ошибаться»; «я должен никогда не получать меньше пятерки»). Альберт Эллис называл такое мышление «должнанизмом» (*musterbation*) – абсолютными и нереалистичными требованиями идеального выполнения работы. В этой книге исследуются различные «должен» и «обязан», которые характеризуют перфекционистское мышление и приводят к эмоциональным страданиям. Если вы увидите себя в описаниях такого типа мышления, вы поймете, насколько оно вредно.



*Стремление к совершенству может вести вас к полноценной жизни, а может привести на путь саморазрушения. Разница заключается в том, как реализуется это стремление. Если вы принимаете ошибки и неудачи и используете их конструктивно, жизнь может развиваться и приносить удовлетворение. Если же ошибки и неудачи приводят к попыткам избегать их, жизнь превращается в борьбу.*

Перфекционизм основан на самокритике – это негибкая и крайняя форма самооценки, которая приводит к ощущению неудачи и чувству никчемности даже при наличии значительных достижений. Независимо от того, чего вы достигаете, когда ваше самоуважение зависит от того, чтобы делать все идеально и быть совершенным, мир становится постоянным источником угрозы с бесконечным количеством действий, которых нужно бояться и избегать. Когда люди используют ошибки или неудачи для определения своей самооценки, последствия бывают катастрофическими. Постоянная самокритика приведет вас к убеждению, что с вами что-то в корне не так и только совершенство решит эту проблему.

Кларисса Онг и Майкл Тухиг исследуют, как вы можете

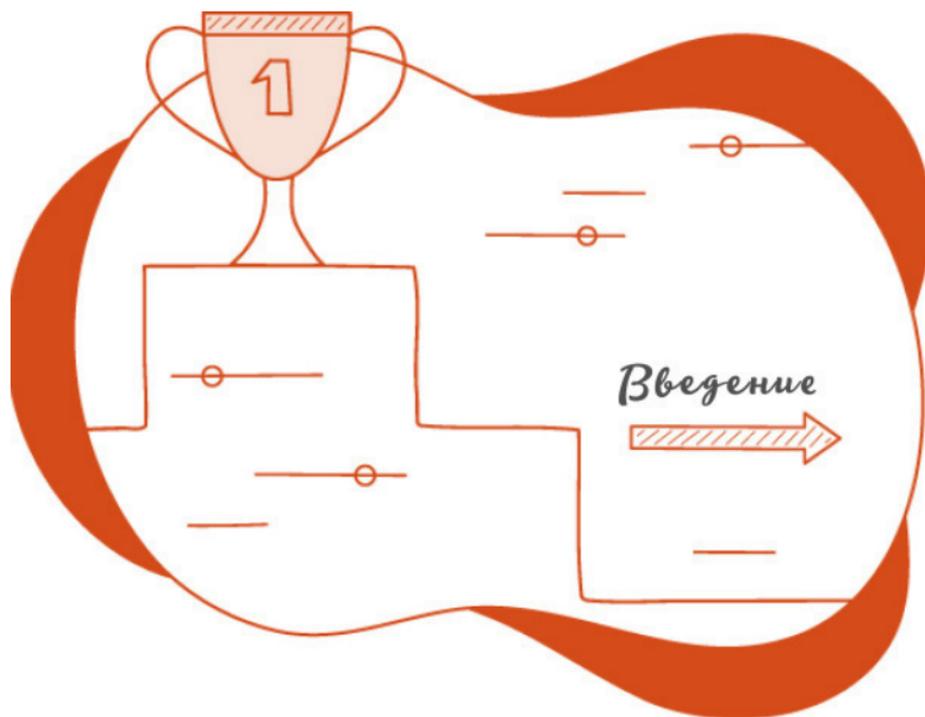
наблюдать, понимать и принимать свои недостатки, в то же время стремясь быть лучшим. Они разрушают миф о том, что самокритика способствует успеху. Как они отмечают, когда движущей силой ваших действий является самокритика, вы будете несчастны, даже если добьетесь некоторого успеха.

В этой книге подчеркивается важность ценностей. Ее прочтение поможет вам определить, что для вас действительно важно. Она поможет вам выяснить свои ценности и прочувствовать их. Упражнения, основанные на осознанности и сострадании, приблизят вас к тому, чтобы жить так, как вы хотите. Как и в любой подобной работе, ключевым моментом будет принятие неизбежных ошибок и неудач при сохранении стремления заниматься тем, что вы больше всего цените в жизни. Это путешествие стоит затраченных усилий.

*Рэнди О. Фрост, доктор философии,  
заслуженный профессор психологии,  
Колледж Смит, Нортгемптон, Массачусетс*

# Введение

Тревога, стресс и беспокойство,  
в которых вы плаваете



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 дру-

гие). 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».

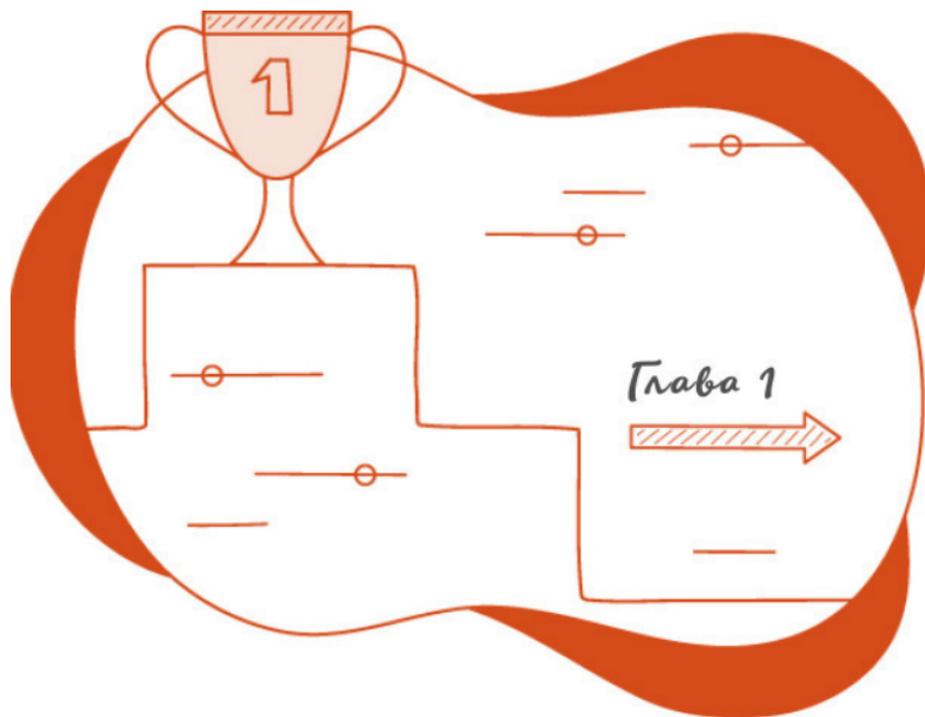
Мы рассматриваем перфекционизм – и связанные с ним тревогу, стресс и беспокойство – как воду, окружающую косяки рыб в океане: она практически невидима, и вы не будете знать, что с ней делать, пока не увидите ее такой, какая она есть. Это происходит потому, что вы не можете реагировать – не говоря уже 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.

# Глава 1

## Цена попыток быть лучшим



## Цена попыток быть лучшим

Перфекционизм 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 распаковать 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 неразобраным. 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.

**1. От чего вы отказались, чтобы остаться в игре?** Это цена перфекционизма. Включите сюда время, энергию, сон, отношения, самоуважение, мечты и возможности, от которых вы отказались, чтобы сосредоточить усилия на том, чтобы быть совершенным. Отслеживайте физические и психологические проблемы, вызванные тревогой, стрессом и беспокойством, возникающими из-за потребности, чтобы все шло надлежащим образом. Сколько драгоценных моментов вы потеряли из-за безостановочной болтовни в голове? Как вы себя чувствуете на следующий день после бессонных ночей, вызванных тревогой? Насколько сильно вы поступились ценностями, чтобы угодить другим людям? Как вы реагируете, когда близкие говорят, что чувствуют себя забытыми или разочарованными из-за вашего нежелания идти на компромисс? Какие у вас проявляются физические симптомы, когда вы, стремясь к совершенству, ставите под угрозу свое умственное и эмоциональное благополучие?

**2. Что вы получаете от этой игры?** Это награда, связанная с попытками быть совершенным или избегать ошибок. Возможно, люди думают, что вы умны, преуспеваете во всем, что делаете, или умеете отвлекаться от мыслей о том, что вы полный неудачник. Игра в совершенство имеет свои преимущества; вы бы не оставались в этой игре так долго,

если бы ничего от этого не выиграли. Подумайте, в чем заключаются эти преимущества.

**3. Что вы сделали, чтобы попытаться победить перфекционизм?** Подумайте о стратегиях – полезных и бесполезных, которые вы используете для избавления от перфекционизма, его изменения, преодоления или борьбы с ним. Приведите как можно больше конкретных примеров таких стратегий: использовать силу воли; говорить себе, что вы неудачник, чтобы повысить мотивацию; многократно проверять свою работу; избегать задач, которые кажутся слишком сложными; откладывать важные задачи до последней минуты; браться за слишком большое количество проектов; всегда говорить «да» другим людям; обходить десяток магазинов, чтобы найти идеальные саженцы помидоров; тратить часы на составление списка покупок; притворяться, что все в порядке, даже когда кажется, что мир рушится. Запишите в блокнот по крайней мере пять стратегий, которые вы пробовали использовать.

**4. Насколько эффективны были эти стратегии (из предыдущего вопроса) в борьбе с перфекционизмом?** Оцените их краткосрочную и долгосрочную эффективность (в отдельном столбце для каждой стратегии), то есть выигрыш сета и победу в матче. Будьте честны с самим собой. Насколько вы близки к победе в игре и к тому, чтобы навсегда покончить с этой непрекращающейся серией? Победа означает веру в то, что у вас всего достаточно и вам больше

никогда не придется иметь дело с тревогой, стрессом и беспокойством из-за перфекционизма.

Как только вы ответите на эти четыре вопроса, подумайте о том, стоит ли *вам* бороться с перфекционизмом или стремиться к совершенству. Единственный критерий, который здесь имеет значение, – это вы и ваше здоровье. Не просто учитывайте цену (вопрос 1), также учитывайте то, что вы получаете от этой игры (вопрос 2). Сопоставьте свой ответ на вопрос 1 с ответом на вопрос 2. Стоило ли вознаграждение за перфекционизм уплаченной цены? Запишите ответ на этот вопрос. Нет правильного или неправильного ответа; осознайτε все последствия столь долгой игры против перфекционизма.

Затем посмотрите на ответ на вопрос 4 и запишите любые мысли и чувства, которые у вас возникают по поводу оценки эффективности своих стратегий. Опять же, не делайте это слишком быстро. Отметьте любые реакции (или их отсутствие), которые у вас возникают, – здесь допустимы любые переживания.



*Люди обычно обнаруживают, что их стратегии эффективны в краткосрочной перспективе, но в*

*долгосрочной перспективе усиливают стресс. В результате они приходят к выводу, что им нужны более эффективные долгосрочные стратегии.*

Этот анализ имеет смысл. На самом деле это то, что посоветовал бы любой приличный спортсмен. Но что, если *эта* игра не связана с вашим интеллектом, силой или настойчивостью? Конечно, если бы перфекционизм был разрешимой проблемой, вы бы уже нашли решение (вспомните ваш список стратегий в ответе на вопрос 3). Мы подозреваем, что вы очень мотивированы, чтобы разобраться с перфекционизмом (что бы это ни значило для вас), и потратили на это много времени и энергии. Проблема здесь не в недостатке таланта или усилий. А что, если это игра, в которой вообще нельзя выиграть? Для ответа на этот вопрос используйте свой жизненный опыт.

Теперь продвиньтесь в этом упражнении еще на шаг, за пределы проблемы эффективности: заставляют ли вас используемые вами стратегии любить жизнь, чувствовать себя так, как вам бы хотелось, или быть лучшим человеком, с которым приятно быть рядом? Ответьте в блокноте еще на несколько вопросов.



- *Довольны ли вы своей жизнью сейчас больше, чем*

*год назад?*

- *Идет ли жизнь так, как вы хотите?*
- *Является ли жизнь, в которой доминируют тревога, стресс и беспокойство, достойным занятием?*
- *Что произойдет, если вы и дальше позволите этой игре управлять вашей жизнью?*

Не спеша обдумайте эти вопросы. Они важны, чтобы подготовить почву для ответа на вопрос о том, почему вы разбегаетесь с перфекционизмом. На всякий случай замечу, что это не разжигание страха; если игра в перфекционизм приносит вам удовлетворение, обязательно продолжайте делать то, что вы делаете. Но если нет, мы хотим, чтобы вы были честны с самим собой относительно того, нравится ли вам ваша жизнь *такой, какая она есть*. Действительно ли вы счастливы в истинном смысле этого слова? Это не вопрос: «Вы все время смеетесь и улыбаетесь?» Это вопрос: «Чувствуете ли вы в душе удовлетворенность, даже когда весь день работаете и сталкиваетесь с трудными ситуациями?» Если вы верите, что в конечном итоге будете наслаждаться жизнью в какой-то момент в будущем, сколько еще вы готовы ждать и как долго вы уже ждете?

Основываясь на историях людей, с которыми мы работали, мы знаем, что пребывание в этой игре может привести к тому, что вы настолько затягиваете выполнение задач, что совсем бросаете их; оглядываетесь на свою жизнь и понимаете, что большую часть ее вы были несчастны; упускаете

жизнь такой, какая она есть, потому что вам нужно все время оптимизировать и планировать ее; чувствуете себя значительно более выгоревшим, чем ваши коллеги; предпочитаете делать то, что проще или более контролируемо, но менее важно, или даже портите конструктивные отношения, когда другие люди не соответствуют вашим стандартам. Вы это знаете. Ваши проблемы не сводятся к перфекционизму; вероятно, вам нужно нечто большее, чем быть успешным или ничего не испортить. Помните, что за пределами корта вас ждет многое. Так почему же вы продолжаете вкладывать ресурсы в эту игру? Лучше поняв издержки, выгоды и эффективность перфекционизма, давайте рассмотрим истоки потребности быть совершенным.

# Корни перфекционизма

Почему так трудно ошибаться, мириться с неуверенностью или отказываться от необходимости делать что-то определенным образом, даже когда вы знаете, что всех раздражаете? Вероятно, вы не собирались постоянно испытывать стресс из-за своей неспособности соответствовать недостижимым стандартам или обрушиваться на себя с критикой всякий раз, когда совершаете малейшую ошибку. Откуда взялся перфекционизм и когда он начал брать под контроль вашу жизнь?

Перфекционизм уходит корнями в личную историю. Возможно, вы выросли среди взрослых людей с большими ожиданиями, которые одобряли вас только тогда, когда вы оправдывали эти ожидания. Например, родители хвалили вас только тогда, когда вы хорошо учились в школе или заводили друзей, которые им нравились. Поэтому с самого начала вы поняли, что единственный способ завоевать любовь – это преуспеть или соответствовать заданному для вас образцу; делая то, что для вас важно, вы не получаете того, в чем, по сути, нуждается каждый человек, – социального признания. И наоборот, ваши незначительные ошибки подчеркивались и критиковались, поэтому вы стали особенно осторожны. Вы поняли, что можете заслужить любовь, если совершенны или никогда не делаете ошибок. Вы, как разум-

ное существо, вероятно, также пришли к выводу, что быть таким, какой вы есть, – значит быть *непривлекательным*.

Возможно, люди, заботящиеся о вас, хотели, чтобы вы любой ценой добились успеха, потому что они полагали, что если вы будете больше стараться и усерднее работать, то сможете жить счастливой жизнью. В результате каждый раз, когда вы чего-то добивались, они хотели большего. После того как вы получали роль в школьном спектакле, они спрашивали, почему вы не получили главную роль. После вашего первого скрипичного концерта они напоминали вам, чтобы вы не сбавляли темп. После того как вы с большим трудом выучили удар справа в теннисе, они сказали, чтобы вы начали изучать удар слева. Если в детстве и юности вы слышали эту мысль бесчисленное количество раз – что вы «можете» и «должны» делать больше, – то сейчас вы, вероятно, чувствуете, что в глубине души вы недостаточно хороши. Как вы могли бы это исправить? Единственный способ быть достаточно хорошим – быть совершенным. Если вы совершенны, то вы не можете быть лучше и, наконец, можете перестать наращивать усилия.

Или, возможно, вы были совершенны. Вы выигрывали гонки, получали одни пятерки и были лучшим на всех школьных выступлениях. Вы привыкли быть совершенным и получать все сопутствующие награды: похвалу, популярность, чувство гордости. Затем настал момент, когда достичь совершенства стало труднее: ваши одноклассники стали ум-

нее, работа усложнилась, а жизнь требовала от вас больше, чем когда-либо. Вы поняли, что не так талантливы, как вам казалось (или как вам говорили), и что даже если бы вы старались так же усердно, как раньше, то все равно не были бы лучшим. В таком случае какой в этом смысл? Есть совершенство или ничего, и более унижительно потерпеть неудачу пытаясь, чем потерпеть неудачу не пытаясь, поэтому где-то на этом пути вы решили выбрать более безопасный путь и перестать пытаться.



*У каждого человека своя история о том, как перфекционизм пустил корни и проник в его жизнь. У вас может быть совершенно другая ситуация, отличная от того, что мы описали. Тем не менее, вероятно, в каких-то случаях совершенство поощрялось или вознаграждалось, а несовершенство осуждалось или даже наказывалось. Это основные составляющие перфекционистского взгляда на мир.*

Поразмышляйте о своей уникальной истории. В чем корни потребности быть совершенным? Как, на ваш взгляд, они пронизывают вашу сегодняшнюю жизнь? Запишите свой рассказ о перфекционизме в блокнот.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.