

ПОСОБИЕ ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Научно обоснованный способ
избавиться от самокритики
и обрести самоуважение

Перфекционизм

Когнитивно-поведенческий подход

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО:

- как перестать всем угодать
- как справиться со стрессом и выгоранием
- как преодолеть стремление все контролировать
- как покончить с прокрастинацией

Шэрон Мартин, MSW, LCSW

Предисловие Джули де Азеведо Хэнкс

Перфекционизм

Когнитивно-поведенческий
подход

The CBT
Workbook for
Perfectionism

Sharon Martin, MSW, LCSW

New Harbinger Publications, Inc.

Перфекціонизм

Когнітивно-поведенческий
підхід

Шэрон Мартин

Київ
Комп'ютерне видавництво
"ДІАЛЕКТИКА"
2021

Перевод с английского О.В. Шершун

Под редакцией В.Р. Гинзбурга

Мартин, Ш.

М29 Перфекционизм. Когнитивно-поведенческий подход./Шэрон Мартин; пер. с англ. О.В. Шершун. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 256 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-47-7 (укр.)

ISBN 978-1-684-03153-5 (англ.)

Данная книга поможет вам осознать причину своего перфекционизма и понять, в какой степени стремление к безупречности отравляет вашу жизнь и отношения с близкими. Вместо того чтобы оценивать свои действия и достижения по критериям “идеальности”, вы научитесь снисходительному отношению к себе и другим людям. В конечном итоге вы узнаете, как преодолеть тягу к совершенству и перестать фокусироваться на достижении амбициозных целей. Если вы готовы избавиться от перфекционизма и начать вести более насыщенную жизнь, то книга станет для вас незаменимым помощником.

УДК 159.923.3

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of*

Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance (ISBN 978-1-684-03153-5), published by New Harbinger Publications, Inc. © 2019 by Sharon Martin.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

Оглавление

Предисловие	11
Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
Глава 1. Что такое перфекционизм	19
Глава 2. Как проявляется перфекционизм	29
Глава 3. Выявляем причины перфекционизма	49
Глава 4. От страха к храбрости	69
Глава 5. От самокритики к самосостраданию	83
Глава 6. От прокрастинации к продуктивности	107
Глава 7. От суетливости к осознанности	127
Глава 8. От стремления угождать к ассертивности	153
Глава 9. От гнева к спокойствию	171
Глава 10. От критики к принятию	185
Глава 11. От чувства вины к заботе о себе	201
Глава 12. От стыда к налаживанию отношений	217
Глава 13. Подводим итоги	231
Приложение А. Когнитивные искажения	243
Приложение Б. Вопросы для преодоления мышления перфекциониста	245
Приложение В. Слова для обозначения чувств	247
Приложение Г. Способы заботы о себе	251
Библиография	255

Содержание

Предисловие	11
Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
Задачи книги	15
Как работать с книгой	16
От издательства	18
Глава 1. Что такое перфекционизм	19
Понятие перфекционизма	19
Проявления перфекционизма	24
Мышление перфекциониста	26
Резюме	27
Глава 2. Как проявляется перфекционизм	29
Определяем черты характера перфекциониста	29
Как перфекционизм влияет на вашу жизнь	32
Какие качества перфекциониста вы хотели бы изменить больше всего?	45
Приносит ли перфекционизм вам пользу?	46
Резюме	48
Глава 3. Выявляем причины перфекционизма	49
Детский опыт	50
Связь между перфекционизмом и полученным в детстве опытом	59
Послания из культурной среды и соцсетей, способствующие перфекционизму	61
Личные качества	64
Вы и ваша семья	65
Резюме	67
Глава 4. От страха к храбрости	69
Как мозг оценивает опасность	69
Признаем свои страхи	71
Насколько оправданны ваши страхи	73

Храбрость перед лицом перфекционизма	80
Резюме	82
Глава 5. От самокритики к самосостраданию	83
Сочувствие к себе — путь к принятию себя	83
Перфекционист всегда чувствует себя недостойным	84
Разве самокритика не мотивирует?	86
Обращаемся к себе с сочувствием	88
Когнитивный рефрейминг	90
Практика прощения себя	93
Фокусируемся на достоинствах	99
Резюме	105
Глава 6. От прокрастинации к продуктивности	107
Почему мы откладываем дела	107
Почему прокрастинация — это проблема	110
Избавляемся от мышления перфекциониста	113
Снижаем перенапряжение и увеличиваем мотивацию	117
Относимся к себе с сочувствием	124
Резюме	126
Глава 7. От суетливости к осознанности	127
Не слишком ли вы загружены?	128
Учет времени	131
Цена загруженности	134
Что такое осознанность	141
Добавляем в свою жизнь осознанность	142
Благодарность	150
Резюме	152
Глава 8. От стремления угодить к ассертивности	153
Что значит угодить	153
Разве радовать других — это плохо?	155
Учимся ассертивности	157
Резюме	170
Глава 9. От гнева к спокойствию	171
Что такое гнев и почему он важен	171
Трансформируем свой гнев	179
Резюме	184

8 Оглавление

Глава 10. От критики к принятию	185
Не являются ли ваши требования нереалистично высокими?	185
Определите свои триггеры	189
Мышление перфекциониста приводит к критике	189
Переходим к реалистичным ожиданиям	191
Ассертивное общение более эффективно, чем критика	195
Подмечайте позитив	197
Резюме	199
Глава 11. От чувства вины к заботе о себе	201
В чем суть заботы о себе	202
Корректируем мышление перфекциониста по поводу заботы о себе	205
Составляем план заботы о себе	207
Резюме	215
Глава 12. От стыда к налаживанию отношений	217
Стыд порождает перфекционизм, а перфекционизм порождает стыд	217
Выявляем стыд	219
Болезненные последствия стыда	222
Отстраненность как следствие стыда	223
Преодолеваем стыд и строим отношения	225
Резюме	230
Глава 13. Подводим итоги	231
Сохраняем мотивацию	231
Закрепляем результат	237
Резюме	241
Приложение А. Когнитивные искажения	243
Приложение Б. Вопросы для преодоления мышления перфекциониста	245
Приложение В. Слова для обозначения чувств	247
Приложение Г. Способы заботы о себе	251
Библиография	255

“Перфекционисты, прокрастинаторы и любители всем угождать — это книга для вас. Она действительно поможет изменить вашу жизнь! Книгу отличает тщательно продуманная структура, благодаря которой вы найдете ответы на все вопросы”.

*Джонис Уэбб,
автор бестселлера “Running on Empty”*

“В данной книге предлагается новаторский взгляд на проблему перфекционизма. Многочисленные упражнения помогут вам всерьез задуматься над тем, что вы хотите изменить, и начать осуществлять запланированные изменения. Вы пройдете тернистый путь от понимания причин перфекционизма к избавлению от него, научившись вести полноценную жизнь без чувства вины и стремления всем угождать. Подобными обещаниями изобилуют многие книги, но пошаговый подход, применяемый Шэрон, позволит вам действительно достичь значительных перемен. Психотерапевты смогут использовать книгу в практической работе, а для их клиентов книга станет незаменимым самоучителем”.

*Mercedes Самудио, LCSW
автор бестселлера “Shame-Proof Parenting”*

“Я большой поклонник практических пособий, поскольку они позволяют читателю самому менять свою жизнь. Книга Шэрон Мартин — замечательный пример противодействия разрушительному влиянию перфекционизма. Автор дает конкретные и реалистичные советы, избегая заумных фраз и предлагая разумные, действенные техники. Книга послужит прекрасным дополнением к курсу психотерапии или же станет руководством к самостоятельной работе. На рынке нет лучшей книги, которая предлагала бы практические советы и упражнения для тех, кто хочет справиться с перфекционизмом”.

*Джон Грохол,
основатель и главный редактор сайта PsychCentral.com*

“Многие люди сталкиваются с перфекционизмом в работе, отношениях или других сферах жизни. Существует немало книг, в которых раскрываются его истоки и механизмы влияния на человеческую психику. Но крайне редко можно встретить действенные техники по

его преодолению. В своей книге Шэрон Мартин предлагает практические, конкретные, научно обоснованные техники борьбы с самокритикой и прокрастинацией, а также со стремлением угодить окружающим и все контролировать. Книга обязательна к прочтению для всех, кто не понаслышке знает, что такое перфекционизм”.

*Мелвин Варгезе,
основатель сайта Selling The Couch*

“Перфекционизм может стать серьезной проблемой, но Шэрон Мартин предлагает руководство, которое позволяет взять свою жизнь под контроль. Советы автора помогут вам пройти путь познания себя, вооружив упражнениями для обретения психологической и эмоциональной свободы. Для тех, кто привык ставить перед собой максимальные цели, книга послужит незаменимым помощником. Вы научитесь принимать свои недостатки и осуществлять задуманное с минимальным стрессом”.

*Мелоди Уилдинг, LMSW
адъюнкт-профессор Городского университета Нью-Йорка*

“Шэрон Мартин много лет была для меня авторитетом в моей психотерапевтической практике. Она обладает удивительной способностью объяснять сложные темы простым и понятным языком. Данная книга — не исключение. Автор доступно объясняет суть перфекционизма и способы его проявления, показывая, какие действия стоит предпринять для изменения проблемного поведения. В книге описано множество эффективных техник в помощь тем, кто борется со своим перфекционизмом, и я планирую активно применять ее в индивидуальной и групповой работе с клиентами. Настоятельно рекомендую данную книгу как психотерапевтам, так и рядовым читателям”.

*Лора Рейган, LCSW-C
психотерапевт, ведущая подкаста Therapy Chat*

Предисловие

В современной культуре, одержимой внешним видом и жаждой успеха, легко попасть в ловушку перфекционизма. Как и многие мои клиенты, на протяжении более чем двадцатилетней клинической практики я сама не раз в нее попадала и вынуждена была выработать необходимые навыки, чтобы научиться преодолевать перфекционизм. К сожалению, имеется не так много ресурсов на тему перфекционизма, и среди них нет ни одного столь же действенного и практичного, как книга Шэрон Мартин.

Поскольку наши с Шэрон клиенты очень похожи — это высокомотивированные, одаренные люди, которые сталкиваются с постоянными проблемами, хронической неудовлетворенностью и эмоциональным выгоранием, — я с нетерпением ждала выхода ее книги, чтобы узнать, какие идеи она предложит для преодоления перфекционизма. Мне много лет не хватало именно такой книги!

Перфекционизм проявляется у тех людей, которые стремятся добиться успеха, заботятся о своих семьях и упорно трудятся для карьерного роста. Как лицензированный психотерапевт Шэрон пишет правильные и умные вещи, но без научного апломба, предлагая простые и пошаговые упражнения. Я нахожу ее книгу очень познавательной, поскольку в ней сочетаются научно обоснованные техники и реальные примеры из ее клинической практики.

Затрагивая актуальные темы психологии (в частности, работу Брене Браун о стыде и книгу Кристин Нефф о самосострадании), Шэрон исследует природу перфекционизма: с чего он начинается, как проявляется, насколько негативно влияет на здоровье и отношения, как он мешает нам идти на риск и открывать для себя новые возможности, и, что самое важное, как использовать надежные техники, чтобы успешно справляться с ним и не позволять ему контролировать нас.

Со стилистической точки зрения меня впечатлила структура книги. Каждая глава служит мостиком от негативного шаблона мышления к позитивному; это вселяет оптимизм и уверенность в том, что читатель сумеет преодолеть свои проблемы. Книга носит прикладной характер и содержит

12 Предисловие

множество наводящих вопросов и упражнений, призванных помочь читателю применить полученные знания на практике.

В многочисленных историях своих клиентов Шэрон наглядно демонстрирует склонность перфекционистов верить в то, что снижение планки ожиданий или более снисходительное отношение к себе равносильно провалу. Это перекликается с тем, что я наблюдаю в своей профессиональной деятельности и в жизни вообще: иногда мы не хотим отказываться от своих идеалов, поскольку боимся, что это сделает нас посредственностями, хотя в действительности все как раз наоборот. В книге показано, как, избавившись от оков перфекционизма, достичь успеха и начать строить более искренние и прочные отношения с людьми.

Если вам знакомо постоянное чувство неудовлетворенности и вы хотите вырваться из порочного круга нездорового мышления и сравнений, которые мешают вам развиваться, я очень рекомендую уникальную книгу Шэрон Мартин. Прочитав ее, вы научитесь преодолевать эмоциональное рабство перфекционизма и жить полноценной жизнью.

*Джули де Азеведо Хэнкс, доктор наук, LCSW,
директор и владелец клиники семейной терапии Wasatch*

Об авторе

Шэрон Мартин — магистр социальной работы (MSW), лицензированный клинический социальный работник (LCSW), психотерапевт, автор книг и статей на тему психического здоровья и отношений. Имеет психотерапевтическую практику в Сан-Хосе, штат Калифорния, где специализируется на оказании помощи в преодолении созависимости и перфекционизма.

Автор предисловия **Джули де Азеведо Хэнкс** — психотерапевт, лицензированный клинический социальный работник (LCSW), автор нескольких книг по психологии, владелец клиники семейной терапии Wasatch в штате Юта.

Благодарности

Работа над книгой от идеи до публикации требует серьезных усилий, и, конечно же, это не осуществить в одиночку. Я хотела бы сказать спасибо всем, кто поддержал мой проект. В первую очередь — издательству New Harbinger за предоставленную возможность написать данную книгу. В частности, я благодарна редакторскому коллективу, особенно Райану Бурешу, который руководил всем процессом, а также Эрин Рейбер и Викраджу Джиллу, которые помогли мне организовать работу и улучшить книгу. Отдельное спасибо моему литературному редактору Дженнифер Истман за помощь на финальной стадии проекта.

Я также хочу выразить огромную признательность Джули де Азеведо Хэнкс. Она не только написала предисловие, но и была моим наставником, моим образцом для подражания. Она пример социального работника, чьи публикации и деятельность в соцсетях по-настоящему помогают людям. Я никогда не видела себя в такой роли, но теперь это приносит мне настоящее удовольствие. Джули вдохновила меня мечтать о большем и использовать открывающиеся возможности, а также подтолкнула к созданию блога *Happily Imperfect*, который впоследствии привел меня к написанию данной книги.

Благодарю свою семью, друзей и коллег за то, что интересовались моим проектом и поддерживали меня. Я особенно признательна Мишель Фаррис за позитивный и деятельный настрой, а также Мэри Ли — за идеальный баланс воодушевления и ответственности. Я также благодарю своего супруга и детей за их терпение и за предоставленные мне время и пространство для написания данной книги.

Наконец, хочу поблагодарить моих клиентов, которые стали для меня настоящими учителями. Оказанная мне честь сопровождать их в самые сложные моменты их жизни стала для меня большим вдохновением и напоминанием о силе человеческого духа, способного преодолевать трудности, расти и меняться.

Введение

Приветствую вас, дорогие читатели! Перед вами книга, которая поможет вам преодолеть перфекционизм. Возможно, вы купили ее, потому что никогда не чувствовали себя достойным, как бы сильно ни старались и сколь многого ни достигали бы. Или, быть может, вы физически и эмоционально устали от попыток превзойти себя или откладываете дела из-за страха не справиться с ними безукоризненно. А может, вы устали от самобичевания по поводу малейшей ошибки.

Поначалу перфекционизм кажется нам достоинством, способом достичь чего-то большего, получить признание и избежать критики. Но вместе с тем он провоцирует ненужные стресс и тревогу, понижает нашу самооценку и вызывает чувство отстраненности и неполноценности. В конечном итоге он становится для нас обузой, а не преимуществом. Если все это вам знакомо и вы готовы обуздать перфекционизм и изменить свою жизнь, то эта книга — для вас!

Вы узнаете, что нужно изменить, а что можно оставить, как найти баланс между работой и личной жизнью и как строить отношения с людьми. Она поможет вам осознать, что, несмотря на важность целеустремленного труда и достижений, это не самое главное в жизни. Вы поймете, что ошибки — это не катастрофа, если делать из них правильные выводы, и научитесь принимать собственные недостатки, вместо того чтобы ненавидеть их. Преодоление перфекционизма — сложный процесс, но наградой станут позитивные изменения во всех сферах жизни: семья, работа, дружба, физическое и психическое здоровье.

Задачи книги

Цель книги — помочь вам понять, откуда берет начало перфекционизм, и предоставить действенные методики для преодоления соответствующих наклонностей. В главах 1 и 2 будет рассказано о том, что такое перфекционизм, почему он становится причиной многих проблем и как он проявляется в вашей жизни. Глава 3 посвящена теме детства, в частности тому, как методы воспитания, применявшиеся вашими родителями, привели к

формированию у вас качеств перфекциониста. В главах 4–12 рассмотрены различные аспекты перфекционизма, такие как страх, самокритика, прокрастинация, суетливость, стремление угождать, гнев, критика, чувство вины и стыд, а также приведены упражнения, которые помогут изменить мышление и поведение перфекциониста. В главе 13 объясняется, как сохранить мотивацию и закрепить достигнутые результаты.

Приведенные в книге упражнения я разрабатывала на протяжении двадцати лет, будучи практикующим психотерапевтом и работая над собственным перфекционизмом. Для меня перемены начались с осознания взаимосвязи моих мыслей, чувств и поступков. Я училась не перегружать себя, заботиться о себе и проявлять к себе снисходительность. И когда я делилась данными техниками со своими клиентами, они находили их полезными для себя.

Многие из упражнений основываются на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которая объясняет, как наши мысли влияют на наши чувства и поведение. Вы узнаете, как преодолевать категоричные мысли, связанные с успехами и неудачами, выявлять завышенные ожидания, справляться с чувством неполноценности, страха и стыда и бороться с поведением перфекциониста, которое проявляется в склонности откладывать дела на потом, критиковать других и работать сверхурочно.

Помимо КПТ, в книге применяются концепции осознанности и самосострадания. Осознанность помогает жить текущим моментом и принимать решения, отражающие ваши истинные ценности и желания, а не пытаться угодить всем и добиваться выдуманных целей только для того, чтобы доказать свою значимость. Самосострадание — это важный способ борьбы с самокритикой и принятия себя.

Как работать с книгой

Приведенные в книге упражнения дополняют друг друга, поэтому желательно начинать с самого начала и читать главы по порядку. Одни главы могут оказаться для вас более интересными, чем другие, но большинство читателей найдут для себя полезную информацию в каждой главе. Я рекомендую выполнить все упражнения хотя бы один раз, прежде чем делать выводы об их пользе.

Практика

Не существует быстрого решения проблемы перфекционизма. Практика — вот ключ к любым длительным и серьезным переменам, и перфекционизм не является исключением. Несмотря на то что некоторые упражнения способны дать мгновенный результат или принести облегчение, многие упражнения нужно выполнять многократно, чтобы от них была польза.

Позвольте себе небезупречность

Поначалу у вас может возникнуть сильное желание исчерпывающе ответить на все вопросы, безупречно выполнить все упражнения и быстро разобраться во всех тонкостях. Но в этом нет никакой необходимости. Никто здесь не ставит вам оценок. Используйте книгу как возможность принять свои недостатки и научиться видеть в них естественные проявления жизни, а не катастрофу.

Упражнения должны быть сложными, ведь только так мы растем и меняемся. Поэтому позвольте себе выполнять их небезупречно, чтобы учиться на своих ошибках. Кроме того, нет необходимости пытаться побыстрее прочитать книгу. Наоборот, более медленный темп принесет больше пользы, так как это позволит идеям “созреть” и стать частью вашего мышления и поведения.

Работа с терапевтом

Можете осваивать книгу самостоятельно или использовать ее как дополнение в работе с терапевтом. По ходу чтения у вас могут возникать смешанные чувства, что вполне естественно, ведь проявление эмоций — это важная часть процесса изменений. Но если вы столкнетесь с симптомами депрессии или тревоги, суицидальными мыслями или пищевыми расстройствами, сразу же обращайтесь за помощью к специалисту. Психотерапевт предложит вам поддержку, поможет подобрать правильные упражнения или осуществит необходимое психологическое вмешательство.

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно получить и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Глава 1

Что такое перфекционизм

Перфекционизм может приводить в замешательство. У всех он проявляется по-разному, но для каждого человека он может стать помехой на пути к полноценной жизни. Перфекционизм — это стремление быть безупречным, идеальным во всем. Его суть в том, что мы предъявляем к себе, а иногда и к другим, слишком высокие требования и верим, что должны с легкостью достигать целей, никогда не ошибаться, не иметь недостатков и не пребывать в скверном настроении. Мы не приемлем все, что не дотягивает до безупречности, и испытываем дистресс, когда люди (мы сами или другие) не соответствуют нашим ожиданиям. Но поскольку эти ожидания нереалистичны и недостижимы даже при достаточном количестве усилий, перфекционизм оказывается слишком обременительным. В конечном счете мы чувствуем себя хуже и перестаем радоваться жизни.

В этой главе мы рассмотрим самые важные аспекты перфекционизма, чтобы лучше понять его природу, и выясним, как именно он проявляется.

Понятие перфекционизма

Перфекционизм, т.е. настойчивое стремление достичь большего, стать лучшим и доказать всем свое превосходство, может оказаться настолько непреодолимым, что человек становится одержимым

ложными идеалами. Он просто не может остановиться, не может себе позволить ослабить хватку или прекратить гоняться за идеалом, даже когда это дорого ему обходится. Ниже описаны как раз такие случаи Лори и Джереми. Это две разные истории, но их объединяет неустанная погоня за совершенством.

История Лори

Лори — мать троих детей. Она в шутку говорит, что должна работать пожарником, потому что постоянно вынуждена тушить “пожары” вокруг себя. Лори — нервная женщина, склонная к соперничеству, очень требовательная к себе и окружающим, действительно амбициозная личность. Со стороны кажется, будто у нее всегда есть миллион дел и что она живет с телефоном в одной руке и ежедневником — в другой. Лори страдает бессонницей и мучается от того, что не может “отключиться”. Даже во время отдыха она не может расслабиться. Ее супруг просто хочет, чтобы она смогла досмотреть с ним фильм, не отвлекаясь на мытье посуды или проверку почты. Лори никогда не делает одно дело за раз. Единственное, что может заставить ее взять паузу, — это мучительная мигрень, которая возникает у нее все чаще и чаще по мере того, как она добавляет новые пункты в свой список дел.

История Джереми

Джереми — тридцатилетний доктор в университетской клинике. Он выглядит вполне успешным человеком, но чувствует себя несчастным. Его родители настаивали на карьере медика, тогда как он сам мечтал стать музыкантом. Джереми играл на трубе в школьном джазовом ансамбле и делал немалые успехи, как, впрочем, во всем, за что ни брался. Он был отличником, но это не впечатляло его родителей. На любой балл, который не соответствовал оценке “отлично”, они склоняли голову от стыда и тихо произносили: “Ты не поступишь в Стэнфорд с такими отметками...” То, что Джереми не хотел поступать ни в Стэнфорд, ни в Гарвард, да и вообще ни в один из тех вузов, которые считали достойными его родители, было абсолютно не важным. Критика и завышенные ожидания со стороны родителей в конечном счете вынудили Джереми учиться усерднее, поступить в Стэнфорд и стать доктором. Он по сей день продолжает усердствовать, допоздна проверяя медицинские карточки и проходя дополнительные курсы. Он упрекает себя за малейшие ошибки, из-за чего заработал прозвище “Доктор Совершенство” среди медсестер за свою требовательность и постоянную критику. Но, по правде говоря, Джереми чувствует себя далеким от совершенства.

Между Лори и Джереми нетрудно заметить определенное сходство, но следует помнить, что перфекционизм проявляется у всех по-разному. Далее мы более детально рассмотрим ключевые особенности перфекционизма, после чего у вас будет возможность проанализировать, как именно проявляется перфекционизм в вашем случае.

Завышенные требования

Быть требовательным — это хорошо: так мы стремимся к совершенству, решаем проблемы, качественно выполняем свою работу, творим и занимаемся изобретательством. Но высокие требования — не то же самое, что перфекционизм или нереалистичные ожидания. Перфекционист стремится никогда не совершать ошибок и неоправданно жесток к себе, если они все-таки случаются.

Люди часто путают безупречность с успешностью. Стремление к успеху — это здоровое желание быть незаурядным, не таким, как все. Оно стимулирует личностный рост и самосовершенствование. Но перфекционисты ожидают не просто успеха. У них настолько завышена планка, что все, что не дотягивает до совершенства, для них просто невыносимо. В отличие от стремления к успеху, перфекционизм — это зацикленное, фанатичное требование к себе никогда не оступаться и не иметь недостатков. Стремление к успеху, с другой стороны, позволяет нам быть безупречными и делать ошибки; оно более снисходительно, чем перфекционизм.

Основное различие между перфекционизмом и стремлением к успеху — отношение к недостаткам и ошибкам. Перфекционисты склонны чрезмерно обобщать. Им достаточно одной-единственной оплошности, чтобы окрестить себя полными неудачниками. Такой недостаток мышления заставляет перфекциониста фиксироваться на негативе, не позволяя видеть потенциально положительные стороны несовершенства, в принятии которого есть масса преимуществ, ведь это дает нам возможность учиться на своих ошибках.

Ожидая безупречности, мы неминуемо испытаем разочарование. Мы все ошибаемся, как бы умны мы ни были и как бы усердно ни трудились. Наша основная задача — стремиться к успеху. Мы можем ожидать максимума от себя и от других, но важно помнить, что максимум — это не безупречность, а лучшее, на что мы способны в данный момент и в данных обстоятельствах. Через пять лет я, вероятно, смогу написать книгу получше, потому что продолжу учиться и осваивать новые навыки. Но это не значит,

что данная книга никудышная. Она не идеальна, просто это лучшее, что я смогла написать сегодня, и это все, чего я откровенно могу от себя требовать. Стремление к успеху предполагает не только высокие требования, но и снисходительность к своим ошибкам и навыкам, которыми мы пока не владеем.

Уверенность в том, что самооценка зависит от достижений

В основе нашего стремления к совершенству, по-видимому, лежит чувство неполноценности и незащищенности. Исследователи перфекционизма Хьюитт, Флетт и Микаил утверждают, что “центральное место в жизни большинства перфекционистов занимает потребность совершенствоваться, а также исправлять или скрывать те личные качества, которые им кажутся несовершенными” [8]. Они описывают эти стремления как попытку компенсировать свои очевидные изъяны, что не позволяет в полной мере наслаждаться своими успехами и достижениями. Перфекционизм — это попытка доказать самим себе, что мы в безопасности, принимаем правильные решения и все контролируем.

Самооценка перфекционистов зависит от результатов и достижений. Такие люди недостаточно устойчивы, чтобы легко оправляться от неудач. Ошибки преследуют их, снижая самооценку и оставляя горькое чувство никчемности или некомпетентности. Единственный способ почувствовать свою значимость — достичь поставленной цели, победить и быть безупречным. Это значит, что каждая неудача воспринимается как провал. Другие люди способны спокойно отнестись к опозданию на встречу, но перфекционист видит в этом личную несостоятельность, которая в итоге влияет на его самооценку. Точно так же мы недовольны вторым местом. Для некоторых людей серебряная медаль служит источником гордости, но для перфекциониста это напоминание о том, что он все равно не лучший или не реализует свой потенциал.

Перфекционисты одержимы действием, они трудяги. Они преуспевают в постановке целей и часто их достигают (это то, чем они измеряют собственную ценность). Перфекционисты думают: “Мне следует трудиться усерднее, делать больше, и только избавившись от критики и изъянов, я смогу стать важным и заслужить право быть здесь”. Это создает огромное давление, потому что, как только мы прекращаем чего-то достигать и со-

вершенствоваться, мы чувствуем себя никчемными. Для перфекционистов не существует золотой середины.

К тому же перфекционисты позволяют другим людям влиять на их самооценку. Мы верим, что чувство собственного достоинства надо заслужить, и мы успешны, только когда нас одобряют и признают наши достижения. Таким образом, мы позволяем окружающим оценивать нас.

Страх

Если углубиться во все эти попытки доказать свою значимость, то можно увидеть, что за ними стоят страх и тревога. Каждый человек хочет нравиться, хочет, чтобы его приняли за своего и оценили по достоинству. Перфекционисты боятся разочаровать или не понравиться кому-то (это проявляется в поведении, цель которого — удовлетворить окружающих и избежать рисков) и обнажить свои боли и слабости, потому что опасаются осуждения. Они также боятся неудач, потому что считают их чем-то катастрофическим и перманентным. Мы готовы на что угодно во избежание провала, потому что для нас это не событие, а мы сами. Неудача — это доказательство нашего несовершенства, а перфекционизм — это постоянная и выраженная потребность *не быть* небезупречным или посредственным.

Перфекционисты стараются избегать провала, критики и смущения, держась за то, в чем они уже преуспели. Мы избегаем риска и неизвестности в пользу постоянства, того, что уже известно и дает чувство безопасности.

Как вы определяете перфекционизм? Запишите свое определение.

Проявления перфекционизма

Перфекционизм может быть очевидным или достаточно трудно уловимым. Иногда его нелегко выявить, так как он не оказывает влияния на всю нашу жизнь. Вполне возможно, что перфекционизм вызывает проблемы лишь в некоторых сферах.

Наглядная модель перфекционизма, выведенная Хьюиттом и Флеттом [7], состоит из трех компонентов.

- **Я-ориентированный перфекционизм.** Это возложенное на себя ожидание совершенства. Вы предъявляете нереалистично высокие, недостижимые требования к самому себе. Вы ориентируетесь на цель и движимы ею. Вследствие завышенных притязаний вы чрезвычайно самокритичны. Вы замечаете каждый свой недостаток и каждую ошибку, переживаете из-за них и занимаетесь самобичеванием.
- **Перфекционизм, ориентированный на других.** У вас нереалистичные ожидания от окружающих. Вы требуете от них безупречности, а в случае несоответствия прибегаете к критике и обвинениям. Также вы слишком придирчивы. Вы критично относитесь к людям и часто чувствуете себя разочарованным и разгневанным из-за того, что они не оправдывают ваших ожиданий.
- **Социально предписываемый перфекционизм.** Вы считаете, что к вам предъявляют такие требования, которым невозможно соответствовать.

В своей клинической практике я наблюдаю, что перфекционизм включает в себя комбинацию нереалистично высоких требований и высокого уровня критики, причем завышенные требования и критика могут быть направлены либо на самого себя, либо на других (либо и то, и другое). У людей часто встречается комбинация всех трех составляющих перфекционизма. Например, вы уже знаете историю Джереми, у которого проявлялись все три качества: он требовал безупречности от себя, слишком много работал и был самокритичен. Он критиковал медсестер и не давал им спуска за ошибки, а его родители предъявляли к нему нереалистично высокие требования.

Перфекционизм может затрагивать любую из нижеперечисленных сфер.

- **Профессиональная среда.** Вы работаете в режиме нон-стоп, рассчитывая получить прибавку к зарплате, самый крупный заказ, должность топ-менеджера или квартальную премию.
- **Родительские обязанности.** Вы ожидаете, что вместе с супругом или партнером будете идеальными родителями, и требуете совершенства от своих детей. Вы хотите, чтобы все выглядело так, будто родительство — это всегда легко и в радость, а дети обязаны быть успешными во всем.
- **Физическая красота.** Вы очень критичны к своей внешности и постоянно озабочены тем, как вы выглядите и что об этом думают окружающие. Вы никогда не чувствуете себя достаточно худым, высоким, атлетичным или привлекательным.
- **Учеба.** Вы рассчитываете на средний балл, близкий к максимальному, и статус отличника. Вы верите, что будущие успехи зависят от оценок.
- **Спорт или фитнес.** Вы тренируетесь не просто ради развлечения или поддержания формы. Вы мотивированный атлет, ожидающий от себя успеха во всех спортивных начинаниях. Вы соревнуетесь агрессивно, постоянно повышая планку и стремясь превзойти себя и других людей вашего возраста и уровня подготовки.
- **Окружающая обстановка.** Дома и в офисе вы нуждаетесь в чистоте, порядке и аккуратности. Вы считаете себя аккуратистом и испытываете тревогу и взвинченность, когда вещи грязные или находятся не на своих местах. Потребность в чистоте и порядке может быть настолько навязчивой, что вам необходимо убраться вокруг, прежде чем вы сможете расслабиться, начать серьезный разговор или заняться другими делами.
- **Жизненные идеалы.** Вам необходимо, чтобы ваша жизнь, семья и вы сами выглядели безупречно; чтобы все видели, насколько вы великолепны. Вы хотите, чтобы ваш дом сверкал чистотой, словно на обложке журнала; чтобы ваши дети вели себя безукоризненно, ваша одежда была от самых модных дизайнерских брендов, а ваш брак или отношения с близким человеком были прекрасными, как в кино.

В какой сфере своей жизни вы замечаете перфекционизм?

Мышление перфекциониста

Перфекционизм проявляет себя в образе мышления так же, как и в поведении. В книге мы поговорим о связи мыслей, чувств и действий, а также о том, как изменения в мышлении могут привести к изменениям в поведении. Для начала разберемся, что собой представляет мышление перфекциониста.

Перфекционисты склонны видеть все черно-белым; они категоричны к себе и своим действиям. “Если я не преуспею в этом, то буду неудачником”, — для перфекциониста не существует компромиссов. Естественно, никому не хочется навешивать на себя негативные ярлыки (неудачник, лузер, жирный, тупой, лентяй), так что единственная альтернатива при данном типе мышления — увеличить давление и требования, а также начать проявлять нетерпимость к ошибкам, изъяснам или любой другой помехе на пути к совершенству.

Перфекционисты верят, что если не будут стремиться к идеалу, то в конечном итоге их назовут посредственностями. А посредственность для них равносильна неполноценности.

Они слишком преувеличивают свои слабости и недооценивают свои сильные стороны. Нам гораздо легче заметить свои ошибки или недостатки, чем достоинства. Например, мы можем не принять во внимание десять выполненных дел из своего списка, а сконцентрироваться только на одном невыполненном и корить себя за это. Аналогичным образом мы можем поступать в семье, когда, приходя домой, сразу возмущаемся из-за грязной посуды в раковине и детских вещей, разбросанных по полу, но при этом не замечаем, что жена накормила детей, выкупала их и уложила спать. Так мы отфильтровываем положительные моменты.

Мышление перфекциониста строится на убеждении в собственной неполноценности: “Я недостаточно хорош, и единственный способ стать лучше — сделать _____”. Такой способ мышления означает, что нам всегда необходимо доказывать свою значимость. Мы никогда не прекращаем работать, потому что, достигнув одной цели, сразу ставим новую и т.д. Мышление перфекциониста настраивает нас проводить свои дни как белка в колесе. Мы постоянно стремимся к самоутверждению, но перфекционистам никогда не удастся его достичь, потому что совершенство недостижимо.

Запишите несколько примеров своего мышления перфекциониста.

Резюме

Как известно, перфекционизм — это источник стресса. Он пронизан болезненно высокими требованиями, страхом и ложным убеждением в том, что именно от достижений зависит самооценка. Определив основные составляющие перфекционизма и его воздействие на мышление, мы готовы углубиться в изучение нашего поведения. В главе 2 будут описаны конкретные проявления перфекционизма. Это поможет нам наметить план изменений в тех сферах, в которых возникает больше всего проблем.

Глава 2

Как проявляется перфекционизм

В главе 1 мы выяснили, что такое перфекционизм в целом, а сейчас рассмотрим, как проявляется перфекционизм именно в вашем случае и каким образом он отравляет вашу жизнь. Четко осознавая свои недостатки перфекциониста и связанные с ними проблемы, вы сможете поработать над теми из них, которые необходимо изменить. Мы также поговорим о преимуществах, которые дает перфекционизм, чтобы вы научились принимать его, а не полностью избавляться от тех его проявлений, которые служат вам во благо.

Определяем черты характера перфекциониста

Перфекционизм проявляется по-разному. Некоторые черты характера перфекциониста могут быть очевидными, в то время как другие, скрытые или трудноуловимые, вам еще только предстоит открыть для себя.

Перечисленные ниже особенности перфекциониста — это не тест, в котором нужно набрать определенное количество баллов. Он не даст однозначного ответа, являетесь вы перфекционистом или нет. Перфекционизм не определяется категоричной оценкой. Не существует порогового количества проявлений, набрав которое, можно с точностью сказать, что вы перфекционист. По сути, совершенно

не важно, сколько качеств из списка вы отметите. Наша цель — дать вам возможность взглянуть на себя со стороны, чтобы вы могли поработать над изменением конкретной черты характера или способа мышления, которые мешают вам наслаждаться жизнью.

Какие из качеств характерны для вас?

- ☐ Вы предъявляете нереалистично высокие требования к себе.
- ☐ Вы предъявляете повышенные требования к другим и часто отмечаете, что они им не соответствуют.
- ☐ Вы считаете, что у других завышенные ожидания от вас.
- ☐ Вы обеспокоены из-за ошибок и промахов.
- ☐ Вы ориентированы на достижение целей.
- ☐ Вы редко бываете удовлетворены и считаете, что всегда можно достичь большего.
- ☐ Вы чувствительны к критике и стараетесь ее избегать.
- ☐ Вы внимательны к деталям.
- ☐ Вы очень самокритичны.
- ☐ Вы критичны по отношению к другим.
- ☐ Вы боитесь разочаровать других.
- ☐ Ваши ожидания часто нереалистичны, что приводит к разочарованию или фрустрации.
- ☐ Вы всегда заняты.
- ☐ Вы редко берете больничный.
- ☐ Вы одержимы планированием, списками, графиками и сводками.
- ☐ Вы стараетесь не допускать ошибок и видите в них негатив.
- ☐ Вы заикливайтесь на своих ошибках и недостатках.
- ☐ Вы определяете свою ценность достижениями.
- ☐ Даже преуспев, вы чувствуете, что этого недостаточно или что можно было достичь большего.
- ☐ Вы предпочитаете делать все сами, опасаясь, что другие все испортят.
- ☐ Иногда вам требуется много времени, чтобы выполнить задание, так как вы многократно переделываете и перепроверяете его, стараясь все довести до совершенства.

- ☐ Вы часто беспокоитесь о том, что о вас подумают.
- ☐ Вы стараетесь избегать конфликтов.
- ☐ Вы откладываете задания и не можете приступить к их выполнению, так как боитесь, что не выполните их идеально.
- ☐ Вы подвергались резкой критике в прошлом.
- ☐ Вы боитесь провала.
- ☐ Вы часто испытываете гнев или обиду.
- ☐ Вы чувствуете себя неполноценным или полным недостатков.
- ☐ Вы расстраиваетесь из-за изменений в планах.
- ☐ Вам свойственно подолгу размышлять или заикливаться на чем-то.
- ☐ У вас есть проблемы со здоровьем, вызванные стрессом, например головные боли, желудочно-кишечные расстройства или повышенное давление.
- ☐ Вы всегда проявляете осторожность.
- ☐ Вы не любите пробовать новое, особенно когда есть вероятность попасть впросак, показать свою некомпетентность или не дотянуть до уровня других.
- ☐ Вы трудоголик, который пропадает на работе и жертвует личной жизнью из-за работы.
- ☐ Вам сложно расслабиться.
- ☐ Вы страдаете бессонницей или имеете проблемы со сном.
- ☐ Вам сложно радоваться успехам других.
- ☐ Вы не любите делиться своими слабостями или проблемами с другими.
- ☐ Вы часто испытываете напряжение, стресс или тревогу.
- ☐ Вам необходимо одержать победу любой ценой.
- ☐ Вы считаете, что если бы вы были действительно умны или талантливы, то вам не пришлось бы так усердно работать.
- ☐ Вы требовательны к другим.
- ☐ Вы часто испытываете разочарование, когда люди не соответствуют вашим ожиданиям.
- ☐ Вам сложно быть гибким.
- ☐ Вы верите, что одна-единственная неудача определяет вас как личность.
- ☐ Вы хотите всегда все держать под контролем.
- ☐ Несмотря на множество достижений вы не чувствуете себя успешным.

Какие из качеств перфекциониста вызывают у вас наибольший дистресс? Определите три-пять качеств, вызывающих наибольшее количество проблем, и опишите, как часто вы с ними сталкиваетесь.

Как перфекционизм влияет на вашу жизнь

Чтобы получить четкую картину того, как можно улучшить свою жизнь, став более снисходительным и реалистичным, рассмотрим, каким образом перфекционизм влияет на качество вашей жизни.

Стресс

Мне не доводилось встречать перфекциониста, который не жил бы в стрессе! Когда все хорошо, вы достигаете своих целей и жизнь идет своим чередом, перфекционизм не доставляет явных неудобств. Но если вам свойственно выдвигать завышенные требования к себе, работать усерднее других и жертвовать сном и отдыхом ради выполнения еще одного задания, то вы будете находиться в стрессе из-за давления, которое сами на себя оказываете эмоционально и физически.

Стресс может проявляться болью в теле, бессонницей, желудочно-кишечными расстройствами, судорогами и упадком сил. Стресс также влия-

ет на настроение, способствуя тревожности, депрессии и вспыльчивости. Некоторым перфекционистам сложно справляться с эмоциями, когда они рассержены, разочарованы или испытывают фрустрацию, а окружающие в этот момент отстраняются от них. Вы можете взорваться из-за каких-то пустяковых проблем или перемен. Порой вы впадаете в другую крайность и становитесь апатичным, стараясь избежать собственных негативных чувств или игнорируя их. Но ничего из этого не является эффективным способом справиться со своими чувствами. Накопление негативных эмоций (таких, как гнев, боль, разочарование, фрустрация, страх, печаль) способствует появлению не только стресса и напряжения, но и более серьезных проблем, таких как тревожность и депрессия.

Перфекционистам свойственно испытывать гораздо больше трудностей по сравнению с другими людьми, когда возникают неожиданные перемены в жизни, такие как переезд, смерть близкого человека или финансовый кризис. Зачастую нам сложно оправиться от подобных ударов, потому что мы склонны фокусироваться на негативе, позволяем единичным событиям определять нашу ценность и мыслим жесткими бескомпромиссными критериями. Из-за этого мы не умеем проявлять гибкость и приспосабливаться, когда ситуация выходит из-под контроля или развивается не так, как было запланировано. В результате мы слишком остро реагируем, когда сталкиваемся с разочарованием, неудачами или неожиданностями.

Несмотря на то что я прошла долгий путь в борьбе со своим собственным перфекционизмом, мне до сих пор сложно успокаивать свой разум. У меня так много идей и тревог, что мой мозг постоянно перегружен. (Далее я поделюсь техниками, которые помогают мне расслабиться и перестать испытывать беспокойство.) Все это типично для перфекционистов и трудяг — мы много думаем, что и неудивительно, учитывая количество дел, за которые мы беремся. Мы также склонны переживать, постоянно заикливаться на одном и том же, что не только снижает продуктивность, но и повышает уровень стресса. Для меня это проявляется в сложностях с принятием решений. Когда мы считаем выбор идеального цвета для покраски дома или идеального наряда для деловой встречи крайне важным, это становится невыносимым и вызывает торможение. Мы страдаем от необходимости принять верное решение так, словно существует лишь один оптимальный цвет краски для дома, а неправильно подобранный наряд приведет к разрушительным последствиям.

Каким образом стресс, вызванный перфекционизмом, негативно сказывается на вашем здоровье? Беспокоят ли вас физические симптомы, например бессонница, головные боли, боли в пояснице или желудочно-кишечные расстройства? Привел ли стресс к обострению хронической болезни или ухудшению состояния здоровья?

Как насчет проблем с психическим здоровьем, таких как депрессия, тревожность или гнев? Считаете ли вы, что стресс их усугубил?

Как вы обычно реагируете на неудачи и как при этом себя чувствуете?

свойственно ли вам заикливаться на проблеме или испытывать сложности с принятием решений?

Баланс между работой и личной жизнью

Восьмичасовой рабочий день одинаково утомителен для всех, будь вы офисный работник, волонтер, воспитатель или домохозяйка. Естественным последствием такого ритма жизни становится отсутствие времени и сил на другие занятия, такие как хобби, общение, развлечения, отпуск и просто ежедневный досуг. Естественно, мы не можем успеть везде, и как перфекционисты мы часто выбираем работу или ставим нужды других людей выше своих. Возможно, вы думаете: “Работа важнее всего, и я посвящаю ей так много времени, потому что это мой долг”. Иногда сверхурочная работа вызвана необходимостью, но перфекционисты склонны работать чрезмерно либо из чувства долга и нежелания кого-то разочаровать, либо из искренней любви к своему делу и чувства удовлетворения от хорошо выполненной работы. В любом случае всегда есть что привнести в свою жизнь, чтобы ее улучшить. Истории двух учителей Мэй и Крис — хорошие примеры того, как нарушается баланс работы и личной жизни, когда желанием много работать движет перфекционизм.

История Мэй

Мэй — молодая и полная энтузиазма учительница средних классов. Каждый день она приходит на работу в половине седьмого утра, чтобы спланировать уроки и выставить оценки. Она работает по принципу открытых дверей, т.е. ученики могут обратиться к ней за дополнительной помощью перед уроками, во время обеда или после занятий. Как правило, в обеденный перерыв к ней приходит группа девочек, чтобы поесть вместе

и пообщаться. В перерывах между уроками она наводит порядок в своей классной комнате и руководит постановкой школьного мюзикла. Обычно она не уходит домой раньше шести. Вечера и выходные она проводит за проверкой домашних заданий, подготовкой костюмов и изучением новых креативных методов обучения. Мэй любит свою работу и своих учеников. Она видит в этом свое призвание и считает важным служить положительным примером и источником вдохновения для своих учеников, поскольку у многих из них дома нет того человека, который мотивировал бы их на образовательный и личностный рост. Мэй забросила личную жизнь, поскольку у нее нет на это времени, да и друзья давно перестали ее приглашать, поскольку она часто отказывается посидеть в кафе или съездить на дачу. На данный момент вся ее жизнь вне школы сводится к ужину с родителями по воскресеньям.

История Криса

Безусловно, не всем, кто проводит много времени на работе, это по душе. Крис — добросовестный учитель математики в старших классах и тоже подолгу работает. Но, в отличие от Мэй, он ненавидит проводить вечера и выходные за работой. Он с гораздо большим удовольствием проводил бы время со своей женой и детьми или занимался реставрацией раритетных автомобилей вместе с братом. Криса в работе раздражает все — у него нет полноценных обеденных перерывов, ученики не организованы и не мотивированы, еще и родители ждут мгновенных ответов на свои частые смс-сообщения. Крису пришлось отказаться от утренней пробежки, когда ему поручили проведение тренировок по плаванию перед уроками четыре раза в неделю. Несмотря на разочарование и ощущение выгорания, Крис согласился посвятить еще два года своей жизни работе учителя.

Перфекционисты — трудоголики, и, несмотря на всю нашу усталость и подавленность, мы понимаем, что люди рассчитывают на нас, поэтому мы стараемся им угодить. Возможно, вы работаете в режиме нон-стоп, потому что вам это нравится, как Мэй, или из-за чувства долга и страха, как Крис, но в конечном счете от этого страдают ваша личная жизнь, в которой уже нет места для хобби, досуга и заботы о себе.

Еще одна трудность перфекционистов, связанная с хобби и развлечениями, состоит в том, что мы превращаем их в состязания, в которых нам крайне необходимо отличиться или доказать свою значимость. Игра в футбол в выходной день становится для нас соревнованием; мы закикливаемся на победе, педантично следуем правилам и пытаемся контролировать ход игры. Или возьмем, к примеру, урок рисования. Вместо того чтобы от-

влечься и изобразить что-то похожее, мы стремимся к тому, чтобы наш рисунок вышел точь-в-точь как на предложенной картинке. Мы сами лишаем себя радости от занятий, которые призваны помочь расслабиться, отдохнуть и провести время с семьей и друзьями.

Что случится, если вы будете меньше работать?

Что заставляет вас работать так много?

Чем вы жертвуете ради работы?

Чем вы занимаетесь на досуге? Как вы расслабляетесь? Время для хобби и отдыха для вас в приоритете?

Вы относитесь к хобби с легкостью и весельем или превращаете его в соревнование, навязывая строгие правила?

Есть ли вещи, которые вы раньше делали ради удовольствия, но бросили из-за недостатка времени или потому, что это больше не кажется вам важным?

Упущенные возможности

Мы упускаем много удовольствий не только из-за постоянной занятости, но и из-за страха. Наши страхи могут быть настолько глубокими, что мы буквально заставляем себя верить в то, что причина отказа от определенных занятий заключается исключительно в отсутствии желания, тогда как на самом деле мы боимся провала, конфуза, критики, неприятия или того, что окажемся недостаточно хорошими по сравнению с другими. Подобные страхи удерживают нас от определенных вещей, например публичных выступлений. Несмотря на стремление к успеху, страхи существенно усложняют нам жизнь, лишая многих возможностей, таких как деловые перспективы, новые отношения, путешествия или хобби. Нам нравится держаться за то, что мы уже умеем хорошо делать. Так нам гарантированы успех и похвала (или, по крайней мере, так нам удастся избежать стыда и критики). Поскольку наша самооценка напрямую зависит от достижений, мы усердно стараемся избегать всего нового и неизвестного.

Подумайте о тех вещах, которых вы избегаете из-за недостатка умений. Вы не играете в футбол, чтобы не выглядеть нелепо? Вы махнули рукой на отношения, потому что боитесь снова быть отвергнутым? Вы не ходите на вечеринки и дружеские посиделки, потому что считаете их пустой тратой времени?

в чем выражается ваша боязнь потерпеть неудачу? Есть ли возможности, которые вы упустили, занятия, которые бросили или даже не решились начать, потому что боялись не справиться?

Обратной стороной страха является то, что мы готовы продолжать заниматься нелюбимым делом по той же причине: из-за страха провала, стыда, критики, неприятия и боязни не дотянуть до уровня других. Крис, учитель старших классов, — яркий тому пример. Он явно несчастен на своей

работе, но не бросает ее, потому что всегда этим занимался и имеет немалый опыт. Мысль о смене работы приводит его в ужас. Иногда вместо неизвестности, которую несут изменения, мы выбираем привычную рутину. В таких обстоятельствах наши перфекционизм и стремление к достижениям любой ценой служат препятствием на пути к новым возможностям, которые могли бы привести к росту, творчеству, большому успеху и удовлетворенности.

Есть ли в вашей жизни дела, которыми вы продолжаете заниматься, или отношения, которые вы поддерживаете из-за страха, что перемены могут оказаться хуже того, что есть сейчас?

Отношения

Отношения — это еще одна сфера жизни, в которой мы платим очень высокую цену за свой перфекционизм. Во-первых, мы вообще не ставим отношения на первое место. Первым делом — работа, ну а развлечения — потом. И давайте будем честными: работа никогда не заканчивается, так что до развлечений дело просто не доходит! Из-за страха и постоянной занятости мы относим отношения, как и хобби, к категории “ненужного”. В итоге остается чувство неудовлетворенности и вопрос, что же с нами не так.

Общение с людьми — это базовая человеческая потребность. Люди созданы для взаимоотношений и жизни в обществе. Однако в западной культуре и особенно в Америке мы ставим работу, личные достижения и независимость выше взаимозависимости, сотрудничества и сбалансированной жизни. Наша яростная независимость породила необходимость работать сверх меры, отталкивать людей и стремиться всего достигать самостоятельно.

Естественно, порой легче все сделать самому. Когда мы полагаемся на других, нас могут ждать огорчение и фрустрация, но фокусируясь на достижениях вместо отношений, мы обрекаем себя на болезненное одиночество. Мы все хотим, чтобы нас любили и понимали. Мы хотим заботиться о других и чтобы о нас заботились. Мы хотим быть частью общества. Перфекционизм может препятствовать построению отношений, заставляя нас чувствовать себя отвергнутыми, не такими, как все, и менее важными.

Отношения требуют эмоционального и физического присутствия. И они страдают, если мы вкладываем все свое время и энергию в работу, учебу или достижение новой цели. Мы можем настолько увлечься, что забудем уделять достаточно времени родным и друзьям. Некоторые перфекционисты физически состоят в отношениях, но мысленно отстранены. Их разум может быть в ловушке бесконечных размышлений о прошлом или тревог о будущем. Иногда мы заняты выполнением множества задач одновременно. Нет ничего удивительного в том, что, находясь в одном физическом пространстве с другими людьми, мы почти не общаемся с ними. В главе 1 была описана история Лори, чей муж просто хотел досмотреть с ней хотя бы один фильм до конца. Он хотел сидеть с ней в обнимку на диване и смеяться над одними и теми же шутками. Вместо этого она брала свой ноутбук и делала несколько дел одновременно или шла мыть посуду. Ее муж чувствовал, что его отвергают и не воспринимают должным образом. Казалось, что Лори совершенно не хотела проводить с ним время.

В каком состоянии находятся ваши отношения? Вы проводите достаточно время с партнером или семьей? Утратили ли вы связь с друзьями из-за своей занятости?

Отношения — это не только время, проводимое вместе, но еще и уязвимость. Вы можете состоять в браке и иметь множество друзей, но при этом не чувствовать должную связь с ними. В таких случаях перфекционизм становится щитом, которым мы отгораживаемся от людей — коллег, членов семьи, друзей, даже супруги и детей, — позволяя им видеть только те наши стороны, которые, по нашему мнению, безупречны или привлекательны. Но отношения без глубоких чувств и уязвимости поверхностны и заставляют задуматься: по-настоящему ли нас любят и принимают? В глубине души мы все еще боимся, что если мы покажем неприятную или неидеальную часть себя, то нас отвергнут. Этот страх быть недостойным убеждает нас в необходимости скрывать свои недостатки.

Знают ли ваши друзья и члены семьи вас по-настоящему? Делитесь ли вы с ними своими секретами, сокровенными мыслями и мечтами, или ваши отношения поверхностны? Рассказываете ли вы кому-нибудь о своих тревогах, трудностях и неудачах?

Тревожитесь ли вы о том, что подумают ваши друзья и близкие, если узнают о ваших переживаниях и промахах?

Если перфекционизм мешает вам испытывать привязанность к человеку, то как в результате пострадали ваши отношения?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.

Перфекционисты также бывают слишком критичны к другим. Если мы требовательны к супругу, детям и коллегам, то наверняка мы часто недовольны ими, и это недовольство выливается в критику. А частая и едкая критика портит отношения. Людям неприятно выслушивать замечания, и они постепенно отдаляются от тех, кто постоянно указывает им на недостатки и твердит, что они все делают не так. Или им приходится ходить вокруг нас на цыпочках, боясь вызвать негодование или не имея возможности расслабиться и быть собой из-за нашей нетерпимости к несовершенству. Наши друзья и члены семьи могут гневаться на нас за нашу критику или, что более вероятно, смириться с ней, но в душе быть глубоко обиженными. Постоянная критика и контроль, возможно, помогут добиться от других того поведения, которое мы считаем приемлемым, но, вероятнее всего, это нанесет по отношениям серьезный удар.

Повлияла ли ваша критика на отношениях с окружающими? Если вы не уверены, попробуйте рассказать близким друзьям и членам семьи, что вы работаете над собой и вам важно разобраться, как ваша критика влияет на отношения с ними. Или попробуйте поставить себя на их место и подумать, какие чувства вызывает постоянная критика.

По вашему мнению, может ли более снисходительное отношение к недостаткам других помочь вам наладить с ними взаимоотношения? Каким образом?

какие качества перфекциониста вы хотели бы изменить больше всего?

В последующих главах мы рассмотрим, какой ущерб перфекционизм наносит нашему физическому здоровью, отношениям, досугу, возможностям, творчеству, душевному спокойствию, семейным связям и принятию себя. Мы также постараемся понять, как можно изменить эти шаблоны поведения.

Прежде чем двигаться дальше, попробуйте определить для себя, каких изменений вы хотели бы достичь больше всего.

Какое поведение перфекциониста вы хотели бы искоренить?

Чему в вашей жизни мешает перфекционизм? Какой возможностью вы бы воспользовались или на какой риск пошли бы, если бы перфекционизм не был помехой?

Какие отношения вы больше всего хотите изменить или наладить?

Приносит ли перфекционизм вам пользу?

По правде говоря, перфекционизм не так уж и плох. Хочу вас уверить, что цель книги не в том, чтобы заставить вас избавиться от всех качеств, благодаря которым вы достигли успеха и преуспели в жизни. Многие из них полезны и могут стать важной частью той жизни, к которой вы стремитесь.

Как уже отмечалось, безупречность недостижима, и в погоне за ней мы часто сами причиняем страдания себе и окружающим. Но изменив отношение к определенным вещам, можно стать более успешным и счастливым. Очень важно научиться отличать нездоровый перфекционизм от трудолюбия и естественного стремления к успеху. Итак, давайте рассмотрим, какие проявления перфекционизма стоит сохранить и как их можно скорректировать себе на пользу.

В чем польза и выгода перфекционизма для вас?

от каких качеств перфекциониста вы не хотите избавляться?

Что вас беспокоит, когда вы думаете об избавлении от перфекционизма? Верите ли вы, что по-прежнему сможете достигать поставленных целей без перфекционизма?

Как, по-вашему, улучшилась бы ваша жизнь, если бы вам удалось искоренить свой перфекционизм?

Резюме

Многие из вас были готовы смириться со своим перфекционизмом, но появились проблемы — и вот вы держите в руках мою книгу. Теперь, когда у вас сформировалась более четкая картина того, как перфекционизм приводит к стрессу, переутомлению и упущенным возможностям, заставляя вас испытывать чувство отчужденности и одиночества, вы осознали, что, изменив определенные вещи, связанные с перфекционизмом, можно начать вести более счастливую и полноценную жизнь. В следующей главе мы рассмотрим истоки всех этих проявлений. Более глубокое понимание причин перфекционизма поможет вам устранить их и стать более снисходительными к себе.

Глава 3

Выявляем причины перфекционизма

Желание определить истоки своего перфекционизма абсолютно естественно. Человек — это сложнейшая система, и не существует одной-единственной причины перфекционизма. На данный момент вами движет синергичное сочетание биологических факторов и жизненного опыта. В процессе исследования причин перфекционизма мы изучим, как ваш детский опыт, а также культурная среда и воспитание повлияли на ваши убеждения и ожидания относительно себя.

Многим перфекционистам с детства знакомы нереалистичные требования со стороны родителей, воспитателей или самих себя. Очень часто перфекционизм поощряется в семье, обществе и учебных заведениях. Некоторые родители требуют от детей только отличных оценок в школе и безупречной игры на фортепиано; таким образом, они умышленно или неумышленно возводят стремление к совершенству в ранг нормы. Другие дети делают это самостоятельно. Возможно, ваши родители не ожидали от вас безупречности, но вы сами возложили на себя подобные ожидания в результате влияния культурной среды и окружения.

Когда никто не принимает вас таким, каким вы есть (когда вы постоянно чувствуете, что должны заслужить или доказать свою значимость), достижения становятся мерилom самоуважения. Я хочу помочь вам в этом разобраться. Вы — это не ваши достижения, и успех не определяет вашу ценность. Вы — это гораздо больше, чем ваше резюме или полка, уставленная наградами.

Детский опыт

У всех нас есть определенные убеждения о себе. Вы можете считать себя трудолюбивым, сверхчувствительным, способным или не креативным. Некоторые из этих убеждений вы, скорее всего, осознаете, но многие из них подсознательно влияют на ваше мышление и действия без вашего ведома.

Ваши родители или воспитатели наиболее сильно повлияли на то, как вы воспринимаете себя. Маленькие дети верят всему, что им говорят родители. Если взрослый говорит ребенку, что он неудачник, недостаточно умный, слишком толстый или не имеет талантов, то ребенок принимает это как факт и впитывает такие убеждения о себе. Впоследствии мы продолжаем неосознанно искать подтверждения данным убеждениям. Таким образом, если ваша мать с четырех лет твердила вам, что вы толстая, то вы, вероятнее всего, до сих пор считаете себя непривлекательной или по крайней мере беспокоитесь из-за своего веса (если только не проделали огромный путь по преодолению этого убеждения). С подобным случаем столкнулась Кайла. Ранние установки, полученные от матери, укоренились в ней, поскольку она сама неосознанно их подкрепляла, постоянно повторяя их себе и считая, что другие думают так же. Например, она неверно истолковала холодную реакцию близкого друга на новый наряд, восприняв ее как критику, хотя в действительности он был просто очень занят чем-то в этот момент.

Чтобы понять, откуда берет начало ваш перфекционизм, попробуйте вспомнить некоторые из самых ранних утверждений о том, кто вы и что придает вам значимость или обесценивает как личность.

Какие установки вы получали от своих родителей или воспитателей? Что они постоянно говорили или делали, формируя вашу идентичность и самооценку?

По мере взросления наш мозг развивается, и мы обретаем новые мыслительные навыки и жизненный опыт для понимания того, что взрослые иногда заблуждаются. Но дети беспомощны перед взрослыми, когда речь идет о самооценке. Для маленьких детей естественно сильное желание угождать своим родителям или воспитателям. Это инстинкт выживания, который предполагает, что ребенок сам не выживет. Именно по этой причине дети продолжают стараться угодить своим родителям, даже когда подвергаются насилию или пренебрежению с их стороны или когда родители постоянно их критикуют и унижают. Если вы этого еще не сделали, попробуйте просто допустить мысль о том, что оценка, данная вам родителями, не отражает то, кем вы являетесь на самом деле. Став взрослым, вы способны самостоятельно формировать самооценку, и она может существенно отличаться от тех установок, которые вы получали от родителей в раннем возрасте.

Какие чувства вызывает у вас мысль о том, что родители оценивали вас неправильно? Осознаете ли вы, что ярлыки, которые они навешивали на вас, не совсем верны?

Поскольку наша стрессоустойчивость, личные качества, привычки и восприятие себя и окружающего мира обычно родом из детства, мы рассмотрим четыре метода родительского воспитания, которые могут привести к развитию качеств перфекциониста. Оцените для себя, насколько методы воспитания, применявшиеся вашими родителями, соответствуют каждому описанию.

Требовательные родители

Некоторые родители требуют от своих детей безупречности. Требовательные родители ценят достижения — внешние проявления успеха, такие как награды, оценки, деньги, звания, — и чрезмерно обеспокоены мнением окружающих. Они видят в своих детях продолжение и отражение самих себя. Следовательно, требовательные родители в действительности подкрепляют собственную самооценку успехами своих детей. Они испытывают чувство стыда или неполноценности, когда их дети не дотягивают до безупречности.

У Джереми, с историей которого мы познакомились в главе 1, были требовательные родители. Им было стыдно, если он не получал отметку “отлично”, и они ожидали от него поступления в Стэнфорд или Гарвард ради карьеры доктора, несмотря на то что это шло вразрез с желаниями самого Джереми. Им было безразлично, что он хотел стать музыкантом. В их понимании музыка — это не профессия, а хобби.

Для требовательных родителей свойственно указывать своим детям (даже взрослым), что им делать, а не интересоваться их желаниями, потребностями и чувствами. Этот тип воспитания — диктаторский. Дети должны соответствовать ожиданиям своих родителей, или же их ждут суровые последствия.

Требовательные родители используют стратегии эмоционального контроля, подчеркивая, что успех обязателен и что неудачам, дерзости или непослушанию просто нет места. Эмоциональное насилие (крики, брань и оскорбления типа “тупица”, “ни на что не годен”, “неудачник”), манипуляции и пассивно-агрессивное поведение (игнорирование, сдержанность в проявлении любви, навязанное чувство вины) — вот методы, к которым часто прибегают требовательные родители.

Такие родители могут использовать и физические наказания (пороть ремнем, запирать дома или ставить в угол на длительное время), чтобы заставить детей выполнять их требования. Требовательные родители ведут себя подобным образом из-за фрустрации и гнева, но они также чувствуют, что их действия оправданны, и верят, что строгие наказания будут мотивировать детей к достижению успеха.

Однако самым суровым наказанием для детей требовательных родителей является урон, нанесенный их самооценке. Такие дети становятся слишком строгими к себе. Как показывает мой опыт, они склонны к тревожности и депрессии из-за необходимости быть на высоте и достигать

поставленных целей. Они постоянно чувствуют, что не удовлетворяют родительские (да и собственные) ожидания, и живут в итоге с чувством стыда, краха и неполноценности. Им может быть трудно определить свои истинные желания и потребности, потому что они приняли родительские цели и ожидания за свои. Им сложно отстаивать свое “я”, поэтому в глубине души они часто испытывают недовольство и гнев. Дети требовательных родителей также сталкиваются с тем, что любовь нужно заслужить. Они знают, что их любят, только когда они угождают другим. Безупречность становится способом заслужить принятие, любовь и похвалу.

Ваши родители проявляли какие-либо из нижеперечисленных качеств?

- ☐ Они ценили достижения и внешние проявления успеха.
- ☐ Они были обеспокоены мнением окружающих.
- ☐ Они испытывали стыд или неудовлетворение, если их дети не дотягивали до совершенства.
- ☐ Они предъявляли нереалистично высокие требования.
- ☐ Они указывали своим детям, что им делать, не учитывая их интересы, мечты или способности.
- ☐ Они контролировали социальную жизнь, успехи в учебе или спорте и внеклассную деятельность своих детей.
- ☐ Они были нетерпимы к ошибкам и видели в них провал.
- ☐ Они были жесткими и категоричными в суждениях.
- ☐ Они прибегали к эмоциональному насилию, например крикам, оскорблениям, игнорированию, сдерживанию проявлений любви или внушению вины с целью пристыдить и проконтролировать.
- ☐ Они были чрезвычайно критичны.
- ☐ У них были строгие правила и суровые наказания.
- ☐ Они прибегали к физическому насилию.
- ☐ Они хвалили только за достижения.
- ☐ Проявления любви (ласковые слова, объятия, поцелуи) сводились к минимуму.

Родители-перфекционисты

Научиться перфекционизму можно у таких же целеустремленных родителей — трудяг и перфекционистов, которые сами послужили примером,

а также поощряли подобный вид мышления и поведения. Перфекционизм поощряется, когда детей чрезмерно хвалят за достижения, а не за старания или прогресс. Фокус смещается на достижения, а не на процесс или саму природу ребенка.

История Марко

Марко, молодой человек, страдающий от перфекционизма, вспоминает свой первый год в колледже. Он нацелился на участие в университетской футбольной команде и тренировался все лето, несмотря на жару и на то, что большинство его друзей отдыхали у бассейна. Родители Марко всегда одобряли высокие цели, гордились его трудолюбием и приверженностью делу. Им никогда не приходилось напоминать ему об учебе или взятых на себя обязательствах. Отец Марко был известным адвокатом по бракоразводным делам. Он вставал в пять утра семь дней в неделю, направлялся в спортзал и затем шел на работу, а домой часто приходил не раньше девяти вечера. Для отца Марко было важно демонстрировать свою успешность костюмами, сшитыми на заказ, ежегодной покупкой новой машины и наличием пляжного дома (на отдых в котором у него все равно не было времени). К сожалению, отец Марко умер от сердечного приступа в возрасте всего 50 лет. Мать Марко — прекрасная домохозяйка. Ее дом выглядел как картинка с обложки модного журнала, и даже когда она занималась воспитанием троих сыновей, он всегда сиял чистотой. Таким же безукоризненным был ее внешний вид, в том числе маникюр. Марко не помнит, чтобы когда-либо видел мать без прически или макияжа.

Марко никогда не удовлетворяли ни его отметки, хотя они были блестящими, ни его успехи на футбольном поле. Он думал, что как только ему удастся попасть в университетскую команду, он будет счастлив. Но добившись этого, он впал в депрессию, непонятную для его друзей и учителей. Они видели его идеальную жизнь, успешных родителей и отличные оценки и не понимали, что его так удручало.

Родители-перфекционисты, как в случае Марко, — достаточно любящие и вовсе не обязательно предъявляют завышенные требования к своим детям (хотя могут это делать, если они еще и требовательны). Они на собственном примере демонстрируют ценность идеальной семьи, дома и внешности, достигая крайне высокого уровня в учебе, карьере и финансах. Детям часто приходится слышать, как критично их родители отзываются о себе и сравнивают себя с другими.

Ваши родители проявляли какие-либо из нижеперечисленных качеств?

- ☐ Они были целеустремленными трудягами-перфекционистами.
- ☐ Они поощряли высокие достижения, цели и требования.
- ☐ Они хвалили вас за достижения, а не за старания или прогресс.
- ☐ Они были дисциплинированными и жесткими.
- ☐ Они были требовательными к себе.
- ☐ Они сравнивали себя и своих детей с другими.
- ☐ Они ценили внешние проявления успеха, такие как материальные вещи, награды и звания, в себе и в детях.
- ☐ Они чувствовали грусть и неудовлетворенность при отсутствии внешних проявлений успеха.
- ☐ Они ненамеренно были примером самокритики.

Отстраненные родители

Многие родители настолько отстранены, что абсолютно не интересуются потребностями своих детей. Обычно у них благие намерения, но они не осведомлены, что чувствуют и в чем нуждаются их дети, а также каким образом их поведение влияет на детей. Отстраненный родитель может работать по 12 часов в день и быть эмоционально или физически опустошенным. Либо он может проводить большую часть времени перед экраном или уткнувшись в книгу. Некоторые отстраненные родители настолько заняты, что у них просто нет свободного времени. Они никогда не находят время, чтобы действительно поинтересоваться своими детьми. Такие родители чаще всего следят за удовлетворением материальных потребностей, пренебрегая эмоциональными. Для детей отстраненных родителей перфекционизм — это способ быть замеченными или оказать помощь своим родителям.

История Жаклин

Жаклин — единственный ребенок у своей матери. При этом у ее отца пятеро детей от второй жены, и Жаклин давно поняла, что она не в числе его любимчиков. В детстве она видела отца редко, и, хотя он жил всего в десяти минутах езды, их встречи были неловкими. Казалось, что у них мало общего. Жаклин жила с матерью, которая изо всех сил старалась обеспечить дочь всем необходимым. Она работала полный день кассиром в банке,

четыре вечера в неделю подрабатывала официанткой и иногда по выходным помогала сестре обслуживать вечеринки. Только таким образом она могла позволить себе отдать Жаклин в частную школу и футбольный лагерь. Мать Жаклин не всегда могла присутствовать на школьных конкурсах или футбольных матчах, но всегда целовала дочь со словами: “Жаклин, я так тобой горжусь! Однажды ты станешь большим человеком, я уверена в этом!”

Будучи подростком, Жаклин много времени проводила в одиночестве, за учебой. Она хотела, чтобы мама гордилась ею, и знала, что стипендия в колледже поможет ей в этом. Однако мать была слишком отстранена и занята работой, чтобы видеть, как Жаклин отказывалась от вечеринок и свиданий ради учебы. Также она не замечала, что у Жаклин было пищевое расстройство и что выбор наряда по утрам превращался для нее в мучение.

У Жаклин было два отстраненных родителя, и ей не хватало большего эмоционального контакта с ними. Жаклин стала одержимой своими оценками и внешностью, потому что знала, что это важно для ее родителей, и думала, что заслужит их внимание и одобрение, только если будет идеальной.

Важно отметить, что хотя мать Жаклин казалась сосредоточенной на благополучии дочери, Жаклин воспринимала это как заинтересованность в ее будущем успехе, а не в ней как личности; в этом отношении любовь ее матери не была безусловной. Отстраненные родители могут, как мать Жаклин, иметь благие намерения, но быть холодными, или как ее отец, который отсутствовал как физически, так и эмоционально. Отстраненным родителям часто не хватает навыка быть более эмоционально вовлеченными. Скорее всего, их собственные родители тоже были эмоционально холодными, так что такой уровень взаимодействия для них вполне нормален. Внешне они могут не требовать безупречности, но одни из родителей транслируют детям, что именно успех определяет их ценность, тогда как другие — что ребенок недостаточно хорош (умен, симпатичен, талантлив), чтобы заслужить их внимание.

Ваши родители проявляли какие-либо из нижеперечисленных качеств?

- ☐ Они не интересовались чувствами и потребностями своих детей.
- ☐ Они отсутствовали физически.
- ☐ Они присутствовали физически, но были эмоционально отстранены.
- ☐ Им было некомфортно говорить о чувствах.
- ☐ Они всегда были заняты.
- ☐ Они верили, что если их дети достигают успеха или выглядят счастливыми, то у них должно быть все в порядке.

Неуравновешенные родители

У неуравновешенных родителей недостаточно навыков, чтобы справляться с жизненными трудностями и потребностями своих детей. Для некоторых из них подобное состояние является хроническим из-за собственной травмы, психических заболеваний, зависимостей или когнитивных нарушений. Такие родители могут все время пребывать в кризисе из-за необходимости ухаживать за тяжело больным ребенком или членом семьи, проблем в браке или отношениях либо из-за горя от потери близкого человека. Постоянный стресс, связанный с безработицей, нищетой, проблемами со здоровьем или проживанием в неблагополучном районе, тоже может стать тяжким бременем для родителей.

Когда семья все время находится в состоянии стресса или тревоги, это крайне неблагоприятно сказывается на детях и выбивает семью из равновесия. Кризис может быть временным, как в случае с родителем, который полгода был без работы. С решением проблемы кризис проходит, и семья возвращается в устойчивое состояние, особенно если до этого она была благополучной. Возможен и продолжительный кризис из-за хронического стресса или нескольких факторов, таких как безработица, сопровождающаяся депрессией или злоупотреблением алкоголем, в результате чего родитель уже не возвращается в стабильное состояние. Дети проявляют большую склонность к развитию в себе качеств перфекциониста, когда вынуждены справляться с нестабильностью и хаосом дома из-за того, что семья пребывает в постоянном стрессе и не является благополучной.

Неуравновешенные родители не просто являются отстраненными или уставшими: они не в состоянии обеспечить безопасное и комфортное существование для своих детей. В подобных семьях либо нет строгого уклада жизни, либо, наоборот, слишком жесткие и деспотичные правила. У таких родителей могут быть нереалистичные ожидания от своих детей, как, например, ожидание, что пятилетний ребенок сам приготовит себе еду и уберет за собой, или же у них могут отсутствовать какие-либо ожидания, словно они уже решили, что их ребенок — безнадежный неудачник, которому не видать успеха. Очень часто неуравновешенные родители не в состоянии выполнять свои обязанности, такие как забота о детях, приготовление пищи и уборка, а обеспечение эмоциональной поддержки часто ложится на плечи старших детей.

Жизнь в такой семье непредсказуема и может быть эмоционально или физически небезопасной. Детям часто сложно до конца понять, что проис-

ходит. Тем не менее даже самые маленькие дети инстинктивно чувствуют, что с их семьей что-то не так — родители постоянно находятся в стрессе или их окружение небезопасно, — но они не могут понять причину этих проблем. Детей приводит в замешательство чувство, что в семье не все в порядке и при этом рядом нет взрослого, с которым можно все открыто обсудить и который объяснит, что происходит. Так что, когда никто не говорит о депрессии папы или зависимости мамы, дети делают вывод, что это они являются причиной всех проблем и что семья будет веселой и счастливой, если они станут “лучше”. У детей возникают искажения вроде “Если я стану лучше учиться, папа не будет так нервничать” или “Если я буду идеальным ребенком, мама перестанет столько пить”. Вдобавок ко всему некоторые неуравновешенные родители открыто обвиняют своих детей в проблемах семьи, а это лишь подкрепляет ложное убеждение ребенка в том, что причина кроется в нем.

Стремление быть идеальным может служить защитой в хаотичной, непредсказуемой и неблагополучной семье. Некоторые дети неуравновешенных родителей вырабатывают перфекционизм в попытке получить контроль над собой и другими, чтобы чувствовать себя в большей безопасности. Например, подросток может часами редактировать свое сочинение или щепетильно отмерять порцию хлопьев на завтрак, чтобы обрести чувство контроля и предсказуемости, которое он не получает от родителей. У детей развиваются качества перфекциониста как способ компенсировать чувство вины и ощущение собственной неполноценности и никчемности. Как вы поймете из истории Ребекки, они верят, что если им удастся быть идеальными, то родители будут довольны, семейные проблемы решатся и дома воцарятся мир и взаимоуважение.

История Ребекки

Ребекка старшая из троих детей. Ее отец был алкоголиком, а мать отчаянно старалась делать вид, будто с их семьей все в порядке. Ребекка вспоминает, что отец обычно приходил домой с работы к четырем часам и сразу начинал ругать детей за галдеж, оценки, внешний вид — в общем, за все, что приходило ему на ум. Это продолжалось до тех пор, пока он не напивался до такой степени, что просто отключался на диване. К ужину у него уже заплетался язык, и он едва мог дойти до стола, чтобы не упасть. Мать Ребекки накрывала на стол, вела непринужденный разговор и игнорировала тот факт, что отец был явно неадекватен. Ребекка всячески старалась угождать родителям, но отец никогда не отмечал ее успехов, будь то полу-

чение водительских прав или уборка всех его пустых бутылок. Когда Ребекка получила почетную грамоту, единственной его реакцией были слова: “Ты бы лучше перестала быть такой жирной”. Мать была слишком занята разборками с отцом и братом Ребекки, у которого часто возникали проблемы в школе, чтобы уделять Ребекке хоть какое-то внимание. Напротив, она рассчитывала на ее помощь по дому и в уходе за младшей сестрой после школы. Для того чтобы справляться с неуравновешенностью родителей, Ребекка стремилась быть самым идеальным и ответственным ребенком и тем самым заслужить родительскую любовь и одобрение. Она думала, что если ей удастся стать достаточно хорошей, то они увидят ее достижения и проделанную работу. Однако ей постоянно напоминали об ошибках и промахах. Она чувствовала себя ущербной, чего бы ей ни удавалось достичь. Теперь, уже будучи взрослой, она заставляет себя работать еще усерднее и делать еще больше и ставит потребности других людей выше своих.

Ваши родители проявляли какие-либо из нижеперечисленных качеств?

- ☐ Они находились в состоянии постоянного стресса или имели серьезные проблемы, такие как зависимости или психические расстройства.
- ☐ У них либо были крайне завышенные ожидания и строгие правила, либо вообще не было никаких ожиданий и правил.
- ☐ Они были непостоянны в своих привычках.
- ☐ Они были очень критичны.
- ☐ Им было невозможно угодить.
- ☐ Им были свойственны перепады настроения, приступы гнева и/или эмоционального или физического насилия.
- ☐ Они перекладывали на детей свои обязанности по дому или требовали эмоциональной поддержки.
- ☐ Они винили детей в семейных проблемах.
- ☐ Они были безразличны к чувствам и потребностям своих детей.
- ☐ Им не были свойственны проявления любви (ласковые слова, объятия, поцелуи).

Связь между перфекционизмом и полученным в детстве опытом

Существуют различия между требовательными родителями, родителями-перфекционистами, отстраненными и неуравновешенными родите-

лями, но всех их объединяет неспособность замечать, понимать и ценить чувства своих детей. Дети воспринимают это как отсутствие интереса к ним как к личностям, к их мыслям, чувствам, мечтам и целям. Дети, воспитанные любым из описанных методов, быстро усваивают, что если хочешь получить внимание и похвалу или избежать суровых наказаний и критики, то нужно быть безупречными. Их самооценка (а иногда и выживание) зависит от их способности быть лучшими, угождать своим родителям и поддерживать иллюзию, будто они сами и их семья счастливы и благополучны. Такие дети всегда ищут одобрения со стороны в надежде, что это позволит им наконец-то почувствовать себя достаточно хорошими, и продолжают следовать подобным шаблонам поведения во взрослой жизни.

Были ли ваши родители требовательными, перфекционистами, отстраненными или неуравновешенными? Если да, то можете ли вы проследить связь между своим перфекционизмом и методами воспитания, принятыми в вашей семье?

Поощряли ли в вас ассертивность, наличие собственного мнения и целей, желание пробовать что-то новое?

Что обычно происходило, когда вы хорошо справлялись с чем-либо или достигали своих целей (выигрывали приз, получали хорошие отметки)?

Что обычно происходило, когда вы совершали ошибки в детстве? Их рассматривали как провал или как урок? Вас прощали или поощряли, когда вы совершали оплошность или не достигали цели?

Послания из культурной среды и соцсетей, способствующие перфекционизму

По мере взросления на нас все больше влияют внешние факторы. Школа и ровесники оказывают значительное влияние на наше развитие, так же как социальная среда и мир вокруг нас в целом. Соответственно, истоки

своего перфекционизма можно отследить не только в детстве (вследствие влияния семьи), но и как результат влияния церкви, школы, культурных традиций и общества в целом.

В Америке, к примеру, распространена идея, что путь к успеху прокладывается тяжелым трудом. Сама по себе это не такая уж и плохая идея; она может мотивировать и быть полезной. Проблема в том, что ценность усердной работы превратилась в ценность перфекционизма и постоянной занятости, а также закрепила уверенность в том, что успеха достигают только лучшие и умнейшие. В сочетании с заикленностью на индивидуализме получается, что, во-первых, нужно быть безупречными и соответствовать идеализированным образам, которые нам транслируют по телевидению и в Интернете, и, во-вторых, мы должны всего достигать сами, потому что жизнь — это соревнование, в котором лишь немногим удастся достичь вершины.

Вдобавок ко всему развитие технологий усиливает потребность делать больше, достигать больше и при этом постоянно выглядеть безупречно. Благодаря технологиям мы можем работать 24 часа в сутки. А с тех пор как в кармане каждого из нас появился маленький компьютер, грань между работой и отдыхом стала и вовсе размытой. Вряд ли еще есть люди, которые работают с девяти до пяти с понедельника по пятницу. Занятость стала символом статуса, и нас постоянно стимулируют работать нон-стоп. Иногда мы обманываем сами себя, думая, что гибкий рабочий график нам на руку, но в реальности это обычно сводится к тому, что мы трудимся и дома, и на рабочем месте.

Внедрение новых технологий также приводит к тому, что мы заикливаемся на образах и посланиях из соцсетей. Мы проводим все больше времени за просмотром телевизора и YouTube, а также сидим в Интернете и листаем новостные ленты. Все это рисует в нашем сознании определенную картину того, какими мы должны быть, как мы должны выглядеть и чем должны заниматься. Установка, которую мы получаем, следующая: “Вы должны со всем справляться и выглядеть так, будто вообще не прилагали усилий. Вы должны делать успешную карьеру, кормить детей органическими продуктами и нагружать их развивающими занятиями (чтобы они не сидели за планшетом), иметь безупречный дом, проводить идеальный отпуск в теплых краях и любить спортзал...”

Каким бы продвинутым мы ни считали свое общество, большинство американских СМИ по-прежнему демонстрируют нам высоких стройных

моделей-женщин и высоких мускулистых моделей-мужчин. Мы растем с этим недостижимым эталоном красоты перед глазами. Мы переполнены подобными посланиями, и нам легко поверить в то, что если мы не похожи на моделей, то недостаточно хороши или недостаточно красивы. Недовольство своим телом и навязывание диет в сочетании с культом стройности начинают довлеть очень рано. Исследования показывают, что более половины девочек и треть мальчиков в возрасте 6–8 лет считают, что их идеальное тело должно быть гораздо стройнее нынешнего [9]. Один из выводов исследования, проведенного компанией Common Sense Media в 2015 году, был таким: “Существуют многочисленные нереалистичные, идеализированные, стереотипные и сексуализированные идеалы человеческого тела. Мы также обнаружили связь между просмотром СМИ (кино, телевидение, журналы, реклама) и негативным отношением к изображению тела в сочетании с негативным поведением” [11].

Несмотря на то что культурная среда и СМИ в равной степени влияют на оба пола, женщины и девочки более чувствительны к перфекционизму в связи с ожиданиями, которые на них возлагает общество. В западном обществе девочкам навязывают роль тех, кто заботится о семье, ставит нужды других людей выше своих и подавляет свои чувства и цели в угоду чувствам и целям других людей. Девочек учат быть опрятными и тихими, а также тому, что их ценность определяется красотой и стройностью.

В зависимости от культурных и религиозных традиций вашей семьи могут существовать другие учения и примеры, способствующие перфекционизму и создающие недостижимые ожидания. В подобных обстоятельствах уже не семья или родители, а более крупная система формирует и подкрепляет представление о том, что существует точный стандарт значимости и все, что до него не дотягивает, является провалом или признаком недостойности.

Например, в своей книге *Боевой гимн матери-тигрицы* Эми Чуа [4] объясняет, что в китайской традиции матери не терпят несовершенства. Они ожидают, что их дети будут лучшими. Чуа пишет: “1) школа и работа всегда на первом месте; 2) пять с минусом — это плохая оценка; 3) ваши дети должны на два года опережать сверстников по математике... 6) детям можно позволять только те занятия, в которых можно выиграть медаль; и 7) медаль должна быть золотой”.

Я занимаюсь психотерапевтической практикой в Кремниевой долине. Это регион, в котором культивируются перфекционизм и повышенные

требования к достижениям как у детей, так и у взрослых. Люди здесь много работают, все время находятся под давлением и ориентированы на достижения. Они часто попадают в ловушку сравнения, думая, что все вокруг работают в Apple или Google, ездят на Tesla и живут в домах стоимостью в десятки миллионов долларов. Для трудолюбивых людей среднего достатка абсолютно естественно чувствовать, что они не дотягивают до такого уровня. Мало того что дети, живущие в Кремниевой долине, могут получать подобные установки от требовательных родителей или родителей-перфекционистов, существует еще более масштабный социальный посыл, который стимулирует работать нон-стоп, поощряет внешние атрибуты успеха и ставит достижения и продуктивность превыше всего.

Какие установки (вербальные или образные) вы получаете от социума, церкви, школы или соцсетей касательно успеха и потребности быть безупречными?

Личные качества

Существует врожденный темперамент, который предрасполагает к перфекционизму. Исследователь и психотерапевт, доктор Элейн Эйрон определила, что 15–20% людей от природы обладают повышенной чувствительностью к окружающему миру. Эти люди все воспринимают острее, и их легче вывести из равновесия внешними раздражителями. Некоторые из качеств сверхчувствительных натур свойственны и перфекционистам, например умение избегать ошибок и выявлять их, а также способность предельно добросовестно относиться к обязанностям, требующим точности, скорости и внимания к деталям [1]. В своем блоге Эйрон написала: “Сверх-

чувствительные люди склонны быть перфекционистами по двум причинам. Во-первых, мы не любим неприятных сюрпризов, таких как критика, оплошности, причинение вреда другим или когда все идет не по плану. Чтобы избежать этого, мы стараемся все спланировать, организовать и выполнить идеально... Во-вторых, мы склонны к перфекционизму, потому что сначала рисуем в своем воображении план идеального выполнения задания, а затем стремимся к этому” [2].

Чувствительный ребенок в глазах воспитателей требует слишком большого внимания, его сложно успокоить. Если у вас не было чуткого и отзывчивого воспитателя, который умеет создать атмосферу безопасности и прочной привязанности, то это могло стать предпосылкой к тому, чтобы чувствовать себя незащищенным, и в результате неудовлетворенная потребность в психологическом принятии постоянно подкрепляла ваш перфекционизм.

Вы и ваша семья

Приведенная выше информация верна не для каждой семьи. Причины вашего перфекционизма кроются в конкретных установках, которые вы получали в детстве от родителей, дедушек и бабушек, учителей, школы, церкви, а также СМИ. Уделите время ответам на следующие вопросы, чтобы понять, каким образом ваш личный опыт повлиял на формирование перфекционизма.

Чего от вас ожидали в детстве?

Что происходило, когда вы соответствовали этим ожиданиям?

Каковы были последствия, если вы не соответствовали ожиданиям?

Почему, на ваш взгляд, у вас развились качества перфекциониста?

Резюме

В этой главе мы рассмотрели, как и почему перфекционизм зарождается в детстве. Мы изучили методы воспитания, к которым прибегали ваши родители, и выяснили, как это повлияло на вас в целом и способствовало развитию у вас качеств перфекциониста. Мы также изучили влияние культурной среды и СМИ на закрепление нереалистично высоких ожиданий. Наконец, вы узнали, что некоторые черты характера перфекциониста могут быть врожденными. На данный момент у вас должно сложиться представление о тех факторах, которые повлияли на развитие у вас перфекционизма. Вы должны понимать, что, хоть они и были привиты, когда вы были в очень впечатлительном возрасте и не обладали здоровыми навыками стрессоустойчивости, они больше не служат вам во благо. Теперь мы готовы перейти к рассмотрению стратегий, позволяющих бороться с перфекционизмом. Мы начнем с понимания страхов, которые лежат в основе перфекционизма, и узнаем о способах их преодоления.

Глава 4

От страха к храбрости

Для людей с нереалистично высокими требованиями, потребностью всем угождать и категоричным мышлением характерны также определенные страхи, которые очень их сковывают. Боязнь неудачи, критики и неприятия, как правило, лежит в основе перфекционизма. Перфекционизм становится способом совладать с мыслями и переживаниями, провоцирующими тревогу, и свести их к минимуму. В этой главе вы поймете, какие именно из страхов перфекциониста стоят на вашем пути, и научитесь определять, оправданны ли они. Если страхи оказываются вымышленными, то вы узнаете, как изменить свое мышление, чтобы извлекать выгоду из любых жизненных ситуаций и не пасовать перед трудностями, и как найти смелость принять свое несовершенство.

Как мозг оценивает опасность

Эмоции — это механизм, с помощью которого тело сообщает о своих потребностях. А страх — это естественная биологическая реакция, цель которой — защитить нас от опасности. Каждому из нас присущи страхи, в основе которых лежат представления о том, что является безопасным, а что нет. Однако в случае перфекционистов защитный механизм работает сверхурочно, посылая ложные сигналы об опасности, которой на самом деле не существует. Таким образом, мы попадаем в ловушку своих страхов.

Страх рождается в миндалевидном теле, древней рептильной части нашего мозга, которая отвечает за стрессовую реакцию на возникновение угрозы — побуждение атаковать источник угрозы, убежать или замереть. Те из вас, кто когда-либо сталкивался с маленькой ящерицей или змеей в своем дворе, наверняка обратили внимание на то, что она в основном замирала или удирала изо всех сил, как только ощущала ваше присутствие. Она инстинктивно чувствует, что ей не одержать победу в схватке с вами, существом гораздо большего размера, так что лучшей защитой будет замереть в надежде, что вы ее не заметите, или шмыгнуть под камень. Практически так же реагирует наш мозг: перед лицом опасности он мгновенно принимает наилучшее в данной ситуации решение: убежать, замереть (притвориться мертвым) или атаковать. И в принятии этого решения миндалевидное тело опирается на инстинкты, а не на рациональное мышление.

Для нашего мозга характерна склонность к негативу (т.е. он скорее подумает о том, что может пойти не так, чем о том, что все будет хорошо), а также к запоминанию негативного опыта чаще, чем позитивного. Например, если в вечернем выпуске новостей расскажут об авиакатастрофе, в которой погибли три сотни людей, и трогательную историю о семидесятипятилетней бабушке, которая наконец-то окончила университет, то вы, скорее всего, запомните историю об авиакатастрофе. Склонность к негативу — это эволюционный механизм, цель которого — помочь нам быть начеку и осознавать потенциальные угрозы.

Однако страх не всегда позволяет оценивать опасность адекватно. Иногда миндалевидное тело слишком остро реагирует, и мы испытываем страх, хотя в действительности опасности нет или она слишком мала. Это особенно справедливо, когда речь идет о травме или о другом печальном событии, которое было для нас невыносимым и неподконтрольным. После такого опыта у нас обостряется чувствительность и развивается чрезмерный страх, который служит защитой от повторения боли. Миндалевидное тело становится чем-то вроде сверхчувствительной пожарной сигнализации, которая срабатывает каждый раз, когда у вас подгорает кусочек хлеба в тостернице. Мы рассчитываем, что она будет извещать нас о реальной опасности, а не о чем-то незначительном вроде подгоревшего хлеба. Сверхчувствительной пожарной системе, как и сверхчувствительному миндалевидному телу, сложно отличить реальную опасность от мнимой.

Страх перфекционистов связан в большей степени не с физическим уроном, а с эмоциональным. С биологической точки зрения ситуации, в которых нам грозит критика, неприятие или стыд, воспринимаются так же, как несущийся прямо на нас разъяренный бык. Так что страх, который вы испытываете, презентуя доклад о провальных продажах своему начальнику, сигнализирует вам о предстоящей критике и унижении, но ваш мозг, скорее всего, преувеличивает опасность данной ситуации.

Позволяя страху руководить нами, мы упускаем полезные возможности и недооцениваем свою способность справляться с неудачами. А поскольку страх нарастает, если мы пытаемся его игнорировать, единственный способ его победить — встретиться с ним лицом к лицу. В следующем разделе мы поработаем над признанием страхов, проверим, насколько они оправданны, и научимся справляться с неприятными ситуациями и чувствами. Мы будем проходить все этапы постепенно, чтобы у вас выработалась способность преодолевать ситуации, вызывающие тревогу.

Признаем свои страхи

Перфекционизм может служить щитом от разоблачения наших недостатков и ошибок, которые мы так боимся показать. Страхи перфекциониста вращаются вокруг идеи о его неполноценности и о том, что окружающие, узнав об этом, осудят его и отвергнут. Также у нас нереалистичные ожидания от самих себя: что мы можем и должны быть безупречными. И мы верим, что другие предъявляют к нам такие же завышенные требования (которым мы не соответствуем). В результате мы часто держим людей на расстоянии и демонстрируем только свои достоинства из-за боязни того, что о нас подумают. Вдруг они узнают, что мы не получили работу, на которую рассчитывали, или что у нас проблемы в семье?

Страхи не позволяют нам браться за что-то новое, менять свою жизнь и использовать новые возможности. Мы сопротивляемся всему новому, потому что это означает риск совершить ошибку. Однако ошибки неизбежны, их невозможно обойти. Невозможно научиться делать что-либо идеально с первого раза. Но перфекционисты хотят быть безупречными всегда, так что мы тратим много времени на наблюдение, изучение, чтение, проигрывание ситуаций в голове или просто стоим в сторонке. У нас есть выбор: быть на обочине, в стороне от всего, что может привести к ошибке и неудаче, или научиться принимать ошибки и видеть в них неотъемлемую

часть жизни. Я люблю думать об ошибках как о проявлении полноценной жизни, смелости и готовности пробовать что-то новое. Первый шаг на пути к преодолению страхов перфекциониста — это их признание.

Какие из этих страхов перфекциониста присущи вам?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Страх неудачи | <input type="checkbox"/> Страх не понравиться |
| <input type="checkbox"/> Страх успеха | <input type="checkbox"/> Страх одиночества |
| <input type="checkbox"/> Страх неприятия | <input type="checkbox"/> Страх критики |
| <input type="checkbox"/> Страх осуждения | <input type="checkbox"/> Страх пробовать новое |
| <input type="checkbox"/> Страх унижения | <input type="checkbox"/> Страх не справиться |
| <input type="checkbox"/> Страх быть непонятым | |

Как эти страхи влияют на вас? Вам свойственно не подпускать к себе людей или упускать возможности из-за страхов?

Теперь, когда вы осознали свои страхи, давайте разберемся в том, насколько они оправданны и конструктивны.

Насколько оправданны ваши страхи

Некоторые страхи основаны на искажениях нашего мышления. Когнитивно-поведенческая терапия, основанная Альбертом Эллисом, Аароном Беком и Дэвидом Бернсом, основывается на идее, что наши мысли влияют на наши чувства и поведение. Осознав и изменив свои чрезмерно негативные и нереалистичные установки (часто называемые когнитивными искажениями, негативными автоматическими мыслями или иррациональными убеждениями), вы начнете чувствовать себя лучше (менее тревожно и более оптимистично), мыслить более позитивно (обращаться к себе доброжелательно, а не самокритично) и действовать так, чтобы достигать поставленных целей.

Страхи перфекциониста состоят из разнообразных когнитивных искажений. Вот некоторые из них.

- **Полярное мышление.** Вы видите только крайности, золотой середины не существует.
- **Чтение мыслей.** Вы полагаете, что другие мыслят так же, как и вы.
- **Завышенные требования.** Вы предъявляете к себе более высокие требования, чем к другим.
- **Катастрофизация.** Вы ожидаете худшего.
- **Навешивание ярлыков.** Вы относитесь к себе с негативом.
- **Ожидание чуда.** Вы считаете, что все наладится, когда вы _____ (похудеете, поумнеете, разбогатеете, получите новую работу и т.п.).
- **Долженствование.** Вы оцениваете и критикуете себя с позиции того, каким вы должны быть и что должны делать.

Когнитивные искажения очень распространены. Мы все иногда склонны мыслить непродуктивно и нереалистично. Осознание своих когнитивных искажений — это первый шаг на пути к избавлению от них и их замене более реалистичным, конструктивным способом мышления.

Определяем когнитивные искажения

Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы выявить некоторые из когнитивных искажений, лежащих в основе вашего мышления перфекциониста. Список когнитивных искажений приведен также в приложении А, чтобы с ним было удобнее сверяться в будущем.

Когнитивное искажение	Ваши примеры
<p>Полярное мышление Вы видите только крайности, золотой середины не существует. Пример: <i>Я тупой</i></p>	
<p>Чтение мыслей Вы полагаете, что другие мыслят так же, как и вы. Пример: <i>Я уверен, что не получил работу, потому что слишком стар</i></p>	
<p>Завышенные требования Вы предъявляете к себе более высокие требования, чем к другим. Пример: <i>Я не возражаю, если на моем рабочем столе беспорядок, но я должен содержать свой стол в чистоте и порядке</i></p>	
<p>Катастрофизация Вы ожидаете худшего. Пример: <i>Я просрочил арендную плату, и теперь меня выселят</i></p>	
<p>Навешивание ярлыков Вы относитесь к себе с негативом. Пример: <i>Я допустил ошибку. Я неудачник</i></p>	
<p>Ожидание чуда Вы считаете, что все наладится, когда вы _____ (похудеете, поумнеете, разбогатеете, получите новую работу и т.п.). Пример: <i>Я встречу свою половинку, когда сброшу 20 фунтов</i></p>	
<p>Долженствование Вы оцениваете и критикуете себя с позиции того, каким вы должны быть и что должны делать. Пример: <i>Мне следовало бы пробегать 8 км каждый день перед работой</i></p>	

Для каждого из страхов, которые вы ранее обнаружили у себя, попробуйте вспомнить конкретные случаи, когда вы чувствовали себя подобным образом, и запишите их ниже. Я также хочу, чтобы вы определили когнитивные искажения, которые подкрепляют эти страхи и определяют ваше поведение. Выполняйте это упражнение каждый день на протяжении нескольких недель, и вы лучше поймете, как страхи перфекциониста влияют на ваши чувства и действия. Ниже приведен пример того, как работать со страхами.

Страх. Страх потерпеть неудачу и не справиться.

Ситуация. Моя сестра получила повышение и хорошую прибавку к зарплате.

Глубинное убеждение. Я не так умна, как моя сестра. Она всегда более успешна, чем я. Я всегда чувствую себя на втором месте.

Поведение. Я делаю вид, что счастлива за нее, и стыжусь своей зависти. Я накричала на детей за беспорядок, но в действительности это случилось из-за моего плохого настроения, вызванного успехом сестры. Я засиделась допоздна над новым рабочим планом в надежде удивить своего начальника.

Страх. _____

Ситуация. _____

Глубинное убеждение. _____

Поведение. _____

Страх. _____

Ситуация. _____

Глубинное убеждение. _____

Поведение. _____

Страх. _____

Ситуация. _____

Глубинное убеждение. _____

Поведение. _____

Ставим страхи под сомнение

Как уже отмечалось, страхи не являются точным отражением опасности, поэтому нам нужно научиться реалистично их оценивать, чтобы действовать, опираясь на здравый смысл и рациональную часть мозга, а не на склонное к негативу миндалевидное тело.

Когнитивный рефрейминг — это четырехступенчатый процесс, который можно применять для осознания, критического осмысления и замены когнитивных искажений.

Шаг 1. Запишите свои негативные убеждения.

Шаг 2. Проверьте наличие искажений. Замечаете ли вы, что ваши мысли содержат искажения? Очень важно в первую очередь распознать когнитивные искажения, поэтому не заикливайтесь на определении их типа.

Шаг 3. Поставьте искажения под сомнение. Постарайтесь найти подкрепление или опровержение данной мысли.

Следующие вопросы помогут вам поставить когнитивные искажения под сомнение. Они также содержатся в приложении Б.

- Откуда я знаю, что эта мысль верна?
- Какие свидетельства подкрепляют эту мысль или убеждение?
- Есть ли у меня проверенный друг, с которым я могу сверить эту мысль?
- Эта мысль конструктивна?
- Могу ли я взглянуть на эту ситуацию или на самого себя с другой стороны?
- Вину ли я себя необоснованно?
- Кто или что еще поспособствовало возникновению данной ситуации?
- В моей ли это власти?
- Не слишком ли я обобщаю?
- Не делаю ли я необоснованных предположений?
- Что бы я сказал (или сказала) другу в подобной ситуации?
- Есть ли нюансы, которые остались незамеченными?
- Ожидаю ли я худшего?
- Предъявляю ли я к себе неразумные или завышенные требования?
- Есть ли исключения из этих крайностей (всегда, никогда)?
- Принимаю ли я все на свой счет?
- Кто решает, что я должен (или должна) делать?
- Соответствует ли это моим ценностям?
- Реалистичны ли мои ожидания?
- Ожидаю ли я от себя безупречности?

Шаг 4. Замените искажения реалистичными убеждениями.

Рассмотрим пример того, как можно использовать когнитивный рефрейминг, чтобы преодолеть свои необоснованные страхи и мышление перфекциониста.

История Райана

У Райана и его жены Мелиссы есть трехмесячная дочь. Привыкание к родительству было сложным для них обоих. У Мелиссы послеродовая депрессия, и все силы она тратит на удовлетворение базовых потребностей дочери. Чаще всего Райан застаёт её в постели, когда приходит с работы. Он обеспокоен состоянием своей жены и дочери. После возвращения с работы Райан тоже измотан, но старается приготовить жене ужин. Затем он приступает к работе по дому, готовке, уборке и стирке, а также кормит дочку и гуляет с ней. У Райана и Мелиссы есть близкие друзья и родители, которые были бы счастливы им помочь, но Райан им отказывает. Он никому не говорит, что у Мелиссы диагностировали послеродовую депрессию и что это вызывает у него стресс. Каждый раз, когда кто-то предлагает привезти что-нибудь из магазина, он отвергает помощь. Райан боится осуждения. Он считает своей обязанностью заботиться о семье, а просьба о помощи покажет, что он ни на что не годное ничтожество. Он боится того, что люди подумают о депрессии Мелиссы, и воображает, что друзья отвергнут их, если узнают об этом. Он стесняется приглашать кого-либо из них в гости, потому что дома царит беспорядок.

Шаг 1. Запишите свои негативные убеждения.

Негативные мысли Райана: *Наша семья и друзья осудят нас за беспорядок в доме и психические проблемы, а также за то, что мы не справляемся.*

Шаг 2. Проверьте наличие искажений.

Когнитивные искажения Райана: *Это может быть чтение мыслей, завышенные требования или катастрофизация.*

Шаг 3. Поставьте искажения под сомнение.

Критическое переосмысление Райана: *Мои родители поддерживают мою двоюродную сестру, у которой депрессия. Я никогда не слышал от моих друзей осуждения из-за беспорядка в доме или психических проблем. Мы помогали Мэри и Джо, когда у них родился ребенок, и я не стал думать о них хуже из-за того, что газон не был пострижен и вещи после стирки были сложены на диване.*

Шаг 4. Замените искажения реалистичными убеждениями.

Реалистичные убеждения Райана: *Наши родные и друзья будут продолжать любить и принимать нас такими, как мы есть, даже если у нас проблемы и нам*

нужна помощь. Мне не нужно держать их на расстоянии и справляться со всем самому.

Данное упражнение очень помогло Райану. Теперь он видит, что просьба о помощи — это не признак неудачи и что риск неприятия или осуждения очень невелик. Поведение Райана становится более смелым; например, он решил попросить о помощи. Будет сложно изменить свое многолетнее поведение сразу, но со временем вы увидите, что способны отпустить страхи и негативные убеждения, которые вас сдерживали. Попробуйте заменить свои страхи и когнитивные искажения реалистичными убеждениями.

Запишите свои негативные убеждения. _____

Проверьте наличие когнитивных искажений. _____

Поставьте искажения под сомнение. _____

Замените искажения реалистичными убеждениями. _____

Запишите свои негативные убеждения. _____

Проверьте наличие когнитивных искажений. _____

Поставьте искажения под сомнение. _____

Замените искажения реалистичными убеждениями. _____

Запишите свои негативные убеждения. _____

Проверьте наличие когнитивных искажений. _____

Поставьте искажения под сомнение. _____

Замените искажения реалистичными убеждениями. _____

Храбрость перед лицом перфекционизма

Становясь заложниками своих страхов перфекциониста, мы позволяем им диктовать, что нам делать и как себя воспринимать. Для большинства из нас это сильный сдерживающий фактор, противоядие от которого — смелость. Быть смелым перед лицом перфекционизма означает уметь использовать предоставляемые возможности, быть терпимым к ошибкам и жить полноценной жизнью.

Храбрость означает следующее:

- принимать себя;
- требовать то, что вам нужно;
- делиться своими ошибками, а не скрывать их;
- говорить правду;
- просить о помощи;
- браться за что-либо новое;
- признавать свою неправоту;
- отстаивать свои убеждения;
- позволять окружающим видеть ваши недостатки.

Смелость — это как мышца: чем больше вы ее тренируете, тем сильнее она становится. Тренировать смелость означает постоянно делать то, что выводит вас из зоны комфорта. Большинство из нас лучше справляется с переменами, когда они происходят постепенно. Например, если вы боитесь публичных выступлений, я бы вам не рекомендовала вызваться выступать перед полуторатысячной аудиторией на следующем корпоративном собрании. Вместо этого можно начать с меньшей группы, например со своего отдела или книжного клуба. Успешное выступление перед членами книжного клуба или на собрании отдела прибавит вам уверенности, и со временем вы наберетесь достаточно смелости для выступления перед всей компанией. Суть в том, чтобы ставить перед собой задачи с определенным уровнем дискомфорта, но не настолько сильным, чтобы это вас парализовало или выбило из колеи.

Вы не сможете жить так, как хотите, будь то финансовые успехи, стабильные отношения или высокая самооценка, не рискуя. Рост — это основа жизни. Мы все постоянно меняемся. Воспринимая перемены и свои ошибки как мостик к самосовершенствованию, мы движемся к своим целям.

Что для вас означает смелость быть несовершенным?

Можете ли вы вспомнить, когда проявляли смелость перед лицом перфекционизма, сопротивляясь своим страхам и стремлению к достижениям?

Резюме

В этой главе вы определили свои страхи и увидели, какое негативное влияние они оказывают на вашу жизнь. Мы поработали над осознанием того, что страхи часто основываются на искаженных или нереалистичных суждениях, и нашли способы поставить их под сомнение и заменить. Эта стратегия основывается на когнитивно-поведенческой терапии, которая приносит плоды при постоянной практике. Со временем вы научитесь выполнять данное упражнение мысленно, но вначале будет полезнее выполнить его письменно. В следующей главе мы поговорим о самокритичных мыслях и поработаем над тем, чтобы преобразовать их в принятие самого себя.

Глава 5

От самокритики к самосостраданию

Перфекционисты строги к себе, и эта строгость часто приобретает форму самокритики. В данной главе мы рассмотрим, как самокритика мешает принимать самих себя и заботиться о себе. Читателям будут предложены четыре техники, которые помогут перейти от самокритики к самосостраданию (сочувствию к себе): обращение к себе с сочувствием, когнитивный рефрейминг, практика прощения себя и фокусировка на своих достоинствах. Все техники работают синергично, и вы сами заметите, как они перекликаются. Но для начала рассмотрим, почему мы так склонны к самокритике и в чем польза самосострадания.

Сочувствие к себе — путь к принятию себя

Сочувствие к себе... Звучит странно и эгоистично, но это достаточно простое понятие, которое означает, что вы проявляете к себе такие же понимание и доброту, какие проявили бы к другу в трудный момент. Самосострадание включает доброжелательное обращение к себе, прощение себя, заботу о своем здоровье, а также умение утешать себя (например, найти время, чтобы насладиться чашечкой успокаивающего чая в конце трудного дня) и относиться к своему телу с любовью (например, сходить на массаж).

Кристин Нефф [10] выделяет три составляющие данного понятия: 1) в трудную минуту проявлять к себе доброту вместо осуждения и критики; 2) помнить о нашей общечеловеческой природе, в частности о том, что все мы сталкиваемся с похожими трудностями; 3) быть осознанным, т.е. внимательным к своим чувствам, но не умалять и не преувеличивать свою боль. Используя эти три составляющие, мы можем научиться более снисходительному и сочувственному отношению к самим себе.

В данной главе речь пойдет о том, как стать добрее и мягче к себе с помощью упражнений, описанных в книге Нефф. Начнем с признания того, что у всех нас есть трудности. Мои проблемы могут отличаться от ваших, но уверяю вас: никому еще не удавалось их избежать! И каждый из нас заслуживает сострадания в неприятные моменты жизни, когда вы, например, забыли забрать сына с плавания или врезались в чужую машину на парковке. Осознание того, что наши проблемы и промахи не делают нас иными или хуже других, а наоборот, указывают на наше сходство, позволяет проявлять к себе такую же доброту, какую мы проявили бы к другу, попавшему в беду.

Чтобы посочувствовать себе, сначала нужно признать, что мы имеем дело с трудностями. Признать собственные тяготы может оказаться на удивление сложно, поскольку это требует осознанного внимания к своим мыслям и чувствам, а также к физическим ощущениям в теле. Внимание к себе может проявляться мыслями наподобие “У меня был тяжелый день. Не представляю, как со всем этим справиться” или отслеживанием чувства раздражения и физического истощения. Только замечая и принимая свои трудности, мы можем реагировать на них с добротой и пониманием. Перфекционисты особенно склонны отрицать свои недостатки, проблемы и переживания, так как видят в них доказательство собственной никчемности. Именно поэтому нам особенно важно поработать над преобразованием самокритики в самосострадание.

Перфекционист всегда чувствует себя недостойным

Все мы постоянно ведем внутренний диалог, и в основном он происходит на подсознательном уровне. Мы настолько привыкаем к постоянному потоку мыслей, что не обращаем внимания на большую их часть. Однако наши подсознательные мысли важны, потому что они отражают наши

убеждения о себе и влияют на наши чувства и поступки. Большинству перфекционистов свойственно основополагающее убеждение в том, что они недостаточно хороши, из-за чего возникает постоянное стремление становиться лучше и делать больше. Мы сами предъявляем к себе нереалистичные требования, ожидаем от себя безупречности, и когда нас неизбежно подстерегает неудача на этом пути, она служит лишь доказательством, что мы не так хороши, как другие. Перфекционисты встречают это чувство неудачи суровой самокритикой, которая в дальнейшем только подкрепляет их чувство несостоятельности.

Для многих из нас сделать благородный жест, произнести ободряющее слово или простить кого-либо гораздо легче, чем себя. Иногда мы относимся к себе просто ужасно: говорим и делаем то, чего никогда не сказали и не сделали бы другу. Мы оказываемся во власти безжалостного внутреннего критика, нездоровых отношений, токсичных препаратов и самоистязания, потому что убеждены, что с нами что-то не так и мы значительно уступаем другим. Мы клеймим себя неудачниками, идиотами, нерадивыми и ленивыми, мгновенно замечаем свои изъяны и пренебрегаем достоинствами, критикуем себя, потому что думаем, что заслуживаем этого. И из-за своих нереально высоких требований мы видим в своих проступках катастрофу и беспокоимся, что, проявив к себе милосердие, только поспособствуем дальнейшим неудачам и проблемам. Мы позволяем своим изъянам стоять у нас на пути, вместо того чтобы видеть в них проявление нашей человеческой природы.

Лори — пример перфекциониста, который слишком суров к себе. Некоторые из своих негативных обращений к себе она произносит вслух, а некоторые — мысленно.

Однажды утром Лори выщипывала волоски на подбородке, когда ее младшая дочь спросила, что она делает. “Я стараюсь придать себе презентабельный вид”, — ответила Лори, слегка нервничая. Она посмотрела на себя в зеркало и сказала: “Видишь все эти морщины и ужасные черные волоски на моем подбородке? Я старая. Никто не хочет смотреть на старую женщину”. Опаздывая, она, как всегда, начала кричать на дочерей, чтобы они скорее брали курточки и ранцы и садились в машину. “Мы снова опоздаем!” — воскликнула она. Позже, по дороге на работу, она бранила себя: *Не могу поверить, что снова сорвалась. Я же обещала себе, что перестану кричать. Почему я никогда не могу все спланировать заранее и собраться с вечера? Что со мной не так?*

Находите сходство с Лори? Она не только самокритична, но и видит в своих ошибках доказательство своей неполноценности. Она воображает, что у других людей меньше морщин и волосков на подбородке и что они более организованны и уравновешены, чем она. Лори сфокусировалась на своих неудачах и хочет стать более организованной и спокойной, но в итоге критикует себя, частично по привычке, частично из-за веры в то, что это поможет ей изменить свое поведение. Однако самокритика вряд ли станет залогом положительных изменений для Лори (как и для любого из нас).

Что вы говорите себе, когда совершаете ошибку, откладываете дела на потом, не достигаете поставленных целей, срываетесь, не соответствуете ожиданиям, чувствуете себя недостойным или просто когда все идет не по плану? Вы склонны быть понимающим и добрым или суровым и осуждающим по отношению к самому себе?

Если вы похожи на большинство перфекционистов, то, вероятнее всего, склонны к самокритике. Вы даже можете не осознавать степень своей самокритичности, потому что привыкли к ней и считаете нормой. Или, возможно, вы замечаете ее, но считаете заслуженной или даже необходимой. Далее мы поработаем над осознанием самокритики и пониманием того, что она не оправданна и не приносит пользы.

Разве самокритика не мотивирует?

Большинство перфекционистов ошибочно полагают, что самокритика будет мотивировать их на достижение успеха или на изменения и что сочувственное отношение к промахам приведет к еще худшим результатам и большему количеству ошибок. Если вы допустили ошибку в последнем отчете о продажах, то, вероятно, обрушили на себя град критики наподобие *Какой же я идиот! Это мой худший отчет!* Такой тип самокритики может на какое-то время мотивировать из-за ощущения страха и стыда, но в то же время вы подрываете свою самооценку и потенциально усиливаете

чувство депрессии и тревоги. В конечном счете вы чувствуете себя только хуже, ведь сложно преуспеть, все время браня и обзывая себя. Вместо этого представьте, как бы вы себя чувствовали, реагируя на ошибку с состраданием: *Я испытываю стыд и фрустрацию из-за этой оплошности, ведь я так сильно старался произвести впечатление на своего начальника. Я знаю, что в следующий раз все сделаю лучше. Возможно, мне нужно больше спать или заканчивать отчет утром, когда голова еще свежая.*

Как видите, сочувствие к себе — это не потакание своим слабостям. Это не значит постоянно делать себе поблажки за каждую оплошность. Нам не нужно выбирать между ответственностью и сочувствием. Сочувствие к себе позволяет сохранить ответственность и осознать необходимость принимать и совершенствовать себя, а также создает психологическую среду, в которой это возможно.

Люди, способные проявлять самосострадание, более мотивированы, потому что заинтересованы в том, чтобы учиться на своих ошибках. Они быстро оправляются после неудач и ставят новые цели вместо того, чтобы предаваться разочарованию и заниматься самобичеванием.

Способствовала ли многолетняя самокритика лучшему или худшему отношению к себе?

Как, по вашему мнению, признание своих трудностей и снисходительное отношение к ним могут мотивировать?

Поддержка и поощрение помогают нам преуспевать. Часть этой поддержки дают члены семьи, друзья и коллеги по работе, но мы также можем обеспечить себе эмоциональную поддержку, заменив самокритичные мысли более добрыми и реалистичными. Самосострадание — это гораздо более эффективный и положительный мотиватор, чем самокритика. Теперь, когда мы рассмотрели преимущества самосострадания, перейдем к практике.

Обращаемся к себе с сочувствием

Доброжелательное общение с самим собой — это важная форма самосострадания и естественное противоядие от самокритики. Следующее упражнение поможет вам выявить самокритичные мысли, признать, что вы не одиноки в своих неудачах и недостатках, и проявить к себе сочувствие. Впишите свои ответы в пустые строки и попробуйте практиковать сочувственное обращение к себе хотя бы раз в день. Чем чаще вы будете упражняться в данной технике, тем более естественной и привычной она станет для вас.

Вспомните ситуацию, в которой вы были критичны к себе.

Пример: *Я с опозданием забрала дочь из детского сада. Она была последним ребенком, которого забрали, и воспитательница недовольно посмотрела на меня. Я сказала себе: “Я плохая мать. Почему я ничего не могу сделать правильно?”*

Опишите свою боль.

Пример: *Я чувствую, что не состоялась как мать. Мне было стыдно и неловко. Я расстроилась из-за того, что подвела свою дочь и заставила воспитательницу задержаться.*

Вы единственный человек в мире, допустивший подобную ошибку? Почему вы так решили?

Пример: *Нет, мой муж тоже раньше опаздывал. И я слышала от Сары, что ей тоже тяжело забирать сына к шести.*

Теперь, когда вы осознали свою боль и знаете, что вы не единственный человек, совершивший нечто подобное (причинили кому-то боль, допустили ошибку и т.п.), что бы вы сказали другому человеку, пережившему похожую ситуацию?

Пример: *Опоздание не делает тебя плохой матерью. Ты очень хорошо заботишься о своей дочери и много работаешь, чтобы ее обеспечивать. Я знаю, ты делаешь все возможное.*

Теперь попробуйте обратиться к себе с таким же сочувствием, какое вы проявили к другу.

Пример: *Шэрон, опоздание не делает тебя плохой матерью. Ты очень хорошо заботишься о своей дочери и много работаешь, чтобы ее обеспечивать. Ты делаешь все возможное.*

Что вы испытываете, когда проявляете сочувствие к себе в трудную минуту?

Когнитивный рефрейминг

Точно так же, как мы подвергали сомнению наши страхи в предыдущей главе, мы воспользуемся когнитивным рефреймингом для изменения преувеличенных или неверных негативных мыслей (когнитивных искажений) касательно самих себя. Самокритика становится автоматической реакцией для большинства из нас. В действительности многие из своих мыслей мы не осознаем. Они, подобно фоновой музыке, задают определенный эмоци-

ональный фон без нашего участия. В данном случае этот фон несет критику, негатив и пессимизм. Наша цель — заменить его более сбалансированными и реалистичными мыслями. Итак, для начала следует полностью осознать свои самокритичные мысли.

Замечаем самокритику

Первый шаг на пути к изменению негативных мыслей (их часто называют “негативным внутренним диалогом”) — четко замечать те негативные вещи, которые мы говорим себе.

В течение следующих нескольких дней или недель записывайте негативные мысли, которые возникают у вас по отношению к себе. Можете начать со следующей таблицы. Возможно, вам будет удобнее делать это в ежедневнике, который вы носите с собой, или в виде письменных либо голосовых заметок в смартфоне. Вы будете удивлены, заметив, как часто вы себя критикуете.

Следите за словами *всегда*, *никогда* и *должен*. Они часто являются признаками критики. Вам также может пригодиться список когнитивных искажений в приложении А.

[illegible]

Переосмысливаем негативные убеждения

Процесс изменения своих негативных мыслей мы начинаем с поиска оснований для подтверждения или опровержения негативных убеждений о себе. Вопросы, которые мы использовали в предыдущей главе (они также содержатся в приложении Б), могут помочь проверить справедливость своих внутренних установок.

Негативный внутренний диалог	Критическая оценка	Реалистичный или позитивный внутренний диалог
Я такая неуклюжая	Я разлила кофе, потому что спешила. Я не делаю так каждый день. Несправедливо навешивать на себя ярлык “неуклюжая”. Не думаю, что я более неуклюжая, чем другие люди	Я спешила. Разлитый кофе не делает меня неуклюжей. Это не стоит того, чтобы критиковать себя
Я уверена, что повышение получит Меган. Она гораздо умнее и красивее меня	Я не знаю, кто получит повышение. Я знаю только, что о моей работе за последние два года были отличные отзывы и начальник прислал мне одобрительное письмо после моей последней презентации. Я настраиваю себя на худшее	Я усердно работала и старалась изо всех сил. Это все, чего я могу ожидать от себя. Возможно, я получу повышение, а возможно — нет. В любом случае я по-прежнему хороший работник и хороший человек

Прежде чем заменять негативный внутренний диалог позитивным, важно пройти стадию сомнения, потому что положительные убеждения, произнесенные без веры в них, будут звучать фальшиво.

Работая с данной таблицей, вы научитесь выявлять и критически оценивать негативный внутренний диалог, а также заменять его позитивным диалогом.

Изменение внутреннего диалога является важным этапом на пути от самокритики к самосостраданию. Однако иногда корни нашей самокритики уходят очень глубоко из-за печального события в прошлом. Прощение себя — это подход, который полезно практиковать вместе с когнитивным рефреймингом.

Практика прощения себя

Поскольку мы предъявляем к себе завышенные требования и постоянно испытываем разочарование в связи со своим несовершенством, мы склонны цепляться за ошибки и продолжать бичевать себя за любую оплошность: за то, что накричали на детей, как это делала Лори, или за то, что спровоцировали аварию. Ошибки становятся тяжким грузом для перфекционистов, потому что они сурово (и порой безосновательно) винят себя, а список их проступков постоянно растет, если не научиться принимать свои недостатки и прощать себя.

Прощение — это способ проявить к себе сочувствие и принять свои ошибки как неизбежную часть жизни. Прощение позволяет признать нашу общечеловеческую природу: мы все допускаем ошибки, и всем нам есть о чем сожалеть, но никто не заслуживает порицания постоянно.

Однако перфекционизм, как отражение нашего чувства неполноценности, становится преградой на пути к прощению, подобно самокритике. Самоистязание за собственное несовершенство и ошибки не сослужит хорошую службу ни нам, ни тем, кого мы, возможно, обидели. Самый лучший способ исправить ситуацию и вернуть душевное спокойствие — это признать свои ошибки и взять за них ответственность, принести извинения, компенсировать причиненный ущерб и сделать выводы. Но все становится гораздо сложнее, если мы погрязли в самоуничтожении и депрессии вместо того, чтобы проявить к себе сочувствие.

Прощать себя — не значит игнорировать свои ошибки или оправдывать свой неверный выбор. Напротив, прощение предполагает, что мы берем на

себя ответственность за свои действия и верим в то, что сочувствие поможет нам двигаться дальше, в лучшую сторону.

Прощение себя — скорее процесс, чем событие. Это то, что нужно пробовать снова и снова, постепенно избавляясь от самокритики и убеждения, что вы заслужили наказание за свои изъяны. Простить себя можно, если начать искренне верить, что вы сделали лучшее из того, что могли, и понять, почему вы совершили именно такой выбор. Совершенно несправедливо судить свои прошлые проступки с позиции тех знаний и навыков, которыми вы обладаете сейчас. Помните: если бы вы знали, как лучше, то и поступили бы лучше.

Если вы чрезмерно самокритичны и заикливайтесь на прошлых ошибках, то поработайте над прощением себя с помощью следующих упражнений: переписывание сожалений, аффирмация прощения и позитивные действия.

Переписываем сожаления

Конечно же, мы не можем вернуться в прошлое и исправить его. Но размышления о том, что мы могли бы сделать по-другому, и проявление сочувствия к себе могут быть полезными. Это помогает учиться на своих ошибках и менять точку зрения.

Вспомните ситуацию, за которую вам трудно себя простить, или подумайте о чем-то, за что вы испытываете стыд, сожаление, боль или злость. Опишите ниже, что произошло.

Что вы можете сказать прежнему себе, чтобы проявить понимание и сочувствие в той ситуации?

Если бы ситуация повторилась, что бы вы сделали по-другому?

Подумайте, сможете ли вы применить то, что только что описали, в следующий раз, когда окажетесь в подобной ситуации.

Аффирмация прощения

Аффирмация помогает создать положительную ментальную установку и настрой для того, чтобы думать о себе и относиться к себе по-другому. Например, Лори воспользовалась аффирмацией прощения, чтобы прекратить истязать себя из-за срывов на дочерях в моменты стресса и чтобы

оставаться сосредоточенной на своей цели — стать менее вспыльчивой и самокритичной.

Аффирмация прощения Лори.

Я прощаю себя за то, что накричала на девочек. Я освобождаю себя от чувства вины и ощущения, что я ужасная мать и плохой человек. Я принимаю, что я человек, допускающий ошибки. Сейчас я поступила бы по-другому, но в тот момент я сделала все, что могла, и я прощаю себя за свои ошибки.

Можете использовать данный пример для своей аффирмации прощения или изменить его на свое усмотрение.

Я прощаю себя за _____. Я освобождаю себя от _____. Я принимаю, что я человек, допускающий ошибки. Сейчас я поступила бы по-другому, но в тот момент я сделала все, что могла, и я прощаю себя за свои ошибки.

Или запишите ниже собственную аффирмацию прощения.

Попробуйте повторять свою аффирмацию каждое утро и каждый вечер. Понаблюдайте за своими ощущениями. Можете изменять данную аффирмацию, используя те слова и фразы, которые лучше всего выражают ваши тревоги и переживания. Сделайте ее значимой для себя.

Позитивные действия

Важно научиться признавать свои ошибки не для того, чтобы корить себя за них, а чтобы учиться на них и принимать свои недостатки. Иногда наши ошибки имеют негативные последствия для других, и это может стать особенно болезненным напоминанием о наших изъятиях. Однако заацикливание на негативных мыслях и сожалениях еще никому не помогло.

Мы можем постараться извлечь из ошибки пользу, усвоив урок, извинившись и компенсировав ущерб тем, кто из-за нее пострадал, или сделав доброе дело взамен.

Нередко составляющими освобождения от сожалений становятся компенсация ущерба и принесение извинений. Искреннее извинение состоит из трех частей: 1) принятие ответственности за свои действия и их последствия; 2) выражение сожаления и 3) предложение возместить ущерб. Например: “Игорь, мне жаль, что я присвоил себе твою идею во время встречи с клиентом. Я поступил плохо. Я понимаю, что из-за меня ты выглядел неподготовленным и некомпетентным в глазах клиента. Я хотел бы поговорить с нашим руководителем и клиентом, чтобы признать свою неправоту и отдать должное твоей идее”.

Вспомните ситуацию, в которой вы совершили что-то, за что хотели бы извиниться. Попробуйте составить письменное извинение, в котором вы признаете свою ответственность, выражаете сожаление и предлагаете компенсацию.

Иногда человек, перед которым следует извиниться, — это вы сами. Если вы унижали себя, бранили или были у себя в эмоциональном плену, то это может стать отличным упражнением для прощения себя за злое и неоправданно суровое отношение к себе. Вы бы наверняка ожидали извинений от кого-то другого за подобное отношение, так почему же не принести их самому себе? История Джейси — пример прощения себя.

История Джейси

Спустя годы после смерти матери Джейси продолжала истязать себя за то, что не была у ее постели в последние ее часы. Все ее братья и сестры были там, утешали мать и держали ее руку в момент смерти. Джейси чувствовала себя ужасной дочерью. Ее прощение себя звучало следующим образом: “Мне жаль, что я винула тебя и называла плохой дочерью. Мне

жаль, что я позволила тебе сконцентрироваться на этом сожалении, которое омрачило твои воспоминания о матери и ваших отношениях. Это было несправедливо. Отныне я хочу быть к тебе добрее и проявлять понимание и сочувствие к твоим страданиям”.

Попробуйте попросить у себя прощения за суровость и самокритику в письменном виде.

Иногда принести извинения невозможно так же, как и компенсировать урон. Но это не значит, что мы обречены на пожизненное сожаление и самобичевание. Мы все равно можем ослабить этот негатив хорошими делами. Джейси, например, извинилась перед собой, но все равно не испытала облегчения. Ей наконец стало легче после того, как она начала отправлять траурные открытки с искренними соболезнованиями прихожанам своей церкви, когда умирал кто-либо из их родственников. Это был маленький, но важный поступок, которым Джейси смогла помогать другим.

Хорошее дело необязательно должно требовать много времени и денег. Вы можете сделать что-нибудь простое, например вынести мусор своих престарелых соседей, в качестве противодействия своим негативным и самокритичным убеждениям перфекциониста, чтобы загладить вину и сфокусироваться на том, как сделать мир чуточку лучше.

С помощью каких простых действий вы можете сделать что-нибудь хорошее для окружающих?

Фокусируемся на достоинствах

Вы наверняка сверхчувствительны к своим изъясам и промахам, но не подозреваете или игнорируете свои сильные и положительные стороны. Перфекционизм дает нам неточное восприятие себя. Мы становимся внутренне сфокусированы на своих недостатках и неудачах, которые тщательно от всех скрываем. Это ведет к ошибочной самооценке, которая только углубляет тенденцию к самокритике.

Определяем свои сильные стороны

У всех нас есть сильные и слабые стороны, но перфекционисты склонны преувеличивать свои недостатки и игнорировать достоинства. Нереалистично знать все, преуспеть во всем и одержать победу в каждом состязании. Также несправедливо пренебрегать своими достоинствами и положительными чертами. Мы говорили о том, как начать принимать свои слабости и ошибки, но нам также необходимо уравновесить свое мышление признанием собственных достоинств.

Работая над определением своих достоинств, помните: это не то же самое, что достижения. У всех есть какие-то достижения, но они составляют лишь часть того, кем мы являемся. Наша цель — выявить внутренние сильные стороны своей личности и разглядеть положительные черты, которые делают нас особенными.

Для начала можете использовать следующий список достоинств.

- Креативность
- Решительность
- Терпеливость
- Уверенность
- Доброта
- Энергичность
- Сконцентрированность
- Снисходительность
- Чувство юмора
- Духовность
- Умение работать в коллективе
- Независимость
- Игривость
- Трудолюбие
- Внимание к деталям
- Честность
- Непредвзятость
- Объективность суждений
- Организованность
- Практичность
- Дисциплинированность
- Смелость
- Верность
- Щедрость
- Ответственность
- Глубокомыслие
- Гибкость
- Последовательность
- Непосредственность
- Позитивное мышление
- Самобытность
- Постоянное желание обучаться
- Оптимизм
- Умение ценить мелочи
- Любознательность
- Знание себя
- Способность проявлять эмпатию
- Рассудительность

Какие из достоинств вы отметили у себя? Запишите хотя бы пять из них.

Если у вас возникли трудности с данным упражнением, попробуйте задать себе следующие вопросы.

Какие достоинства повлияли на ваш успех?

Выполнение каких действий или обязательств вам по душе?

Какие из ваших личностных качеств доставляют вам удовольствие?

Какие из ваших личностных качеств отражают ваши ценности?

Можете также спросить у двух или трех близких друзей, членов семьи или коллег о своих достоинствах. Иногда окружающим видны те качества, которых мы в себе не замечаем.

Какие достоинства ваши друзья и члены семьи видят в вас? Каким образом они ценят вас за то, что вы делаете, и за то, кем вы являетесь?

Делаем и принимаем комплименты

Делать себе комплименты и принимать их от других — это еще один способ относиться к себе с любовью. Многие люди пренебрегают комплиментами. Мы отмахиваемся от них и не хотим, чтобы другие считали нас самовлюбленными или высокомерными. Однако большинство комплиментов делается открыто и от всего сердца. Они нужны, чтобы подчеркнуть положительные качества и поднять настроение. Умение любезно принимать комплименты доставляет радость обоим: и тому, кто их делает, и тому, кто принимает.

Запишите несколько комплиментов, которые вы получили за последние недели. Если ничего не приходит на ум, обращайтесь на них внимание в следующие несколько дней и записывайте, как только услышите.

Как вы обычно реагируете на комплименты?

Когда вам делают комплимент, говорите себе, что человек увидел в вас нечто положительное и захотел вам об этом сообщить. Позвольте себе насладиться моментом. Если вы не до конца верите в то, что вам говорят, поразмышляйте над этим и попробуйте отыскать зерно истины. Даже если вы не совсем согласны с комплиментом, постарайтесь принять его как проявление любви или выражение чьей-либо заботы о вас. Можете отреагировать словами “спасибо”, “спасибо, что оценил”, “я ценю твою доброту” или “да, мне это тоже очень нравится”.

Какая реакция на комплименты вам больше всего по душе?

Теперь мы потренируемся делать комплименты *себе*. Перфекционисты склонны основывать свою самооценку на достижениях, так что в этом упражнении постарайтесь сконцентрироваться на своих достоинствах, на том, что важно для вас (а не на том, что вы делали в угоду другим), на трудностях, которые вы преодолели, а также на самосовершенствовании, стараниях и прогрессе, которого достигли. В этот момент важно не попасть в ловушку полярного мышления. Это абсолютно нормально — дать себе условную золотую медаль за то, что воскресным вечером вы приготовили обеды на всю следующую неделю, даже если на прошлой неделе вам не удалось этого сделать. Комплименты должны касаться того, что происходит в данный момент.

Постарайтесь отметить по крайней мере одну положительную мысль о себе в течение дня и запишите ее в форме комплимента. Чтобы закрепить свои достоинства и старания, будет полезно возвращаться к этому списку и перечитывать его, произносить комплименты вслух или записывать их на стикерах и затем крепить на зеркале или мониторе компьютера для дополнительного эффекта.

[illegible]

После того как вы уделите какое-то время практике самосострадания и начнете делать себе комплименты, не упускайте возможность хвалить себя всякий раз, когда используете рассмотренные техники и относитесь к себе с прощением, а не самокритикой.

Резюме

Мы можем изменить шаблоны самокритики, применяя в повседневной жизни техники самосострадания, когнитивного рефрейминга, прощения себя и фокусировки на своих достоинствах. Эти приемы помогут вам замечать возникающие трудности и проявлять к себе больше любви и понимания, в которых вы нуждаетесь и которых заслуживаете. В следующей главе мы приступим к работе над прокрастинацией, которая также может способствовать самокритике и снижению самооценки. Мы рассмотрим причины прокрастинации, подходы к увеличению уровня мотивации и способы быть добрее к себе в моменты слабости.

Глава 6

От прокрастинации к продуктивности

Каждый из нас сталкивался с прокрастинацией: когда знаешь, что необходимо заняться чем-то полезным, например стиркой, но вместо этого смотришь ролики на YouTube. В такие моменты из-за своих завышенных требований перфекционисты склонны относиться к себе более сурово, чем большинство людей. В данной главе мы подробно рассмотрим, как перенапряжение, страх и мышление перфекциониста способствуют прокрастинации и как разорвать этот замкнутый круг, изменив свое мышление и поведение.

Почему мы откладываем дела

Многих удивляет, что перфекционисты страдают от прокрастинации, ведь они обычно настоящие трудяги. Перфекционисты, конечно, тяжело переживают из-за сорванного дедлайна или плохо выполненной работы, но у них нет иммунитета от перенапряжения, страха и негативного мышления, которые провоцируют прокрастинацию.

Перегруженность

Одна из причин прокрастинации заключается в том, что мы не справляемся с множеством сложных задач, которые поставили перед собой. Если вам трудно отказываться от новых проектов или дополнительных обязательств и вы постоянно пытаетесь доказать свою

значимость, то вы, вероятно, взвалили на себя больше дел (работа по дому, волонтерские проекты, дополнительный заработок) и преследуете больше целей, чем обычный человек. Скорее всего, вы гордитесь тем, что убираетесь в доме трижды в неделю и работаете по 10 часов в день. Или, возможно, вы продолжаете строчить письма во время школьного футбольного матча, отчаянно пытаясь координировать рабочий проект, несмотря на желание поболеть за своего ребенка. Из-за стремления все успеть и решить все возможные задачи вы можете столкнуться с выгоранием и перенапряжением.

Перфекционизм усиливает напряжение и перегруженность, потому что мы не просто ожидаем, что справимся со всеми делами, — мы рассчитываем выполнить их идеально и без особых усилий. Иногда это вызывает ступор — мы не можем принимать решения или действовать из-за эмоционального перегруза, вызванного огромным количеством вариантов, которые у нас имеются, и потребностью сделать все идеально.

Стоят ли перед вами цели (проекты, сроки, обязательства), которые кажутся непосильными? Если да, выпишите их, чтобы выяснить, что вызывает у вас стресс.

Мышление перфекциониста

Перегруженность — не единственная причина прокрастинации. Потребность безукоризненно выполнять задания добавляет напряжение к каждому из них. В результате проекты не начинаются и работа не выполняется из-за страха не сделать все идеально. Порой безопаснее бездействовать — так и возникает прокрастинация.

Мысли перфекциониста — строгие категоричные послания, которые лежат в основе убеждения о том, что небезупречность равна провалу, неполноценности или ничтожности. Мышление, способствующее прокрастинации, включает много разных мыслей.

- Если не получается идеально, то лучше вообще не делать.
- Если все настолько сложно, то я, наверное, глупый.
- Что, если я не справлюсь?
- Я, скорее всего, поставлю себя в неловкое положение.
- Ошибки неприемлемы.
- У меня не получается _____.
- Я все должен делать сам. Я единственный, кто может сделать все правильно.

Мышление перфекциониста мешает пробовать новое, идти на риск и расширять свои возможности. Как уже говорилось ранее, оно основано на когнитивных искажениях, ложной информации и ложных предположениях. Эти искажения играют на наших страхах, усиливая чувство перегруженности и напряжение от ответственности, что ведет к избеганию и прокрастинации.

Определите и запишите свои мысли перфекциониста, которые могут способствовать избеганию и прокрастинации.

Страх

Как говорилось в главе 5, страх неудачи, неприятия и критики может мешать действию. Эти страхи усиливаются мышлением перфекциониста, которое твердит нам, что ошибки катастрофичны. Конечно, можно избежать провала за счет прокрастинации или игнорирования определенных заданий и ситуаций. Но в действительности это лишь усиливает страхи и способствует росту тревоги и стресса из-за невыполненных проектов и нереализованных планов.

Выполнение каких задач вы откладываете из-за страха выполнить их неидеально или попасть под шквал критики?

Усугубляет ли прокрастинация стресс и страх провала, неприятия или критики? Можете вспомнить, когда это происходило?

Почему прокрастинация — это проблема

В какой-то степени прокрастинация является нормой, но она может стать настоящей проблемой, особенно если возникает регулярно. Прокрастинация не просто мешает нам достигать поставленных целей. Она может стать причиной упущенных возможностей, зря потраченного времени, еще большего стресса и перенапряжения.

Упущенные возможности

Из-за прокрастинации мы упускаем возможности учиться, отказываемся начинать что-то новое, знакомиться с новыми людьми, веселиться, делать карьеру и расти как личность. История Тая — пример того, как прокрастинация становится причиной упущенных возможностей.

История Тая

Тай — автор и исполнитель песен. Он любит петь для своей семьи, но никогда не выступал на публике. Когда шурин пригласил его принять участие в местном конкурсе, это вызвало у него интерес, и он стал подумывать о выступлении. Естественно, Тай нервничал по поводу предстоящего публичного мероприятия и откладывал момент регистрации. Прошло два дня, затем еще один. Он продолжал уверять себя, что примет участие в конкурсе, но вместо того чтобы зарегистрироваться и заняться репетициями, он допоздна задерживался на работе, постригся, отвез машину в автосервис и начал красить крыльцо. Когда срок подачи заявок прошел, Тай сказал, что все это время был слишком занят.

Случалось ли с вами нечто подобное? Вы хотели что-то сделать, но постоянно откладывали, искали оправдания и все не могли решиться до тех пор, пока шанс не был упущен. Возможно, это была работа, на которую вы так и не подали заявку, отношения, которые вы так и не начали, путешествие, в которое не отправились, встреча, которую так и не назначили, или вечеринка, на которую не пришли.

Какие возможности вы упустили из-за прокрастинации или бездействия?

Потерянное время

Когда мы избегаем чего-либо, то в конечном итоге тратим время впустую на ненужные или бесполезные занятия. Например, если вы действительно хотите посвятить целый час просмотру роликов на YouTube, то это не будет пустой тратой времени. Когда мы позволяем себе простые удовольствия и наслаждаемся ими, они придают нам сил и доставляют радость. Но когда вы тратите время на YouTube вместо того, чтобы начать стирку, это не доставит вам такой же радости. Скорее всего, вы будете критиковать себя за то, что опять тянули время.

Как прокрастинация приводит к потраченному впустую времени?

Стресс, перенапряжение и самокритика

Откладывание дел на потом, как правило, приводит к тревоге. Даже пытаясь отвлечь себя, сложно полностью расслабиться, если ты так и не сделал важный звонок по работе. Невыполненное дело “зудит” внутри и продолжает нервировать все то время, пока вы его откладываете. И наоборот, большинство людей испытывают облегчение, завершив сложное задание, даже если выполнили его не безукоризненно. Чтобы понять связь между стрессом и прокрастинацией, рассмотрим историю Мэдисон.

История Мэдисон

Мэдисон — врач-организатор в программе материнского психического здоровья, и все пациенты ее обожают. Она умеет находить к ним подход, помогает разобраться в страховых льготах, делает все мыслимое и немыслимое, чтобы обеспечить их всем необходимым, и находится на связи 24 часа в сутки. На первый взгляд, все это выглядит суперэффективно, но Мэдисон не справляется с другими важными обязанностями. Она откладывает написание необходимых заметок в карточках пациентов и задерживает выставление счетов, которое должно быть сделано в течение 48 часов после встречи с клиентом, потому что это кропотливая работа, и Мэдисон тревожится из-за возможных ошибок. У нее накопилось бумажной работы на месяц вперед, в результате чего Мэдисон получила письменное предупреждение. Ее тревога и стресс возросли еще больше. Задание стало таким огромным и непосильным, что она не может даже приступить к его выполнению. Какое-то время Мэдисон думала, что просто не соответствует требованиям своего работодателя и собственным ожиданиям, что вызывало у нее фрустрацию. Она сидела перед компьютером и твердила себе: *Просто сделай это, идиотка! Тебя уволят, если ты не выполнишь бумажную работу.* С помощью самокритики Мэдисон удалось заставить себя присту-

пить к заданию, но это вызвало еще больший всплеск разочарования и самокритики, и в итоге ситуация только усугубилась.

Я нахожу в себе сходство с Таем и Мэдисон, и, полагаю, вы тоже. Избегание и прокрастинация — это распространенные стратегии, к которым прибегают перфекционисты, чтобы справиться с заданиями, вызывающими тревогу и перенапряжение. Но в конечном счете мы упускаем возможности или создаем себе еще больший стресс, не выполняя задачи, которые необходимо выполнить.

Каким образом прокрастинация вызывает стресс, перенапряжение и негативные чувства в вашей жизни?

Теперь, когда мы определили проблемы, вызванные прокрастинацией, давайте приступим к изменению шаблонов мышления и поведения, которые ее подпитывают.

Избавляемся от мышления перфекциониста

Как обсуждалось в предыдущих главах, наше мышление перфекциониста основывается на неверных и искаженных убеждениях и предположениях. Мы можем научиться быть более внимательными к тому, как мышление перфекциониста приводит к прокрастинации, критически анализировать лежащие в ее основе искажения и заменять их более реалистичными установками. Это поможет нам повысить продуктивность.

Переписываем негативные установки

Наши мысли о предстоящем задании вызывают определенные чувства, которые, в свою очередь, приводят либо к его выполнению, либо к прокрастинации. Вероятнее всего, вы транслируете себе негативные, пораженче-

ские послания по поводу заданий, которых избегаете, даже не осознавая этого. Такие послания могут звучать следующим образом.

- *Это слишком сложно. Я не справлюсь.*
- *Ненавижу заполнять налоговую декларацию! Уверен, я опять заполню ее неверно.*
- *Я знаю, что должен это сделать, но попросту не хочу, ведь это так скучно.*

Подобное негативное мышление способствует прокрастинации, что, в свою очередь, вызывает еще больше негатива к себе. Мы начинаем корить себя за непродуктивность или небезупречность, называя себя лентяем или неудачником, что в дальнейшем только снижает мотивацию. Нельзя проявить свои лучшие качества и быть максимально эффективным, давая себе уничижительные прозвища.

Разорвать этот замкнутый круг можно, фокусируясь не на негативе, а на позитиве. Например: *Это сложно, но, по правде говоря, я люблю учиться новому!* или *Заполнение налоговых деклараций — не самое мое любимое занятие, но я уверен, что смогу разобраться и вздохну с облегчением, когда все будет сделано.*

Остерегайтесь следующих маркеров негативного восприятия и добавьте в список собственные признаки.

- Это скучно.
- Это сложно.
- Я ненавижу это.
- Это не важно.
- Это отнимает слишком много времени.
- Я не знаю, как это сделать.
- У меня может не получиться.
- _____
- _____

Теперь примените когнитивный рефрейминг, заполнив следующую таблицу реалистичными или вдохновляющими высказываниями, которыми можно заменить большинство ваших негативных мыслей.

Негативный внутренний диалог	Реалистичный или вдохновляющий внутренний диалог
<i>Я ненавижу стричь газон</i>	<i>Это займет всего тридцать минут. Это не так уж и сложно. Я могу слушать музыку в процессе, чтобы все шло быстрее</i>

Стремимся к частичному успеху

Прокрастинация приводит к тому, что мы не начинаем дела или не доводим их до конца. Если мы откладываем их достаточно долго, то становится просто невозможно выполнить те из них, которые ограничены по времени (например, поход в спортзал). Иногда мы прибегаем к этому, чтобы избежать выполнения неприятных, по нашему мнению, дел. Мои дети быстро смекнули, что если они откладывают мытье посуды достаточно долго, то существует большая вероятность, что в конечном итоге все сделаю я!

Есть большой соблазн так и не приступить к выполнению задания, когда мы уверены, что не выполним его безупречно. С таким типом полярного мышления трудно заметить, что лучше все же выполнить хотя бы часть задания или проекта или что некоторые дела не требуют безукоризненного выполнения. К примеру, я решила ходить в спортзал каждое утро перед работой, но слишком долго пила утренний кофе, так что теперь не успеваю на занятие на велотренажерах, которые так люблю. Если бы я позволила своему мышлению перфекциониста командовать, то сказала бы себе: “Уже слишком поздно. Наверное, сегодня я пропущу тренировку”. С другой стороны, я могла бы сказать себе: “Я не успела на тренировку, но я могу пройти двадцать минут перед работой”. Часть моей личности, подвластная перфекционизму, склонна видеть в этом провал, потому что я не

выполнила свое обязательство пойти в спортзал, а прогулка не так хороша, как тренировка. Способ осмыслить эту ситуацию с большим сочувствием и принятием — способ, который не даст свалиться в разочарование и прокрастинацию в будущем, — это думать о частичном успехе.

Очень сложно себя мотивировать, если в нашем мире существует только “успех” или “поражение”. Большая часть жизни находится посередине. Когда мы предъявляем к себе нереалистичные требования и верим, что мы неудачники (ленивые тупицы), если не соответствуем им безукоризненно, легче вовсе не браться за дело. Короткая прогулка не заменила полноценную тренировку, но все же пошла на пользу моему здоровью. То же самое касается ведения дневника, следования бюджету, медитации, здорового питания и буквально любого положительного действия, которое мы стараемся предпринять. Другими словами, не обязательно выполнять задачи безукоризненно, чтобы они имели ценность.

Рассмотрим один пример частичного успеха. Мэдисон задалась целью задерживаться в офисе на час каждый день, чтобы навестывать бумажную работу, но ей это не удалось. Один день она пропустила полностью, а в другой поработала с бумагами всего сорок минут. Вместо того чтобы считать это провалом, Мэдисон увидела в этом частичный успех, потому что время, которое она выделила, позволило ей завершить просроченную работу по двум клиентам. Теперь она чувствует воодушевление и уверена, что сможет справиться с бумагами и преуспеть в работе. Она не следовала плану идеально точно, но позитивный результат все же был достигнут. Измеряя, подобно Мэдисон, прогресс, а не безупречность исполнения, мы более мотивированы и полны энергии, чтобы довести дело до конца. Когда же мы видим в каждой погрешности провал, то чаще сдаемся.

Приведите пример частичного успеха из своей жизни, когда частичное выполнение задачи лучше, чем срыв ее выполнения.

Вдобавок к изменению мышления перфекциониста, которое толкает нас к прокрастинации, существуют стратегии, с помощью которых можно упростить трудные задачи. В следующем разделе мы рассмотрим некоторые из них.

Снижаем перенапряжение и увеличиваем мотивацию

В этом разделе я поделюсь с вами пятью техниками снижения эмоционального напряжения и увеличения мотивации для выполнения трудных задач: правило пяти минут, разделение задач, первоочередное выполнение сложного, принятие недостатков и минимизация отвлекающих факторов. Я призываю вас попробовать применить каждую из описанных здесь стратегий на протяжении нескольких недель, чтобы определить самые эффективные для себя.

Правило пяти минут

Приступить к выполнению любого задания обычно сложнее всего, в то время как само задание не настолько сложное, неприятное или затратное по времени, как нам кажется. Правило пяти минут предполагает выделять всего пять минут на выполнение действий, после чего, если хотите, задачу можно бросить. Таким образом, если у вас есть три коробки банковских платежей, счетов для оплаты и налоговых квитанций, которые нужно упорядочить, просто выделите на это пять минут сегодня. На большинство задач можно потратить пять минут, и психологически мотивировать себя на пять минут работы гораздо легче, чем на пять часов. Если в итоге вы почувствуете импульс и выполните больше — замечательно! Часто в процессе работы мы видим, что все не так уж плохо; труднее всего — просто начать. И даже если вы не захотите продолжать, часть работы уже будет выполнена.

На протяжении нескольких последующих недель попробуйте применить правило пяти минут к задачам, выполнение которых вы откладываете. Приведенная ниже таблица поможет определить, полезен ли для вас данный метод. Мой совет: примените его к разным заданиям.

Задание	Что вы чувствовали до того, как приступили к его выполнению?	Сколько времени вы потратили на его выполнение?	Помогло ли вам правило пяти минут начать его выполнение?	Как вы чувствовали себя по прошествии пяти минут работы над ним?
<i>Поиск детского сада для сына</i>	<i>Волнение по поводу количества работы, тревогу по поводу правильного выбора</i>	<i>Пятнадцать минут</i>	<i>Да, мысль о том, что можно бросить все это через пять минут, сняла определенное напряжение</i>	<i>Я испытала облегчение и оптимизм. Я смогла организовать и выбрала несколько садиков</i>

Разделение задач

Разбивать сложные или крупные задания на части — часто применяемая стратегия, к которой вы уже наверняка прибегали. Гораздо легче выполнить задание, которое требует предельной фокусировки, будь то поиск новой работы или сочинение песни, разбив его на части. Постановка достижимых целей дополнительно мотивирует, в то время как задача “найти новую работу”, мелькающая в списке дел на протяжении многих недель, приводит в уныние. Когда же вы видите перед собой фрагменты этой задачи, такие как “обновить резюме” или “назначить деловой обед с Хелен”, вычеркнутыми в своем списке, это придает сил и мотивации. Ниже приведено упражнение, которое поможет разбить любой проект на мелкие задачи.

Попробуйте составить визуальную карту шагов на пути к цели. Для более крупных проектов просто продолжайте добавлять основные и промежуточные задачи. Когда будете готовы приступить к выполнению, сосредоточьтесь только на одном промежуточном задании.

Цель: _____

Задача 1: _____

Задача 1.1: _____

Задача 1.2: _____

Задача 2: _____

Задача 2.1: _____

Задача 2.1: _____

Задача 3: _____

Задача 3.1: _____

Задача 3.1: _____

Начинаем с самого сложного

Большинство людей склонны начинать с выполнения самой простой задачи в списке. Вычеркивать выполненное задание, пусть даже самое незначительное, всегда приятно. Поэтому мы выбираем самое легкое, быстро-выполнимое задание вроде просмотра электронной почты и делаем его в первую очередь. Но проблема в том, что данное задание не является самым важным, а мы потратим на него большую часть нашей энергии и мотивации, и в итоге у нас останется меньше сил на самые трудоемкие и важные задачи.

Суть данной техники в том, чтобы браться за самую сложную часть задания, когда вы на пике продуктивности, наиболее сосредоточены и полны энергии — в начале дня или на начальной стадии проекта. Чем дольше вы откладываете самое сложное задание, тем более сложным оно будет казаться и тем менее вероятно, что вы его сделаете. Выполнение самых болезненных задач в начале дня и завершение дня более легкими и приятными заданиями принесет больше удовлетворения и будет гораздо более успешным. Если вы не уверены, что это применимо ко всем делам в вашем списке, попробуйте начать с многокомпонентных задач, таких как уборка дома.

Просмотрите свой список дел или запишите его ниже. Распределите задачи от самых сложных или неприятных к более легким и доставляющим удовольствие.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь, когда у вас есть ранжированный список дел, попробуйте использовать его для выполнения заданий, которые стоят перед вами.

Помогло ли вам выполнение сложных задач в первую очередь? Повысило ли это вашу продуктивность и испытали ли вы чувство удовлетворения? Станет ли эта техника полезной для вас?

Принимаем недостатки

Еще один способ снизить уровень волнения — сократить напряжение, которое мы сами себе создаем, стремясь к безупречности. Для большинства задач я нахожу установку “лучшее — враг хорошего” верным, потому что часто попытка сделать что-либо безукоризненно означает, что задание не будет выполнено вообще или что на него будет затрачено гораздо больше времени, чем необходимо. Можно до блеска мыть машину или бесконечно редактировать статью для блога, но это не самое лучшее времяпрепровождение, и ни одно из этих заданий не требует безупречного выполнения. Выбор между просто выполненным и идеально выполненным заданиями может оказаться сложным, потому что мы стремимся и к тому, и к другому, но в большинстве случаев это нереалистично или непрактично. В любом случае даже неидеально спланированная и проведенная выпускная вечеринка принесет больше удовольствия, чем ее отсутствие. Ожидать от себя идеальную организацию вечеринки — декорации, столовые приборы, приглашения, еда, напитки и прочее — попросту нереально.

Запишите установку для принятия недостатков. Можете воспользоваться приведенной выше установкой или придумать собственную.

Теперь, когда у вас есть собственная мантра, можете закрепить эффект от нее, написав ее на стикерах и расклеив по дому или сделав заставкой экрана на компьютере или смартфоне, чтобы она всегда была у вас на виду.

Конечно, легко сказать себе “Отпусти и прими свои недостатки”. Гораздо труднее воплотить это в жизнь. В действительности можно легко применить критерий “достаточно хорошо” для большинства задач без каких-либо негативных последствий, кроме нашего собственного дискомфорта, уровень которого со временем также будет снижаться. Мы можем двигаться в сторону принятия недостатков маленькими шагами, намеренно оставляя часть задания незавершенным или недоведенным до совершенства. Еще одна техника — установить таймер на определенное количество времени, которое мы готовы посвятить выполнению задания, а по его истечении останавливаться. Это предотвращает бесконечные проверки, поправки и переделывания. Я знаю, что за мной есть грешок переписывания электронных писем или перезагрузки посудомоечной машины, что, конечно же, не является продуктивным времяпрепровождением.

Какие задачи съедают ваше время из-за перепроверок, поправок и переделывания?

Есть ли у вас задачи или проекты, к которым можно применить принцип “лучшее — враг хорошего”? Если вы не уверены, спросите себя, что *важнее*: чтобы это просто было выполнено или выполнено безупречно?

Что, по вашему мнению, может произойти, если вы не будете доводить дела до совершенства?

Минимизируем отвлекающие факторы

Отвлекающие факторы есть повсюду, особенно когда перед вами стоит сложное задание. Настройтесь на успех, упростив, насколько получится, выполнение задания и максимально усложнив возможность отвлечься на другие действия. Первый шаг — определить, что вас отвлекает, и затем составить план по избеганию или минимизации этих факторов. Например, для меня Интернет и электронная почта — значительные отвлекающие факторы, когда я пишу тексты. Я решаю проблему, оставляя смартфон в ящике в другой комнате, чтобы для игр и посещения социальных сетей требовалось прикладывать больше усилий, чем если бы телефон лежал передо мной. Дети — тоже достаточно сильный отвлекающий фактор, так что иногда мне приходится уходить из дома в библиотеку или в свой офис, чтобы иметь возможность сконцентрироваться.

Каковы ваши самые значительные отвлекающие факторы?

Когда вы больше всего подвержены этим факторам?

Каким образом вы можете помешать себе отвлекаться на них?

Относимся к себе с сочувствием

Проявление доброты к себе также помогает выполнять поставленные задачи. Как уже говорилось в предыдущей главе, эта мысль может казаться парадоксальной, ведь мы привыкли думать, что залогом успешного выполнения дел являются кнут и строгий надзор. В действительности самокритика скорее демотивирует людей, чем наоборот. Если мы строги к себе каждый раз, когда откладываем выполнение дел, мы лишь закрепляем желание их избежать и формируем негативное представление о себе.

Откладывая дела, мы навешиваем на себя ярлык ленивого, безответственного или неорганизованного человека (либо другие люди называют нас подобным образом). Такие негативные ярлыки становятся частью нашего восприятия самих себя, своей сути. Эти ложные убеждения наряду со склонностью к негативу означают, что мы будем искать всевозможные доказательства для их подкрепления. Например, решив вздремнуть, вы, скорее всего, увидите в этом доказательство своей лени, чем нормальную и здоровую реакцию на усталость.

В данном упражнении вам нужно попрактиковаться замечать за собой негативный внутренний диалог и определять ярлыки, которые вы навешиваете на себя, когда откладываете выполнение дел, а затем попытаться записывать сочувственные ответные реакции. Используйте приведенную ниже таблицу для записи соответствующих примеров.

Событие	Критика или ярлык	Сочувственная реакция
Я откладывал стрижку газона	Я ленивый и никчемный	Прокрастинация не делает меня ленивым или никчемным. У меня был тяжелый день на работе, и я считаю, что мне действительно нужен был отдых. Реалистичнее запланировать сделать это первым делом в субботу

Резюме

В этой главе мы выяснили, как перенапряжение, мышление перфекциониста и страх могут способствовать прокрастинации. Также мы узнали, как упускаем возможности, тратим время впустую и усиливаем стресс, тревожность и самокритику из-за откладывания дел на потом. Мы изучили упражнения, которые позволяют поставить под сомнение мышление перфекциониста, снизить тревожность, увеличить мотивацию и отнестись к себе с сочувствием, чтобы снизить склонность к прокрастинации. В следующей главе мы рассмотрим продуктивность с другой точки зрения и поразмыслим над тем, как намеренное и осознанное выполнение дел может принести больше удовлетворения в нашу жизнь.

Глава 7

От суетливости к осознанности

Неустанная погоня за безупречностью зачастую приводит нас к очень плотному графику и сверхурочной работе. В крайних случаях это может стать причиной многих проблем. Одна из наших задач на пути избавления от перфекционизма — научиться замедляться, осознанно выбирать свои цели и обязательства и достигать баланса.

Для многих из нас постоянная загруженность и продуктивность — это возможность почувствовать себя нужным и значимым. В современном мире занятость стала символом весомости и мерилом человеческой ценности. Нам всем сложно бороться с глубинным убеждением в собственной неполноценности и установкой “больше значит лучше”, которые доминируют в нашей культуре и диктуют делать больше, зарабатывать больше, покупать больше, тренироваться больше, читать больше, путешествовать больше — другими словами, достигать большего во всем и без особых усилий. К несчастью, это часто приводит к истощению, фрустрации и неудовлетворенности, потому что в реальности справиться с таким грузом обязательств не может никто. В этой и следующей главах речь пойдет о том, как разрешить себе делать меньше, просить о помощи, делегировать обязанности и устанавливать границы. Наша цель — научиться расходовать свое время и энергию на наиболее ценные для нас дела, поэтому начнем с составления точной картины того, на что вы тратите свое время и соответствует ли ваше расписание вашим целям и ценностям.

Затем с помощью осознанного подхода мы расставим приоритеты, чтобы вы могли начать вести полноценную жизнь, наслаждаясь всеми ее проявлениями.

Не слишком ли вы загружены?

История Виктора даст нам представление о том, что такое чрезмерная занятость. Затем мы выполним упражнение, чтобы определить, на что вы тратите свое время и не слишком ли вы загружены.

История Виктора

Виктор — 34-летний бухгалтер, отец двоих детей. Каждый день он ездит на работу в крупную бухгалтерскую фирму, которая находится в другом городе. Время в дороге он использует для деловых звонков и прослушивания финансовых новостей. Виктору нравится приходить в офис первым, обычно к семи утра. Он зарекомендовал себя как незаменимый работник, и начальник поручил ему несколько крупных проектов. На протяжении дня он проводит много встреч, одну за другой, не имея при этом времени на обед, если только у него не запланирован бизнес-ланч. Он поддерживает силы энергетическими напитками и батончиками из автомата. Часто Виктор покидает офис последним. Он говорит, что уходит позже всех, чтобы избежать пробок, но чаще всего он просто доделывает свою работу и отвечает на электронные письма. Когда он возвращается домой, обычно около восьми вечера, дети уже ложатся спать. Он укладывает их, наспех ужинает, смотрит телевизор с женой около часа, а затем снова открывает ноутбук и работает, пока не заснет, часто прямо на диване.

Как видите, у Виктора плотный график. Можно сказать, что он трудоголик, выполняющий множество дел по пути на работу и работающий допоздна в офисе, чтобы затем прийти домой и продолжить работать. Он слишком занят, чтобы нормально обедать, и живет на кофе и энергетиках. Занятость Виктора, вероятно, наносит ущерб его здоровью из-за плохого питания и недостатка сна и физической активности. У него также практически не остается времени на семью, друзей и хобби.

Несмотря на то что понятие занятости достаточно субъективно, все же есть определенные признаки того, что вы выходите за пределы своих возможностей. Изучив приведенный ниже список, вы сможете проанализировать свою загруженность. Учитывайте также свои черты характера (например, насколько вы интроверт или экстраверт), свою энергичность,

состояние здоровья и образ жизни, потому что все это может влиять на то, насколько изматывающими будут для вас те или иные занятия.

Признаки чрезмерной загруженности.

- ☐ Вы постоянно испытываете усталость или регулярно не высыпаетесь.
- ☐ Вы постоянно выполняете несколько дел одновременно, пытаясь успеть больше.
- ☐ Ваш список дел никогда не заканчивается.
- ☐ Если у вас есть дети, они занимаются в двух или более кружках (спорт, танцы, музыка и т.п.).
- ☐ Вы испытываете эмоциональное напряжение, стресс или тревогу из-за большого количества запланированных дел.
- ☐ Вы употребляете кофе или другие энергетики, чтобы продержаться.
- ☐ У вас есть сложная система расписаний, списков дел, напоминаний и ежедневников, которые помогают вам следить за выполнением поставленных задач.
- ☐ Ваш ежедневник переполнен записями и закладками.
- ☐ Вы перегружены работой.
- ☐ Вы чувствуете себя на взводе.
- ☐ Вы пропускаете приемы пищи, обедаете во время работы или едите на ходу, потому что у вас нет времени приготовить себе еду и спокойно пообедать.
- ☐ У вас нет времени на элементарный уход за собой, например на визит к стоматологу или парикмахеру.
- ☐ Вы работаете над несколькими проектами одновременно.
- ☐ Вы работаете по ночам и по выходным.
- ☐ Вам некомфортно, когда у вас есть свободное время или нечего делать.
- ☐ Вам сложно говорить “нет”.

Какого-то стандартного критерия оценки данного списка занятости не существует, но в целом, чем больше пунктов вы отметили, тем сильнее вы загружены. Так что, если вы выбрали более половины пунктов, это хороший повод остановиться и задуматься над тем, чего вам стоит такая загруженность и не лучше ли сбавить обороты.

Сколько пунктов вы отметили? _____ из шестнадцати.

Заполняя данный список, узнали ли вы о себе что-нибудь новое?

Если занятость является для вас проблемой, сделайте следующий шаг: выясните, на что конкретно вы тратите свое время. Это поможет заметить различия между тем, как вы проводите свое время и как вы *хотели бы* его проводить, что, в свою очередь, поможет начать менять свое расписание, наполняя его значимыми для вас задачами, запланированными в комфортном для вас темпе.

На что вы тратите свое время

Чтобы выяснить, на что уходит ваше время, я предлагаю вести учет — систематически отслеживать продолжительность и вид занятости на протяжении дня. На это тоже потребуется выделить время, что само по себе может оказаться непростой задачей, особенно если ваш график слишком плотный. Но я уверена, что этот полезный инструмент поможет вам определить, на что вы тратите свое время, особенно если вы отметили много признаков своей чрезмерной загруженности в предыдущем разделе. Я рекомендую вести учет хотя бы на протяжении недели, потому что наши списки задач меняются каждый день. После того как вы заполните таблицу, подсчитайте, сколько времени было посвящено каждому виду деятельности, чтобы увидеть, на что расходуется время, и понять, правильно ли это. Ниже приведены виды деятельности, которые следует учесть, анализируя свой распорядок дня.

- Работа
- Дорога на работу
- Семейные или домашние дела
- Социальные отношения
- Забота о себе
- Сон
- Развлечения или хобби
- Другие дела или обязанности

Учет времени

Дата: _____

[illegible]

Общее количество времени по видам деятельности

	Поне- дельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье	Общее время
Работа								
Дорога на работу								
Семейные или домашние дела								
Социальные отношения								
Забота о себе								
Сон								
Развлечения или хобби								
Другие дела или обязанности								
Всего								

После того как будут собраны данные за неделю, подумайте над следующими вопросами.

На какие три категории ушла большая часть вашего времени за прошедшую неделю?

Те ли это категории, на которые вы хотели бы тратить большую часть своего времени? Если нет, то почему?

Есть ли категории, которые были обделены вниманием или на которые ушло слишком мало времени? Важны ли они для вас?

Что еще выяснилось в процессе учета времени?

Что вы думаете обо всем этом? Вы удивлены?

Цена загруженности

Постоянная загруженность может отрицательно сказываться на здоровье и отношениях, приводить к недовольству и ошибкам, а также препятствовать достижению целей. Легко взваливать на себя дополнительную работу, обязательства, волонтерские проекты и даже хобби — что угодно, что прибавляет занятости, но нарушает приоритеты. Возможно, первоначально это казалось разумной тратой времени, но теперь у вас другие потребности или приоритеты. Кроме того, порой мы принимаем приглашения или подписываемся на проекты, на которые у нас нет ни времени, ни желания.

Цена загруженности особенно высока, когда наши действия не совпадают с нашими ценностями — глубинными убеждениями и базовыми принципами, которым мы следуем. Ваши ценности — это те убеждения, за которые вы твердо держитесь и которые служат основой для принятия решений и всей вашей жизни в целом. Когда наши действия совпадают с нашими ценностями, мы живем по-настоящему, чувствуем себя полноценными и эмоционально стабильными. И наоборот, когда наши действия не соответствуют нашим ценностям, это лишает нас чувства полноценности и вселяет неуверенность. Это как раз случай Виктора. Проанализировав свой график, он был шокирован тем, что на работу и дорогу у него уходит девяносто часов в неделю, в то время как на общение с семьей — только десять. Для Виктора качественно проведенное время с семьей и любовные отношения являются ценностью, но оказалось, что это не было его главным приоритетом. В результате он постоянно испытывал неудовлетворенность и искал утешение в карьере.

Возможно ли подобное несоответствие в вашей жизни из-за перфекционизма? После того как вы заполнили таблицу учета своего времени, давайте определим ваши ценности, чтобы сравнить то, на что уходит большая часть вашего времени, с тем, что действительно для вас важно.

Определяем свои ценности

Ценности могут включать наши духовные или религиозные верования, моральные устои, нравственные и культурные ориентиры, а также политические взгляды. Одни люди имеют четкое представление о своих ценностях, тогда как другие, как уже говорилось выше, со временем их утратили или переживают период неуверенности и сомнений в своих убеждениях. А некоторые люди даже не имеют возможности задуматься над тем, что для них важно. Каким бы ни был ваш случай, следующие вопросы помогут вам прояснить свои ценности.

Начните определение своих ключевых ценностей с 5- или 10-минутного мозгового штурма. Подумайте над тем, что определяет вас как личность.

Что делает вас счастливым?

Какие идеи вы поддерживаете? Что вы готовы отстаивать и с чем вы готовы бороться?

Каким ценностям вас учили в детстве? Отметьте те из них, в которые вы верите, и те, которые вы отвергли.

Какие личные качества вы цените в себе и своих наставниках или героях?

Какие качества или ценности вы надеетесь привить своим детям или внукам?

Без чего вы не можете жить?

Во что вы верите?

Теперь запишите пять или десять самых важных для себя ценностей.

Опираясь на свои ценности, запишите короткое утверждение о своей жизненной философии, которое характеризует цель вашей жизни и то, как вы хотели бы ее прожить.

Совпадают ли ваши ценности и действия

Последняя часть данной задачи — определить, совпадают ли ваши ценности с действиями. Тратите ли вы свое время, энергию и деньги на то, что имеет для вас наибольшее значение, или ваш график забит делами, которые отнимают ваше время, но не приносят удовлетворения? Это можно узнать, сопоставив вашу таблицу учета времени с вашими ценностями.

Какие цели, ценности и виды деятельности наиболее важны для вас? Сколько времени вы уделяете им на данном этапе?

Если бы ваша жизнь полностью соответствовала вашим приоритетам, то как бы она выглядела? Чем она отличалась бы от сегодняшней жизни?

Какие изменения помогут вам лучше согласовать ваши ценности и действия?

Учтите, что одним из нас несколько небольших изменений в расписании может принести значительное удовлетворение, тогда как другим может понадобиться полностью пересмотреть свой график, чтобы согласовать

свои действия с ценностями. Но какие бы изменения ни потребовались, их можно реализовать, разбив на маленькие, посильные части.

Находим баланс

На данный момент вы, возможно, определили ряд занятий, которые отнимают у вас время, но не приносят удовлетворения. Вносить изменения в расписание и список обязанностей может оказаться затруднительно, особенно если вы любите порядок и предсказуемость. Но вам необязательно мгновенно все бросать и браться за что-то новое. Можно начать с малого и постепенно продвигаться в сторону долгосрочных целей, которые отражают ваши приоритеты и ценности. Я считаю, что маленькие, постепенные изменения наиболее реалистичны. Они также вызывают меньше тревоги.

Для начала можете тратить 15 минут в день на изменения. Давайте вернемся к Виктору. Кроме работы, его ценности включали еще время с семьей и здоровье. На два последних пункта тратилось меньше времени и усилий, что заставило его осознать необходимость перемен. Я предложила Виктору ежедневно проводить на пятнадцать минут больше с семьей и уделять пятнадцать минут здоровью. Он решил посвящать пятнадцать минут с утра приготовлению завтрака и приходить домой на пятнадцать минут раньше, чтобы читать своим детям книжку на ночь. Виктору все еще далеко до того, что большинство называет сбалансированной жизнью, но это были посильные в данный момент изменения, которые можно развивать дальше.

Какой из своих ценностей вы хотели бы уделить сегодня на пятнадцать минут больше?

Чему вы готовы уделить на пятнадцать минут меньше, чтобы выкроить время?

Чтобы получать удовольствие от жизни, важно не только выбрать занятия, которые согласуются с нашими ценностями, но и быть вовлеченными в сам процесс. Ключ к этому — осознанность.

Что такое осознанность

Осознанность означает концентрацию на текущем моменте — на своих чувствах, своем окружении и своем опыте. Это сосредоточенность на “здесь и сейчас”, а не на прошлом или будущем. Иногда перфекционисты настолько поглощены ежедневной рутинной, переживаниями или тревогами о том, насколько хорошо идут дела и насколько они справляются с ними, что забывают жить полноценной жизнью. Будучи осознанными, мы внимательны к тому, что делаем, думаем и чувствуем; мы не критикуем и не судим себя, мы просто живем.

Практикуя осознанность, можно начать больше ценить свою жизнь и получать от нее больше удовольствия. Например, когда мы едим осознанно, мы ощущаем ванильный аромат свежего печенья, чувствуем его хрустящие края и шоколадную крошку, ощущаем сладкий вкус и то, как зубы погружаются в мягкую начинку. А принимая пищу неосознанно, мы легко можем съесть несколько печений, совершенно не почувствовав их вкуса и даже не осознав, сколько мы съели. Большинству из нас для тренировки осознанности потребуется замедлиться, чтобы оценить окружающий нас мир. Хронический стресс и занятость усложняют осознанность. Многие из нас выполняют большую часть дел на автопилоте, потому что привыкли к ним и не задумываются о том, что и как делают. Возможно, вы бездумно принимаете каждое приглашение и просьбу о помощи, прежде чем задумаетесь, есть ли у вас на это время и желание. Осознанность помогает взять паузу перед принятием

решения, чтобы затем сделать выбор, который будет соответствовать нашим ценностям и принесет наибольшее удовлетворение.

Теперь, когда мы обсудили концепцию осознанности в целом, рассмотрим, как можно привнести ее в свою повседневную жизнь и насладиться преимуществами осознанного выбора и более размеренного темпа жизни.

Добавляем в свою жизнь осознанность

Внедрение осознанности начинается с намерения. Чтобы попрактиковаться, выберите любой вид деятельности, для которого требуется всего пять-десять минут. Это может быть утренний душ, поездка на работу или общение с супругом.

Сегодня я намереваюсь сделать _____ осознанно.

Цель состоит в том, чтобы вложить в это действие все свое внимание. Перед началом и непосредственно в процессе будет полезно сделать несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Ваше сознание неизбежно будет отвлекаться — это нормально. Как только вы заметите, что мысли где-то блуждают, переключите внимание на то, чем занимаетесь в данный момент. После завершения запишите, что вы испытывали.

Действие

Пример: *Поход в кофейный магазин.*

Каким был ваш опыт сенсорного восприятия?

Пример: *Небо было затянуто тучами. Дул холодный ветер. На улице было шумно от большого количества людей и машин. Одна женщина улыбнулась мне. Большинство людей не устанавливали зрительный контакт.*

Какими были телесные ощущения?

Пример: *Я весь сжался из-за холода.*

О чем вы думали в этот момент? Отвлекали ли вас мысли или вам удалось остаться сосредоточенным на действии, которое вы совершали?

Пример: *Почему я не надел куртку? Мне показалось, что Таня рассердилась, когда я сказал, что мне надо выйти. Думаю, я ей не нравлюсь. Нужно будет купить маме открытку на день рождения.*

Как практиковать осознанность в повседневной жизни

- ◆ Делайте одно дело за раз.
- ◆ Прислушивайтесь ко всем пяти органам чувств, чтобы полностью осознавать происходящее вокруг.
- ◆ Фиксируйте телесные ощущения.
- ◆ Если мысли блуждают, сфокусируйтесь на текущем моменте.

Старайтесь добавлять больше намеренной осознанности в повседневные действия. Вы быстро почувствуете удовлетворение от мелочей, происходящих в вашей жизни. В некоторых делах тяжелее практиковать осознанность, но не отчаивайтесь, если мысли начнут блуждать и вам будет сложно оставаться сосредоточенным на текущем моменте. Это не зря называется *практикой осознанности*, потому что предполагает работу над собой. Осознанность не требует безупречности, и есть определенные преимущества в том, чтобы привносить немного неидеальной осознанности в свою жизнь.

Замечаем свои чувства

Осознанность позволяет нам обратить внимание на свои чувства. Перфекционистам свойственно быть занятыми или чрезмерно сконцентрированными на цели и не замечать своих чувств. Бывает, что чувства некомфортны, если они касаются наших недостатков, промахов или ошибок, и мы вытесняем их, чтобы не сталкиваться с ними. Но они несут в себе ценную информацию, и нам крайне полезно учиться прислушиваться к ним. Например, когда Виктор начал уделять внимание своим чувствам, он отметил обиду и усталость. Можно было отмахнуться от них, посчитав преувеличением. Его первой мыслью было: “Ничего страшного”. Но Виктор знал, что к чувствам нужно прислушиваться. У обиды и усталости есть свои причины. Задав самому себе несколько вопросов, Виктор смог получить более четкое понимание того, что эти чувства пытаются ему сказать, и затем предпринять соответствующие действия. В данном случае Виктор выбрал именно такой путь, и внимательность к собственным чувствам помогла ему осознать: он испытывает обиду на своих коллег за то, что они выполняют гораздо меньше работы, но получают такие же бонусы и премии. И он устал от сверхурочной работы, сопровождаемой постоянным стрессом. Владея этой информацией, Виктор может придумать, как справиться с гневом и больше отдыхать.

Чтобы осознать свои чувства, старайтесь анализировать их несколько раз в день. Я рекомендую делать это утром, в обед и перед сном. Привязка к приему пищи или отходу ко сну помогает закрепить привычку, но вы вправе выбрать любое удобное для себя время. Просто старайтесь делать это регулярно и на протяжении всего дня. Во время каждой проверки фиксируйте свои чувства, отмечайте телесные ощущения (многим людям легче осознавать физические проявления своих эмоций), выясняйте, почему вы чувствуете себя подобным образом, и практикуйте принятие себя. Цель данного упражнения — увеличить осознанность по отношению к своим чувствам, но не пытаться их изменить. В приложении В приведен список слов, которые помогут вам точнее описать испытываемые чувства.

Дата	Чувство	Телесное ощущение	Что могло вызвать данное чувство?	Принятие своих чувств
12 апреля	Тревога	Боль в животе, учащенное сердцебиение	Завтра мне предстоит важная презентация на работе	Испытывать тревогу накануне презентации перед большой группой людей — это нормально. Многие известные актеры испытывают страх сцены. Это не значит, что со мной что-то не так

Осознанное принятие решений

Мышление перфекциониста может затруднять принятие решений из-за необходимости каждый раз принимать “верное” решение и не допускать ошибок. Мы попадаем в ловушку навязчивых мыслей обо всем, что может пойти не так, или о том, как допустили оплошность в прошлом. Подобные негативные размышления мешают увидеть возможные варианты и реалистично их оценить. Осознанность помогает сконцентрироваться на решении с наименьшей тревогой о том, что происходило в прошлом или что может произойти в будущем.

В данной главе мы фокусируемся на решениях, которые принимаем относительно того, как проводить время и какие дела в силу их важности следует включить в свой график. Не обязательно все время нагружать себя только потому, что мы всегда так делали. Мы можем начать осознанно рассматривать все доступные варианты без длительных размышлений. Осознанность помогает всесторонне рассмотреть ситуацию, не заикливаясь на возможных последствиях “плохих” решений. Следующие вопросы помогут вам осознанно решить, стоит ли добавлять что-либо в свое расписание или в список дел.

Подумайте о занятии, цели или обязательстве, которые вы спланировали. Какие чувства это у вас вызывает?

Согласуется ли это действие, цель или обязательство с вашими ценностями?

Чья это цель? Она важна для вас, вы ищете признания или боитесь кого-нибудь разочаровать?

Доставит ли эта деятельность вам удовольствие?

Несете ли вы ответственность за выполнение этого задания? Если да, то должны ли вы выполнить его самостоятельно?

Можете ли вы попросить о помощи? Если да, то у кого?

Последовательное выполнение дел

Еще один способ замедлиться и стать более осознанным — делать одно дело за раз. Для тех из нас, кто привык устанавливать высокие стандарты, ставить перед собой большие цели и составлять длинные списки дел, умение делать несколько дел одновременно, или *многозадачность*, кажется даром небес.

Когда вы начинаете делать несколько дел одновременно? Какие действия вы выполняете одновременно?

К сожалению, многозадачность часто не оправдывает наших ожиданий. В действительности она не помогает нам делать больше. Наш мозг может сфокусироваться только на одном задании, так что, когда мы пытаемся заставить его делать несколько дел одновременно, снижается качество внимания и работы. Многозадачность создает иллюзию эффективности, тогда как в реальности нам приходится многое переделывать или работать медленнее, из-за того что внимание рассеивается на несколько задач. Осознанность — это противоположность многозадачности. Она помогает нам работать тщательнее, целенаправленнее и успешнее, хотя и может показаться, что работа движется медленнее.

Даже когда вы признаете, что многозадачность не эффективна, оставить эту привычку бывает достаточно сложно. Мы фактически натренировали свой мозг стремиться к высшему уровню трудоспособности, так что последовательное выполнение заданий может казаться странным и некомфортным. Но в действительности это лишь еще один способ замедлиться, осмысленно выбирать занятия и осознавать текущий момент.

Не нужно ставить перед собой цель полностью избавиться от многозадачности. Это нереально. Вместо этого следует осознанно выбирать, когда переходить к многозадачности, а когда расставлять осмысленные приоритеты. Не забывайте, что эти решения должны совпадать с вашими ценностями. Например, если ваша цель — проводить больше времени с семьей, воздержитесь от использования мобильного телефона за ужином, но можете продолжать слушать подкасты во время занятий на тренажерах.

Давайте попробуем применить “однозадачность” — последовательное выполнение дел. Мы снова будем практиковать 15-минутные интервалы, чтобы дать себе возможность привыкать постепенно. Впрочем, даже такое небольшое количество времени может доставлять людям беспокойство. Постарайтесь терпеть дискомфорт настолько долго, насколько сможете, но вполне нормально начинать с пяти или десяти минут и постепенно увеличивать это время, если потребуется.

Выберите одно действие, на котором вы сфокусируетесь. Установите таймер на пятнадцать минут и выполняйте только это действие, не отвлекаясь ни на что другое.

Как вы себя чувствовали, выполняя одно действие за раз?

О чем вы думали?

Заметили ли вы что-нибудь новое?

Ощутили ли вы большую сконцентрированность или удовлетворение?

Если ответ на последний вопрос — “нет”, это вполне нормально. Повышенная концентрация и удовлетворенность достигаются не сразу. Придется попрактиковаться, прежде чем ваша нервная система успокоится и это начнет приносить удовольствие.

Более сложная практика — благодарить себя за свои недостатки!

Каким образом ваши недостатки и ошибки помогли вам вырасти, извлечь уроки и стать тем, кем вы являетесь сегодня?

Изменил ли ответ на этот вопрос ваше отношение к своим ошибкам и недостаткам?

Резюме

В данной главе мы выясняли, не слишком ли вы заняты делами, которые не соответствуют вашим ценностям и приоритетам, только чтобы доказать свою значимость. Осознанность, которая предполагает использование всех пяти органов чувств, внимательность к внутренним ощущениям, осмысленное принятие решений и последовательное выполнение дел, может помочь вам замедлиться и более рационально проводить время. Когда мы учимся игнорировать обязательства и задачи, которые не способствуют достижению наших целей или счастью, мы обретаем большее удовлетворение и баланс. Благодарность — это практика, которая помогает нам уходить от самокритики и сомнений и фокусироваться на наших сильных сторонах, а также на том, что приносит нам радость и улучшает физическое и психическое состояние.

Перестать делать то, что мы привыкли делать всегда, или говорить “нет” людям, которые на нас рассчитывают, совсем непросто, даже когда мы знаем, что эти действия не удовлетворяют наши личные потребности. В следующей главе мы будем учиться просить о том, в чем нуждаемся, и устанавливать границы без чувства вины, даже если это кого-то огорчает или разочаровывает.

Глава 8

От стремления угождать к ассертивности

Стремление угождать — одно из проявлений перфекционизма, провоцирующее стресс, а также подавляющее и снижающее самооценку. Полярное мышление твердит нам, что, разочаровывая людей, мы подтверждаем свою никчемность, небезупречность и несостоятельность. Желание постоянно всем угождать — это еще одно нереалистичное ожидание, которое перфекционисты возлагают на себя. Мы хотим всегда избегать конфликтов и получать одобрение своим действиям, но это невозможно, как бы хороши мы ни были и как бы сильно ни старались. В данной главе мы обсудим нереалистичность желания угождать всем и выясним, почему стремление выглядеть безупречными в глазах других не всегда служит нам во благо и как навыки ассертивного общения могут помочь нам раскрыть свою подлинную личность.

Что значит угождать

Стремление угождать — это настоящая потребность делать все, что принесет другим людям радость, поможет понравиться им или избежать конфликтов, даже когда мы доставляем сами себе неприятности. Поскольку перфекционисты сомневаются в своей значимости и способностях, они жаждут признания, стараюсь действовать, говорить и выглядеть безупречно, чтобы соответствовать ожи-

даниям других людей. Истории Лоренцо и Кейт наглядно демонстрируют два разных способа проявления данного стремления.

История Лоренцо

Лоренцо старается угодить всем. Он вырос в семье, в которой царил убеждение, что детей нужно видеть, но не слышать. Он и не представлял себе, что в 43 года ему будет так же тяжело перечить своему категоричному отцу. Лоренцо работает на отца в их семейном бизнесе, который для него является постоянным источником фрустрации. У Лоренцо есть собственные идеи о том, как вести дела, но у него нет полномочий делиться ими или воплощать их. Он испытывает вину, но считает дни до пенсии отца, чтобы начать все делать по-своему. Лоренцо также любящий муж и отец. Он души не чает в своих детях, балуя их новыми видеоиграми и кроссовками, в то время как на себя у него денег нет. Дома он целиком полагается на мнение жены. “Как скажешь, дорогая”, — его стандартный ответ на все. Он думает, что так проявляет свою любовь, но это только раздражает его жену. “Разве у тебя нет собственного мнения?” — жалуется она. Но Лоренцо не хочет спорить. Он просто хочет, чтобы все были счастливы.

История Кейт

Кейт очень чувствительна к мнению других о себе. Когда незнакомец в кафе закатил глаза, услышав, что она заказала, она не могла отделаться от ощущения, что сделала что-то не так. Днем ранее она чуть не сгорела от стыда, когда из-за нее задержалась очередь в кассу в продуктовом магазине, потому что продавец пошел за новой упаковкой яиц для нее. “Почему я сразу не проверила, все ли яйца целы?” — корила она себя. Она была уверена, что продавец и люди в очереди за ней считали ее полной идиоткой. Много лет Кейт преподавала в летней школе, возглавляла группу девочек-скаутов, пристраивала котят и присматривала за домами соседей. Все это выглядело очень любезно и щедро с ее стороны, но в душе она презирала это. Она просто не хотела никого подводить.

Люди, стремящиеся угождать, как Лоренцо и Кейт, подкрепляют свою самооценку, делая добро другим. Приятно чувствовать себя ответственным, надежным человеком, который всегда готов помочь и сделать приятное другим, но это может также стать источником проблем.

Разве радовать других — это плохо?

Всех нас учили быть послушными и доброжелательными, заботиться о чувствах других людей и приходить на помощь в трудную минуту. Это замечательные качества. Проблема возникает тогда, когда наша самооценка зависит от того, насколько мы радуем других и насколько поступаемся своими потребностями им в угоду или печемся о мнениях и ценностях других людей больше, чем о своих.

Перфекционисты особенно склонны угождать, потому что жаждут признания своей значимости. Причина тому — сомнения и неуверенность, с которыми мы стараемся справиться, пытаясь добиться большего, быть лучшими, выглядеть с иголки и поступать правильно. Наше стремление к безупречности в основном состоит из стремления угождать другим, поскольку, получив одобрительный отзыв, мы ощущаем себя частью общества, чувствуем, что заслужили свое место.

Соответствие ожиданиям других также является частью безупречности. В сущности, если другие нами разочарованы, значит, мы не достигли совершенства, мы недостаточно хороши.

Наша боязнь провала, неполноценности, конфликтов и неприятия ограничивает нас, не позволяет использовать все имеющиеся возможности и пробовать что-то новое. Стремление угождать — это способ справиться с такими страхами. Мы думаем, что если нам удастся выполнить все, чего от нас ожидают, то это гарантирует, что нас полюбят, в нас будут нуждаться и нас не покинут. В действительности же мы не можем контролировать, отвергнут нас или раскритикуют, но постоянная покладистость дает такое приятное чувство контроля и иллюзию, что нам удастся избежать осуждения и конфликта. Давайте поразмышляем над тем, как стремление угождать проявляется в вашей жизни и как оно на нее влияет.

Каким образом или в каких ситуациях вы замалчиваете собственное мнение, свои идеи, желания или потребности?

Какую пользу вам это приносит?

- ☐ Вы избегаете конфликтов.
- ☐ Вы избегаете неприятия со стороны других.
- ☐ Вы избегаете чувства смущения, вины или стыда.
- ☐ Так вы сможете понравиться другим.
- ☐ Другие могут рассчитывать на вас.
- ☐ Вам приятно помогать другим.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Размышляя над данным списком, вы, вероятно, заметили, что практика угождения другим позволяет вам избегать рисков, а также ситуаций и чувств, провоцирующих тревогу. Вероятность услышать критику гораздо меньше, когда вы постоянно со всем соглашаетесь и не выдвигаете никаких оригинальных идей или проектов. Но у такого поведения есть и обратная сторона.

В чем недостатки замалчивания своих мыслей, идей и мнений?

- ☐ Вы перегружены и измотаны, потому что не умеете говорить “нет”.
- ☐ Вы испытываете чувство вины, когда отказываетесь или не соглашаетесь.
- ☐ Вы ощущаете обиду, соглашаясь на то, чего не хотите делать.
- ☐ Вы испытываете стресс.
- ☐ Вы не цените себя.
- ☐ Вас не уважают, когда вы пассивны и не имеете собственного мнения.
- ☐ Членов семьи и друзей смущает отсутствие у вас идей и собственного мнения.
- ☐ Люди не знают вас по-настоящему.
- ☐ Вы упускаете ценные возможности или продолжаете заниматься тем, что вам не нравится.
- ☐ Вы делаете то, что противоречит вашим ценностям (или не отстаиваете свои ценности).
- ☐ Вы испытываете затруднения или финансовые сложности из-за того, что ставите потребности других на первое место.

☐ Вы чувствуете, что не можете всем угодить, как бы ни старались.

☐ Вы чувствуете, что жизнь проходит мимо вас.

☐ Вы не просите того, чего хотите или в чем нуждаетесь.

☐ Вы не озвучиваете свои желания или потребности.

☐ Вы не знаете, кто вы, чего хотите и что для вас важно.

☐ Другое: _____

☐ _____

☐ _____

Как, по вашему мнению, улучшилась бы ваша жизнь, если бы вы могли стать более искренним и ассертивным?

Стремление угождать подчеркивает важность желаний других людей и умаляет наши собственные соображения и потребности. Наша цель — умерить желание угождать другим (как и остальные проявления перфекционизма) таким образом, чтобы проявлять заботу о себе. Вполне возможно быть ассертивным и добрым одновременно и учитывать собственные интересы так же, как и потребности других.

Учимся ассертивности

Люди часто путают ассертивность с агрессивностью, воспринимая ее как жесткость, требовательность и меркантильность. В действительности все это характеристики агрессивности, а не ассертивности.

Есть три основных стиля поведения: пассивный, агрессивный и ассертивный. Пассивная модель поведения — это форма общения, наиболее схожая со стремлением угождать. Будучи пассивными, мы позволяем другим брать инициативу в свои руки. Например, Лоренцо был пассивен с отцом и не делился с ним идеями или не предлагал вносить желаемые изменения в бизнес.

Агрессивная модель поведения не учитывает мнения других людей. Ее суть в том, что “мои желания и потребности важнее, чем твои, и мне безразлично, что я могу тебя обидеть или унижить, если хочу получить то, что мне нужно”. Агрессивность включает такое поведение, как крик, грубость, угрозы, унижения и посягательства на чужое личное пространство (например, когда мы подходим слишком близко).

Ассертивность — это золотая середина между пассивностью и агрессивностью. Она предполагает спокойное и уважительное общение, а также позволяет прямо выражать свои чувства таким образом, чтобы не обидеть других и не задеть их чувства. Ассертивное поведение увеличивает шансы того, что наши потребности будут удовлетворены. Оно также способствует здоровым и счастливым отношениям, потому что основывается на уважении.

Ассертивная модель поведения — эталон того, как все мы стремимся проявлять себя. В следующем разделе мы отработаем конкретные навыки ассертивного общения.

Что вам мешает быть ассертивным

Уделите несколько минут, чтобы понять, какие помехи стоят перед вами на пути к применению ассертивной модели поведения и как их можно преодолеть.

- ☐ **Недостаток навыков.** Для эффективного общения нужны определенные навыки, и если вы не обучались им раньше или не имели перед собой наглядного примера, то не будете знать, как их применять. Возможно, вы что-то читали о навыках эффективной коммуникации, но у вас не было возможности их практиковать. Всегда легче придерживаться того, к чему мы привыкли, чем пробовать что-то новое, в чем мы еще не сильны.
- ☐ **Чувство неполноценности.** Когда вы верите, что ваши соображения, потребности или желания не важны, сложно иметь мотивацию отстаивать их.
- ☐ **Страх ранить чувства других.** Если вы гордитесь тем, что вы хороший человек, то можете избегать ассертивного поведения из-за страха обидеть кого-то или ранить чьи-либо чувства.
- ☐ **Желание сохранить мир.** Перспектива конфликта пугает большинство из нас. Выражение своего мнения может привести к несогласию или спору. Риск того, что с вами не согласятся, проявят грубость или нанесут оскорбление, действительно есть. Но боязнь столкнуться с враждебностью (или даже сама враждебность) — это не повод продолжать игнорировать свои

потребности (далее мы поговорим о том, как мириться с реакциями и ожиданиями других людей).

- ☐ **Страх неприятия.** Отказы бывают разных видов. Иногда угроза звучит прямо (“я подам на развод”), а иногда это наши внутренние страхи и сомнения, основанные на когнитивных искажениях или прошлом опыте. В любом случае страх перед тем, что кто-то разочаруется и оставит нас, — это мощная сила, способная заставить молчать.
- ☐ **Чувство вины.** Вы чувствуете, что это неправильно — отказывать людям или просить о том, в чем нуждаетесь, а когда это все-таки происходит, вы сгораете от вины.

Тренируем навыки ассертивного общения

Освоение новых навыков всегда требует практики, прежде чем мы сможем комфортно и уверенно их задействовать. Старайтесь практиковаться каждый день. Для начала выбирайте относительно безопасные, неконфликтные ситуации, постепенно переходя к более сложным проблемам.

Главный принцип ассертивного общения — выражаться четко, спокойно и уважительно. Не стоит ожидать, что другие догадаются о наших желаниях и потребностях без явной просьбы с нашей стороны. К сожалению, так не бывает. Мы должны заявлять о себе уважительно и делиться тем, что происходит внутри нас, что, конечно же, может пугать, особенно когда речь идет о мышлении перфекциониста.

Что вы пытаетесь сказать?

Чтобы общение было успешным, в первую очередь мы сами должны понимать, что хотим сказать. Иногда наши чувства не очевидны даже для нас. В таком случае следует сначала сделать паузу и определить, что мы хотим донести. Как мы уже делали в главе 7 при осознании своих чувств, мы можем прислушаться к самим себе, чтобы понять свое внутреннее состояние. Начните со следующих простых вопросов.

Как я себя сейчас чувствую?

В чем я нуждаюсь?

Донесение своей точки зрения

“Я-высказывания” — один из самых простых и эффективных инструментов, которые можно добавить в свой арсенал ассертивных навыков. Предложение, которое начинается с “ты”, часто воспринимается как обвинительное и провоцирует оборонительную позицию. “Я-высказывания” позволяют избежать этого, если строить их по следующей простой формуле:

“Я чувствую _____, когда _____.”

И мне бы хотелось _____”.

Обратите внимание на разницу следующих утверждений.

- Ты-высказывание: *Ты такой безответственный. Ты опоздал и даже не потрудился написать мне.*
- Я-высказывание: *Я расстраиваюсь, когда ты приходишь домой поздно и не предупреждаешь меня об этом. Я хочу, чтобы ты присылал мне сообщение, когда задерживаешься.*

Давайте потренируемся на нескольких примерах.

Соседи Марии вчера опять устроили шумную вечеринку — второй раз за неделю. Марии нужно вставать в пять утра на работу. Она устала и расстроена из-за пренебрежения со стороны соседей.

Ты-высказывание: _____

Я-высказывание: _____

Клиент нанял Шарлотту вести съемку в течение восьми часов. В контракте четко указано, что в случае, если съемка продлится более восьми часов, тариф повысится в полтора раза. В день съемки клиент попросил ее задержаться еще на два часа. Теперь он отказывается платить за сверхурочную работу.

Ты-высказывание: _____

Я-высказывание: _____

Мама Джона звонит ему каждый день. Она любит рассказывать обо всем, что происходит в их маленьком городке: как сосед вчера посадил пионы, ее кот поймал мышь в гараже, а на углу открыли новую кофейню Starbucks. Джону, по правде говоря, все это не интересно, и он нервничает, потому что его рабочий график очень насыщенный. Он не знает, как закончить разговор с матерью.

Ты-высказывание: _____

Я-высказывание: _____

Вдобавок к Я-высказываниям следует избегать обобщений, таких как “всегда” и “никогда”, потому что они могут спровоцировать оборонительную позицию, усилить напряжение и положить конец открытому общению. Они также редко бывают верными. Обратите внимание, как воспринимаются следующие утверждения с обобщениями и без них.

- “Ты всегда оставляешь грязную посуду в раковине! Ты не мог бы складывать ее в посудомоечную машину?”
- “Я заметила, что ты оставил посуду в раковине. Ты не мог бы класть ее в посудомоечную машину?”

Подобные простые изменения увеличивают вероятность того, что ваша просьба будет воспринята.

Ассертивная модель общения достаточно прямолинейна. Использование отговорок или оправданий может обесценить ваше сообщение и подорвать уверенность. Сравните приведенные ниже заявления.

- “Извиняюсь, я не расслышал, что вы сказали. Я иногда отвлекаюсь. Вы не могли бы повторить?”
- “Вы не могли бы повторить?”

Объяснения в первом случае умаляют вашу просьбу и подразумевают, что с вами что-то не так или вы просите чего-то нежелательного.

Давайте потренируемся различать пассивную, агрессивную и ассертивную модели общения в следующем упражнении. Предположим, ваша супруга спрашивает, что приготовить на ужин. Определите, чего бы вы хотели, и попробуйте составить пассивный, агрессивный и ассертивный варианты ответа. Ниже приведен соответствующий пример.

Мой выбор: *Я хочу какую-нибудь здоровую пищу, например салат.*

Пассивный ответ: *Мне без разницы, я буду то же, что и ты.*

Агрессивный ответ: *Я уже говорил тебе, что предпочитаю здоровую пищу. Зачем ты постоянно предлагаешь пиццу или бургеры? Ты такая невнимательная!*

Ассертивный ответ: *Я стараюсь придерживаться здорового питания, так что салат подойдет. Буду признателен, если по дороге домой ты купишь шпинат.*

Попробуйте самостоятельно выполнить упражнение: представьте, что начальник поручил вам еще один крупный проект, а вы и так завалены работой.

Мой выбор: _____

Пассивный ответ: _____

Агрессивный ответ: _____

Ассертивный ответ: _____

Подобные упражнения помогут вам определить для себя способы ассертивного общения на работе и дома. Как уже говорилось, это требует практики, так что поначалу будет непросто. Но со временем все станет на свои места.

Сохраняем спокойствие, хладнокровие и собранность

Будучи ассертивными, мы хотим выражать свои чувства, но не позволять им брать над нами верх. Можно доносить свои мысли более эффективно, оставаясь спокойными. Если вы испытываете гнев или печаль, будет полезно сделать паузу, отвлечься на что-нибудь, что успокоит ваши разум и тело (например, описать свои ощущения в дневнике, выполнить несколько физических упражнений или помедитировать), и собраться с мыслями, прежде чем продолжать. В противном случае есть риск скатиться в пассивность или потерять самообладание и стать агрессивным.

Укажите три вещи, которые помогают вам успокоиться.

- _____
- _____
- _____

Еще одна техника — написать сценарий, которому вы будете следовать, когда ожидается сложный разговор или когда вы чувствуете себя обескураженным или расстроенным. Записывая то, что вы хотите сказать, вы тем самым проясняете основные моменты, учитесь быть прямолинейным, но не обвиняющим, и анализируете свои чувства по поводу ситуации. Я сама часто прибегаю к данной технике и нахожу ее очень полезной. Я не всегда следую сценарию слово в слово, но сам факт его написания помогает мне донести свою точку зрения более эффективно, особенно когда я испытываю стресс.

Выберите сложную ситуацию и запишите для нее сценарий того, чтобы вы хотели бы сказать.

Признаем свою значимость

Когда мы ценим сами себя и чувствуем, что нас ценят другие, нам легче проявлять ассертивность. Но, как уже обсуждалось, перфекционизм подогревается чувством неполноценности, отсюда потребность доказать свою значимость и безупречность. Вместо того чтобы концентрироваться на своем чувстве неполноценности как помехе на пути к ассертивности, мы можем рассматривать ассертивность как способ обрести уверенность в себе и повысить самооценку. Другими словами, чтобы стать ассертивными, нам необязательно ждать, пока мы почувствуем уверенность в своих силах. Мы можем покидать свою зону комфорта постепенно и, практикуя ассертивность, укреплять чувство собственной значимости.

Часто наша неуверенность основывается на том, что мы слышали, будучи детьми. Это как заезженные кассеты, которые мы продолжаем проигрывать внутри себя несмотря на то, что они неправильны и вредны. Пока мы не потратим время на их анализ, мы продолжаем верить голосам из нашего подсознания. Они могут твердить нечто вроде “никому не интересно, что я на самом деле думаю”, или “не хочется сболтнуть лишнего”, или “если я

честно расскажу о своих чувствах, она может рассердиться”. Такие мысли, скорее всего, будут подкреплять наш перфекционизм и пассивность, поскольку они усиливают обеспокоенность тем, что о нас подумают. Они также блокируют нашу способность ценить собственные мысли и чувства и тактично делиться ими.

Подумайте над ситуацией, в которой вам сложно проявлять асертивность. Коротко опишите ее.

Теперь отметьте свои чувства и внутренний диалог относительно того, важны ли ваши соображения и чувства и стоит ли ими делиться. Что вы говорите сами себе из того, что может мешать проявлению асертивности?

Откуда, по вашему мнению, у вас появилось убеждение, что ваши чувства и потребности менее важны, чем чувства и потребности других людей, и что вы должны молчать о них во избежание ссор?

Отслеживая навязанные установки, вы учитесь отделять свои убеждения от чужих. Не обязательно продолжать принимать как данность все, что вам говорили раньше. Вы можете развивать собственные убеждения и использовать их как ориентир для самостоятельных действий.

Кто решает, важны ли ваши чувства и потребности? Как вы сами считаете, важны ли они?

Какие чувства у вас вызывает мысль о том, что вы достойны несмотря на то, что о вас думают или утверждают остальные?

Признание собственной ценности может стать ценным опытом, особенно если для вас это впервые. Отношение к себе — это то, что можно научиться контролировать. С другой стороны, мы не можем контролировать, как реагируют другие на нашу ассертивность. Именно поэтому умение отпускать результат — еще одна важная часть наших коммуникативных навыков.

Отпускаем результат

Иногда люди стесняются ассертивной модели общения, потому что боятся разозлить других или оскорбить их чувства. Но, как ни странно, используя навыки ассертивности, мы в действительности минимизируем возможность кого-нибудь задеть. Впрочем, как бы искусно мы ни владели данной техникой, невозможно контролировать реакцию других людей на наши слова и действия. Если мы будем открыто высказываться, только

когда нам гарантирована позитивная реакция, возникает риск подавить большую часть своих чувств и потребностей (что, как мы уже знаем, создает множество других проблем). Вместо этого верным решением будет шагнуть в неизвестность и перестать переживать из-за результата. Все, что мы можем, — постараться донести свою мысль уважительно.

Мне в этом помогает мантра поддержки. Чтение или произнесение мантры вслух подкрепляет намерение сконцентрироваться на том, что вы можете контролировать. Также это помогает ценить себя, не беспокоиться и не заикливаться на результате. Попробуйте использовать следующую мантру или адаптировать ее под ваши цели.

Я учусь быть более асертивной. Я учусь, что это не моя задача — угодить всем. Асертивность — это способ проявить уважение к себе и быть более искренней. В моменты сомнений я буду напоминать себе, что мои чувства и потребности важны. Я имею право проявлять их независимо от того, что думают и как реагируют другие. Я могу контролировать только себя, и я предпочитаю отпустить результат.

Освобождаемся от чувства вины

Чувство вины хорошо знакомо перфекционистам — это убеждение в собственной неправоте и распространенная помеха для асертивности. Оно выражается, например, так: несмотря на то что я занята, мне кажется, будет эгоистично (неправильно) сказать соседке, что я не могу посидеть с ее сыном. Поэтому я ничего ей не говорю и сижу с ее сыном, хоть и страдаю из-за этого. Чувство вины не дает мне проявить асертивность и сказать: “Мне жаль, но у меня сегодня много дел, и я не смогу тебе помочь”.

Мы склонны думать, что устанавливать границы допустимого, заботиться о себе или расстраивать других — это неправильно и лучше никогда так не поступать. Такой образ мыслей заставляет нас испытывать чувство вины всякий раз, когда мы хотим отстоять свою позицию или когда наши потребности конфликтуют с чьими-то. Мы скорее поставим чужие потребности выше своих. Но в конечном счете невозможно всегда всем угодить, и когда мы пытаемся делать это, то сами испытываем стресс и неудовлетворенность.

Учитывать мнение других вполне нормально. Но одной из наиболее коварных ловушек для любителей всем угодить является заблуждение, буд-

то мнения всех вокруг важны в равной степени. Это приводит к попыткам удовлетворить всех вместо того, чтобы быть избирательным и развивать терпимость к недовольству отдельных людей. От нас не требуется перестать считаться с мнением окружающих, нужно просто проявлять избирательность. Можно избавиться от чувства вины, фильтруя тех людей, чье мнение для нас действительно важно.

Составьте список людей, чье мнение для вас важно, кому вы стараетесь угодить и с кем ведете себя тихо, чтобы избежать конфликта. Это могут быть как люди, которых вы хорошо знаете, так и незнакомцы (в таком случае можете записать что-то типа “люди на улице” или “официантка”). Подумайте о людях из разных сфер вашей жизни.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Расположите людей в списке по убыванию значимости их мнения для вас. Например, супруг может идти под номером 1 (его мнение наиболее важное), лучший друг — под номером 2, мама — под номером 3 и т.д.

Насколько у вас близкие отношения с людьми, стоящими в начале списка? Обычно чем ближе отношения, тем выше вы цените мнение этих людей. Но многие из нас лезут из кожи вон, чтобы угодить даже людям из конца списка, и это провоцирует необоснованное чувство вины.

Брене Браун [3] описывает это так: “В своем кошельке я ношу небольшой листок со списком тех людей, чье мнение для меня важно... Попасть в мой список могут только те, кого я называю неразрывным другом. Это значит, что наша связь выдержала множество испытаний, стала частью нас самих, второй натурой, и нам уже не нужно ничего друг другу доказывать... Важно не пренебрегать такими друзьями в попытке заслужить одобрение незнакомцев, которые ведут себя слишком надменно, неприятно или нагло”.

Перфекционисты пытаются слепить из себя то, чего хотят от них другие, чтобы соответствовать их ожиданиям и заслужить одобрение, но большинство этих людей не заслужили права быть в нашем списке. Часто мы даже не знаем их, но все равно испытываем чувство вины, когда не соответствуем их ожиданиям.

Еще одна проблема, с которой мы сталкиваемся, — это завышенные требования к себе по сравнению с другими. Мы считаем для себя неприемлемым то, что в порядке вещей для наших друзей или коллег.

Давайте рассмотрим убеждения, способствующие чувству вины, определив три ситуации, в которых желания и потребности других для вас важнее собственных, даже когда это приносит вам вред (например, вызывает неудобство или финансовые трудности, провоцирует усталость или болезни, затрудняет удовлетворение собственных потребностей или идет вразрез с вашими ценностями). Это может быть неверно сделанный заказ в ресторане, который вы все равно съедите, потому что не хотите никому доставлять неудобства, или отчет по работе, который вы заканчиваете в отпуске, потому что ваш начальнику он срочно нужен.

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Ситуация 3. _____

Теперь представьте своего друга в аналогичных ситуациях. Постеснялся бы он заявить о себе или попросить то, что ему нужно в данных обстоятельствах?

Предъявляете ли вы к себе другие требования? Помогает ли это?

Попробуйте переписать каждую ситуацию, думая о том, что вполне нормально высказываться открыто, даже если другим такая открытость не нравится. Это создаст основу для внутреннего диалога в поддержку асертивности. Например: “Вполне оправданно потребовать переделать мой заказ, если его приготовили не так, как я просил. Другие постоянно так поступают, и это несложно”.

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Ситуация 3. _____

Резюме

На первый взгляд, покладистость и соответствие ожиданиям других кажутся хорошими качествами, но, как обсуждалось в данной главе, лезть из кожи вон в угоду другим не всегда в наших интересах. Когда мы боимся заявить о себе, чтобы не быть отвергнутыми, наши потребности остаются незамеченными и не удовлетворяются. Ассертивная модель поведения — это способ тактично заявлять о своих нуждах, позволяя себе быть небезупречными. Такой способ общения может улучшить наши отношения с другими людьми и повысить самооценку, а также снизить чувство вины. Не заявляя о себе открыто и не признавая свои потребности, мы, скорее всего, будем испытывать обиду и гнев. В следующей главе мы научимся замечать, принимать и ослаблять свой гнев.

Глава 9

От гнева к спокойствию

Чувство гнева не соответствует представлениям большинства людей о безупречности. Идеальные люди постоянно должны быть счастливыми, справляться со всем без особых усилий, быть спокойными и всегда довольными собой. В реальности это невозможно ни для кого. Все мы переживаем сложный спектр эмоций, каждая из которых играет определенную роль, и гнев здесь — не исключение. В данной главе вы сможете лучше понять суть гнева и его назначение. Вы научитесь замечать физические проявления гнева и то, как он подогревается мышлением перфекциониста с его завышенными требованиями. В заключение вы освоите несколько техник, которые помогут трансформировать гнев, ослабить проявления перфекционизма и ощутить спокойствие.

Что такое гнев и почему он важен

Гнев — это нормальное и важное чувство. Не бывает хороших и плохих чувств. Все они важны, и каждое играет свою роль. Поэтому, когда вы гневаетесь, это не делает вас плохим, злым или неполноценным.

Гнев ошибочно считают плохим или неправильным чувством, потому что его путают с агрессией или жестокостью. Гнев — это чувство, которое часто сигнализирует о том, что нам причинили боль или что с нами плохо поступили. Агрессия и жестокость могут быть проявлениями гнева, но мы не обязаны вести себя так, чтобы причинять боль себе или другим в порыве гнева.

Иногда мы злимся на других из-за своих неоправданных ожиданий, а иногда по той же причине злимся на самих себя. Точно так же мы можем испытывать гнев по отношению к людям, которые слишком много ожидают от нас. Как мы увидим далее на примерах Рейчел и Вивиан, гнев может стать важным сигналом о том, что что-то идет не так.

История Рейчел

Рейчел не только еженедельно дежурит по ночам в реанимации, но и готовит на всю семью, моет посуду, занимается стиркой и уборкой дома. Никто не предлагает ей помощь. Она чувствует, что ее не ценят, но и не просит о помощи. День за днем ее гнев нарастал, пока однажды она не выплеснула его на свою семью в виде крика, слез и угроз бросить все в качестве наказания. Гнев Рейчел был сигналом, что она чувствует себя недооцененной, а также что ей следовало открыто заявить о своих чувствах и попросить о помощи.

История Вивиан

Гнев Вивиан, напротив, был направлен на себя. Руководитель предложил ей подать заявку и воспользоваться невероятной возможностью перевестись в парижский офис их компании. Вивиан всегда хотела жить в Европе, а кроме того, данная работа предполагала повышение и прибавку к зарплате. Но ей не удалось получить работу. Она уверена, что причина этого кроется в ее высокомерии и самонадеянном поведении во время собеседования, которое она не может перестать прокручивать в голове. Гнев Вивиан может быть сигналом о разочаровании, боли и чувстве неполноценности.

Всегда есть соблазн игнорировать гнев. С этой эмоцией сложно справиться, ее не принято проявлять в обществе (особенно для женщин), и она противоречит нашему стремлению к безупречности. Однако гнев не исчезает, если его игнорировать. Подавляемый гнев накапливается до тех пор, пока не достигает точки кипения, а затем вырывается наружу, иногда очень бурно. Он может проявляться в проблемах со здоровьем, таких как головные боли или бессонница, истериках, рукоприкладстве и пассивной агрессии, когда мы “забываем” сделать то, о чем нас попросили. Подавленный гнев также способствует депрессии и тревоге. Для нашего физического и эмоционального здоровья важно научиться вовремя замечать и отпускать свой гнев.

Замечаем гнев

Незначительные проявления гнева, вроде легкого раздражения или ежедневной фрустрации, часто остаются незамеченными из-за недостатка внимания к своим чувствам или попыток их отрицать. Мы часто думаем, что злиться — это неправильно, и не следует раздражаться из-за мелочей; мы должны уметь легко с ними справляться. К сожалению, “отпустить гнев” стало синонимом “проигнорировать его”. Мы делаем вид, что нас это не гложет, хотя на самом деле так поступать не стоит. Попытка отпустить гнев — это активное действие, которое требует усилий. Для начала полезно научиться различать проявления гнева.

Какими словами вы описываете легкий гнев?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Умеренный гнев?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Сильный гнев?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Сильный гнев очевиден для большинства людей. А вот моменты легкой разгневанности мы чаще всего упускаем. Поэтому важно настроиться именно на первую группу слов, чтобы замечать гнев в самом начале. Гнев можно представить в виде капель воды, наполняющих чашу. Со временем даже легкое раздражение может наполнить чашу до краев. Обычно это происходит на протяжении дней или недель, но случается, что и одного-единственного случая достаточно. Подобно чаше с водой, если мы не будем

выплескивать свой гнев, то рано или поздно чаша терпения переполнится. Чаще всего это проявляется в виде криков, хлопанья дверями и ругани. Ничего из этого не будет эффективным способом преодоления гнева. Иногда наши реакции заставляют нас врасплох. Мы не отдаем себе отчета, насколько на самом деле рассержены, поскольку игнорировали предостерегающие знаки. Чем больше наполняется чаша терпения, тем сложнее ее опустошить без вреда для здоровья.

Что переполняет чашу вашего терпения?

Физические проявления гнева

Нужно не только уметь определять факторы, провоцирующие гнев, но и научиться быть внимательными к своему телу и отмечать телесные ощущения, указывающие на нарастание гнева.

С какими из физических проявлений гнева вы сталкиваетесь?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Учащенное сердцебиение | <input type="checkbox"/> Сжатые зубы |
| <input type="checkbox"/> “Бабочки” в животе | <input type="checkbox"/> Дрожь в теле |
| <input type="checkbox"/> Сжатые кулаки | <input type="checkbox"/> Нервная походка |
| <input type="checkbox"/> Головная боль | <input type="checkbox"/> Слезы |
| <input type="checkbox"/> Мышечное напряжение | <input type="checkbox"/> Усталость |
| <input type="checkbox"/> Прилив крови к голове | <input type="checkbox"/> Бессонница |
| <input type="checkbox"/> Повышенное потоотделение | |

Мысли, провоцирующие гнев

Мышление перфекциониста также может способствовать гневу и посылать сигналы о том, что нужно проявлять больше внимания к своим чувствам. В начале главы мы познакомились с историей Рейчел, чей гнев стал следствием переутомления на работе и недооцененности в семье. Ниже

приведены некоторые из мыслей Рейчел. Они сфокусированы на негативе, содержат категорические высказывания (никто, только, всегда) и выражают неоправданные ожидания, которые подогревают ее гнев.

- Никто не замечает, как много я работаю.
- Только я убираю в доме.
- Моя семья — это кучка ленивых нерях.
- Хорошая мать готовит для своей семьи.
- Дом должен всегда быть в чистоте.
- Карл (муж) и дети никогда не смывают моющее средство с посуды.

Гнев Рейчел служит важным сигналом о том, что следует изменить распределение домашних обязанностей в семье, но, будучи сильно разгневанной, она не может определить, что ей нужно, и попросить об этом ассертивно. Выявляя перфекционистские мысли, которые подогревают наш гнев, и устраняя их, мы помогаем себе общаться эффективнее и улучшать отношения с другими людьми. Такие мысли бывают самыми разными.

- Я всегда должен знать правильный ответ.
- Я никогда не должен травмировать чувства других людей.
- Я всегда должен придерживаться здорового питания.
- Я должен преуспеть во всем.
- Я должен знать, что делать.
- Я должен достигать всех своих целей.
- Я никогда не должен допускать ошибок.
- Я никогда не должен опаздывать и ничего не должен забывать.
- Мой супруг должен проявлять любовь ко мне.
- Жизнь должна быть справедливой.
- Дети должны уважать своих родителей.
- Люди, которые тяжело работают, заслуживают успеха.

Подобные мысли отражают ожидания, которые мы возлагаем на себя и на других. Полезно осмыслить гнев как последствие неоправдавшихся

ожиданий. Таким образом, зная свои ожидания (особенно те, которые регулярно не оправдываются), легче распознавать гнев.

Используя список того, что переполняет чашу вашего терпения, определите свои ожидания и лежащие в их основе предположения.

Триггер гнева	Ожидание	Предположение
Жена превысила кредитный лимит по нашему счету	Я ожидал, что она будет придерживаться нашего бюджета	Ей безразлично наше финансовое положение, ее интересуют только собственные нужды, а не наши общие цели

Полезно замечать неоправдавшиеся ожидания, так как это дает возможность заменять их. По понятным причинам большинству перфекционистов не по душе идея понижать планку или изменять свои стандарты. На протяжении длительного времени мы гордились ими и опирались на них, подталкивая себя и других к свершениям. Но многие из них нереали-

стичны и вызывают эмоциональную боль. Снижение планки ожиданий не означает поражение или провал — это лишь попытка быть более счастливым, которая увеличивает вероятность того, что наши ожидания и притязания оправдаются и мы будем испытывать больше удовлетворения и спокойствия и меньше злости или фрустрации. В следующем упражнении попробуйте перефразировать свои ожидания в более реалистичном ключе.

Постарайтесь исключить полярное мышление (“никогда — всегда”, “все — каждый”, “успех — провал”, “хороший — плохой”) и утверждения долженствования (должен, следует, обязан и т.п.).

[illegible]

Ежедневное отслеживание гнева

Отслеживание — это еще одна важная техника. Организованный учет чего-либо способствует развитию осознанности и ответственности. Это особенно полезно, когда речь идет о гневе, который накапливается часами или сутками. С гневом, как и со всем остальным, легче иметь дело, когда он только зарождается, находясь еще в стадии раздражения, а не ярости. Умение отслеживать уровень своего гнева поможет вам работать на опережение, выпуская пар прежде, чем ситуация достигнет точки невозврата.

Я пользуюсь простой шкалой от 0 до 10. Предлагаю оценивать уровень своего гнева дважды в день (утром и вечером). В случае необходимости можете добавить промежуточную проверку. Просто заносите информацию в приведенную ниже таблицу, в свой ежедневник или приложение для заметок. Если вы выполняете упражнение по осознанию своих чувств из главы 7, попробуйте заодно отслеживать гнев, уделяя особое внимание чувствам, которые могут свидетельствовать о гневе (фрустрация, раздражение, досада, ярость), и оценивая их по шкале от 0 до 10.

Отмечайте свой уровень гнева и вызывающие его причины.

[illegible]

Трансформируем свой гнев

Несмотря на то что гнев полезен, мы не хотим позволять ему сжигать нас. Есть много способов управлять гневом. Попробуйте применить несколько техник, чтобы найти ту, которая подходит именно вам и которую вы сможете воплотить при вашем образе жизни. Желательно владеть разными техниками для разных обстоятельств. Разумеется, вы не сможете принять горячую ванну в разгар рабочего дня, но это может быть хорошим решением для субботнего вечера.

Опишите свой гнев

Ведение дневника — одна из моих любимых терапевтических техник, потому что она быстрая, эффективная и ее можно использовать практически везде. Запись в дневнике — это безопасный способ выразить свои чувства и рассказать обо всем, что вас раздражает, без негативных последствий. Никто не узнает, о чем вы пишете, не скажет, что ваши чувства плохие, и не обидится. К тому же дневник помогает разложить по полочкам все свои мысли и чувства. Благодаря ему вы сможете все прояснить, понять причины своих поступков и взглянуть на ситуацию с другой стороны, что помогает принимать правильные решения.

Можно вести традиционный дневник в бумажном виде, хотя это не обязательно. В равной степени подойдет специальное приложение на смартфоне или маленькая записная книжка, которая помещается в кармане либо сумке. Многим нравится хранить свои записи и перечитывать их время от времени, но и это не обязательно. Можете спокойно порвать свои записи или удалить файлы на компьютере.

Помните, что цель дневника — помочь вам осознать, прояснить и выпустить свой гнев. Записи не обязаны быть аккуратными, упорядоченными или синтаксически правильными. Это может быть простой поток сознания. Если не знаете, с чего начать, используйте приведенные ниже вопросы, которые базируются на принципах, рассмотренных в данной главе.

Когда вы впервые заметили, что ощущаете гнев?

Опишите, что чувствует тело при гневе?

Какие еще чувства, кроме гнева, вы испытываете?

Что, по вашему мнению, вызвало гнев?

Заметили ли вы неоправдавшиеся или нереалистичные ожидания, которые усиливают ваш гнев или стресс?

Какие варианты выхода из этой ситуации вы видите?

Что принесет вам облегчение?

Проговариваем гнев

Подобно дневнику, разговор может принести облегчение. От проговаривания гнева будет польза, если другой человек дает вам поддержку, уте-

шение или надежду. Когда мы хотим поговорить о своем гневe (или любой другой проблеме), важно выбирать человека, способного вас поддержать, вытерпеть сильные эмоции и выслушать без осуждения или ненужных советов. К сожалению, такой разговор может усилить гнев или вызвать разочарование, если нас не слышат и не поддерживают, поэтому следует тщательно выбирать собеседника. Чаще всего человек, не вовлеченный в ситуацию напрямую, может стать объективным слушателем.

С кем вы можете безопасно поговорить, когда разгневаны?

В первую очередь следует дать выход гневu без цензуры. После того как мы отпустили свои чувства и проговорили случившееся, можно двигаться дальше, исследуя, как мышление и ожидания перфекциониста поспособствовали проблеме.

Выполняйте физические упражнения

Не все любят писать или говорить о своих чувствах, и это нормально. Как уже упоминалось, гнев часто проявляется физически, поэтому многим людям нужно дать телесный выход гневu. Аэробные упражнения, повышающие частоту пульса, такие как бег, танцы или катание на велосипеде, особенно эффективны для снижения гнева. Но иногда наше окружение, физические ограничения или персональные предпочтения требуют более спокойных и тихих упражнений. В таком случае мягкая растяжка или йога отлично подойдут для напряженных мышц. Еще один простой и удобный способ выпустить гнев — прогрессивная мышечная релаксация. Все, что нужно сделать, — напрячь мышцы пальцев ног на пятнадцать секунд, а затем расслабить их, после чего проделать то же самое для мышц ступни, икр и т.д., поочередно напрягая их и расслабляя. Это упражнение можно выполнять сидя, стоя или лежа.

Регулярные упражнения — важная часть хорошего физического тонуса и психологического здоровья для большинства людей, поэтому я призываю вас регулярно уделять время физической активности. Желательно также иметь в запасе ряд упражнений, которые можно выполнять по мере необходимости, — когда требуется провести точечную работу по преодолению

вспышки гнева. Например, иногда вам не хочется или нет возможности заниматься йогой, но вы вполне можете закрыть дверь в свой кабинет на пять минут и принять позу младенца либо сделать боковые вытяжения. Или если вы заметили, что разозлились после разговора с отцом, можете отложить текущие дела и просто пройтись по кварталу. Это отличная возможность бросить вызов своему полярному мышлению. Не нужно накручивать километры — нескольких минут упражнений вполне достаточно, чтобы успокоиться и собраться.

Какие упражнения вы выполняете регулярно? Если таковых нет, то какие упражнения вы хотели бы начать делать?

Какие физические упражнения вы будете использовать, чтобы побороть гнев в момент его возникновения? Продумайте несколько вариантов для разных ситуаций.

Успокаиваемся

Состояние гнева доставляет много дискомфорта и усиливает стресс: мышцы напряжены, мысли хаотичны, адреналин бурлит в крови. Нам становится лучше, когда мы можем успокоиться и утешить себя, вернув состояние внутреннего покоя и удовлетворенности.

Самоуспокоение — это навык, который мы развиваем по мере взросления. У младенцев и маленьких детей способности успокаивать себя ограничены. Они в большей степени зависят от воспитателей. Поэтому мы баюкаем и качаем своих детей, поем им колыбельные и купаем с лавандовым мылом в попытке успокоить их. Со временем дети учатся себя успокаивать, когда они напуганы, им больно или они разозлились. Но, как уже обсу-

далось, умение замечать свои чувства и проявлять к ним внимание дается непросто, и даже для большинства взрослых это в определенной степени проблематично. Практикуя самоуспокоение, мы учимся определять свою зону комфорта и возвращаться в состояние душевного равновесия. Это необязательно означает, что мы устранили источник своего огорчения, но справляться с трудностями гораздо легче в уравновешенном состоянии.

Ниже перечислены действия, которые помогают успокоиться. Используйте эти идеи как отправную точку для составления собственного списка успокаивающих действий. Особенно полезными будут техники, с которыми у вас есть позитивные ассоциации в прошлом и в которых есть повторяющиеся движения (вот почему младенцев успокаивает покачивание). Обведите те действия, которые вас успокаивают, и добавьте собственные варианты.

- Посидеть на солнце.
- Выполнить несколько поз из йоги.
- Сконцентрироваться на глубоком медленном дыхании.
- Принять горячую ванну или душ.
- Послушать любимую музыку.
- Досчитать до десяти (или больше!).
- Сделать упражнения на растяжку.
- Помедитировать или просто закрыть глаза и посидеть спокойно.
- Прогуляться.
- Нарисовать или разукрасить что-нибудь.
- Записать десять вещей, за которые вы благодарны.
- Пересмотреть фотографии счастливых моментов.
- Пожевать жвачку.
- Прочитать вдохновляющее высказывание.
- Посмотреть забавное видео.
- Несколько раз сжать мячик для снятия стресса.
- Насладиться чашечкой чая.
- Сфокусироваться на том, что вас окружает.

- Поиграть с домашним любимцем.
- Побывать с любимым человеком.
- Обнять кого-нибудь.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Резюме

Чувство гнева может казаться проявлением несовершенства, но оно абсолютно естественно. Иногда оно возникает в результате неоправданных ожиданий и нереалистично высоких требований. В этой главе мы поговорили о том, как умение замечать свой гнев позволяет отпустить его без нежелательных последствий. В следующей главе мы продолжим разговор о гнев и неоправданных ожиданиях, которые проявляются в виде критики окружающих, которые им не соответствуют.

Глава 10

От критики к принятию

Для большинства перфекционистов свойственно критиковать не только себя, но и других, что создает проблемы в отношениях и ведет к снижению самооценки. Конечно же, это неэффективный способ общения. В данной главе мы рассмотрим, почему некоторые перфекционисты склонны к критике и как это преодолеть, чтобы начать принимать несовершенство других. В частности, вы научитесь выявлять и изменять мышление перфекциониста, способствующее критике, предъявлять реалистичные требования и применять навыки эффективного общения, один из которых — ассертивная модель поведения (см. главу 8). Это позволит выразить свои потребности и ожидания в позитивном ключе и строить более здоровые отношения.

Не являются ли ваши требования нереалистично высокими?

Всем перфекционистам свойственны завышенные требования к самим себе. У многих также есть нереалистичные ожидания от других. Когда мы ожидаем от всех — членов семьи, коллег по работе, автомехаников, парикмахеров — безукоризненного соответствия нашим невозможно высоким требованиям без каких-либо жалоб, все обычно заканчивается разочарованием и фрустрацией, которые, в свою очередь, приводят к критике и придиркам.

Конечно, критика — это непродуктивный способ выразить свои чувства, который часто приводит к проблемам в отношениях. Мы от-

талкиваем людей, отбивая у них желание понимать нас и соответствовать нашим ожиданиям.

Какие нереалистично высокие требования вы предъявляете супругу, детям, друзьям, коллегам или другим людям?

Критика портит отношения

Когда мы ожидаем безупречности от других и нетерпимы к их ошибкам, это может навредить отношениям. Постоянные придирки наряду с критикой и концентрацией на том, с чем наши близкие не справляются, подрывают искреннее общение. Проще говоря, большинству людей неприятно находиться в обществе того, кто постоянно жалуется и указывает на их недостатки. Давайте рассмотрим историю Эндрю и Саши как пример того, что может случиться, когда критика — привычное явление в отношениях.

История Эндрю и Саши

Эндрю постоянно придирается к Саше, критикуя все, от выбора карьеры до манеры складывать белье. Эндрю — перфекционист, и его беспокоит неопределенность Сашиной работы писателем, а также свойственная Саше невнимательность к деталям. Почти каждый день Эндрю дает Саше непрошенные советы по работе или делает пассивно-агрессивные замечания по поводу отсутствия постоянного заработка или ненадлежащего выполнения обязанностей по дому. Упреки в безответственности — привычное дело для Эндрю, который регулярно намекает Саше, что писательство — “ненастоящая” работа.

Эндрю испытывает фрустрацию из-за того, что Саша не слушает его. Раз просьбы не выполняются, то незачем и просить о помощи. Из-за мышления перфекциониста и нереалистичных ожиданий от себя и от Саши, Эндрю заикнулся на критике, обижаясь на Сашу за несоответствие предъявляемым требованиям.

Так же, как самокритика отражает наше чувство неполноценности, регулярная критика других свидетельствует о том, что мы считаем их неполноценными или некомпетентными. Саша в браке с перфекционистом чувствует свою никчемность, ведь Эндрю замечает только недостатки, а не усилия, работу над собой и достижения. Это угнетает. Саша чувствует, что Эндрю волнует только регулярный заработок и ему нет дела до написания романа. Частая критика со стороны Эндрю воздвигла между ними эмоциональную стену. Саша игнорирует все замечания и не делится своими переживаниями, чтобы защитить себя от критики и боли.

Реакцией Саши стало молчание, в то время как другие могут реагировать на критику со стороны партнера или супруга встречной критикой или гневом. Согласно известному исследователю семейных отношений доктору Джону Готтману, частая критика может привести к презрению или высокомерному отношению к своему партнеру. Критика и презрение — это явные предвестники развода [6].

Как критика негативно сказалась на ваших отношениях?

Критика делает нас несчастными

Критика не только портит отношения с другими людьми, но и делает нас несчастными. Многие из нас испытывают стыд или вину за свою придирчивость, которая не согласуется с нашими ценностями и той безукоризненностью, к которой мы стремимся. Мы сами чувствительны к критике и знаем, насколько болезненно она воспринимается.

Критика делает нас несчастными, потому что провоцирует еще больше критики, которая приводит к еще большему стыду, сожалению и самобичеванию. Как уже говорилось в главе 5, у всех нас есть склонность к негативу: мы естественным образом склонны замечать проблемы и обесценивать позитив. К сожалению, это основная предпосылка для критики, потому что

нам легче сфокусироваться на том, что другие делают плохо, чем на том, что они делают хорошо. Например, Саша прилагает много усилий, чтобы проявлять заботу об Эндрю, но многое из этого остается незамеченным, так как Эндрю склонен к негативу и видит только Сашины недостатки.

Как вы себя чувствуете, когда критикуете других?

Критика не мотивирует

Ранее мы работали над тем, чтобы быть добрее к себе, потому что самокритика не мотивирует нас становиться лучше. То же самое справедливо, когда мы критикуем других, — это демотивирует их и не вдохновляет прислушиваться к нам или выполнять наши просьбы. В реальности эффект скорее будет обратным, как в случае с Сашей, когда постоянная критика со стороны партнера вызвала отчуждение и игнорирование. Критика часто вызывает в людях чувство стыда, гнева или страха, а не мотивацию.

Как другие реагируют на вашу критику? По вашему мнению, это эффективный способ мотивировать людей и общаться с ними?

Критика чаще создает больше проблем, чем решает. Следующие упражнения помогут вам предвидеть ситуации, в которых вы склонны прибегать к критике. Вы научитесь распознавать и заменять мыслительные шаблоны, способствующие критике, и предъявлять к окружающим более реалистичные требования.

Определите свои триггеры

В вашей жизни наверняка есть люди, провоцирующие вас на критику и придирки. Возможно, это ваш сотрудник, отправляющий письма клиентам с опечатками, или ваш ребенок, который никогда не ставит в туалете новый рулон бумаги. У Эндрю выписка из банковского счета провоцирует перфекционизм — нереалистичное убеждение, что на его счету всегда должна быть определенная сумма, — и сопутствующий страх, что денег не хватит.

Неоднократно реагируя на одни и те же вещи критикой или гневом, мы подкрепляем эти реакции, и они фиксируются в нашем мозге. Мы повышаем свою чувствительность к людям или ситуациям, провоцирующим перфекционизм, и в результате, как только ситуация возникает, мы сканируем ее на наличие недостатков и обманутых ожиданий. Такие фиксированные реакции на триггеры можно изменить, создавая новые шаблоны поведения. Для начала определите свои триггеры: это поможет предвидеть сложные ситуации и предотвратить критику или гневную реакцию.

Кто или что провоцирует вас на критику и придирки?

Мышление перфекциониста приводит к критике

Наша склонность к полярному мышлению создает нереалистичные ожидания, что приводит к чрезмерной придиристости к другим. Мышление перфекциониста не допускает ошибок или собственного мнения и склоняет предполагать худшее о поступках и мотивах других людей. Выявление и рефрейминг своих мыслей перфекциониста помогут установить более реалистичные ожидания и поспособствуют пониманию и сочувствию к безупречности других.

Определяем мышление перфекциониста, которое приводит к критике

Ниже приведено несколько примеров перфекционистского мышления, способствующего придирчивости к другим. Отметьте верные для себя утверждения и дополните список своими примерами.

- ☐ Ошибки непростительны.
- ☐ Мой способ единственно верный.
- ☐ Меня постоянно подводят. Я не могу ни на кого рассчитывать.
- ☐ Если хочешь, чтобы что-то было выполнено правильно, сделай это сам.
- ☐ Если ты не прислушиваешься ко мне, значит, тебе нет до меня дела.
- ☐ Если ты не довел дело до конца или не справился с заданием, значит, ты не старался по-настоящему.
- ☐ Если не устанавливать требования, все развалится.
- ☐ Люди, совершающие ошибки, легкомысленные, ленивые или безответственные.
- ☐ Если я не буду исправлять других, они никогда не научатся.
- ☐ _____
- ☐ _____

Когда вы осознаете, каким образом ваше мышление перфекциониста способствует критике других, можно будет начать процесс замены этих мыслей более реалистичными, менее предвзятыми или категоричными суждениями.

Ставим мышление перфекциониста под сомнение

Переосмысливая свои перфекционистские установки, мы ставим под сомнение обоснованность этих мыслей и открываемся возможности воспринимать себя, окружающих людей и ситуации с другой точки зрения. Для начала полезно исследовать собственные стереотипы.

- Воспринимаю ли я чье-либо поведение слишком лично, как личное оскорбление?
- Предполагаю ли я худшее?
- Делаю ли я поспешные выводы?

- Склонен ли я слишком остро реагировать или быть строгим?
- Существует ли несколько правильных способов сделать одно и то же?
- Могу ли я принять чужую точку зрения?

Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы пересмотреть свое мышление перфекциониста и заменить его более реалистичными или позитивными мыслями.

Мысль перфекциониста	Переосмысление	Реалистичная или положительная мысль
Опаздывать неприемлемо. Сэму, очевидно, наплевать на меня, иначе он не опаздывал бы	Вероятно, есть причина, по которой он опоздал. Вместо предположения о том, что ему на меня наплевать, я могла бы спросить, что случилось	Иногда опоздания неизбежны. Я могу это учитывать и проявлять больше понимания

Переходим к реалистичным ожиданиям

Теперь, когда вы определили, переосмыслили и заменили некоторые из своих мыслей перфекциониста, можно попытаться сделать свои ожидания более реалистичными. Как уже говорилось, мы склонны к завышенным ожиданиям, которым слишком сложно соответствовать и которые достав-

ляют лишь огорчение и разочарование. Если это происходит регулярно, их следует пересмотреть.

Вполне нормально иметь ожидания, но гораздо благоразумнее помнить, что люди не всегда будут поступать в угоду нам. Никто не совершенен, и мы не можем заставить других делать то, чего сами хотим. Но мы можем контролировать свои ожидания и, сделав их более реалистичными, увеличить вероятность того, что они оправдаются. Важно также помнить, что изменить свои ожидания не значит проиграть или все провалить. Это лишь стремление быть более счастливым и толерантным по отношению к другим.

Вернемся к истории Эндрю и Саши. У Эндрю конкретные требования по поводу того, как и когда должны выполняться домашние дела, но теперь он знает, что огульная критика делает их обоих несчастными. У Эндрю есть выбор: он не может заставить Сашу делать так, как ему хочется, но он может изменить свои ожидания, чтобы не быть все время придирчивым и не испытывать постоянное разочарование.

Наилучший способ выяснить, реалистичны ли ваши ожидания, — обратить внимание, оправдываются ли они. Реалистичные ожидания полностью или частично оправдываются в большинстве случаев. Если же вы постоянно разочаровываетесь из-за того, что кто-то не оправдывает ваших надежд, то нереалистично ожидать, что однажды это все-таки случится. Важно различать то, что, по вашему мнению, другие *должны* делать, и то, что они в действительности делают.

Запишите несколько нереалистичных ожиданий от людей, с которыми вы регулярно взаимодействуете.

Человек	Ожидание	Как часто это ожидание оправдывается (0–100%)
Сэм	Он всегда будет заезжать за мной ровно в 7	10%

Важно также учитывать, согласуются ли ваши ожидания с вашими ценностями. Иногда мы возлагаем ожидания, не задумываясь, действительно ли они важны для нас. Такое случается, когда мы сравниваем себя с другими, а иногда просто по привычке. Например, если вы чаще всего критикуете близкого человека за опоздания, подумайте, действительно ли пунктуальность — одна из ваших базовых ценностей.

Отражают ли ваши ожидания ваши ценности? (Можете вернуться к главе 7, чтобы свериться со списком своих ценностей.)

Если бы вас не волновало, что подумают другие, предъявляли ли бы вы те же требования?

Иногда мы критикуем других из-за тревоги и чувства неполноценности. Когда люди ведут себя не так, как мы хотим, или не соответствуют нашим ожиданиям, мы чувствуем, что теряем контроль над ситуацией, и нас охватывает страх собственной неполноценности. Критика других может стать способом временно вернуть чувство контроля и выплеснуть часть нервной энергии. По этой причине мы критикуем супруга/супругу или детей, несмотря на то что знаем: это не помогает им соответствовать нашим требованиям, ранит чувства и приводит только к ссорам. В таком случае нужно найти другой способ высвобождения напряжения и самоуспокоения. Начните отмечать, какие страхи или факторы стресса стоят за вашими ожиданиями. Например, ожидание Эндрю, что Саша найдет другую работу, происходит из страха не иметь достаточно денег и быть осужденным друзьями, у которых финансовые дела обстоят лучше.

Какие страхи лежат в основе ваших ожиданий?

Определив страхи, способствующие нереалистичным ожиданиям, можно начать их корректировать. Достаточно взять паузу на 3–5 минут, чтобы отойти от ситуации, сделать глубокий вдох и сказать себе: “Я могу сохранять спокойствие”. Это поможет успокоить нервную систему и замедлить поток мыслей, чтобы появилась возможность подумать о том, как правильно реагировать на ситуацию. Прогрессивная мышечная релаксация, которую мы рассмотрели в предыдущей главе (напрячь мышцы пальцев ног на пятнадцать секунд, а затем расслабить их, после чего проделать то же самое для мышц ступни, икр и т.д., поочередно напрягая их и расслабляя), — это еще один быстрый способ успокоиться и сконцентрироваться.

Теперь, когда вы поняли, насколько часто ваши ожидания оправдываются, соответствуют ли они вашим ценностям и стоят ли за ними страх и тревожность, вы готовы проверить, насколько они реалистичны.

Какие из ваших ожиданий нереалистичны?

Чтобы скорректировать свои ожидания, перепишите их на основе того, что происходит в реальности или происходило в прошлом.

Нереалистичное ожидание	Более реалистичное ожидание
Сэм всегда будет заезжать за мной ровно в 7	Сэм будет забирать меня в промежутке между 7 и 7:15

Возлагая более реалистичные ожидания, вы в значительной мере способствуете тому, чтобы другие им соответствовали. Не менее важный аспект — умение сообщать о своих ожиданиях асертивно.

Асертивное общение более эффективно, чем критика

Желание избавиться от критики не означает, что мы не должны просить того, чего хотим, давать обратную связь или корректировать действия других. Просто критика — не самый эффективный способ общения. Она часто бывает реактивной: мы критикуем из-за фрустрации или страха, потому что не подумали заранее, что именно или в какой форме хотим сказать. Используя асертивную модель поведения, мы отвечаем, а не реагируем, тщательно обдумывая то, что собираемся сказать, и подавая все в уважительном тоне.

Четкое и уважительное общение не гарантирует получения того, о чем мы просим, но вероятность, что наши запросы и ожидания будут услышаны и удовлетворены, гораздо выше, когда мы сообщаем их асертивно. Можно использовать навыки асертивного общения, рассмотренные в главе 8, чтобы давать обратную связь в той форме, которая будет лучше воспринята и поспособствует изменению. Пожелания и просьбы следует озвучивать уважительно, тогда они будут услышаны. Оставляя другим свободу выбора и выражая свои обеспокоенность и заботу, мы улучшаем качество отношений.

Обратная связь лучше, чем критика

Чтобы донести свою мысль и сохранить хорошие отношения, важно различать обратную связь и критику. Критика часто бывает гневной, требовательной или унижительной. Мы чрезмерно обобщаем чужое поведение и подвергаем нападкам черты характера других людей. В отличие от этого обратная связь не воспринимается как попытка предъявить требования или взять ситуацию под контроль. Мы лишь даем человеку информацию, которая может быть полезной для изменений и касается конкретного случая поведения человека, а не его характера в целом. Критика привлекает внимание к тому, насколько, по нашему мнению, плох или не прав человек, тогда как суть обратной связи в том, чтобы найти решение или двигаться дальше вместе. Критика чаще всего провоцирует оборонительную пози-

цию, потому что включает обвинения и осуждения. Обратная связь воспринимается более открыто и вызывает желание взаимодействовать. Ассертивная модель поведения помогает нам выражать наши ожидания по поводу конкретной ситуации без нападок на других людей обобщенными заявлениями об их ущербности. Ниже приведен пример, подчеркивающий разницу между критикой и обратной связью.

- Критика: *Ты все время используешь кредитную карту, покупая ненужный хлам. Ты никогда не думаешь ни о ком, кроме себя.*
- Обратная связь: *Я расстроен из-за того, что на кредитной карте осталось всего 800 долларов. Я вижу, ты совершила покупки, не поставив меня в известность. Давай пересмотрим наш бюджет и придем к решению, которое устроит нас обоих.*

Конструктивная обратная связь включает в себя многие из навыков ассертивного общения, рассмотренных в главе 8. Особенно важно помнить следующие ключевые моменты.

- Используйте Я-высказывания.
- Избегайте обобщений, таких как *всегда* или *никогда*.
- Фокусируйтесь на текущем поведении.
- Говорите спокойным тоном.
- Проявляйте уважение и готовность к сотрудничеству, вместо того чтобы показывать свое превосходство и пытаться все контролировать.

Потренируйтесь заменять критику обратной связью.

Критика	Обратная связь

Не распыляйтесь по пустякам

Обратная связь важна, но не каждая ошибка требует нашего комментария. Следует различать, когда наш отклик будет встречен дружелюбно, а когда мы даем совет или делаем замечание в попытке контролировать или усыпить собственные страхи. Некоторые люди просто не нуждаются в наших комментариях. Иногда, если предоставить человеку такую возможность, он сам заметит свои ошибки и самостоятельно решит, как их исправить. Кто-то прямо или косвенно даст понять, что обратная связь ему не интересна. Если человек не показывает, что внутренне заинтересован измениться, то попытка выразить ему свое недовольство навряд ли его как-то мотивирует.

Иногда молчание — лучший вариант. Оно свидетельствует о том, что мы даем человеку свободу выбора, принимая его несовершенство. Прежде чем сделать человеку замечание или дать ему совет, поразмышляйте над своими мотивами.

Почему я хочу дать обратную связь? Хочу ли я добавить что-нибудь конструктивное или просто хочу все контролировать и чувствовать себя главным?

Подмечайте позитив

Еще один полезный способ бороться с желанием критиковать — тренироваться замечать достоинства других людей и учиться это выражать. Мы менее склонны к критике, когда сконцентрированы на достоинствах, а не выискиваем недостатки. Склонность к негативу позволяет нам выявлять проблемы, но мы можем себя перепрограммировать, научившись подмечать то, что окружающие делают правильно. Данное упражнение простое, но требует определенных усилий. Зацикленность на негативе не так-то легко преодолеть!

Запишите пять вещей, которые члены вашей семьи, друзья или коллеги делают правильно каждый день, и, если это возможно, сообщите им о своих наблюдениях.

Человек	Высказано ли наблюдение?
---------	--------------------------

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Человек	Высказано ли наблюдение?
---------	--------------------------

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Постепенно замечая правильные поступки окружающих, вы начнете чувствовать большее удовлетворение от отношений. А если вы научитесь выражать им свое удовольствие, это повысит их самооценку и даст им возможность позитивнее реагировать на вас.

Резюме

Критика не должна портить отношения и усугублять чувство вины или стыда. Выполняя упражнения, описанные в данной главе, вы пытаетесь изменить свое мышление перфекциониста, которое провоцирует критику, а также учились задавать более реалистичные ожидания и выражать их в уважительной и ассертивной манере. Важно уметь смещать фокус с того, что другие делают плохо, на то, что они делают хорошо. Следующая задача — поработать над пониманием того, как перфекционизм приводит к чувству вины и как вина может препятствовать проявлению заботы о своем физическом, психическом и духовном здоровье.

Глава 11

От чувства вины к заботе о себе

На протяжении всей книги мы исследовали связь перфекционизма с самооценкой и с тем, как наше стремление угождать другим и доказывать собственную значимость может негативно сказываться на физическом и психическом здоровье, отношениях и самоуважении. Забота о себе помогает устранить последствия стресса, а также предотвратить их. С другой стороны, перфекционистам свойственно испытывать чувство вины за проявление заботы о себе, усматривая в этом пустую трату времени, которая не ведет к достижению цели, удовлетворению чьих-либо ожиданий или большим свершениям. Забота о себе не вписывается в наше представление о безупречности: мы считаем, что идеальным людям свойственны самопожертвование и неприхотливость, они мало в чем нуждаются и могут выполнить любое поручение несмотря ни на что. Из-за подобных нереалистичных ожиданий мы недооцениваем свою потребность в заботе и испытываем чувство вины, когда приходится отдыхать, налаживать отношения или организовывать досуг. Но нам действительно необходимо заботиться о себе и удовлетворять свои физические, эмоциональные и духовные потребности, чтобы сохранять здоровье и жить полноценной жизнью. В этой главе мы поговорим о том, как можно заботиться о себе и не испытывать при этом чувство вины.

В чем суть заботы о себе

Забота о себе — это систематическое удовлетворение своих физических, эмоциональных или духовных потребностей, т.е. оздоровительные и восстанавливающие действия по отношению к себе, которые помогают укрепить здоровье и вернуть чувство удовлетворенности и гармонии с самим собой и окружающим миром. Давайте рассмотрим, как на практике выглядит забота о себе, что ею не является и что поможет избавиться от чувства вины.

Забота о себе — это здорово, но не всегда весело

Заботу о себе часто путают с праздностью, потаканием прихотям или развлечениями. В действительности забота о себе не всегда в удовольствие: поход к стоматологу — тоже проявление заботы о себе, потому что мы печемся о своем здоровье, хоть это и не доставляет нам особого удовольствия. И, по правде говоря, не все, что приносит удовольствие, является подлинной заботой. Забота заключается в полезных для нас действиях, так что пачка чипсов в конце изматывающего дня не будет проявлением заботы, потому что это не здоровая пища, которая не восстановит вашу физическую или психическую энергию.

Это не означает, что необходимо всегда делать выбор в пользу здоровья. Каждый из нас хотя бы раз бездумно съедал пачку чипсов за просмотром сериала. Вполне нормально периодически позволять себе подобное, и не стоит себя за это корить. Нужно просто осознавать, что это некачественная забота о себе. Наши старания позаботиться о себе не должны быть идеальными. Суть подлинной заботы о себе кроется в самом процессе, а не в безупречности.

Забота о себе позволяет удовлетворить наши потребности

Еще одна проблема перфекционистов, создающая препятствия в проявлении заботы о себе, — это нереалистичные ожидания. Мышление перфекциониста убеждает нас, что мы ни в чем не нуждаемся и должны быть сверхлюдьми, способными работать неустанно, на грани самопожертвования, и достигать всего без особых усилий. Но это нереально, потому что потребности есть у всех. И если их не удовлетворять, то невозможно жить

полноценной жизнью. Мы привыкли тянуть лямку, терпеть и выполнять задания любой ценой. Из-за своего перфекционизма большинство из нас готовы жертвовать собой в угоду другим, чтобы завершить проект или достичь поставленной цели, даже когда это чревато последствиями. Возможно, к чтению данной книги вас подтолкнуло эмоциональное выгорание, чувство тревоги или физическое истощение. Удовлетворение потребностей через заботу о себе критично важно для здоровья и счастья. История Рии показывает, что может случиться, если постоянно ставить потребности других выше своих.

История Рии

Рия из тех, кто всегда готов помочь. Если вы заболели, она принесет вам еды. Если у вас сломается машина, она вас подвезет. Если у вас завал на работе, она задержится допоздна и поможет. Рия привыкла ставить нужды других выше своих. Во время последнего медицинского осмотра доктор указал ей на высокое кровяное давление и недостаток сна, посоветовав лучше заботиться о себе. Но Рия не поняла его. Конечно, она устала, но семья и друзья нуждаются в ней. Она будет чувствовать себя виноватой, если оставит детей на попечение воспитателей ради похода в спортзал. Она считает, что ей не нужен перерыв на обед, так как она может сделать больше, работая в обед. Ей хватает пяти часов сна. Даже если бы ей удалось выкроить время, для нее вздремнуть днем равносильно лени. Она чувствовала бы себя эгоисткой, если бы позволила себе провести вечер в кругу друзей, а не с семьей.

Забота о себе — это намеренные действия, нацеленные на удовлетворение конкретной потребности, а не просто отговорка, чтобы провести день на диване, ничего не делая. Рие, как и всем нам, нужны физическая активность, обед, полноценный сон и общение с друзьями. Все эти действия — удовлетворение ее потребностей, а не праздность.

Наша забота о себе — это способ удовлетворить базовые, привычные физические, психологические и духовные потребности. И поскольку забота нацелена на потребности, ее нельзя назвать вознаграждением, которое нужно заслужить, или проявлением эгоизма. Это нечто, в чем мы все нуждаемся и что должны себе обеспечить. Отдых на фоне усталости так же важен, как и еда вследствие чувства голода, и все равно мы склонны осуждать себя и испытывать вину за желание отдохнуть.

Жертвуете ли вы своими потребностями в угоду кому-либо или ради заботы о других? Каким образом?

Каким образом пренебрежение своими потребностями негативно сказалось на вас?

Заблуждения по поводу заботы о себе

Кроме представления о том, что забота о себе должна всегда быть в радость, существует множество других заблуждений, препятствующих ее проявлению.

Какие из следующих заблуждений свойственны вам?

Забота о себе — это:

- ☐ пустая трата времени;
- ☐ лень;
- ☐ эгоизм;
- ☐ слабость;
- ☐ признак неудачи;

- ☐ неправильно;
- ☐ затратно;
- ☐ вознаграждение, которое нужно заслужить;
- ☐ не важно;
- ☐ просто новомодная причуда.

Каким образом данные заблуждения мешают вам заботиться о своих физических, психологических или духовных потребностях?

Разобравшись с ограничивающим мышлением, которое ведет к истощению или раздражению, можно начинать работать с мышлением перфекциониста, заменяя его более позитивным отношением к себе и составляя план по проявлению заботы о себе.

Корректируем мышление перфекциониста по поводу заботы о себе

Заблуждения по поводу заботы о себе отражают наши нереалистичные ожидания и жесткое категоричное мышление перфекциониста, в котором все “хорошее” либо “плохое”, “правильное” либо “неправильное”. Такие мысли провоцируют чувство вины или ощущение, будто мы поступаем неправильно, заботясь о себе, поэтому мы пренебрегаем своими потребностями. Чтобы избавиться от вины, необходимо проверить свое мышление на реалистичность и убедиться, что оно соответствует нашим целям и помогает нам быть здоровыми и счастливыми.

Воспользуйтесь составленным выше списком заблуждений и заполните приведенную ниже таблицу, чтобы заменить мысли перфекциониста, препятствующие проявлению заботы о себе.

Мысли перфекциониста или негативные убеждения по поводу заботы о себе	Переосмысление	Реалистичные убеждения касательно заботы о себе
Забота о себе — это эгоизм	Забота о себе позволяет удовлетворить потребности, которые есть у всех	Это здорово — заботиться о себе!

Еще один способ избавиться от чувства вины, связанного с заботой о себе, — спросить себя, действительно ли вы делаете что-то плохое. Как уже говорилось в главе 5, нам свойственно в большей степени проявлять сочувствие и понимание по отношению к другим людям и их нуждам, чем к своим. Так что спросите себя, было бы зазорным для вашего лучшего друга позаботиться о себе. Например, если вам стыдно оставаться дома из-за простуды вместо того, чтобы ехать на работу, спросите себя, сказали бы вы своему другу, что так поступать неправильно? Задумайтесь, не предъявляете ли вы к себе иные, нездоровые требования. Попробуйте использовать описанную ниже технику.

Запишите конкретное действие, связанное с заботой о себе, за которое вы испытываете вину.

Что бы вы подумали, если бы ваш лучший друг делал то же самое для заботы о своем физическом, психологическом или духовном здоровье? Вы проявили бы понимание и поддержку? Или вы сказали бы, что это эгоистично и является пустой тратой времени?

Почему вы считаете, что для вас неприемлемо так поступать? Какие мысли перфекциониста и заблуждения, касающиеся заботы о себе, способствуют чувству вины?

Составляем план заботы о себе

Для большинства из нас забота о себе требует усилий, времени и планирования. Зачастую у нас могут быть правильные намерения уделить себе время, но без конкретного плана подобные задачи скатываются в конец списка дел. Составление плана, нацеленного на удовлетворение ваших потребностей, поможет добавить в распорядок дня нужные действия, поставив заботу о себе в приоритет.

Определяем свои потребности

Первый шаг по составлению плана — это определение потребностей. Наши чувства и наше тело отлично сообщают нам, в чем мы нуждаемся. Просто необходимо замедлиться и в тишине прислушаться, о чем они нам говорят. Воспользуйтесь упражнением “Замечаем свои чувства” (см. главу 7), чтобы определить следующее.

- **Какие эмоции я испытываю?** Опишите свои чувства максимально детально.
- **Что чувствует тело?** Отмечайте боль, уровень энергии, напряжение, частоту пульса, дыхание и т.п.
- **Что мне необходимо, чтобы вернуть хорошее самочувствие и удовлетворенность?** Ориентируйтесь на свои чувства и ощущения в теле для определения потребностей.

Ниже перечислены основные человеческие потребности. Можете дополнить этот список и адаптировать его под себя.

- Пища и вода
- Физическая активность
- Сон
- Отдых или возможность восстановить силы
- Безопасность (физическая и психологическая)
- Игры и развлечения
- Дружба, социальные связи и любовь
- Эмоциональное благополучие и стабильность
- Ощущение смысла
- Самоуважение и чувство компетентности
- Самостоятельность и автономность
- Самоконтроль
- Самовыражение и творчество
- Связь с Богом, высшими силами, вселенной или чем-то большим, чем мы сами
- Обучение, знания и понимание

Заполните приведенную ниже таблицу, чтобы определить свои потребности. Будет полезно заполнять ее два-три раза в день.

Дата и время	Чувство	Ощущения в теле	Потребность
Утро поне- дельника	Тревога	Головная боль, за- текшая шея, посту- кивание пальцами, бабочки в животе	Отдых

После определения потребностей можно решить, как их лучше всего удовлетворить.

Выбираем способы заботы о себе

Чтобы определить наиболее подходящие способы заботы о себе, придется поэкспериментировать, так что постарайтесь быть открытым и проявлять терпение, пробуя разные варианты. И помните: каждый заботится о себе по-своему. Приведенный ниже список ни в коем случае не является исчерпывающим, и вы не должны ограничиваться им. Что-то из этого вам наверняка понравится, но самое главное — составить собственный список, который будет соответствовать вашим потребностям и интересам.

- Провести время на природе
- Выпить кофе с другом
- Помедитировать
- Понаблюдать закат или рассвет
- Сделать запись в дневнике
- Разукрасить что-нибудь
- Почитать книгу
- Заняться вязанием
- Послушать подкаст
- Вздремнуть
- Выполнить дыхательные упражнения
- Позвонить другу
- Взять отгул
- Прогуляться вдоль водоема
- Надуть мыльные пузыри
- Погладить кота или собаку
- Сходить в ресторан
- Нарисовать картину
- Обнять любимого человека
- Побывать наедине с самим собой
- Сделать полноценный обеденный перерыв
- Сходить в храм
- Лечь спать вовремя
- Решить кроссворд
- Сходить в библиотеку
- Перекусить
- Заняться фотографией
- Посидеть в тишине, ничего не делая
- Перечитать любимую книгу детства

- Покормить уток
- Отказаться от того, чем не хочется заниматься
- Посмотреть на звезды
- Заняться самообразованием
- Провести вечер с семьей
- Принять ванну с пеной
- Помолиться
- Пообщаться с психотерапевтом
- Принять предписанные лекарства
- Приготовить здоровую еду
- Собрать цветы в саду
- Послушать музыку
- Спеть караоке
- Позаниматься йогой
- Посмотреть забавный ролик на YouTube
- Поиграть на пианино, гитаре или другом музыкальном инструменте
- Потанцевать
- Покататься на велосипеде
- Зажечь ароматную свечу
- Поиграть с собакой
- Сходить в поход
- Прополоть огород или полить цветы
- Сделать что-нибудь своими руками

Несмотря на то что всем нам необходимо найти свои способы заботы о себе, я рекомендую выбирать осознанные действия вместо бездумных. Например, провести полчаса, механически листая ленту новостей, — это легкий способ отвлечься, и многие считают его проявлением заботы о себе, ведь не нужно выполнять никакой работы. Но от “зависания” в соцсетях большинство людей будут чувствовать себя только хуже, потому что им придется сравнивать себя с другими, читать новости о политике или участвовать в на-

Приводим план в действие

До сих пор мы говорили об удовлетворении потребностей по мере их возникновения. Но можно заботиться о себе проактивно, предвкушая свои потребности. Возможно, вы отмечали определенную закономерность своих состояний, например чувство стресса и эмоциональное выгорание каждый раз после работы. Подобные наблюдения помогут выбрать наилучшие способы удовлетворения потребностей, прогнозируемых заранее. Скажем, для удовлетворения потребности в отдыхе после работы можно практиковать медитацию или наслаждаться чашечкой чая в конце рабочего дня. Здоровые привычки — это особенно важная часть плана заботы о себе, поскольку благодаря привычкам и распорядку дня легче и проще делать правильный выбор, а проактивность позволяет удовлетворять потребности до того, как их накопится слишком много.

Многим нравится составлять план заботы о себе на неделю, отталкиваясь от ожидаемых потребностей. Дополнительное планирование времени (и денег, если необходимо) также упрощает следование плану. Я использую для этого приведенную далее таблицу, а затем заношу соответствующие действия в ежедневник. Это не покрывает все мои потребности, но помогает удовлетворить самые важные из них.

Позволяем себе заботу

Последний шаг по реализации плана — дать самому себе разрешение. В буквальном смысле скажите себе, что вы заслужили заботу, и это поможет вам следовать своему плану. Тем самым вы фиксируете намерение воспринимать свои потребности как нечто важное, обоснованное и заслуживающее внимания.

Я разрешаю себе _____ как способ проявить заботу о себе.

Я разрешаю себе _____ как способ проявить заботу о себе.

План заботы о себе

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Я позабочусь о своем теле следующим образом:							
Я позабочусь о душевном спокойствии следующим образом:							
Я позабочусь о психическом здоровье следующим образом:							
Я позабочусь о потребности в социальных контактах следующим образом:							
Я проявлю любовь к себе следующим образом:							

Резюме

Большинство согласятся с тем, что забота о себе — важная часть нашего благополучия, однако ее не всегда легко воплотить в жизнь. В данной главе мы поговорили о том, как избавиться от чувства вины, которое мешает большинству перфекционистов заботиться о себе. Корректируя мышление перфекциониста, мы преодолеваем заблуждения по поводу заботы о себе и снижаем нереалистичные ожидания от самих себя. Это также помогает нам признать свои потребности, выбрать способы их удовлетворения, составить план заботы о себе и разрешить себе его осуществить. В следующей главе мы поговорим о стыде, в котором, вероятнее всего, кроется истинная причина перфекционизма, и о том, как он подогревает стремление к безупречности и желание доказать собственную значимость.

Глава 12

От стыда к налаживанию отношений

Стыд — это еще одно чувство, которое хорошо знакомо перфекционистам; чувство, что мы в корне несовершенны и неполноценны. Одержимость достижениями, желание угодить другим и обладать идеальной внешностью — все это попытки компенсировать чувство стыда и страх быть отвергнутым. Стыд — болезненная эмоция, а потому неудивительно, что мы готовы на все, лишь бы избежать его. У вас даже может возникнуть желание пропустить данную главу, чтобы не провоцировать неприятные воспоминания. Не все осознают негативное влияние стыда на их жизнь, поэтому я советую прочитать главу, так как в ней содержится важная информация. Я помогу вам понять, какую роль играет стыд в перфекционизме, как он приводит к разобщенности и как ослабить чувство стыда, чтобы начать строить более здоровые отношения с самим собой и другими людьми. Это может оказаться непросто, но умение справляться со стыдом способно стать решающим шагом на пути избавления от перфекционизма.

Стыд порождает перфекционизм, а перфекционизм порождает стыд

Стыд — движущая сила перфекционизма. Как уже говорилось, он отражает убеждение в том, что мы не просто совершили оплошность, а с нами в целом что-то не так, и это убеждение компенсируется

стремлением к совершенству. Для перфекциониста стыд — невыносимый опыт собственной небезупречности.

Перфекционисты склонны испытывать сильное чувство стыда, которое является частью внутренней установки “я недостоин и должен доказать свою значимость”. В дальнейшем наши нереалистичные ожидания порождают еще больше стыда. Мы предъявляем к самим себе недостижимые требования, не соответствуем им (из-за их абсолютной нереалистичности), виним себя и снова испытываем чувство стыда. Цикл переживаний выглядит следующим образом:

стыд (убеждение, что со мной что-то не так) ⇒ перфекционизм ⇒ нереалистично высокие ожидания ⇒ несоответствие ⇒ самобичевание ⇒ стыд.

Это замкнутый круг, поскольку наши чувства стыда и недостойности приводят к перфекционизму и попыткам доказать свою значимость невероятными достижениями. В отличие от других людей мы не рассматриваем неудачи как естественное следствие процесса саморазвития. Мы видим в них лишь доказательство своей никчемности, которое в дальнейшем только подкрепляет чувство стыда.

Каким образом ваши перфекционизм, боязнь провала и нереалистично высокие требования способствуют возникновению чувства стыда?

После того как мы разобрались в синергичной связи стыда и перфекционизма, рассмотрим, как можно выявить стыд в своей жизни.

Выявляем стыд

Чувство стыда проистекает из осуждения и неприятия со стороны других людей или из поступков, которые, по нашему убеждению, будут жестоко порицаемы или неприемлемы в обществе. Для нас эти осуждения становятся показателем того, что не принимают именно нас, а не наши действия. Причины, вызывающие чувство стыда, тесно связаны со страхами перфекциониста (см. главу 4), такими как страх провала, отвержения, осуждения, критики, страх не понравиться или оказаться недостойным. Вернитесь к главе 4 и вспомните, какие страхи вы определили у себя, поскольку это поможет вам выявить истоки стыда. Например, если вы обнаружили у себя страх неудачи, то событие, которое в ваших глазах выглядит провалом, скорее всего, вызовет чувство стыда.

Выпишите свои страхи, которые вы определили в главе 4.

История Линды также демонстрирует связь между перфекционизмом, страхами и стыдом.

История Линды

Тридцатидвухлетняя Линда распланировала свою жизнь еще в детстве. После школы она собиралась поступить в кулинарный колледж, стать кондитером, выйти замуж, родить двоих детей и в конечном итоге открыть собственную пекарню. С раннего возраста она знала, что находится в тени своего брата. Он был явным любимчиком родителей, и это сформировало в Линде чувство страха, что она недостойна. В результате она старалась превзойти достижения своего брата, и ее успехи впечатляли. Она работала шеф-кондитером в престижном ресторане Нью-Йорка и пять лет была счастлива в браке с Найджелом, пока не посетила репродуктолога-эндокринолога, который выявил у нее эндометриоз, ставший причиной бесплодия. Линда и Найджел были разбиты, но Линда винила только себя. Она чувствовала себя неполноценной и ущербной из-за неспособности забеременеть, т.е. сделать то, что другим женщинам удастся без труда и даже случайно. В результате безрезультатного лечения бесплодия Линда еще

сильнее почувствовала себя неудачницей как женщина и как жена. Она боялась, что Найджел уйдет от нее к женщине, способной родить ему ребенка, хотя он уверял ее в своей любви. Линда чувствовала стыд из-за своего бесплодия и отказывалась довериться друзьям и семье. Ей необходимо было поддерживать иллюзию идеальной жизни, поэтому она говорила всем, что сосредоточена на карьере и не собирается заводить детей.

Ваша история может отличаться от истории Линды, но нечто подобное есть у всех нас. Нам больно признавать то, из-за чего мы испытываем стыд. Оказавшись в таком состоянии, обязательно проявляйте сочувствие к себе (см. главу 5) и продвигайтесь постепенно, не перегружая себя. Вам может понадобиться помощь психотерапевта, чтобы справиться со сложными чувствами и воспоминаниями.

Ниже перечислены возможные причины возникновения стыда. У каждого из нас они будут своими, но данный список поможет вам начать выявлять причину стыда в своей жизни.

- Развод
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Психическое расстройство
- Аборт
- Нищета, наркозависимость, наличие психических расстройств или криминальной истории в семье
- Просмотр порнографии
- Насилие
- Увольнение
- Внешность
- Бесплодие
- Арест
- Долги
- Измена
- Передача ребенка на усыновление
- Трудности с учебой
- Поступки, противоречащие вашим ценностям и морали

Нужно не только определить события, ставшие триггерами стыда, но и выявить соответствующие мысли и физические проявления стыда. Часто тело первым посылает нам сигнал о том, что что-то идет не так. В случае стыда мы можем отрицать его причины, потому что они слишком болезненные для нас, поэтому легче начать с выявления самокритичных мыслей и физических симптомов.

Мысли Линды звучали следующим образом: *Я неудачница как женщина, я ужасная жена, мой муж уйдет от меня, мне нечего ему дать, я бесполезна*. Очевидно, что эти искаженные и катастрофичные мысли отражают опыт Линды, связанный с переживанием собственной неполноценности (неспособности зачать). Как уже упоминалось, перфекционисты особенно уязвимы к стыду, в основном из-за своих нереалистичных ожиданий. Помимо осуждающих мыслей Линда столкнулась с множеством типичных проявлений стресса, таких как головная боль, усталость, скрежет зубов и раздражительность, которые также сигнализировали о чувстве стыда.

Как вы обнаруживаете у себя чувство стыда? Какие мысли и физические ощущения при этом возникают?

Чтобы провести более глубокое исследование, постарайтесь описать хотя бы один источник стыда. Какие обманутые ожидания от самого себя способствуют возникновению этого чувства? Каким образом эта ситуация провоцирует в вас чувство ущербности или неполноценности?

Болезненные последствия стыда

Стыд — очень болезненное чувство, гораздо более болезненное, чем вина или смущение, поскольку отражает убеждение в том, что не принимают *нас*, а не наши поступки. Столкнувшись со стыдом, мы начинаем чувствовать внутреннюю, глубинную ущербность и отверженность, из-за чего все наши попытки быть безупречными не могут нас от него избавить. Стыд — это убеждение по поводу того, что мы за люди.

Большинство людей скрывают свой стыд. Мы обычно не говорим о том, чего стыдимся, потому что это отражает наше чувство ничтожности и боязнь осуждения. Последствия стыда могут быть значительными. Стыд обычно ассоциируется с агрессией, травлей, жестокостью, зависимостями, пищевыми расстройствами и депрессией [3]. Попытки придерживаться негативных убеждений и верить своим страхам оказываются разрушительными. Они пожирают нашу самооценку и негативно влияют на отношения, потому что стыд заставляет нас быть настороже, держаться отстраненно и бояться осуждения.

Каким образом стыд негативно влияет на ваше поведение, мысли, физическое и психическое здоровье?

Отстраненность — одно из самых болезненных последствий стыда. В следующем разделе мы подробнее рассмотрим, как стыд провоцирует отстраненность и одиночество и как преодоление стыда помогает налаживать отношения.

Отстраненность как последствие стыда

В своей книге *Daring Greatly* (Великие дерзания) Брене Браун пишет: “Стыд — это страх изолированности, страх того, что наши поступки или неудачи, идеал или цель, которых мы не достигли, делают нас недостойными общения” [3]. Можно перефразировать данную мысль следующим образом: стыд — это боязнь того, что безупречность делает нас недостойными любви и отношений. В результате, испытывая стыд, мы готовы идти на все, чтобы стать безупречными, потому что верим: безупречность — наш пропуск к любви и востребованности. Но это ложное убеждение. Попытка добиться безупречности не поможет построить отношения, скорее наоборот.

Обычно перфекционисты скрывают свою неуверенность и недостатки. Это ведет к отстраненности, потому что, когда мы ни с кем не делимся своими чувствами и переживаниями, плохими или хорошими, мы чувствуем себя одиноко. А не имея возможности поговорить о своих ошибках и недостатках, мы заполняем эти пробелы догадками. Например, если

мои сестры и друзья не сообщают мне о своих ошибках или проблемах, я начинаю полагать, что они со всем справляются сами и что только у меня одной есть сложности, потому что со мной что-то не так. Конечно же, это неверное предположение. У всех есть сожаления, семейные тайны и многочисленные недостатки. Но, заиклившись на чувстве стыда, мы воображаем, будто у других нет никаких проблем, а если и есть, то они не так страшны, как наши, и в итоге мы чувствуем себя белыми воронами. Таким образом, стыд возводит вокруг нас стены. Каждый из нас находится в оболочке собственного стыда, испытывая страх осуждения и чувство собственной неполноценности, поэтому мы предпочитаем дальше молчать и не делиться своими проблемами. История Патрика — пример того, как убеждение в своей неправильности и недостойности не только усугубляет перфекционизм, но и способствует эмоциональной отстраненности от окружающих.

История Патрика

Пятидесятилетний Патрик записался ко мне на сеанс терапии, поскольку его брак начал трещать по швам. Он рассказал мне, что у них с женой с самого начала были проблемы в общении, которые с годами лишь усиливались. Теперь она съехала от него, и Патрик боится, то она подаст на развод. Патрик — молчаливый ирландец, который был успешным программистом в Кремниевой долине на протяжении последних 20 лет. Работа часто становилась для него отдушиной, когда дома не ладились дела. Жена жаловалась, что Патрик не делится с ней своими чувствами и не хочет пускать ее в свой мир. В ходе сеанса стало очевидно, что это было правдой. Даже спустя 25 лет брака Патрик боялся рассказать жене о глубоком чувстве стыда, связанном с его детством. Патрик подвергался сексуальному насилию со стороны своего дедушки вплоть до 12 лет. Он никогда никому не говорил об этом: ни родителям, ни сестре, ни лучшему другу, ни жене. Он похоронил это внутри себя и старался делать вид, будто все в порядке. Но внутренний стыд и глубинное убеждение, что он недостойн любви, понуждали его много работать и воздвигли стену между ним и его женой. Он боялся, что она начнет по-другому смотреть на него, перестанет уважать и любить, если узнает о насилии, с которым он столкнулся в детстве. Стыд из-за сексуального насилия привел к развитию мышления перфекциониста и распаду брака.

Каким образом стыд или страх, что вы неполноценны и недостойны любви, способствует возникновению чувства отстраненности и одиночества? Привело ли это к упущенным возможностям или к разрыву отношений?

Выяснив, как стыд становится помехой в отношениях, определим, как можно его уменьшить и вернуть гармонию в отношения.

Преодолеваем стыд и строим отношения

Можно уменьшить чувство стыда и начать строить здоровые отношения с другими людьми, научившись быть более искренними. Искренность помогает преодолеть стыд, поскольку позволяет нам чувствовать себя такими, какие мы есть, и принимать то, чего мы стыдимся. Это дает нам возможность постепенно налаживать отношения с другими людьми.

Отношения требуют уязвимости

Построить прочные отношения можно только тогда, когда мы позволяем себе быть искренними. А искренность требует от нас быть уязвимыми, открывать свою душу. Но ведь мы всю жизнь пытаемся быть безупречными, чтобы доказать свою значимость, поэтому нам очень сложно выбраться из своего “панциря” и позволить другим узнать нас получше, особенно наши недостатки.

Как уже говорилось, стыд не позволяет перфекционистам проявлять уязвимость. Когда мы пытаемся избавиться от перфекционизма, чувство стыда удерживает нас от искренности. Стыд твердит нам, что мы плохие, бесполезные и с нами что-то не так. Мы боимся критики и опасаемся, что другие будут нас строго осуждать. Голос стыда может звучать так: *Что подумает Джон, если я скажу ему, что управляла автомобилем в нетрезвом*

виде? Наверняка он посчитает, что я ненормальная. Лучше ничего ему не говорить и не рисковать отношениями.

В итоге мы прячемся в безопасный панцирь перфекционизма. Мышление перфекциониста говорит нам, что если мы будем казаться безупречными, то нас не отвергнут и не станут осуждать или критиковать. Мы воображаем, что безупречность гарантирует нам принятие и любовь. Проблема в том, что люди не смогут полюбить нас, если не узнают по-настоящему. А знать о наших достижениях и атрибутах нашего успеха не означает знать нас как личностей. Это лишь крошечная часть того, кто мы есть. Как уже неоднократно говорилось, мы гораздо больше, чем резюме, должность или биография на сайте. Прочные отношения складываются, когда люди знают о наших ошибках и проблемах и все равно продолжают с нами общаться.

Для начала нужно определить тех людей, которым можно безопасно открыться. Не стоит делиться своими личными переживаниями или проблемами с кем попало. Следует тщательно отбирать тех, кто доказал свою надежность и эмпатию. Кроме друзей и членов семьи, можно попробовать открыться терапевту, духовному наставнику или членам группы взаимопомощи.

С кем вы можете начать делиться своими проблемами?

Необходимо открываться другим людям постепенно. В частности, не стоит сразу же рассказывать о наибольшем источнике своего стыда (для Линды это бесплодие, а для Патрика — сексуальное насилие в детстве). Лучше начните с проступка или оплошности, за которую вам не так стыдно. Например, расскажите о том, как вам отказали в оплате кредитной картой, либо о том, что вы распространяли сплетни о коллеге или оставляете грязные чашки от кофе в раковине и никогда их не моете.

Какими незначительными оплошностями, вызывающими чувство стыда, вы готовы поделиться?

Начав говорить о своем стыде с другими, обращайтесь внимание на их реакцию. Так вы поймете, стоит ли делиться с ними чем-то большим. Наилучшей реакцией для вас будет эмпатия.

Эмпатия способствует налаживанию отношений

Эмпатия — это умение понимать чувства других и сопереживать им. Она означает, что я испытываю те же чувства (грусть, гнев и т.п.), *что и ты*, в отличие от сочувствия, которое означает, что я испытываю грусть или жалость по отношению *к тебе*. Проявляя эмпатию, мы способны принять чужую точку зрения и понять чувства без осуждения. Эмпатия помогает нам устанавливать отношения, поскольку дает возможность почувствовать, что мы не одиноки в своих страданиях. Она не обесценивает наши чувства и не пытается изменить их, например развеселить нас в моменты грусти. Эмпатия означает принятие наших чувств, нашего опыта и нас самих. Когда Линда сообщила, что ее попытка ЭКО оказалась неудачной, она получила эмоциональную поддержку от лучшей подруги и сочувственный отклик от сестры.

- Эмпатия: *Линда, мне так жаль, что процедура ЭКО не помогла. Я знаю, что ты давно пытаешься забеременеть. Все это так больно и грустно. Если хочешь, можем поговорить о том, каково тебе сейчас.*
- Сочувствие: *Печально это слышать. Не отчаивайся! Уверена, в следующий раз у тебя все получится.*

Именно эмоциональная поддержка в виде эмпатии сближает людей.

Подумайте о проблемах, которыми вы делились или хотели бы поделиться, и запишите пример реакции с эмпатией, который вам понравился бы.

Часто, когда мы делимся чем-то постыдным или болезненным, другой человек делится с нами тем же в ответ. Если оба проявляют эмпатию, избегая сравнений или демонстрации превосходства, то это способствует налаживанию отношений, подкрепляемых общим опытом небезупречности. Мы не только чувствуем, что нас поняли, но и ощущаем, что мы не одиноки в своих трудностях и никто из нас не безупречен.

Итак, когда кто-то открывается вам, у вас есть возможность в ответ также поделиться чем-то очень личным и тем самым установить более глубокую связь. Ниже приведен пример того, что происходит, когда кто-то начинает делиться переживаниями из-за собственного стыда.

Марк. Я все провалил. Представляешь, назначил встречу новому клиенту на восемь утра сегодня и совершенно забыл о ней. Он приехал ко мне в офис, а там никого нет! Чувствую себя полнейшим кретинком. Что я за психотерапевт такой?! Неужели после этого ко мне еще кто-нибудь обратится?

Я. Да уж, хуже не придумаешь. Знаю, как много ты работал, чтобы открыть клинику и заработать хорошую репутацию. Понимаю твоё состояние. Одно расстройство.

Марк. Как можно было быть таким идиотом?

Я. Ну, все мы время от времени совершаем нечто подобное. Ты не один такой! Когда я завершала курс по основам психологии в прошлом семестре, я забыла об экзамене. Представляешь? Я так спешила в то утро, что оставила целую стопку экзаменационных билетов на ксероксе и поняла это, только когда зашла в аудиторию. Все начали спрашивать: “А экзамен будет?” Я чувствовала себя полной дурой и все время корила себя: “Как я могла так поступить?”

Марк. Не знал об этом. Нелепая ситуация!

В этом примере я воспользовалась возможностью поделиться с Марком тем, что было источником моего стыда, не переводя разговор на себя, но дав ему понять, что в его опыте нет ничего страшного и что я тоже не идеальна.

Что вы чувствуете, когда кто-то делится с вами чем-то очень личным?

Поделитесь ли вы чем-то подобным в ответ?

Как вы мотивируете других делиться с вами личными переживаниями?

Естественно, ваши попытки быть более искренним и откровенным не всегда вызовут эмпатию и ответную откровенность. Подумайте о том, как вы справитесь с подобной ситуацией. Возможно, вам будет полезно вернуться к главе 11 и вспомнить о том, какие способы заботы о себе вы выбрали.

Что вы будете делать, если ваши попытки наладить отношения не будут встречены взаимностью или на вашу откровенность не отреагируют с эмпатией?

Как уже говорилось, учиться говорить о причинах стыда непросто, на это потребуется время. Рекомендую выполнить приведенные в этой главе упражнения несколько раз, обращая внимание на то, как вы себя чувствуете в процессе раскрытия своего настоящего “я”.

Резюме

В данной главе мы рассмотрели связь стыда с перфекционизмом и выяснили, что перфекционистам присуще чувство стыда из-за веры в собственную неполноценность. Это побуждает нас ставить перед собой недостижимые цели и предъявлять к себе нереалистичные требования, несоответствие которым провоцирует еще больший стыд. Мы также выяснили, что стыд нас разделяет и становится помехой для построения искренних отношений. Можно уменьшить чувство стыда и наладить более открытые отношения, научившись делиться своими недостатками — причинами стыда — с людьми, которые способны проявлять эмпатию и сочувствие. В последней главе мы обсудим, как сохранить мотивацию, закрепить достигнутые результаты и продолжить трудиться над принятием своих недостатков.

Глава 13

Подводим итоги

Вот мы и подошли к концу книги. Даже если вы выполнили все упражнения и ответили на все вопросы, ваш перфекционизм все еще может заявлять о себе и доставлять неудобства. Это абсолютно нормально! Не корите себя за то, что сделали что-то не так или что упражнения не сработали. Большинство упражнений в книге рассчитано на многократное выполнение, только тогда они приносят пользу. Вероятность того, что однократное их выполнение даст ожидаемый результат, очень мала. В этой главе вы узнаете, как обходить наиболее распространенные ловушки на пути самосовершенствования, а именно потерю мотивации и откат к прежним шаблонам поведения. Мы выясним, как справиться с унынием и закрепить прогресс, которого вы уже достигли. Для этого мы вернемся к тем техникам, которые уже обсуждались ранее, таким как самосострадание, признание частичного успеха, формирование реалистичных ожиданий и забота о себе. Вы также узнаете, как визуализировать успех, определить, на чем сфокусировать свои усилия, и составить план действий.

Сохраняем мотивацию

Изменение давно укоренившегося поведения и образа мышления — длительный процесс. Часто этот путь извилист и полон неожиданных препятствий, а попытки перемен порой ни к чему не приводят и лишь огорчают, ведь наша натура перфекциониста жаждет,

чтобы все шло как по маслу. Но хочу напомнить, что ошибки и неудачи — это не провал, а полезная возможность научиться чему-то новому. Сохранение мотивации — важная часть любого плана изменений, выполнить который вам помогут предложенные в книге техники.

Самосострадание

Перфекционисты легко скатываются к самокритике, когда не могут изменить свое поведение, а все усилия не дают быстрого результата. Многие разочаровываются и злятся на себя за неспособность справиться или искоренить свой перфекционизм, особенно после того, как было приложено столько усилий.

Возникали ли у вас в процессе чтения книги моменты досады, когда вы чувствовали отсутствие прогресса? Опишите, как именно это происходило.

Пример: *Добиться перемен оказалось гораздо труднее, чем я думал. Не получается перестать критиковать свою семью. Я люблю их и знаю, что причиняю им боль. Я так злюсь на себя за такое поведение и сомневаюсь, что мне вообще удастся измениться.*

Вы привыкли реагировать на подобные вещи самокритикой и винить себя за недостаточное усердие или старание. Но, как вы помните из главы 5, самокритика обычно не мотивирует, а лишь усиливает чувство стыда и неполноценности. Самосострадание — это тот инструмент, который поможет справиться с фрустрацией или потерей мотивации из-за отсутствия прогресса.

Применяя принципы самосострадания, что вы можете сказать сами себе, чтобы признать свои трудности, принять их и отреагировать на них с сочувствием?

Например: *Меняться тяжело, это длительный процесс. Я усердно трудился, приложил массу усилий и считаю, что испытывать фрустрацию — это нормально. Отсутствие видимых изменений еще не означает, что я делаю что-то не так.*

Постарайтесь отмечать, когда самокритика возвращается, и вместо того, чтобы видеть в ней провал, используйте ее как возможность проявить к себе такие же любовь и доброту, как и к окружающим. Это поможет вам успокоиться, взглянуть на все с другой стороны и осознать, что перемены — долгий путь, состоящий из крошечных шажочков, которые вы совершаете каждый день.

Частичный успех

Техника признания частичного успеха (см. главу 6) — это отличное средство рефрейминга полярного мышления и полезный инструмент для сохранения мотивации. Концентрация на своих неудачах сильно демотивирует, в то время как частичный успех помогает увидеть конкретный результат усилий, ощутить достигнутый прогресс и признать его, даже если он неидеальный или частичный.

Рефрейминг можно применять для осознания частичного успеха там, где вы чувствуете, что попытки измениться не дали результата, и где формируется негативный опыт преодоления перфекционизма. Ниже приведены два примера. В первом случае частичный успех напрямую связан с конкретными трудностями (в данном случае с гневом и критикой других), а во втором — с более общей целью избавления от перфекционизма. Если у вас не получается найти у себя конкретные примеры частичного успеха, старайтесь взглянуть на картину в целом.

Явные неудачи или трудности: Сегодня утром я трижды накричала на детей за неубранную одежду и раскритиковала сына за то, что он поздно встал.

Частичный успех: После школы я заметила, что сын самостоятельно сделал домашнее задание, и похвалила его за это.

Частичный успех: Я делала записи в дневнике благодарности семь дней подряд.

Явные неудачи или трудности: _____

Частичный успех: _____

Явные неудачи или трудности: _____

Частичный успех: _____

Реалистичные ожидания

Один из оплотов нашего перфекционизма — крайне завышенные ожидания от самого себя. Это значительно усугубляет наше чувство неудачи, поскольку таким ожиданиям невозможно соответствовать. Нереалистичные ожидания того, насколько сильно, быстро и легко мы способны измениться, часто приводят к разочарованиям и потере мотивации.

Многим помогает мысль о том, что они подкрепляли свое мышление перфекциониста на протяжении _____ лет (запишите свое число), а значит, полностью искоренить такие склонности за полгода или год попросту невозможно. Подобная мысль позволяет взглянуть на все с другой стороны и вернуться к реальности.

Другой полезный прием — настрой на прогресс, а не на безупречность. Это напоминает нам, что цель не в том, чтобы полностью искоренить мышление и поведение перфекциониста. Конечно, соблазн стремиться к стопроцентному искоренению проблемных наклонностей существует, но для большинства из нас это нереально. К тому же не обязательно полностью преодолеть перфекционизм, чтобы ощутить положительные изменения.

Насколько улучшилась ваша жизнь благодаря тому прогрессу по устранению перфекционизма, которого вы уже достигли? Учитывайте свое физическое и психическое состояние, баланс работы и личной жизни, готовность браться за что-то новое, идти на риск и строить отношения.

Для большинства из нас даже скромные успехи в преодолении перфекционизма приводят к значительным положительным переменам в жизни. Из-за склонности к негативу иногда самое сложное — это заметить свой прогресс. Если вы продолжаете вести дневник благодарности, упомяните в нем свои попытки измениться и достигнутые позитивные результаты.

Визуализация успеха

Еще один способ сохранять мотивацию и мыслить позитивно о процессе изменений — визуализировать свое новое поведение. Это создает ментальную картину успеха, которая будет подкреплять вашу уверенность. Данная техника наиболее результативна, когда вы визуализируете перемены в том, что можете контролировать (свое поведение), а не самого себя, добивающегося конкретного результата. Например, попробуйте представить себе, как применяете ассертивную модель поведения на работе, вместо того чтобы представлять, как получаете повышение, которое вам неподконтрольно. Выполните перечисленные ниже действия, чтобы начать визуализировать процесс позитивных изменений.

1. Подумайте о конкретном изменении, которого хотите достичь.
2. Определите препятствия или трудности на пути к этой цели.
3. Найдите тихое место.
4. Расслабьтесь и закройте глаза.
5. Представьте, как вы достигли поставленной цели, преодолели все трудности и действуете должным образом. Опишите эту сцену себе в максимальных деталях. Старайтесь задействовать все органы чувств. Кого или что вы видите? Что вы слышите? Какие выражения лиц у людей вокруг вас? Чем вы занимаетесь? Как себя чувствуете? Как вы преодолеваете препятствия?

Опишите ситуацию своими словами.

Многие отмечают, что данная визуализация работает, если практиковать ее регулярно.

Заботимся о себе

Как уже говорилось в главе 11, суть заботы о себе — удовлетворить свои физические, психологические и духовные потребности. Стоило повторить эту мысль, потому что, когда мы много спрашиваем с себя, нужно и многое себе давать. На выполнение упражнений, приведенных в данной книге, и последовательную трансформацию своей жизни потребуется много времени и усилий. Для того чтобы справиться со всем этим, нужно уметь подзаряжаться энергией, иначе вас ждет эмоциональное выгорание, которое повлечет за собой прокрастинацию, избегание, фрустрацию и уныние. Если вы замечаете, что подобные чувства одолевают вас, начните больше заботиться о себе.

Что полезного и здорового вы можете для себя сделать, когда начнете терять мотивацию к изменениям?

Необходимо не только сохранить мотивацию, но и преодолеть трудности, связанные с закреплением достигнутого результата. Закрепление изменений требует постоянной практики и планирования, о чем пойдет речь ниже.

Закрепляем результат

Когда происходят значительные перемены, время от времени возникает желание вернуться к старым привычкам. Нужно прикладывать усилия не только для того, чтобы достичь чего-то, но и чтобы закрепить изменения в нашем мышлении и поведении. После выполнения всех приведенных в книге упражнений вы, вероятно, узнали много нового о себе и о конкретных способах преодоления перфекционизма. Практика — это ключ к поддержанию данных перемен.

Продолжайте использовать эту книгу

Нам всем необходима длительная практика для закрепления своего прогресса. Например, после участия в марафоне нельзя бросить тренировки и надеяться сохранить достигнутый уровень. Ни для кого не секрет, что для поддержания определенной физической формы следует продолжать тренироваться. Чтобы сохранить результаты преодоления перфекционизма, тоже нужна постоянная практика. Новые способы мышления и поведения, которым вы научились в данной книге, со временем станут более естественными, если вы будете регулярно практиковать их. Поэтому стоит потратить время и усилия на то, чтобы составить план последующих занятий.

Не сворачивайте с пути

Мы подошли к той точке, когда следует поразмышлять над своими достижениями и определить, какие грани вашего перфекционизма требуют дополнительного внимания. В главе 2 вы поработали над определением своих качеств перфекциониста и выяснили, насколько негативно перфекционизм сказывается на вашем физическом здоровье и эмоциональном состоянии, на вашей способности расставлять приоритеты между работой, личной жизнью и потребностями, а также на вашем умении использовать открывающиеся возможности и строить прочные отношения. Полезно будет вернуться к своим ответам в соответствующих разделах, а затем ответить на приведенные ниже вопросы. Не забывайте, что это абсолютно нормально — продолжать испытывать трудности с мышлением и поведением перфекциониста.

На какие сферы вашей жизни по-прежнему негативно влияет перфекционизм?

Над какими из этих сфер вы сильнее всего мотивированы продолжать работать?

Продолжайте выполнять упражнения, которые вызвали у вас наибольшие трудности, а также постарайтесь повторно выполнить те упражнения, которые дали наилучший результат.

Какие главы или упражнения стали для вас самыми сложными?

Какие главы или упражнения дали наилучший результат?

Определив те сферы, над улучшением которых вы хотели бы продолжить работу, и заодно выявив самые сложные или результативные упражнения, вы сможете сосредоточиться на самом главном и сделать задачу по-настоящему. Продолжайте практиковаться, и вы снизите негативное влияние перфекционизма на свою жизнь в дальнейшем.

Составляем план

Планирование помогает нам выполнять полезные для себя задачи, которые соответствуют нашим целям и ценностям. Когда мы делаем одно и то же каждый день в установленное время, это требует меньших усилий, чем если бы нам приходилось каждый раз все решать заново. Продуманный план действий увеличивает вероятность успешного выполнения тех или иных задач. Считая какие-либо дела необязательными и ожидая, что у нас когда-нибудь появится на них время или желание, можно легко поддаться прокрастинации или же вовсе ничего не сделать. Таким образом, составление конкретного плана поможет расставить приоритеты и отработать навыки, освоенные в данной книге.

Сколько времени вы сможете еженедельно уделять борьбе с перфекционизмом, если реалистично оценивать свое время и силы?

Каким главам и упражнениям вы посвятите следующую неделю?

Откройте свой календарь, ежедневник или любое другое средство для составления расписания, которое вы обычно используете, и запишите, когда вы собираетесь выполнять каждое из упражнений и как долго.

Примерный план

Понедельник	10:00–10:15. Дневник благодарности (глава 7)
Вторник	10:00–10:15. Дневник благодарности
Среда	8:00–8:30. Работа с мышлением перфекциониста, которое провоцирует критику; переосмысление мышления перфекциониста (глава 10) 10:00–10:15. Дневник благодарности
Четверг	10:00–10:15. Дневник благодарности
Пятница	10:00–10:15. Дневник благодарности
Суббота	10:00–10:15. Дневник благодарности
Воскресенье	8:00–8:30. Работа с негативными убеждениями (глава 4) 10:00–10:15. Дневник благодарности

Для достижения оптимальных результатов придерживайтесь составленного плана на протяжении тридцати дней, после чего заново оцените, сколько времени вам нужно на практику. Постепенно, по мере ослабления склонности к перфекционизму, вы сможете уменьшать длительность практических занятий, так что этот план не навсегда. Но вам с гораздо большей вероятностью удастся закрепить достигнутый результат, если некоторые из упражнений и техник станут частью вашей повседневной жизни.

Позволяем себе быть несовершенными

Научиться принимать свое несовершенство и одновременно признавать свою значимость — это наша главная цель в преодолении перфекционизма. На протяжении многих лет перфекционизм нашептывал нам, что недостатки неприемлемы и что следует отрицать их, стыдиться и лезть из кожи вон, чтобы исправить. Однако как только мы принимаем свое несовершенство, нам уже не нужно доказывать свою значимость или страдать по поводу своей безупречности. У нас все еще остаются качества, которые мы хотим в себе исправить, но мы уже можем начать принимать себя такими, какие мы есть прямо сейчас. Приведенное ниже упражнение позволит закрепить мысль о том, что безупречность нормальна и приемлема.

Запишите свои недостатки или ошибки, которые вы допускали в прошлом, в левой колонке, а утверждения, позволяющие принять их, — в правой.

Недостаток или ошибка	Принятие
<i>Я слишком толстый</i>	<i>Я принимаю свое тело таким, какое оно есть. Мне не нужно носить одежду на размер меньше, чтобы меня уважали</i>
<i>Я переработал, перенервничал, накричал на коллегу</i>	<i>Я принимаю, что небезупречен и иногда допускаю ошибки, например перерабатываю и теряю самообладание. Но это не значит, что я плохой человек</i>

Принятие недостатков — эффективный способ стать более уверенным в себе и улучшить свое настроение, что, в свою очередь, поможет не прекратить работу по преодолению перфекционизма.

Резюме

Преодоление перфекционизма — длительный процесс. Выполнив приведенные в книге упражнения, вы сделаете большой шаг к тому, чтобы изменить свое мышление и поведение перфекциониста и начать вести счастливую, полноценную жизнь. Но это не конец пути. Продолжайте регулярно практиковаться, возвращаясь к упражнениям по мере необходимости. В частности, техники самосострадания, признания частичного успеха, формирования реалистичных ожиданий, заботы о себе и визуализации успеха помогут не потерять мотивацию. Сделав их частью своей повседневной жизни, вы обретете свободу быть настоящим, несовершенным, т.е. самим собой.

Приложение А

Когнитивные искажения

Полярное мышление	Вы видите только крайности, золотой середины не существует. Например: <i>Я тупой</i>
Чтение мыслей	Вы полагаете, что другие мыслят так же, как и вы. Пример: <i>Я уверен, что не получил работу, потому что слишком стар</i>
Завышенные требования	Вы предъявляете к себе более высокие требования, чем к другим. Пример: <i>Я не возражаю, если на твоём рабочем столе беспорядок, но я должен содержать свой стол в чистоте и порядке</i>
Катастрофизация	Вы ожидаете худшего. Пример: <i>Я просрочил арендную плату, и теперь меня выселят</i>
Навешивание ярлыков	Вы относитесь к себе с негативом. Пример: <i>Я допустил ошибку. Я неудачник</i>
Ожидание чуда	Вы считаете, что все наладится, когда вы _____ (похудеете, поумнеете, разбогатеете, получите новую работу и т.п.). Пример: <i>Я встречу свою вторую половинку, когда сброшу 20 фунтов</i>
Долженствование	Вы оцениваете и критикуете себя с позиции того, каким вы должны быть и что должны делать. Пример: <i>Мне следовало бы пробежать 8 км каждый день перед работой</i>

Приложение Б

Вопросы для преодоления мышления перфекциониста

- Откуда я знаю, что эта мысль верна?
- Какие свидетельства подкрепляют эту мысль или убеждение?
- Есть ли у меня проверенный друг, с которым я могу сверить эту мысль?
- Эта мысль конструктивна?
- Могу ли я взглянуть на эту ситуацию или на самого себя с другой стороны?
- Виню ли я себя необоснованно?
- Кто или что еще поспособствовало возникновению данной ситуации?
- В моей ли это власти?
- Не слишком ли я обобщаю?
- Не делаю ли я необоснованных предположений?
- Что бы я сказал (или сказала) другу в подобной ситуации?
- Есть ли нюансы, которые остались незамеченными?
- Ожидаю ли я худшего?
- Предъявляю ли я к себе неразумные или завышенные требования?
- Есть ли исключения из этих крайностей (всегда, никогда)?
- Принимаю ли я все на свой счет?

- Кто решает, что я должен (или должна) делать?
- Соответствует ли это моим ценностям?
- Реалистичны ли мои ожидания?
- Ожидаю ли я от себя безупречности?

Приложение В

Слова для обозначения чувств

Позитивные чувства

- Спокойствие
- Умиротворение
- Расслабленность
- Комфорт
- Приятность
- Воодушевление
- Разумность
- Удивление
- Удовлетворение
- Успокоение
- Уверенность
- Безмятежность
- Ясность
- Блаженство
- Бодрость
- Доброта
- Сила
- Беззаботность
- Импульсивность
- Свобода
- Значимость
- Настойчивость
- Смелость
- Волнение
- Радость
- Удовольствие
- Игривость
- Отвага
- Энергичность
- Оптимизм
- Задорность
- Резвость
- Оживленность
- Одухотворенность
- Взволнованность
- Привлекательность
- Жизнь
- Позитивность

- Целеустремленность
- Проницательность
- Самобытность
- Любовь
- Надежда
- Благодарность
- Важность
- Торжественность
- Понимание
- Решимость
- Надежность
- Изумление
- Сочувствие
- Заинтересованность
- Страсть
- Открытость
- Восприимчивость
- Доброжелательность
- Счастье
- Заботливость
- Деликатность
- Нежность
- Преданность
- Увлеченность
- Пылкость
- Восхищение
- Добросердечность
- Восторг
- Любопытство
- Интерес
- Любознательность
- Вдохновение
- Решительность
- Возбуждение
- Энтузиазм
- Ликование
- Жизнерадостность
- Жизнелюбие
- Уравновешенность
- Заинтригованность
- Храбрость
- Преданность

Негативные чувства

- Злость
- Беспомощность
- Недееспособность
- Отстраненность
- Бессилие
- Усталость
- Бесплезность
- Незначительность
- Уязвимость
- Пустота
- Мнительность
- Отчаяние
- Фрустрация
- Подавленность
- Безднажность
- Боль
- Разбитость
- Измученность
- Замешательство
- Огорчение
- Неопределенность
- Растерянность
- Стеснительность
- Разочарование
- Скептичность
- Недоверие
- Потерянность
- Неуверенность
- Беспокойство
- Пессимизм
- Уныние
- Скорбь
- Потрясение
- Унижение
- Страдание
- Отчуждение
- Безразличие
- Несчастье
- Одиночество
- Небезопасность
- Обделенность
- Истерзанность
- Отверженность
- Обида
- Сдержанность
- Скука
- Депрессия
- Ничемность
- Расстройство
- Озадаченность
- Стыд
- Слабость

- Вина
- Неудовлетворенность
- Ничтожность
- Отвращение
- Ужас
- Напряжение
- Грусть
- Слезливость
- Печаль
- Раздосадованность
- Ярость
- Враждебность
- Раздражение
- Ненависть
- Презрение
- Горечь
- Агрессия
- Возмущение
- Озабоченность
- Равнодушие
- Досада
- Разгневанность
- Разъяренность
- Страх
- Негодование
- Испуг
- Трусливость
- Обескураженность
- Подозрительность
- Тревога
- Обеспокоенность
- Безысходность
- Паника
- Нервозность
- Суетливость
- Неустойчивость

Приложение Г

Способы заботы о себе

- Провести время на природе
- Выпить кофе с другом
- Помедитировать
- Понаблюдать закат или рассвет
- Сделать запись в дневнике
- Разукрасить что-нибудь
- Почитать книгу
- Заняться вязанием
- Послушать подкаст
- Вздремнуть
- Выполнить дыхательные упражнения
- Позвонить другу
- Взять отгул
- Прогуляться вдоль водоема
- Надуть мыльные пузыри
- Погладить кота или собаку
- Сходить в ресторан
- Нарисовать картину
- Обнять любимого человека
- Побывать наедине с самим собой
- Сделать полноценный обеденный перерыв

- Сходить в храм
- Лечь спать вовремя
- Решить кроссворд
- Сходить в библиотеку
- Перекусить
- Заняться фотографией
- Посидеть в тишине, ничего не делая
- Перечитать любимую книгу детства
- Покормить уток
- Отказаться от того, чем не хочется заниматься
- Посмотреть на звезды
- Заняться самообразованием
- Провести вечер с семьей
- Принять ванну с пеной
- Помолиться
- Пообщаться с психотерапевтом
- Принять предписанные лекарства
- Приготовить здоровую еду
- Собрать цветы в саду
- Послушать музыку
- Спеть караоке
- Позаниматься йогой
- Посмотреть забавный ролик на YouTube
- Поиграть на пианино, гитаре или другом музыкальном инструменте
- Потанцевать
- Покататься на велосипеде

- Зажечь ароматную свечу
- Поиграть с собакой
- Сходить в поход
- Прополоть огород или полить цветы
- Сделать что-нибудь своими руками

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Библиография

1. Aron, E. N. 1998. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Harmony Books.
2. Aron, E. N. 2004. "Comfort Zone" (newsletter). *The Highly Sensitive Person*, <http://www.hsperson.com/pages/edAug04.htm>.
3. Brown, B. 2012. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham.
4. Chua, A. 2011. *Battle Hymn of the Tiger Mother*. London: Bloomsbury.
5. Emmons, R. A., and M. E. McCullough. 2003. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2: 377–89.
6. Gottman, J., and N. Silver. 2015. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Harmony Books.
7. Hewitt, P. L., and G. L. Flett. 1991. "Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology." *Journal of Personality and Social Psychology* 60, no. 3: 456–70.
8. Hewitt, P. L., G. L. Flett, and S. F. Mikail. 2017. *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York: Guilford Press.
9. Lowes, J., and M. Tiggemann. 2003. "Body Dissatisfaction, Dieting Awareness and the Impact of Parental Influence in Young Children." *The British Journal of Health Psychology* 8: 135–47.
10. Neff, K. 2011. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins.
11. Pai, S., and K. Schryver. 2015. *Children, Teens, Media, and Body Image*. San Francisco: Common Sense Media.
12. Seligman, M. E. P., T. A. Steen, N. Park, and C. Peterson. 2005. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions." *American Psychologist* 60, no. 5: 410–21.

Ця книга допоможе вам усвідомити причину свого перфекціонізму та зрозуміти, в якому ступені прагнення до бездоганності отруює ваше життя та стосунки з близькими. Замість того щоб оцінювати свої дії та досягнення за критеріями “ідеальності”, ви навчитеся, як поблажливо ставитися до себе й інших людей. У кінцевому підсумку ви дізнаєтеся, як подолати тягу до досконалості та перестати фокусуватися на досягненні амбітних цілей. Якщо ви готові позбутися від перфекціонізму та почати вести більш насичене життя, то ця книга стане для вас незамінним помічником.

Науково-популярне видання

Мартін, Шерон

Перфекціонізм
Когнітивно-поведінковий підхід
(Рос. мовою)

Зав. редакцією С. М. Тригуб

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 18.01.2021. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 16,0. Обл.-вид. арк. 8,8
Зам. № 21-0157

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

НЕ ДАЙТЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМУ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

Замечали ли вы за собой нереалистично высокие требования к себе или другим людям? Знаком ли вам ворчливый голос внутреннего критика, который постоянно зудит, что вы недостаточно хороши несмотря ни на что? Если ответ на один или оба этих вопроса — уверенное “да”, то, вероятнее всего, вы перфекционист. Безусловно, в трудолюбии и высоких жизненных стандартах нет ничего страшного, однако потребность в совершенстве может мешать счастью и портить жизнь. Как же найти баланс?

Данная книга поможет вам осознать причину своего перфекционизма и понять, в какой степени стремление к безупречности отравляет вашу жизнь и отношения с близкими. Вместо того чтобы оценивать свои действия и достижения по критериям “идеальности”, вы научитесь снисходительному отношению к себе и другим людям. В конечном итоге вы узнаете, как преодолеть тягу к совершенству и перестать фокусироваться на достижении амбициозных целей. Если вы готовы избавиться от перфекционизма и начать вести более насыщенную жизнь, то книга станет для вас незаменимым помощником.

“Перфекционисты, прокрастинаторы и любители всем угодить — это книга для вас. Она действительно поможет изменить вашу жизнь! Книгу отличает тщательно продуманная структура, благодаря которой вы найдете ответы на все вопросы”.

Джонис Узбб, автор бестселлера “Running on Empty”

“На рынке нет лучшей книги, которая предлагала бы практические советы и упражнения для тех, кто хочет справиться с перфекционизмом”.

Джон Грохол, основатель и главный редактор сайта PsychCentral.com

Шэрон Мартин — магистр социальной работы, лицензированный клинический социальный работник, практикующий психотерапевт, автор книг и статей о психическом здоровье, в частности о перфекционизме, самооценке и здоровых отношениях.

Комп'ютерне видавництво
“ДІАЛЕКТИКА”
www.dialektika.com



newharbingerpublications
www.newharbinger.com

ISBN 978-617-7874-47-7



9 786177 874477