ЭЛИЗАБЕТ
ЛОМБАРДО

лучше

СОВЕР-ШЕН-СТВА



КАК ОБУЗДАТЬ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Annotation

Жизнь по принципу «или идеально, или никак» способна довести до изнеможения, лишив вас и ваших близких сна, отдыха и обычных человеческих радостей. Напряжение, которое испытывает перфекционист в стремлении к совершенству, чаще всего лишь вредит его профессиональному росту и, хуже того, здоровью. При этом такой человек никогда не чувствует себя счастливым.

Элизабет Ломбардо, известный психолог, специализируется на проблеме перфекционизма. Благодаря ее рекомендациям, собранным в этой книге, жизнь тысяч людей, загнавших себя в ловушку погони за совершенством, стала более счастливой, здоровой и полноценной.

На русском языке издается впервые.

- Элизабет Ломбардо
  -
  -
  - Введение
  - Часть I
    - Глава 1
      -
      - Влияние на нашу жизнь
      - Что не является перфекционизмом
      - Общее против частного
      - Что дальше?
    - Глава 2
    - Глава 3
      -
      - Общая картина
      - A: аргументы в пользу перфекционизма
      - B: аргументы против перфекционизма
      - C: аргументы в пользу перемен
      - D: аргументы против перемен
      - Переосмысление аргументов в пользу перфекционизма
      - Переосмысление аргументов против перемен

- Глава 4
  -
  - Дистресс против эустресса
  - Откуда берется этот страх?
  - Сила мысли
    -
    - Мысли усиливают стресс
  - Управление стрессом
    -
    - Проактивное управление стрессом
    - Реактивное управление стрессом
  - Всё к лучшему
  - Это не вы
  - Используйте свой страх или стресс себе во благо
- Часть II
  - Глава 5
    -
    - Зарождение «потребности в успехе»
    - Действие по шаблону
    - Вознаграждения
    - Уклонение от наказания
    - Руководство к действию: проанализируйте причины
      -
      - Шаг 1. Определите, с чего все началось
      - Шаг 2. Придите к озарению
      - Шаг 3. Выявите свои триггеры
  - Глава 6
    -
    - Если… то…
    - Это касается не только вас
    - Чувство собственной значимости
    - Чей это свод правил?
    - Сила слова «должен»
    - Правила для других
    - Правила для самого себя
    - Цена эмоций
    - Принятие реакции окружающих на свой счет

- Руководство к действию: измените своим правилам
  -
  - Шаг 1. Выявите свой свод правил
  - Шаг 2. Отложите молоток судьи
  - Шаг 3. Придумайте, как иначе обрести чувство контроля
- Глава 7
  -
  - Синдром проторенной дорожки
  - Прокладываем новые пути
  - Слон против муравья
  - Внутренний стеклянный потолок
  - Дороги прошлого и будущего
  - Руководство к действию: развивайте реалистичный оптимизм
    -
    - Шаг 1. Выявите искажения
    - Шаг 2. Проложите новые дороги
    - Шаг 3. Взбодритесь и повторите!
- Глава 8
  -
  - Любой провал — несчастье. Или нет?
  - На что похож страх неудачи?
    -
    - Отказ от риска
    - Чрезмерная старательность
    - Нерешительность
  - Когда что-то идет не так
  - Руководство к действию: учитесь на ошибках
    -
    - Шаг 1. Информация против «провала»
    - Шаг 2. Прощайте
    - Шаг 3. Определите свои ценности
- Глава 9
  -
  - Степени крайности
  - Персонализация неудачи

- Я знаю, о чем ты думаешь
- Ничего особенного
- Навешивание ярлыков
- Чего я стою?
- Крайности перфекционизма
  -
  - Слова, выражающие крайности
- Легче сдаться
- Руководство к действию: научитесь различать оттенки
  -
  - Шаг 1. Преобразуйте радикальные мысли
  - Шаг 2. Начинайте с малого
  - Шаг 3. Обращайтесь за помощью

- Глава 10
  -
  - «Я» или «они»
  - Беговая дорожка перфекциониста
  - Научитесь испытывать благодарность
  - А что думаете вы?
  - Необоснованная соревновательная гордость
  - Это ты, а это — я
  - Хобби? Чепуха!
  - Поддержание дружеских отношений
  - Руководство к действию: переосмысление успеха
    -
    - Шаг 1. Не отказывайтесь от развлечений
    - Шаг 2. Будьте лучшим другом самому себе
    - Шаг 3. Сосредоточьтесь на благодарности
- Глава 11
  -
  - Живите не только для себя
  - Устранение преград
  - Установите эмоциональные рамки
  - Не застревайте из-за других
  - Руководство к действию
    -

            - Шаг 1. Привыкните к непривычному
            - Шаг 2. Замените все «но» на «и»
            - Шаг 3. Творите добро
            - Финальный шаг. Воспарите!
    - Эпилог
        -
        - Как идут ваши дела?
        - В какую сторону двигаться?
        - Пример в духе «лучше совершенства»
    - Благодарности
- notes
    - Сноски
        - 1
        - 2
        - 3
        - 4
        - 5
        - 6
        - 7
        - 8
        - 9
        - 10
        - 11
        - 12
        - 13
        - 14
        - 15
        - 16
        - 17
        - 18
        - 19
        - 20
        - 21
        - 22
        - 23
        - 24
        - 25

- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 51

- Комментарии
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10

- 11
- 12
- 13
- 14

Элизабет Ломбардо
Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм

Dr. Elizabeth Lombardo
Better than Perfect
7 Strategies to Crush Your Inner Critic and Create a Life You Love

Публикуется с разрешения издательства Seal Press an imprint of Perseus Books, Inc. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Elizabeth Lombardo, 2014
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

*** * ***

Посвящается Джеффри — за его безусловную любовь и поддержку. Спасибо, что помог увидеть, как хороша жизнь в духе «лучше совершенства».

А также всем людям, которые устали думать, будто они недостаточно хороши. Вы лучше совершенства

Введение

Я была перфекционисткой бо́льшую часть жизни.

Откровенно говоря, я получала за это хорошее вознаграждение. Однако сколько было бессмысленных слез, напрасного напряжения и переживаний — моих и близких мне людей!

7:27 утра. Я не сплю уже несколько часов, пытаясь справиться с длинным списком дел, прежде чем ближе к полудню улететь в Нью-Йорк. Мне еще нужно решить, какую взять обувь, и упаковать чемодан; ответить журналисту на вопрос, как преуспеть в период перемен на работе; разгрузить посудомоечную машину; приготовить завтрак девочкам и проверить у восьмилетней дочери словарный диктант.

Я испытывала немалый стресс, но старалась держать все под контролем.

— Неприятный, — продиктовала я слово из проверочного списка.

Заглянув через плечо дочери, увидела, что она написала это слово с ошибкой.

Когда она ошиблась в написании слова «неприятный», мне стало неприятно. Частично потому, что мне самой нелегко давалась орфография. (При этом я обожаю диктанты!) Однако еще большей проблемой был мой перфекционизм, и в тот момент он мог сыграть пагубную роль.

— Диктант уже сегодня, милая, — я надеялась, что подбодрила ее. В действительности же опасалась, что во время диктанта она допустит ошибку.

Сейчас, когда я рассказываю об этом, мне неловко, что одна ошибка в слове, написанном дочерью, могла так расстроить меня. Но, к сожалению, это так.

Я всегда старалась скрывать свои перфекционистские наклонности от детей, надеясь, что они не перейдут к моим девочкам. Кого я обманывала? Напряжение на нашей кухне стало почти осязаемым.

Но дочь спасла положение.

— Мама, нам всем надо перевести дух, — сказала она.

«Устами младенца глаголет истина». Но для меня это стало чем-то бо́льшим — сигналом к пробуждению.

В каком-то смысле общество поощряет перфекционизм. Мы можем регулярно задерживаться в офисе до полуночи, чтобы закончить конкретный проект или преуспеть в работе в целом. Либо мечтаем о фигуре супермодели или супергероя. Либо лезем из кожи вон, превышая «средние» ожидания, чтобы наши дети поступили в престижный вуз. Как вы догадываетесь, многим спортсменам-чемпионам, известным ученым и другим знаменитостям в той или иной мере свойствен перфекционизм. Вот что говорит о себе Серена Уильямс, первая ракетка мира среди женщин-теннисисток и единственная женщина-спортсменка, получившая денежный приз в размере пятидесяти миллионов долларов: «Я перфекционистка. Я в этом практически неукротима».

Конечно, не все мы столь же отчаянные перфекционисты, как Серена Уильямс. И все же многим из нас присущи перфекционистские шаблоны мышления, которые отрицательно сказываются на повседневной жизни, как личной, так и рабочей.

Знакомо ли вам хоть что-то из этого списка?

• Вы смотрите на жизнь в черно-белых тонах. «Меня не повысили — я неудачник». Или: «Я съела одно печенье, диета пошла прахом, с тем же успехом можно съесть весь пакет».

• Вы чаще действуете под влиянием страха, чем страсти. Страх говорит: «Какой трудный проект! Я не справлюсь, меня уволят». В то же время страсть сказала бы: «Обожаю использовать свои сильные стороны и сотрудничать с другими, чтобы получилось круто».

• Вы установили для себя (и других) массу правил, сами того не замечая. «Я должен быть более успешным», «Мне нужно поддерживать себя в лучшей форме», «Ей следовало бы чаще звонить мне», «Он мог бы вымыть посуду, раз я приготовила ужин».

• Вы сдаетесь прежде, чем предпримете хоть какие-то шаги в направлении решения своей задачи. Вы думаете: «У меня уже не получилось однажды, так зачем рисковать, пробуя снова?» Или: «Если этому не суждено случиться, зачем вообще пытаться?»

• Принимая решение, вы часто мыслите извращенно, пытаясь думать за других: «Она считает меня ленивой», «Он меня не любит». Или предсказываете себе невыносимое будущее, делая из мухи слона: «Моей карьере конец, если я провалю эту речь!»

Звучит довольно неприятно, однако именно вы произносите это! И это еще не все…

• Скорее всего, вы испытываете огромный стресс, редко довольны и непрестанно прокручиваете в голове негативные мысли. Вы постоянно думаете: «Если бы только я добился *X*, я был бы счастлив». Счастье видится как конец игры, как результат достижения цели. Ваша уверенность в себе условна. Она основана на том, насколько «успешным» вы считаете себя в определенный момент, или на том, как относятся к вам другие.

• Возможно, вы недовольны состоянием своего здоровья. Например, у вас избыточный вес и вам трудно придерживаться программы похудения; или недостаток веса, но вы морите себя голодом; или вес нормальный, но вы помешаны на еде. Или вам трудно засыпать из-за бесконечного роя мыслей, которые одолевают вас, как только вы положите голову на подушку. Или у вас необъяснимые с точки зрения медицины боли, которые лишают вас энергии и не дают радоваться жизни.

• Не исключено, что отношения приносят меньше счастья и удовлетворения, чем хотелось бы. Вы ставите других людей и их интересы выше собственного удовольствия, собственных потребностей в отдыхе и восстановлении сил, иногда даже выше потребностей своей семьи. Не обманывайте себя: ваши близкие замечают это и обижаются.

• Когда дело касается работы, вы посвящаете ей слишком много времени и редко бываете полностью довольны результатом. Иногда вы откладываете на потом старт или завершение проекта, опасаясь, что не сможете выполнить задачу идеально. Возможно, вам трудно принимать решения, потому что вы постоянно сомневаетесь. Вам никогда не хватает времени или вы чувствуете, что обречены обмануть чьи-то ожидания либо свои собственные.

Узнаете ли вы себя хотя бы в некоторых из этих примеров? Думаю, да. Вот поэтому я написала свою книгу. Скорее всего, вы устали — нет,

вымотаны — из-за бесконечных попыток контролировать будущее и неприятного ощущения, что, как бы вы ни старались, всегда будете делать недостаточно — меньше, чем можете или должны. Мне знакомо это чувство, потому что я через все это прошла.

> Я перфекционист. Ничего не могу с этим поделать. Я очень недоволен собой, даже если до идеала недостает самой малости.
>
> *Джастин Тимберлейк, актер*

Так в чем проблема?

По мнению перфекционистов, у них все в порядке, и они часто находят обоснование своих высоких стандартов: «Конечно, я стремлюсь к лучшему! С какой стати мне довольствоваться средним результатом?»

На самом деле для многих перфекционизм стал образом жизни и в некоторых случаях даже условием успеха. Такие люди могут воспринимать отказ от перфекционистских шаблонов как провал. Я это знаю: мне самой было страшно отпустить свой перфекционизм.

Однако хотя цель перфекционизма — быть довольным собой, на деле он вызывает обратный эффект. Почему? Потому что отвратительный внутренний критик постоянно осуждает вас, говоря: «Ты недостаточно хорош». (Или даже что-нибудь похуже.)

В частной практике большинство моих клиентов вовсе не приходят со словами: «Мне нужна помощь в борьбе с перфекционизмом». Обычно они ищут помощи в устранении губительных *последствий* перфекционизма: депрессии, стресса, бессонницы, напряженных отношений, нарушений здоровья, трудностей на работе.

> Перфекционизм стал знаком почета, а мы играем роль героев-мучеников.
>
> *Дэвид Бёрнс, психиатр*

Я не стремлюсь поставить вам диагноз или убедить, что пора меняться. Не прошу перестать быть собой и стать кем-то, кем вы не являетесь. И обещаю не давать банальных советов вроде этих:

• Не будьте так строги к себе.
• Эти мелочи не имеют значения.
• Не нужно делать это идеально.
• Просто перестаньте об этом беспокоиться.

Хотя в этих советах содержится рациональное зерно, большинство перфекционистов не доверяют им. А еще мы не знаем, как применить их (или попросту не хотим этого делать). Я точно не хотела!

Что может быть лучше совершенства?

Позвольте задать вам несколько вопросов.

• Какой стала бы ваша жизнь, если бы в ней было больше удовлетворения и меньше стресса?

• Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы успевали больше за меньшее время с меньшими затратами сил?

• Как бы вы чувствовали себя, если бы в вашей душе царило спокойствие вместо тревоги и напряжения, добровольно навязанных самим себе?

• Как ощущение большего счастья повлияло бы на ваши отношения с семьей, друзьями, коллегами и другими людьми?

Воспринимайте меня как тренера в сфере счастья. В нашем мире быть счастливым — довольно тяжелая работа. И я здесь, чтобы помочь вам. Я хочу, чтобы вы были *по-настоящему* счастливы. Никаких «теоретически все хорошо, так что я, должно быть, счастлива». Нет, я хочу, чтобы в вашем сердце поселились истинная радость и мир. Я хочу, чтобы у вас началась жизнь, полная смысла и увлеченности.

Именно поэтому я создала программу «Лучше совершенства». Ее цель — не столько «уменьшение перфекционизма», сколько достижение более уравновешенного и всеобъемлющего чувства удовлетворения и успеха. У вас появится контроль не над перфекционизмом, а *над собой*.

Неважно, насколько выражен ваш перфекционизм, — программа «Лучше совершенства» окажется полезной. Пришло время нанести удар критику, который засел в вашем мозгу. Мои советы помогут сделать вашу жизнь более счастливой, здоровой, успешной и полноценной. Они уже сотворили чудеса — большие и малые — для меня и сотен моих клиентов. Они сработают и для вас.

Какой вас ждет результат? Жизнь, которую вы полюбите.

Сейчас объясню. Раньше быть довольной означало для меня примирение со своей неидеальной жизнью. Теперь я знаю, что удовлетворение — это фантастическое ощущение радости и подарки, которые предлагает жизнь в виде людей и особого опыта.

Благодаря этой программе мой уровень стресса значительно снизился, а уровень счастья — повысился. По большому счету я просто меньше тревожусь и больше радуюсь.

Я стала спокойнее и получаю больше радости от общения с детьми, мужем и друзьями. Я не испытываю необходимости работать непрерывно (да, раньше я бесконечно проверяла свой мобильный телефон). И больше не беспокоюсь о тех делах, которые предстоит сделать. Отношения с мужем стали гораздо более теплыми, а девочки сказали, что со мной теперь намного интереснее. (Конечно, это ощущение может пройти, когда они станут подростками, поэтому я буду наслаждаться столько, сколько могу!) Еще один бонус заключается в том, что теперь я сама обрела такие качества, какие *хочу* видеть у своих детей. Я уже не напряженная, вечно недовольная мать, какой была раньше.

Теперь я лучше восстанавливаю силы во сне. Открыв утром глаза, я предвкушаю новый день и всегда готова к тому, что он несет.

Кроме того, следование принципам «лучше совершенства» помогло мне стать более успешной. Под успехом я имею в виду нечто большее, чем преодоление определенных рубежей, как это понимала раньше. Я имею в виду чувство благодарности за то, что происходит в моей жизни; выбор в пользу отношений, здоровья и счастья, к которым добавляется преуспевание на работе, в то время как раньше приоритетом был профессиональный рост. Когда-то в работе я руководствовалась страхом, теперь же сосредоточена на том, чтобы увлеченно строить свой бизнес. Для меня это поистине большая перемена, и результаты оказались ошеломляющими.

К собственному удивлению, жизнь по принципу «лучше совершенства» позволила мне прийти к великим достижениям. Например, раньше перспектива говорить на публике внушала мне жуткое волнение и страх. Теперь я нередко выступаю по ТВ перед миллионами людей, не беспокоясь о том, как все пройдет. Большая разница, правда?

На страницах этой книги я расскажу о том, что хорошего и что плохого перфекционизм привнес в мои отношения, бизнес, здоровье и остальные сферы жизни. Вы узнаете истории многих других людей. Хотя некоторые детали могут показаться далекими от вашей собственной жизни, думаю, вы найдете и много сходства.

Вы удивитесь переменам!

Вот какие преимущества вы получите, стоит лишь применить стратегии «лучше совершенства».

- Меньше беспокойства.
- Меньше стресса.
- Больше счастья.
- Больше уверенности, которая не зависит от результатов.
- Более здоровое тело.
- Более крепкий сон.
- Более счастливые, полноценные отношения.
- Больше продуктивности при меньших усилиях.
- Больший достаток.
- Жизнь, наполненная страстью, а не страхом.
- Стойкое чувство удовлетворения.
- Больше контроля над собственной жизнью.

Поверьте, можно добиваться успеха *и одновременно* радоваться жизни! Но это не значит, что придется изменить все без исключения. Вот черты перфекционизма, которые могут сыграть вам на руку.

- Страстное желание перемен к лучшему.
- Желание быть поистине довольным собой.
- Намерение добиться перемен.
- Готовность положительно влиять на других.

• Стремление улучшить свою жизнь, жизнь окружающих и даже целый мир.

Готовы ли вы, опираясь на свои лучшие качества, отказаться от того, что вам мешает, — самоуничижения, работы без отдыха, привычки откладывать на потом и зависимости от давящего страха перед провалом?

Если да, эта книга для вас. Мне хочется, чтобы она стала *вашей*. Не соглашайтесь с тем, что вам не подходит. Отмечайте то, что хотите перечитать в будущем. Записывайте свои мысли и наблюдения. Начните преображение, отвечая на вопросы, которые будут встречаться в каждой главе. Я предлагаю вам полностью погрузиться в эту книгу. Перекладывая свои мысли на бумагу, вы четче увидите, как перфекционистские шаблоны влияют на вас и какие изменения сработают в вашем случае.

Если вы созрели, чтобы меняться к лучшему, я готова помочь вам. Начнем!

Часть I
Стремитесь ли вы быть перфекционистом?

Глава 1
Что такое перфекционизм?

Когда я говорила, что пишу книгу о перфекционизме, это вызывало одну из трех реакций:

«Это то, что мне нужно!»

«Это то, что нужно моей жене/боссу/сестре/отцу!»

«Я не перфекционист».

Люди из довольно узкой (что неудивительно) первой группы непосредственны и честны. Вторая группа гораздо шире: кажется, любой человек знает *кого-то* страдающего от перфекционизма. Третья группа — самая большая. Судя по всему, мало кто готов признать в себе перфекциониста. Но стоит объяснить, что я имею в виду, представители последней группы говорят: «Постойте, это же обо мне!»

Какой бы ни была ваша первая реакция, вы все равно извлечете пользу из этой книги. Даже если вы не считаете себя перфекционистом, у вас могут быть отдельные привычки или склонности, связанные с этой чертой характера. Скорее всего, они уже показали свою непродуктивность и даже ухудшили качество жизни — ваше благополучие, самоощущение и важные для вас отношения.

Как перфекционист в процессе исцеления хочу отметить, что «перфекционизм» не значит «совершенство». Отнюдь нет! Перфекционизм — это склонность устанавливать неразумно высокие стандарты и измерять ценность личности по ее способности соответствовать этим стандартам. В действительности корни проблемы глубже. Присмотримся внимательнее к чертам, характерным для перфекционистов. Отметьте, свойственны ли вам некоторые из них (или все).

У перфекционистов чрезвычайно *высокие стандарты*, которых почти невозможно придерживаться постоянно, и такие люди испытывают тяжелый стресс, когда планка не достигнута. Эти бескомпромиссные установки часто выливаются в тщетные ожидания по отношению к окружающим.

Многое в жизни перфекционисты оценивают по системе *«все или ничего»*, например: «Если я не сдам экзамен идеально, я ничтожество».

Перфекционисты часто воспринимают собственные действия, равно как других людей и события, в виде той или иной крайности: «очень хорошо» или «очень плохо». К сожалению, принцип «все или ничего» оставляет мало места для ощущения успеха и много — для кажущегося провала.

При этом, несмотря на свое определение, перфекционисты вовсе не считают себя совершенными. Поскольку совершенство — единственный приемлемый для них уровень успеха (а правда в том, что никто не совершенен), в глубине души перфекционисты видят в себе *неудачников*. А потому стремятся избавиться от этого ощущения.

Суть перфекционизма — чувство *обусловленного самоуважения*. Перфекционисты ассоциируют свою ценность с достижением определенных, часто недосягаемых целей. По их мнению, они хороши ровно настолько, насколько совершенно их последнее достижение.

Перфекционисты *бичуют себя* в бесконечном стремлении стать лучше. Если бы можно было установить в голове перфекциониста микрофон, вы услышали бы, как его внутренний критик твердит: «Надо было лучше стараться» или «Я ничтожество». Перфекционисты критикуют себя подобным образом, потому что чувствуют потребность стать *лучше*: больше успеха, больше процветания, больше «совершенства». Однако эти самоуничижительные внутренние диалоги производят обратный эффект. Они вызывают больше стресса и приносят меньше успеха.

Перфекционистам свойственно *зависеть от похвалы окружающих*: их самооценка часто основана на том, как относятся к ним другие люди. В глубине души перфекционист всегда жаждет услышать, как окружающие впечатлены его достижениями, даже если ему неловко принимать похвалу или вслух он преуменьшает свои заслуги. Эта жажда похвалы может оказаться столь сильной, что перфекционист способен махнуть рукой на собственные нужды, лишь бы заслужить ее. Например, бодрствовать всю ночь, работая над проектом, или пропустить назначенную встречу с подругами, потому что в этот вечер школьный родительский комитет попросил ее помощи.

Поскольку успех для перфекционистов основан на похвале окружающих, он связан с другим свойством их характера — ожиданием *негативной оценки* и страхом ее получить. Это лишает перфекционистов возможности достичь истинного счастья и

умиротворения. Со стороны они могут казаться счастливыми, но внутри этой «совершенной» раковины — недовольство и беспокойство, которые заставляют их снова и снова проигрывать в голове нежелательные ситуации, в которых они чего-то не сделали или не должны были делать.

Перфекционистов больше *подстегивает страх*, чем перспектива удовольствия, особенно страх провала *и* негативной оценки окружающих. Они сфокусированы на том, как не допустить ошибки. Как результат — постоянное самоосуждение: «Что я делаю не так?» и «Что мне *нужно* делать?», а не «Что я делаю хорошо?» и «Что мне *хочется* делать?»

Хотя это похоже на замкнутый круг, часто перфекционисты чувствуют *потребность в перфекционизме*. А потому им страшно от него отказаться. Они хотят делать все превосходно, быть лучшими. Они полагают, будто стремление к совершенству — единственный способ этого достичь. Да, некоторые особенности перфекционистов: готовность к упорному труду, целеустремленность, настойчивость, выносливость, усердие и старание — действительно *могут* помочь. Вместе с тем чрезмерное беспокойство, стресс, неразумные стандарты и постоянное напряжение делают их менее эффективными и успешными. По сути, перфекционизм способен вызывать эффект *самоподавления*.

Страх перфекционистов перед провалом питает *нерешительность*. Когда перфекционисту нужно принять трудное решение, он опасается сделать неправильный выбор, полагая, что есть единственный верный вариант, а остальные ошибочны. Перфекционист остерегается сказать что-то не так: для него это будет означать, что с ним самим что-то не так, что он недостаточно хорош, а потому он избегает определенности. Перфекционисты боятся, что другим их решение покажется неверным или глупым.

За всем этим стоит великий парадокс: хотя многие перфекционисты отличаются сверхдостижениями, в конечном счете это люди *недостаточных достижений*. Некоторые перфекционисты избегают сложных задач, думая: «Я не смогу сделать это идеально, так зачем начинать?» Это похоже на прокрастинацию (откладывание дел на потом). Порой то же отношение проявляется у людей, которые застряли на слишком простой для них работе, потому что они боятся провала на

более высоком уровне. Представьте себе пораженческие настроения тех, кто, например, не может долго удерживать потерю веса. Многие говорят себе: «Зачем делать упражнения, если вес все равно возвращается?»

> Перфекционизм — не поиск лучшего. Это следование за тем худшим, что есть внутри нас, за голосом, который говорит, что все, что мы делаем, недостаточно хорошо, и надо пробовать снова.
>
> *Джулия Кэмерон, автор книги «Путь художника»*[1]

Влияние на нашу жизнь

Перфекционизм — доминирующая установка, которая влияет на мышление, чувства, действия. В рамках психологических исследований были сделаны многочисленные попытки выделить категории перфекционизма. Моя клиническая практика и личный опыт показали, что гораздо эффективнее изучать перфекционизм и урон, который он наносит, в реальном мире.

Перфекционизм влияет на *психическое здоровье*. Перфекционисту свойственно быть мотивированным и энергичным. На взгляд стороннего наблюдателя, перфекционисты всегда счастливы, жизнерадостны и полны оптимизма. Если копнуть глубже, обнаружится невероятное внутреннее напряжение, которое способно привести к депрессии, беспокойству, злобе, стыду, беспомощности, а бывает, что и к суициду.

Перфекционизм сказывается и на *физическом здоровье*. В то время как одни люди разумно подходят к физическим нагрузкам и правильному питанию, другие способны довести до абсурда эти, казалось бы, полезные привычки: от неусыпного контроля над каждым кусочком пищи до полного нарушения культуры питания. С другой стороны, принцип «стоит ли вообще стараться» может привести к ожирению. А еще есть люди, которые, как это ни парадоксально, откладывают поход к врачу, потому что находятся не в лучшей форме. И эта установка мешает им получить необходимую помощь.

Вместе со стрессом, вызванным перфекционизмом, могут появиться другие связанные со стрессом нарушения: бессонница, головные боли и другие хронические недомогания. Перфекционисты находятся в зоне риска по злоупотреблению алкоголем и наркотиками. (Вспомните об этом в следующий раз, когда прочитаете о кинозвезде, погибшей от передозировки, хотя у нее, казалось бы, было все, о чем можно мечтать.)

Во *взаимоотношениях* перфекционисты очень деятельны. В частности, это проявляется в таких действиях, как помощь другу или организация семейных вечеров по выходным. Нередко они ставят потребности других выше собственного здоровья или удовольствия. Это приводит к натянутым отношениям с близкими: например, когда «активист» пропускает выступление дочери в спортивном матче или опаздывает на семейную встречу. Близкие часто чувствуют себя обделенными.

В личных отношениях перфекционизм может препятствовать физической близости: например, женщина уклоняется от секса, потому что у нее неидеальное тело. Или ее занимают мысли: «Какой секс, когда посуда еще не вымыта?» Трудно сохранять близость с человеком, мыслящим перфекционистскими стандартами. А иногда это означает одиночество. Многие боятся, что окружающие заметят их несовершенства, и никого не подпускают к себе слишком близко.

Перфекционист склонен проецировать собственные высокие стандарты на окружающих. Банальный пример: жена цепляется к мужу, потому что тот не запустил стиральную машину, — хотя он пропылесосил всю квартиру, чтобы сделать ей приятное. Так называемые брайдзиллы[2] — зачастую тоже жертвы перфекционизма. К сожалению, если слишком стараться сделать свадьбу идеальной до мелочей, это может оттолкнуть семью и друзей.

Другая разновидность — *родительский перфекционизм*. Представьте молодую маму, которая не позволяет никому, включая отца ребенка, приближаться к малышу из страха, что другой человек сделает что-то «не так». Или папу, который заставляет ребенка добиваться успехов в спорте, лишая его детства и простых радостей. Дети перфекционистов постоянно чувствуют, что их оценивают и осуждают. И им кажется, будто они никогда не смогут оправдать доверия родителей, потому что «не тянут».

Перфекционизм часто проявляется *в работе*, будь то трудовая деятельность в классическом смысле, студенчество или ведение домашнего хозяйства. В этом случае перфекционист — либо трудяга, который отвечает на электронную почту в два часа ночи и первым приезжает в офис, либо «контролирующий руководитель», который не хочет (или не может) делегировать полномочия, несмотря на свою загруженность. И даже если он делится частью задач, то продолжает внимательно следить за каждым шагом своей команды.

Перфекционистам трудно завершать начатое. Многие предприниматели и владельцы малого бизнеса не желают создавать свой сайт, публиковать статьи или делать презентации из опасения, что все это окажется неидеальным. Тем самым перфекционисты демонстрируют отсутствие гибкости, а командная работа требует гибких людей, которые при необходимости готовы делать исключения и вносить изменения в процессы.

Завершение проектов может быть затруднено: из-за стремления к совершенству возникают сложности с генерированием идей или писательский ступор. Стресс в результате чрезмерной самокорректировки приводит скорее к желанию все бросить, чем упорно продолжать дело.

Некоторые перфекционисты чрезвычайно *требовательны к окружающей обстановке*. Многие придают большое значение деталям и проявляют сверхорганизованность (даже ящик для хлама у них четко поделен на секции!). Что еще хуже, такие люди способны по-настоящему расстраиваться, если какая-то вещь оказывается не на своем месте.

Перфекционизм может коснуться *денежной сферы*. Многие невероятно состоятельные личности (CEO[3], кинозвезды, профессиональные спортсмены) — перфекционисты. Я наблюдаю массу перфекционистов среди тех, кто хорошо зарабатывает. Возникает ощущение, что, несмотря на наличие у человека миллионов долларов, их недостаточно. Но не только людям с высоким достатком свойствен перфекционизм. Обратная сторона — это перфекционистская прокрастинация, уныние и упаднические настроения, которые возникают, когда человек едва сводит концы с концами.

Поскольку перфекционисты склонны *ставить продуктивность выше удовольствий*, от них нередко можно услышать: «Я несколько лет

не был в отпуске». А когда они выделяют время на отдых, даже несколько часов, то постоянно беспокоятся о тех делах, которыми им «надо бы» сейчас заниматься.

Сосредоточившись на том, чтобы не допустить провала, перфекционисты упускают *духовную составляющую*. Увязнув в деталях, которые должны быть «идеальными», они теряют целостное видение. В итоге, *хотя, казалось бы, у многих перфекционистов есть все, им все же чего-то не хватает*. У таких людей часто возникает мысль: «А это действительно все, что есть в жизни?»

Что не является перфекционизмом

Разграничим перфекционизм и другие проявления или состояния, которые часто с ним путают.

Стремление к мастерству — не перфекционизм. Само по себе желание совершенства вполне естественно. Во многих случаях имеет смысл бороться за золото. Намерение перфекциониста добиться высокого мастерства — очень хорошее качество. Проблема состоит в его реакции, когда стопроцентного совершенства достичь не удается.

Перфекционисты часто персонализируют «неидеальный» результат, оценивая им собственную значимость: «Я недостаточно хорош». Исследования показали[{1}], что, даже занимая вторую позицию *во всем мире* в определенном виде спорта, серебряные медалисты оценивают свой уровень счастья в 4,8 балла из 10, где 1 — «страдание», а 10 — «полный восторг».

Если вы не добиваетесь стопроцентного успеха в 100 % случаев, это не делает вас неудачником. Это лишь говорит о том, что вы человек. Очень важно провести черту между здоровым стремлением к мастерству и полной стресса, неуемной жаждой совершенства. Расскажу историю.

> — Здравствуйте, — сказала я, протянув руку новому клиенту. — Я доктор Элизабет Ломбардо. Можете называть меня Элизабет.
>
> Представляясь клиентам, я упоминаю докторскую степень, чтобы они знали о моей профессиональной

подготовке, и прошу называть меня по имени, чтобы дать им понять, что я открыта для общения.

— Доктор Стернер, — коротко ответил клиент.

Доктора Уильяма Стернера направил ко мне его лечащий врач, чтобы разобраться с хроническими болями. С первой же минуты стало ясно, что клиент не хочет иметь со мной дела.

— Должен быть с вами откровенным, — сказал он, когда мы заняли кресла в моем кабинете, — я не очень-то верю в психологию.

Произнося слово «психологию», он изобразил в воздухе кавычки, как бы говоря, что это не научная дисциплина.

Пока мы говорили о его хронических болях, стало ясно, что он страдает от перфекционизма. Уильям рассказал о стрессе, который испытывает дома, потому что его жена решила снова пойти учиться.

— Она больше не следит за домом так, как раньше. В прошлую среду она пообещала зайти за продуктами, но не сделала этого.

Когда я подняла тему перфекционизма, он ответил:

— Конечно, всё должно быть идеально! Я нейрохирург. Когда я оперирую чей-то мозг, я не могу делать работу как попало.

— Согласна. Но, — сказала я, — вопрос жизни и смерти в операционной и восприятие каждой ошибки вне хирургии как критической — разные вещи. Какой стала бы ваша жизнь, если бы за пределами операционной вы не корили за несовершенство себя и других? Если бы вы перестали обвинять, обдумали, что пошло не так, и постарались исправить ошибки?

В его взгляде я прочла: «О чем вы вообще?»

Однако он пообещал своему лечащему врачу встретиться со мной хотя бы четыре раза и потому согласился поработать над своим стрессовым образом мышления (включая перфекционизм).

На четвертую встречу он пришел с улыбкой. Я пожала ему руку со словами: «Здравствуйте, доктор Стернер», — а он ответил: «Называйте меня Уильям».

Едва сев в кресло, он начал увлеченно рассказывать о том, как накануне жена сказала, что рада переменам, которые заметила в нем. Используя мои стратегии (которыми я поделюсь с вами), Уильям понял, что может совершенствоваться, не доводя до стресса ни себя, ни окружающих. Более того, он заметил, что его страдания значительно уменьшились.

— Думаю, в психологии что-то есть, — сказал он с улыбкой.

Нарциссизм — не перфекционизм. В последнее время мы часто слышим слово «нарциссизм». Оно означает раздутое самомнение, сосредоточенность на своей персоне и потребность в восхищении окружающих.

Нарциссы эгоцентричны и вечно заняты собой, своими предпочтениями и нуждами. Уверена, вы знаете таких людей. «Друг», который без остановки говорит о себе и не находит времени, чтобы послушать вас. Человек, который проходит без очереди, делая вид, будто не замечает десятков (а то и больше) ожидающих. Сосед, который громко включает музыку в любое время дня и ночи, но вызывает полицию, если ваши гости паркуются напротив его дома.

Я стараюсь не путать мастерство и совершенство. Я могу достичь мастерства, но совершенство — удел Бога.

Майкл Джей Фокс, актер

Иногда перфекционисты напоминают нарциссов из-за своей сосредоточенности на достижении целей. Страх неудачи и желание победить питают их соревновательную натуру, а другим кажется, что они думают только о себе. Уверенность перфекционистов, что существует только один верный способ действий — тот, который выбрали они, — производит впечатление эгоцентризма.

Однако перфекционисты (обычно) не нарциссы. Они не проявляют характерной для нарциссизма черствости. В отличие от нарциссов, они не считают себя особенными, не действуют эмоционально, резко.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — не перфекционизм. Я часто слышу, как люди прибегают к термину ОКР,

говоря о перфекционизме. На самом деле это совершенно разные явления.

ОКР — это психическое расстройство, связанное с обсессиями (пугающими мыслями, которые кажутся неконтролируемыми) и компульсиями (навязчивым поведением, призванным уменьшить обсессии). В качестве примера могут выступать люди, которые боятся заразиться бактериями (обсессия), а потому постоянно моют руки (компульсия), или те, кто мучается суеверным предчувствием чего-то плохого (обсессия), которое заставляет считать до ста или приводить в безупречный порядок вещи (компульсия).

ОКР истощает человека, заметно влияя на его эмоциональное состояние и/или качество жизни в плане работы, здоровья, отношений. У меня была клиентка, которая каждый вечер приводила в стерильное состояние всю уборную (ванну, унитаз, раковину, пол). Это занимало больше двух часов!

Да, перфекционисты тоже проявляют беспокойство из-за страха неудач и по этой причине ведут себя определенным образом. Однако хотя некоторые перфекционисты действительно страдают от ОКР, это два разных состояния.

Духовный перфекционизм — не перфекционизм. Существует большая разница между перфекционизмом, о котором мы говорим в этой книге, — представлением, будто «все должно быть идеально, чтобы я был доволен собой», и тем, что я буду называть духовным перфекционизмом.

Во втором случае берется за аксиому, что все в мире совершенно по определению. При этом «совершенство» рассматривается как принятие действительности на более высоком, духовном уровне. Этой концепции свойственны такие формулировки, как «всему есть причина», «человек — совершенное создание» и «божественное совершенство».

Культивирование собственных духовных установок — важная часть принципа «лучше совершенства». Но независимо от того, есть ли у вас стойкая вера в свое совершенство, важно понимать различие между духовным перфекционизмом и перфекционизмом, о котором мы ведем речь.

Общее против частного

У одних людей черты перфекционизма проявляются во всех или большинстве сфер жизни, у других — лишь в отдельных областях, например:

- работа;
- учеба;
- свободное время;
- уборка/наведение порядка;
- взаимоотношения;
- внешность;
- вес;
- еда;
- физические нагрузки;
- другие сферы, связанные со здоровьем;
- спорт;
- деньги;
- мировоззрение.

В каких областях проявляете перфекционизм вы?

Что дальше?

Хотя очевидно, что перфекционизм имеет биологические корни, такой способ видения и взаимодействия с миром сопровождают многочисленные внутренние диалоги. Исследования показали, что бороться с перфекционизмом можно средствами психологии. Представленные здесь стратегии основаны на принципах когнитивно-поведенческой терапии[4]. Мы коснемся и мыслей, и действий, которые приводят к образованию перфекционистских шаблонов, и поговорим о том, как преобразовать их, чтобы они приносили вам пользу.

> В природе нет ничего совершенного и все совершенно. Деревья могут быть искривлены, изогнуты немыслимым образом, но все же они прекрасны.
>
> *Элис Уокер, писательница*

В следующей главе вас ждет тест, который вы можете пройти, чтобы понять, какую роль перфекционизм играет в вашей жизни. Это

легкий и приятный способ взглянуть на то, что с вами происходит, а вместе с тем замечательный инструмент, которым стоит поделиться с другими.

В главе 3 мы познакомимся с «Ценой и пользой перфекционизма». Она поможет разобраться, что вам подходит и что не подходит, когда дело касается перфекционизма. Помните: я не предлагаю вам забыть, кто вы есть, или отказаться от того, что действительно обогащает вашу жизнь. Глава поможет лучше понять, как сохранить то, что хорошо работает для вас, и что, возможно, стоит поменять. Затем в главе 4 «Страх против страсти» мы изучим ограничения, возникающие, когда человек действует из побуждений страха, и потенциальные преимущества страсти в качестве движущей силы.

Все это подводит нас ко второй части — «7 способов сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты». В основе лежат научные исследования в области когнитивно-поведенческой терапии, а также мой личный и клинический опыт. Эти советы помогли мне и множеству моих клиентов обрести радость, удовлетворение, самоконтроль, равновесие и успех. Вот эти семь способов — семь стратегий.

- Вскройте свое прошлое.
- Оцените свои ожидания.
- Проложите новые дороги.
- Учитесь на ошибках.
- Не впадайте в крайности.
- Действуйте, а не сравнивайте.
- Выходите за рамки.

Каждая глава второй части книги подробно рассказывает об отдельной стратегии программы и предлагает «Руководство к действию», которое поможет начать ту жизнь, которую вы заслуживаете. Большинство шагов просты, но пусть это вас не смущает. В них есть сила.

Наконец, эпилог поможет вам оценить, в какой точке программы вы находитесь, какие предубеждения или страхи сдерживают вас, и подскажет, как их преодолеть. Он также напомнит о том, что вы уже «лучше совершенства» и можете продолжать вершить невероятные перемены в своей жизни.

И если у вас возникнут вопросы, обращайтесь. Не стесняйтесь оставлять комментарий или вопрос на моей странице Facebook: www.facebook.com/Dr.Elizabeth.Lombardo.

Вы не одиноки. В сообществе «Лучше совершенства» есть я и много других людей, они готовы помочь вам прийти к благополучию путями, о которых вы даже не подозревали. А теперь — за дело! Увидимся в следующей главе.

Глава 2
А вы перфекционист?

Если бы мир был идеальным, его не существовало бы.

Йоги Берра, великий бейсболист и тренер

Давайте разберемся, в какой степени перфекционизм проявляется в вашей жизни. Чтобы помочь вам, я разработала опросник самооценки. Прежде чем продолжить читать, уделите несколько минут его заполнению.

Расслабьтесь! Тут нет правильных или неправильных ответов. Единственная цель — точно определить ваши перфекционистские «болевые точки», чтобы позже сосредоточиться на них.

Можете заполнить тест на бумаге или в электронном виде — как вам удобнее. Если предпочитайте онлайн-формат, зайдите на страницу: www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect.

Начнем.

УПРАЖНЕНИЕ: самостоятельная оценка степени своего перфекционизма

Оцените, насколько вы согласны с каждым утверждением, по шкале от 1 до 4.

4 — постоянно
3 — иногда
2 — редко
1 — никогда

• Люди часто говорят, что у меня «завышенные ожидания».

• Мне свойственно оценивать себя по своим достижениям.

• Я часто пропускаю приятные и волнующие события, потому что много работаю.

• Я часто мысленно ругаю себя.

• Я постоянно преуменьшаю свои достижения, но втайне желаю, чтобы окружающие ценили их по достоинству.

• По большому счету, я живу под девизом: «Если не можешь сделать что-то правильно (идеально), не стоит и браться».

• Я считаю, что ошибки не несут ничего хорошего.

• Терпеть не могу, если у меня что-то не получается с первого раза.

• У меня нет свободного времени.

• Я считаю, нет такого достижения, на котором можно было бы остановиться.

• Не люблю, когда другие делают что-то не так, как я.

• Я сомневаюсь, что другие могут выполнить работу так же хорошо, как я, поэтому делаю многое за других.

• Иногда я так боюсь провала, что даже не приступаю к делу.

• Я люблю быть готовым ко всему, что может произойти.

• Я часто напряжен и подавлен, когда нужно что-то сделать.

• Достигнув цели, я радуюсь победе совсем недолго, прежде чем берусь за следующее дело.

• Мне трудно принимать решения.

• Я могу быть очень зацикленным на деталях.

• У меня довольно высокие требования к себе и окружающим.

• Я стараюсь предотвратить неудачу любой ценой.

• Мне свойственно впадать в крайности. Если во время диеты я съедаю одно печенье, то продолжаю есть, потому что уже нарушил диету.

• Если подумать, я довольно часто использую слово «должен».

• Быть довольным собой и развлекаться — это хорошо, но только после того, как я закончу всю работу.

• Моя уверенность в себе зависит от моих достижений и/или от того, как другие реагируют на то, что я делаю.

• Мне свойственно вспоминать снова и снова то, что не удалось. Но обычно я не концентрируюсь на том, что сделано хорошо.

• Я откладываю или избегаю выполнять задачи, в которых, как мне кажется, не буду успешным.

• Мне трудно заканчивать проекты, потому что всегда можно сделать что-то еще, что улучшило бы их.

• Я часто составляю списки.

• Я люблю организованность во всем, и мне трудно приступить к новому делу, если что-то не на своем месте.

• Во мне силен дух соперничества.

Подсчет очков: Суммируйте баллы и выясните свой уровень перфекционизма, ориентируясь на приведенную систему оценок.

30: Вы не перфекционист. Тем не менее продолжайте читать книгу, чтобы лучше понимать окружающих вас перфекционистов и взаимодействовать с ними. А потом дайте эту книгу тому, кто по-настоящему в ней нуждается.

31–60: У вас есть некоторые перфекционистские черты, которые могут вам мешать быть собой, но они не доминируют. Кроме того, по сути, вы уже живете по принципу «лучше совершенства». Укрепляйте и развивайте это с помощью моей книги, чтобы сделать себя, отношения, работу и жизнь в целом еще лучше.

61–90: Вы знали, что у вас есть отдельные черты перфекционизма, но не отдавали себе отчета в том, насколько они влияли на вашу жизнь. Неважно, называете вы это перфекционизмом или как-то иначе, эти качества мешают проявляться вашему истинному «я». Читайте эту книгу, применяйте ее принципы и наслаждайтесь преимуществами, которые они привнесут в вашу жизнь.

91–119: Перфекционистские склонности провоцируют значительные трудности. Ваше ощущение счастья, самооценка, физическое здоровье, отношения, работа,

финансовое благополучие, развлечения и чувство полноценности не соответствуют желаемому. Не беспокойтесь! Мой план, основанный на принципах «лучше совершенства», поможет вам сохранить то, что приносит пользу, и изменить все остальное. Начните применять стратегии «лучше совершенства» к отдельным сферам, например работе или личной жизни.

120: Вы набрали «превосходное» число баллов в тесте на перфекционизм. (Но едва ли в этом испытании вам нужен стопроцентный результат!) Не останавливайтесь, продолжайте читать! Начните применять описанные здесь техники в сферах, которые находятся под ударом, например в работе или личных отношениях. Вы заслуживаете счастья и удовлетворения, вы заслуживаете права быть добрее к себе и вы заслуживаете жизни «лучше совершенства».

Глава 3
Перфекционизм: аргументы «за» и «против»

Я почувствовала запах табака еще до того, как встретила Эндрю в приемной. Позвонив неделю назад, чтобы договориться о встрече, он сказал, что хотел бы сосредоточиться на отказе от курения.

Как только Эндрю оказался в моем кабинете, я спросила:

— Итак, что хорошего в курении?

— Хорошего? — переспросил он, и выражение его лица говорило, что я, должно быть, сошла с ума. — О чем вы? В курении нет ничего хорошего. Оно вызывает рак легких, дорого стоит и дурно пахнет.

Все верно, но я понимала: есть что-то еще.

— Так почему вы курите? — спросила я.

— Потому что это зависимость, — ответил Эндрю.

— На прошлой неделе вы сказали мне по телефону, что когда-то никотинзаместительная терапия вам не помогла. Скорее всего, дело не в том, что вашему организму требуется никотин.

— Ну… курение помогает расслабиться, особенно во время тяжелого дня.

Разговор продолжился, и Эндрю рассказал обо всех «радостях» курения.

Прошу вас, не нужно думать, будто я сотрудничаю с табачной компанией! В приведенном отрывке я вовсе не утверждаю, будто курить — хорошо. И ни в коем случае не рекомендую вам пойти за пачкой сигарет, чтобы расслабиться. Курение способно убить вас и ваших близких. Каждая пятая смерть связана с курением, а кроме того, сигареты провоцируют многочисленные болезни, в том числе сердечную недостаточность, инсульт и рак.

Зачем я привела этот диалог? Он демонстрирует, что даже во вредных привычках есть что-то «привлекательное», по крайней мере в восприятии человека, подверженного зависимости. Кроме того, становится ясно: для того чтобы бросить вредную привычку, нужно

найти другой источник радостей, которые она дает. В противном случае эти радости будут по-прежнему манить вас, и вскоре вы вернетесь к тому, с чего начали.

Это ключевой момент во всех случаях, когда требуется поменять поведенческий шаблон, однако его часто упускают из виду. Случалось ли вам злиться на себя потому, что вы настроились на перемены, например решили сбросить вес или перестать ежедневно употреблять алкоголь, но на каком-то этапе махнули рукой на свое начинание? Дело не в том, что вы слабак или неудачник, и не в том, что вы обречены остаться с этой привычкой навсегда. Дело не в нехватке силы воли как таковой. Все, что вам было нужно, — получать преимущества, которые давала привычка, более здоровым и полезным способом.

По своей сути перфекционистские качества — это привычки: обыкновенный для нас образ мышления, взаимодействия с миром, оценки себя и окружающих. В перфекционизме есть и хорошие стороны. Когда я работаю с клиентами, одна только мысль о преобразовании перфекционистских наклонностей страшно пугает их: они фокусируются на положительных проявлениях, скажем на предыдущих достижениях и целеустремленности, и не задумываются о высокой цене, которую платят в бесконечной гонке за желаемым.

Давайте рассмотрим и полезные, «хорошие» стороны, и сомнительные. Это нужно делать всякий раз, когда вы планируете какие-то перемены в жизни. Слишком часто, находясь в режиме перемен, мы ограничиваемся исключительно аргументами «за» или «против», не учитывая все стороны вопроса. Такой односторонний подход мешает использовать преимущества всех возможных стимулов, которые нужны нам, чтобы четко определить будущий маршрут и не сбиваться с курса.

Вернемся к примеру с курением. Поначалу все курильщики сосредоточены на причинах отказа от курения{2} — на аргументах «против», как Эндрю. Однако со временем аргументы «за» — такие положительные стороны курения, как расслабление или подавление аппетита, — нередко вызывают рецидив. Но стоит найти иные способы снять напряжение, как вы избавитесь от потребности в курении.

Мы выясним, как сохранить то, что действительно вам подходит, и чем заменить то, что мешает.

Общая картина

Итак, выясняя влияние какого-то явления на нашу жизнь, важно всесторонне изучить и цену, которую мы платим, и пользу, которую получаем. Работая с клиентами, я поняла, что помочь им увидеть картину целиком — наиболее эффективный шаг на пути к реальным переменам и преображению. Для этого познакомимся с тем, что я называю «за» и «против» настоящего и будущего (ЗПНБ).

Приведенная таблица наглядно демонстрирует мою мысль.

Образец: «за» и «против» настоящего и будущего (ЗПНБ)

	За	Против
Настоящее (до перемен)	A	B
Будущее (после перемен)	C	D

В этой таблице ячейка A представляет аргументы в пользу нынешнего перфекционистского образа мышления и поведения. Ячейка B — аргументы «против», или цену, которую приходится платить за нынешнее поведение. Ячейка C отображает потенциальные преимущества перемен в мышлении и действиях. Наконец, ячейка D показывает аргументы «против» перемен

Вот упрощенный пример на основе ситуации Эндрю.

Образец: фрагмент ЗПНБ Эндрю

	За	Против
Настоящее (до перемен)	Курение помогает расслабиться Я делаю это вместе с друзьями	Подруга сказала, что уйдет от меня, если я не брошу курить Курение угрожает здоровью
Будущее (после перемен)	Подруга не уйдет от меня Одежда и дом будут лучше пахнуть	Возможно, я стану подавленным и тревожным Могу набрать вес

В этом примере мы разобрали только малую часть всей жизни Эндрю. В вашем случае следует охватить больше аспектов. Для этого внутри каждой ячейки нужно рассмотреть «за» и «против» перфекционизма в семи основных сферах.

1. **Психологическое здоровье.** Как ваше перфекционистское поведение влияет на психику и ум?

2. **Физическое здоровье.** Как ваше поведение влияет на организм и физическое самочувствие?

3. **Отношения.** Как ваше поведение влияет на отношения со значимыми для вас людьми, семьей, друзьями, коллегами?

4. **Работа.** Как ваше поведение влияет на работу? Здесь имеется в виду работа в широком смысле — то, как вы обычно проводите дни. Это может быть работа в офисе, работа дома (уход за детьми или фриланс), учеба или поиски работы.

5. **Финансы.** Как ваше поведение влияет на количество денег, которое вы получаете и расходуете? Как оно влияет на ваши отношения с деньгами?

6. **Развлечения.** Как ваше поведение влияет на удовольствие и радость, которые вы получаете от жизни? (Должна признаться, прежде, работая с клиентами, я не рассматривала этот аспект. Я фокусировалась на других и даже не думала оценивать сферу развлечений. Почему? Потому что из-за собственного перфекционизма преуменьшала значимость этого аспекта. Но разве развлечения не являются важной частью нашей жизни?)

7. **Духовное здоровье.** Увеличивает ли ваше поведение духовную энергию? Этот параметр не ограничивается религией (хотя религия

может быть составляющим компонентом) и охватывает ваши ценности и убеждения. Да, возможно, это звучит высокопарно, но все же очень значимо. Духовное здоровье может улучшить здоровье физическое, усилить чувство полноты жизни, подкрепить вашу решимость и даже способствовать успеху.

Эти категории ни в коем случае не исключают друг друга. Семь компонентов часто взаимосвязаны. Например, отношения с коллегами можно включить в категорию «Отношения» и/или «Работа». Более того, отношения способны влиять на ощущение счастья. Работа сказывается на финансах. Физическое здоровье — на развлечениях. Главное — не застрять, распределяя факторы по категориям. (Я знаю, что для некоторых перфекционистов это окажется трудной задачей.) Цель этого разделения — прийти к всеобъемлющему пониманию того, как перфекционизм влияет на вашу жизнь и какие улучшения придут с переменами.

> Люди редко добиваются успеха, если не получают удовольствия от того, что делают.
>
> *Дейл Карнеги, педагог, психолог, писатель*

Размышляя над каждой категорией, обдумывайте ситуации, в которых вы стремитесь к совершенству, а также возможные краткосрочные и долгосрочные последствия. Так, чрезмерный стресс, часто связанный с перфекционизмом, может никак не влиять на здоровье прямо сейчас, но исследования показывают, что с большой долей вероятности это произойдет в будущем (вплоть до увеличения риска заболеваний и даже преждевременной смерти).

Итак, давайте последовательно пройдемся по ячейкам таблицы.

А: аргументы в пользу перфекционизма

Начнем с преимуществ нынешнего поведения. Что вам дает перфекционизм?

УПРАЖНЕНИЕ: аргументы в пользу перфекционизма

В приведенном списке отметьте любые преимущества, которые особенно откликаются в вас. Свободно добавляйте свои собственные.

Психологическое здоровье

• Я доволен собой, когда делаю то, что другим не дается так легко.

• Я люблю, когда все сделано.

• Задачи, которые я решаю, по-настоящему увлекают меня.

• Я люблю, когда другие ценят мои усилия.

• _____

• _____

Физическое здоровье

• Строгий режим (питания и/или физических нагрузок) делает мое тело более привлекательным.

• Мне делают комплименты о моем режиме питания и/или физических нагрузках.

• _____

• _____

Взаимоотношения

• Я помогаю друзьям; они всегда могут на меня положиться.

• Я собственным примером показываю детям, как важно упорно трудиться.

• Когда я устраиваю вечеринку, друзья всегда хорошо проводят время.

• _____

• _____

Работа

• Я умею быть продуктивным.

• Я работаю по многу часов.

• Я люблю, когда работа выполнена на совесть, и никто не делает ее так же хорошо, как я.

• Я получаю вознаграждение за хорошую работу.

• Мне нравится быть готовым ко всему, что может произойти.

• Мне нравится созерцать сделанное.

• Я ценю добросовестно выполненную работу.

• Я обожаю быть эффективным.

• Мне нравится моя самоорганизованность.

• Мне нравится быть среди первых в своей компании/ бизнесе / учебном классе.

• Я получаю высокие баллы/оценки.

• Мой руководитель часто поручает мне трудные проекты, потому что знает, что я справлюсь.

• Я избавлен от неприятных последствий, которые случаются у моих коллег из-за недостатка самодисциплины.

• _____

• _____

Финансы

• Благодаря тому, что я много работаю, я получаю хорошие деньги.

• Моя учеба / упорный труд принесет мне больше денег в будущем.

• Я рационален в растратах.

• _____

• _____

Развлечения

• Мой упорный труд хорошо оплачивается, поэтому я могу позволить себе приятные поездки.

• Я чувствую, что заслужил развлечения, потому что много работаю.

• Я могу позволить себе приятные покупки (например, новейший гаджет, который только-только поступил в продажу).

• _____

• _____

Духовное здоровье

• Я хожу в церковь каждое воскресенье.
• Упорство и постоянство — важные для меня ценности.
• _____
• _____

B: аргументы против перфекционизма

Теперь, когда мы определили некоторые преимущества перфекционизма, обратимся к цене, которую приходится платить за него.

УПРАЖНЕНИЕ: аргументы против перфекционизма

Отметьте в приведенном списке те утверждения, которые попадают в точку. Свободно добавляйте собственные пункты.

Психологическое здоровье

• Мой уровень стресса зашкаливает.
• Я постоянно ругаю себя.
• Я страдаю депрессией.
• Я часто обеспокоен.
• Я много тревожусь.
• Мне трудно отпускать прошедшие события.
• Я испытываю большое чувство стыда (хотя не хочу этого признавать).
• Я чувствую себя виноватым.
• Я часто зол или недоволен.
• Я часто осуждаю себя.
• Чтобы любить себя, мне требуется выполнять массу условий.
• Я часто возмущен поведением других.
• Меня никогда не устраивает полностью то, что я сделал.
• _____
• _____

Физическое здоровье

• Если быть полностью честным, мой образ питания слишком строг.

• Иногда, отказав себе в лакомстве, я потом предаюсь обжорству.

• Иногда, съев что-то запретное, я продолжаю нарушать запрет, думая: «Все равно уже все насмарку».

• Я трачу много времени на физические упражнения.

• Я занимаюсь физической нагрузкой, даже когда болен.

• Я вообще не делаю физические упражнения, потому что у меня нет времени.

• Мне трудно засыпать.

• Часто я просыпаюсь слишком рано и не могу уснуть.

• Мой ночной сон длится меньше восьми часов.

• Я сплю только со снотворным.

• Я чувствую себя вымотанным.

• Мои мышцы всегда напряжены.

• Я испытываю хронические боли.

• У меня часто болит голова.

• Я постоянно на взводе.

• У меня проблемы с желудком / желудочно-кишечным трактом.

• Я чувствую себя истощенным.

• Я часто болею.

• Хотя сейчас со мной, возможно, все в порядке, исследования показывают, что позже высокий уровень стресса может привести к серьезным нарушениям здоровья.

• Из-за высокого уровня стресса я подвержен риску преждевременной смерти. (Звучит пугающе, но это правда!)

• _____

• _____

Отношения

• Я не провожу столько времени с семьей и друзьями, сколько мне хотелось бы.

• Я чувствую себя одиноким.

• Мы с моей второй половинкой редко проводим время наедине.

• Моя семья недовольна, потому что я постоянно работаю.

• Мне трудно прощать людей и двигаться дальше.

• Когда я делаю людям замечания, они расстраиваются или раздражаются.

• Я предъявляю высокие требования к окружающим.

• Я злюсь и раздражаюсь на близких больше, чем хотелось бы.

• Мне свойственно осуждать других, включая самых близких.

• Я слишком устаю, чтобы проводить время с семьей и друзьями.

• Даже когда физически я рядом с друзьями или семьей, мои мысли обычно заняты чем-то другим, поэтому я пропускаю то, что говорят близкие, и не могу по-настоящему насладиться общением.

• Моя постоянная потребность в поддержании самоуверенности много стоит окружающим.

• Из-за того, как я веду себя, мои отношения могут сильно пострадать в дальнейшем.

• _____

• _____

Работа

• Я непрестанно давлю на себя (и других), стремясь стать лучше.

• Мне часто кажется, что даже самых больших усилий оказывается недостаточно.

• Я склонен дотошно контролировать действия окружающих, что добавляет мне массу работы.

• Я постоянно чувствую себя неудачником.

• Каких бы успехов я ни добивался, мне всегда хочется продолжать работать, вместо того чтобы расслабиться и порадоваться сделанному.

• Я часто откладываю дела на потом.

• Мне требуется много времени, чтобы завершить работу над задачей.

• Я проверяю и перепроверяю свою работу (а иногда и работу других). Это требует времени и сил, которых у меня практически нет.

• Я нерешителен, потому что боюсь допустить ошибку.

• Я избегаю определенных ситуаций из страха потерпеть неудачу.

• Мне кажется, что на работе я без конца должен доказывать свою ценность, и это выматывает.

• Я рискую перегореть.

• Мне трудно мыслить вне стандартных рамок.

• _____

• _____

Финансы

• Хотя я неплохо зарабатываю, постоянно кажется, что этого мало.

• Отказываясь от каких-то задач и затягивая время, я теряю в заработке.

• Из-за того что я хочу чувствовать себя и выглядеть успешным, я трачу много денег на одежду и предметы статуса вроде последней модели автомобиля или iPad.

• Мне всегда кажется, что денег недостаточно.

• _____

• _____

Развлечения

• Я не позволяю себе развлекаться, пока работа не сделана, а это всегда так.

• Развлечения не являются частью моей повседневной жизни.

• У меня редко находится время на отдых и развлечения с семьей.

• Мы с моей второй половинкой редко делаем что-то просто ради удовольствия.

• Я получаю удовольствие на работе, но редко ради удовольствия как такового.

• _____

• _____

Духовное здоровье

• У меня нет времени, чтобы подумать о своем предназначении.

• Одна мысль о том, чтобы определить цель своей жизни, угнетает меня.

• Духовное здоровье не является для меня приоритетом, хотя я не отказался бы от этого.

• Я даже не знаю, какие духовные убеждения у меня есть.

• У меня нет времени сосредоточиться на духовном аспекте.

• _____

• _____

C: аргументы в пользу перемен

А теперь посмотрим, какие преимущества может принести отказ от перфекционистского образа мыслей и действий.

УПРАЖНЕНИЕ: аргументы в пользу перемен

Вы не можете *знать*, что будет, если вы измените свое перфекционистское мышление, однако можете представить себе *возможные* преимущества. Оцените каждый из семи параметров данного списка утверждений. И добавляйте собственные пункты.

Психологическое здоровье

• Я стану испытывать меньше стресса — это было бы чудесно!

• Я стану счастливее.

• Я буду более доволен своей жизнью.

• Я перестану все время чувствовать себя подавленным.
• Я буду более уверен в себе.
• Я стану меньше тревожиться.
• Я буду испытывать больше душевного спокойствия.
• Я буду испытывать меньше стыда и вины.
• Я буду меньше злиться и раздражаться на себя и других.
• Я буду гораздо лучшего мнения о себе.
• В моей жизни будет больше радости.
• _____
• _____

Физическое здоровье
• Я начну лучше спать.
• Уменьшится мышечное напряжение.
• Я буду реже болеть.
• У меня появится шанс прожить дольше.
• Я начну испытывать меньше проблем с желудком / желудочно-кишечным трактом.
• Я буду меньше страдать от болей.
• Я стану здоровее.
• _____
• _____

Отношения
• Я буду ближе к семье.
• Мои отношения со второй половинкой станут более доверительными и теплыми.
• Я буду ближе к друзьям.
• Я перестану требовать от близких совершенства.
• Я буду проявлять больше любви к близким.
• Я стану внимательнее и заботливее, находясь рядом с теми, кого люблю.
• Я начну получать удовольствие от более глубокой связи с другими.
• У меня появятся новые друзья.

• Я перестану проводить время с людьми, которые не доставляют мне радости, только потому, что «должен».

• Мне станет легче прощать.

• Я стану легче на подъем, особенно в мелочах.

• Я буду лучше находить общий язык с окружающими.

• _____

• _____

Работа

• Я перестану излишне напрягаться.

• Я научусь говорить «нет» и при этом буду чувствовать себя нормально.

• Я стану решительнее.

• Я буду посвящать работе меньше времени.

• Я стану продуктивнее.

• Я начну проявлять больше изобретательности и находчивости.

• Я начну получать от работы больше удовольствия.

• Я буду чувствовать себя более состоявшимся профессионально.

• В конце дня я буду чувствовать себя менее вымотанным умственно.

• _____

• _____

Финансы

• Я смогу зарабатывать больше, если возьмусь за более прибыльные дела.

• Я стану меньше тратить, потому что мне не придется покупать статусные вещи.

• Мои отношения с деньгами улучшатся. Вместо того чтобы думать, будто денег вечно не хватает, я научусь испытывать благодарность за то, что имею.

• _____

• _____

Развлечения

• Я пообещаю себе развлекаться.
• У меня появится больше времени на отдых и развлечения.
• Я начну радоваться тому, что у меня есть.
• Я стану более веселым в кругу своих близких.
• Развлечения займут более важное место в моей жизни.
• _____
• _____

Духовное здоровье
• Я определюсь со своими убеждениями.
• Я буду чувствовать себя более состоявшимся.
• Я начну жить в согласии со своими ценностями, и это поможет мне получать больше радости.
• У меня будет больше душевного спокойствия.
• _____
• _____

Удивило ли вас что-то из перечисленного? Можете ли вы представить жизнь, в которой есть эти преимущества? Как изменилось бы ваше мироощущение и количество энергии, если бы вы обладали этими преимуществами? Запишите свои мысли.

D: аргументы против перемен

А теперь рассмотрим возможные недостатки перемен. Это важно: если мы не разберемся с этими аспектами, перемены вряд ли окажутся долговременными.

УПРАЖНЕНИЕ: аргументы против перемен

Психологическое здоровье
• Я не люблю неизвестность. Она внушает мне беспокойство.
• Я не знаю, как буду относиться к себе.
• Я боюсь, это не сработает.

• Что если у меня ничего не получится?

• Возможно, я перестану чувствовать свою важность и значимость.

• Если я решусь на перемены, уровень стресса может возрасти.

• _____

• _____

Физическое здоровье

• Что если здоровье не улучшится немедленно?

• Я могу набрать вес, если перестану так же строго придерживаться диеты и так же упорно заниматься.

• Я могу стать менее дисциплинированным в приеме витаминов и медикаментов.

• Я могу начать меньше заботиться о своем здоровье.

• _____

• _____

Отношения

• Моим друзьям и семье могут не понравиться произошедшие во мне перемены.

• Членам семьи может показаться, что я меньше забочусь о них.

• Если я перестану строго следить за успехами своих детей, они могут потерпеть неудачу или станут менее успешными.

• _____

• _____

Работа

• Я могу обленитьсяся.

• Качество моей работы может снизиться.

• Моим коллегам могут не понравиться произошедшие во мне перемены.

• Мой руководитель может подумать, что я отлыниваю.

• Если я стану делать меньше, мои коллеги или подчиненные могут возмутиться тем, что у них стало больше

работы.

• Или: если я перестану откладывать дела на потом, как раньше, у меня может появиться больше работы.

• Я начну чаще сталкиваться со стрессовыми ситуациями, которых раньше избегал из-за перфекционизма.

• _____

• _____

Финансы

• Мои доходы могут уменьшиться.

• Я могу начать больше беспокоиться по поводу денег.

• Возможно, я не смогу откладывать достаточно денег.

• _____

• _____

Развлечения

• Возможно, я не смогу позволять себе те развлечения, которые есть у меня сейчас.

• Возможно, я буду чувствовать себя недостойным развлечений, потому что не заработал их.

• _____

• _____

Духовное здоровье

• Я перестану чувствовать себя самим собой.

• Я могу начать сомневаться в своих убеждениях.

• _____

• _____

Итак, настало время заполнить свою таблицу ЗПНБ. Используйте те пункты, которые вам подходят. Кроме того, дополняйте их другими утверждениями из своей личной или профессиональной жизни. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Не оценивайте то, что пишете. Старайтесь не отфильтровывать и не преуменьшать ни положительные, ни отрицательные стороны. Будьте максимально честны с собой: это необходимо, чтобы прийти к счастью и успеху, которых вы хотите и заслуживаете!

УПРАЖНЕНИЕ: ваши «за» и «против» настоящего и будущего (ЗПНБ)

Заполните собственную таблицу аргументов «за» и «против» настоящего и будущего, используя как можно больше информации. Вот шаблон, который поможет начать.

Примите во внимание следующие категории: психологическое здоровье, физическое здоровье, отношения, работа, финансы, развлечения и духовное здоровье.

Категория	За	Против
Настоящее (до перемен)	A	B
Будущее (после перемен)	C	D

Заполнив таблицу, найдите ответы на следующие вопросы.

Что больше всего вас удивляет?

Что больше всего воодушевляет?

Что больше всего пугает?

Одна клиентка рассказала мне, что боится провала:

— Я вела себя так, как сейчас, сколько себя помню. Как я могу стать кем-то другим? Не начну ли я чувствовать себя подделкой? Что если это не сработает? Что если я потрачу массу времени и энергии на перемены, а все станет только хуже?

Чтобы помочь ей справиться со страхом неудачи, я предложила аналогию:

— Когда вы учились кататься на велосипеде, вы едва ли могли удержать равновесие, просто сев на него. Когда вы пытались ехать, все ваше внимание было сосредоточено на том, чтобы не упасть, и вы не знали, насколько отклониться влево или вправо, чтобы держать велосипед прямо. Однако теперь это получается само собой, даже если вы долго не катались. Вы и не задумываетесь, как сесть, чтобы не упасть. Эти действия стали автоматическими.

Обучение «антиперфекционистскому» поведению похоже на езду на велосипеде. Сначала вам будет казаться, что получается неуклюже. Но со временем в ваших действиях будет больше легкости и автоматизма.

Переосмысление аргументов в пользу перфекционизма

Теперь проработаем аргументы за перфекционизм, которые вы отметили в таблице ЗПНБ. Обратимся к утверждениям «За настоящее (до перемен)», ячейка A, и «Против будущего (после перемен)», ячейка D. Для каждого преимущества, связанного со старыми привычками, нужно найти новые, еще более привлекательные стимулы к переменам. Взгляните:

Категория	Ячейка А: аргументы в пользу перфекционизма. Прежние соображения	Способы переосмыслить предполагаемые преимущества перфекционизма. Новые соображения
Психологическое здоровье	Я доволен собой, когда делаю то, что другим дается с трудом.	Я могу быть довольным собой, выполняя задачи и находя способы увеличить уверенность в себе, которые не требуют чрезмерной работы и стресса.

Категория	Ячейка А: аргументы в пользу перфекционизма. Прежние соображения	Способы переосмыслить предполагаемые преимущества перфекционизма. Новые соображения

Психологическое здоровье	Приятно, когда все дела сделаны.	Я по-прежнему смогу справляться с делами, только без излишнего стресса.
Физическое здоровье	Мой строгий режим поддержания здоровья (диета и/или физические упражнения) делает мое тело привлекательным.	Необязательно придерживаться принципа «все или ничего». Я могу соблюдать здоровую меру в еде и физических нагрузках, не доводя до крайностей.
Работа	Я умею быть эффективным и продуктивным.	Я смогу быть эффективным и продуктивным как прежде или даже в большей степени, если мудро распределю время и выделю периоды отдыха, чтобы восстановить умственные и физические силы.

Теперь ваша очередь.

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление аргументов в пользу перфекционизма

Перечитайте утверждения, которые вы записали в таблице ЗПНБ в ячейке А. Для каждого пункта в этой ячейке определите новый способ достичь схожего или более сильного преимущества.

Примите во внимание следующие категории: психологическое здоровье, физическое здоровье, отношения, работа, финансы, развлечения и духовное здоровье.

Категория	Ячейка А: аргументы в пользу перфекционизма. Прежние соображения	Способы переосмыслить предполагаемые преимущества перфекционизма Новые соображения

Переосмысление аргументов против перемен

Теперь разберемся, как преодолевать боязнь перемен. Для этого нужно найти способы унять все страхи, что сдерживают вас и мешают воспользоваться преимуществами, которые несут изменения.

Категория	Ячейка D: аргументы против перемен Прежние соображения	Переосмысление аргументов против перемен Новые соображения
Психологическое здоровье	Я не люблю неизвестность. Она доставляет мне беспокойство.	Чем больше я это делаю, тем комфортнее чувствую себя, действуя намного более полезным для меня способом.
Физическое здоровье	Я могу набрать вес, если перестану так же строго придерживаться диеты и уменьшу физические нагрузки.	Я стану еще здоровее, если выберу разумные нагрузки и образ питания, не впадая в крайности.
Отношения	Моим друзьям и семье могут не понравиться произошедшие во мне перемены.	Мои близкие порадуются тому, что я стал счастливее, и это сделает нас еще ближе.
Работа	Качество моей работы может пострадать.	Я могу стать еще продуктивнее и изобретательнее, если внутренний критик перестанет на меня орать.

И снова ваша очередь.

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление аргументов против перемен

Проанализируйте страхи, которые вы записали в ячейку D — «Аргументы против перемен». Сформулируйте успокаивающее утверждение для каждого страха, чтобы увидеть преимущества, которые могут принести перемены.

Примите во внимание следующие категории: психологическое здоровье, физическое здоровье, отношения, работа, финансы, развлечения и духовное здоровье.

Категория	Ячейка D: аргументы против перемен Старые соображения	Переосмысление аргументов против перемен Новые соображения

Теперь, когда мы знаем, какие преимущества может дать отказ от шаблонов перфекционизма, начнем преображать вашу жизнь! Вы готовы жить по принципу «лучше совершенства»?

Глава 4
Страх против страсти

Что движет вами сильнее — страх или страсть? Иными словами, что больше вас мотивирует: желание уменьшить пугающие последствия или стремление увеличить благоприятный результат? Если вас попросили выступить перед парой сотен людей, что скорее придет вам в голову:

> «Надо постараться ничего не испортить, чтобы не выглядеть неудачником»

или

> «Какая чудесная возможность поделиться тем, что важно для меня, со столькими людьми».

Первый ответ основан на страхе, а второй — на страсти. В этой главе мы убедимся, что эти два очень непохожих мотиватора по-разному влияют на нашу жизнь.

Так же как мы выбираем «топливо» для своего организма, мы должны выбрать «топливо» для жизни: страх или страсть.

Именно страх, особенно страх неудачи, вызывает в перфекционистах желание «совершенства». И они делают все возможное, чтобы избежать ошибки или дать окружающим повод думать, что они недостаточно хороши. А поскольку они измеряют свою значимость определенными, часто недостижимыми, целями, то постоянно чувствуют, что «не тянут». Согласитесь, непростой способ проживать свою жизнь!

Будучи полны страха, вы сосредоточены на том, чего не хотите. Ваша задача — сделать все возможное, чтобы снизить риск нежелательного исхода. Вы беспокоитесь о том, что может произойти, и действуете так, чтобы уменьшить или предотвратить негативные последствия. Страх находится в том же энергетическом спектре, что и злость, осуждение, беспокойство, раздражение, стыд, чувство вины, ревность, ненависть и паника. Не самое приятное чувство!

Для того чтобы почувствовать себя более мотивированным, вовлеченным в процесс, позитивным и оптимистично настроенным, достаточно переключиться со страха на страсть, которая ориентируется на желаемый результат, а не на бегство от нежелаемого. Страсть выражается в энтузиазме и удовольствии от жизни и представляет противоположную сторону энергетического спектра наряду с романтической увлеченностью, радостью, весельем, решительностью, жизнестойкостью, любовью, чувством благодарности и целеустремленностью.

Когда вы наполнены страстью, вас мотивирует то, что вы *хотите* испытать, а не стремление избежать того, чего не хотите. Мы чувствуем страсть, когда действуем в согласии со своими ценностями и опираемся на свои сильные стороны, когда остаемся собой, когда принимаемся за задачи, которые придают сил. Ваше истинное *я* — это та часть вашей личности, которая способна испытывать радость и удовольствие, находить смысл в том, что вы делаете, и с благодарностью принимать то, что дает жизнь.

Вот несколько примеров разительных отличий между влиянием на вашу жизнь страха и страсти.

Образец: жизнь, полная страха, или жизнь, полная страсти

Отношения	**СТРАХ: Я не могу ему доверять. А вдруг он мне изменяет?** **СТРАСТЬ: Я предпочитаю сосредоточиться на нашей любви.**
Воспитание детей	**СТРАХ: Дети должны хорошо учиться в школе, иначе им никогда не поступить в хороший университет.** **СТРАСТЬ: Я хочу научить детей формировать собственные ценности и сильные качества.**
Здоровье	**СТРАХ: Вдруг это странное ощущение — рак, и тогда я умру.** **СТРАСТЬ: Я благодарен за все, что дает мне мой организм, и буду продолжать поддерживать свое здоровье.**

Работа	СТРАХ: Этот проект такой трудный. Меня могут уволить, если я его завалю. СТРАСТЬ: Мне нравится опираться на свои сильные стороны и сотрудничать с другими, делая классный проект.
Деньги	СТРАХ: А вдруг я все потеряю? Это будет ужасно. СТРАСТЬ: Я буду копить деньги, тратить деньги и делать небольшие пожертвования. Я рад тому, что имею.
Духовная жизнь	СТРАХ: А вдруг жизни после смерти не существует? СТРАСТЬ: Я предпочитаю верить, что после смерти есть другая жизнь. Я черпаю силы в молитвах. И в конце концов, если я заблуждаюсь, я умру прежде, чем узнаю об этом!

Разительное отличие, правда? Мысли и убеждения, основанные на страсти, дарят абсолютно иное мироощущение, а этот свежий, оптимистичный взгляд создает иную жизнь. Восприятие, основанное на страхе, усиливает *возможность* нежелательных или катастрофических последствий. А восприятие, основанное на страсти, сосредоточено на чувстве благодарности и делает жизнь все лучше и лучше.

А главное, вам дано право самим выбирать «топливо» для своей жизни. Вы можете склониться к страху или к страсти. И разница между жизнью в страхе и жизнью в страсти более чем ощутима.

Теперь, раз уж мы заговорили на эту тему, разберемся, что именно представляет собой страх. Страх — это картинки в наших головах, воображаемые события, которых мы не хотим. Если посреди ночи вы слышите шум, который пугает вас, чувство страха вызывает не громкий звук, а та причина шума, которую вы себе придумали: возможно, ваш домашний питомец уронил что-то ценное или, еще хуже, кто-то вломился в дом.

Я люблю представлять страх в виде такого акронима:

Fictious — ложная.
Envisioning — воображаемая.
Altering — трансформация.
Reality — реальности[5].

Страхи существуют только у вас в голове. Но страхи *могут* стать действительностью, так же как и выдуманные истории. Вот пример из жизни.

На третьем году своей психотерапевтической практики я работала в области психоонкологии, помогая людям с раковыми заболеваниями. Однажды на консультацию ко мне пришла сорокасемилетняя женщина с четвертой стадией рака груди.

Выяснилось, что она была хирургом-онкологом. То есть регулярно оперировала людей, которые испытывали то же самое, что теперь и она.

Сьюзан заняла кресло в затененном кабинете психотерапии, глядя вниз, на собственные руки, и от нее веяло безнадежностью. Рак четвертой степени — очень серьезный диагноз, но корни стресса, который испытывала Сьюзан, уходили глубже неутешительных прогнозов.

— Я почувствовала уплотнение одиннадцать месяцев назад, — призналась она. — Я поняла, что это рак, и испугалась. Знаю, это глупо, ведь мне известно, что раннее диагностирование может привести к хорошим результатам. Я понимаю это головой. Но я была так напугана, что предпочла не обращать внимания.

Моя мама умерла от рака груди в молодости. Именно потому я пошла в медицинский вуз, чтобы помогать таким, как она. Как только я нащупала шарик у себя в груди, в памяти всплыли ее последние дни. Она была истощена. Она совершенно не могла есть. Она облысела из-за химиотерапии. Ее кожа посерела. Она мучилась от ужасных болей. Я очень боялась, что скоро стану точно такой же. Поэтому сделала вид, что ничего не происходит, и стала жить дальше.

Страх Сьюзан выразился в отрицании, которое трагическим образом привело к развитию рака. Если бы она начала лечение раньше, велики шансы, что вмешательство оказалось бы эффективным. Позволив страху контролировать ее мысли, эмоции и действия, она довела ситуацию до трагического исхода: рак развился до последней стадии.

Такова сила страха.

Дистресс против эустресса

Страх и страсть — разные движущие силы, и они вызывают противоположные реакции стресса. Позже мы поговорим об *эустрессе* — разновидности стресса, которая может оказывать положительное влияние и наполнять энергией. Но пока остановимся на дистрессе — отрицательном аспекте стресса. Дистресс появляется, когда слова и действия основаны на страхе. С этого момента я буду использовать слово «стресс» исключительно для выражения *отрицательных* аспектов.

Тревога, беспокойство, страх провала, ощущение своей уязвимости — все это разновидности стресса. Количество отрицательной энергии и стресса, с которыми приходится справляться перфекционистам, способно мешать продуктивности и даже причинять вред. Рассмотрим, какое влияние стресс потенциально может оказывать на нашу жизнь.

Вам наверняка хорошо знакомы эмоциональные реакции на стресс. В состоянии стресса мы бываем тревожными, обеспокоенными, подавленными, беспомощными, раздраженными, злыми, обескураженными. Однако мало кто помнит о физической реакции на стресс — выбросе гормонов стресса. Если мы подвергаемся действию этих гормонов долгое время, практически все системы организма испытывают негативное влияние, как результат:

• влияние на кожу: воспаления, высыпания, потеря волос, морщины;

• влияние на желудочно-кишечный тракт: желудочные колики, диарея, запоры;

• влияние на иммунную систему: большая подверженность заболеваниям;

• влияние на опорно-двигательную систему: напряженные мышцы, необъяснимые боли;

• влияние на сердечно-сосудистую систему: атеросклероз.

Случалось ли вам замечать, что в состоянии стресса вы не можете мыслить так же ясно, как обычно? Это происходит потому, что хронический стресс буквально сжимает наш гиппокамп — часть мозга, которая отвечает за обработку определенной информации. Каков итог? Я не помню (шутка). А если серьезно, высокий уровень стресса может уменьшить способность решать проблемы, концентрироваться и ощущать мотивацию.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: снизьте уровень стресса, чтобы излечиться

Сила стресса впечатляет. Существует область науки — психонейроиммунология, которая изучает связь психологии (особенно в разрезе стресса), нервной и иммунной систем. Оказывается, из-за стресса медленнее заживают раны и ослабляется способность противостоять инфекциям.

И это еще не все! Стресс может привести к увеличению веса. Гормоны стресса способствуют увеличению жировой прослойки в области живота. Давайте признаем: испытывая стресс, мы делаем не лучший выбор в плане питания. Кто из вас тянется к свежим листьям салата, когда беспокоится о предстоящем важном экзамене или грозном дедлайне? Большинство предпочитают чипсы или печенье, и не одну-две штучки, а много. Внезапно целая пачка оказывается пустой.

Стресс плохо влияет на взаимоотношения. Не знаю, как вы, а я, когда чувствую себя чрезмерно загруженной, не отличаюсь добротой и пониманием. Иногда я сама не хотела бы находиться рядом с собой. Представляю, что чувствует моя семья!

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: дышите!

Один из самых быстрых способов снизить уровень стресса — дышать глубоко, подключая диафрагму. Может показаться, будто это слишком легко, чтобы быть правдой, но это не так. Глубокое дыхание активирует гипоталамус, который замедляет гормоны стресса и расслабляет тело. Поэтому в следующий раз, когда почувствуете стресс, сделайте пять глубоких вдохов диафрагмой.

Стресс ограничивает наше видение ситуации. Он вынуждает нас фокусироваться на отрицательных сторонах и сводит на нет положительные, вплоть до отрицания наших ценностей и принципов. Стресс заставляет нас реагировать по принципу «живи или умри», из-за чего мы рискуем отказаться от собственных установленных правил,

чтобы выжить. Загвоздка в том, что мозг и тело реагируют так, будто стресс угрожает жизни, а это в большинстве случаев не так. Такое негативное, «катастрофическое» мышление вынуждает людей действовать импульсивно, идя против собственной природы. И наоборот, стресс может вести к прокрастинации или отрицанию существующего положения вещей, чтобы предотвратить возможные огорчения.

*** * ***

Помните, я рассказала во введении о том, как проверяла у дочери правописание, пока собиралась в деловую поездку? Что ж, тем утром мой подверженный стрессу разум привел меня в уныние.

> Когда я рассуждаю рационально, я знаю, что моя работа очень важна. Чувство удовлетворения, которое я испытываю, помогая другим сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты, невозможно выразить словами! Это мой способ делать мир лучше, хотя бы немного. Я искренне люблю свое занятие независимо от того, работаю ли с CEO компании из списка Fortune 500[6], который использует полученные знания, чтобы оптимизировать работу на своем предприятии (и увеличить продажи), или помогаю переутомленной маме сбросить груз родительской вины.
>
> Однако когда мой уровень стресса зашкаливает, здравое мышление улетучивается, а его место занимает страх. Это случается со всеми.
>
> Если бы в тот момент, когда дочь допустила ошибку в диктанте, вы могли слышать мои мысли, то услышали бы следующее: «Что за мать может улететь в Нью-Йорк, когда у дочери проблемы в школе?» (Откровенно говоря, одно неправильно написанное слово — еще не проблема, но в состоянии стресса мозг не отличается рациональностью.)
>
> Нет ничего удивительного в том, что в стрессе мы задаем себе подобные вопросы. Но, согласитесь, на этом все не заканчивается. Дальше мы отвечаем на свои вопросы. И вот что я сказала себе тем утром:

«Я плохая мать. Мне нужно остаться дома ради моих детей».

Сейчас, когда уровень стресса низкий и я мыслю логически, я понимаю, что вовсе не плохая мать. Пусть я не нахожусь постоянно рядом с детьми, но дома я стараюсь быть внимательной и в полной мере участвовать в том, что происходит в их жизни. Научные исследования поддерживают такой подход, когда качество ставится выше количества. Кроме того, в жизни моих детей я не единственный взрослый человек, который любит их и готов помочь.

Но все же в состоянии стресса я сосредоточилась на страхе оказаться плохой матерью. Страхе не дать им настоящего детства из-за своей работы. Страхе, что мое поведение окажет длительное неблагоприятное воздействие. А вам это знакомо?

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о стрессовом мышлении

Ответьте на следующие вопросы.

Вспомните случаи, когда вы находились в стрессовом состоянии. Опишите, как ваши мысли ухудшили ситуацию.

Опишите случай, когда вы начали с кем-то спор на тему, которая по прошествии времени оказалась не такой уж важной.

Опишите случай, когда вы мысленно ругали себя.

Как усиливаются ваши перфекционистские страхи, когда вы испытываете стресс?

*** * ***

До этого мы говорили о стрессовых реакциях, основанных на страхе. На противоположной стороне находятся стрессовые реакции, основанные на страсти. Правильно называть это эустрессом. *Эустресс* — положительная энергия, которая заставляет вас *желать* перемен к

лучшему. Вместо того чтобы пугать вас тем, что может произойти, эустресс вызывает способность противостоять трудностям, радостное волнение, чувство мотивированности, воодушевление, энтузиазм. Эустресс помогает решать проблемы, думать и действовать новаторски и преодолевать препятствия, несмотря на любого рода противодействие или скептицизм окружающих. Эустресс проявляется в целеустремленности, упорстве и храбрости.

Среди примеров эустресса — обучение чему-то новому и интересному, романтические отношения с тем, кто вам по-настоящему нравится, создание бизнеса, который очень вас увлекает, преодоление испытания, которое имеет для вас большое значение, просмотр страшного фильма (для некоторых), спортивные состязания, подготовка к волнующему событию, развитие новых способностей и талантов, помощь другим людям.

Дистресс или эустресс? Решать вам. Ваше дело — выбирать, какие эмоции станут движущей силой вашей повседневной жизни. «Серьезно?» — спросите вы. Да, *серьезно*.

Откуда берется этот страх?

Откуда же берутся страх или страсть в качестве движущей силы? Все зависит не столько от того, что происходит в реальном мире, сколько от того, что творится между вашими ушами. То, как вы *смотрите* на мир, влияет на то, каким вы его *видите*.

Представьте, что вы носите голубые очки. Все вокруг приобретает голубой оттенок, правда? Вдруг вы захотели съесть спелый банан. Но кругом только зеленые. Вы ходите от магазина к магазину в поисках спелого банана, но таких нет.

Но вот вы вспоминаете, что на вас до сих пор голубые очки. Вы снимаете их и видите, что большинство бананов, на которые вы смотрите, на самом деле желтые. Они спелые, и их уже можно есть. Но пока вы не сняли голубые очки, бананы выглядели зелеными.

Конечно, мы не ходим постоянно в голубых очках. Но у нас есть линзы, через которые мы смотрим на мир. То, что они нам показывают, заранее определено нашими убеждениями. Убеждения — это укоренившиеся представления о самом себе, других людях и окружающем мире. Они влияют на наши мысли, чувства, поступки и

даже на то, как другие ведут себя с нами. В сущности, убеждения создают нашу действительность.

Возможно, звучит странновато. А может быть, имеет смысл?

Вот пример, который поможет понять, что я имею в виду. Скажем, вас пригласили на вечеринку, где вы никого не знаете. Это закрытое мероприятие, и на нем будет много влиятельных интересных людей, но ни с одним из них вы не знакомы лично. В силу закрытого формата вечеринки вы не можете никого с собой привести.

Давайте «примерим» два разных убеждения, чтобы понять, каким образом каждое из них способно повлиять — или в какой цвет окрасить — ваше присутствие на вечеринке.

Убеждение 1. Я должен быть совершенством, чтобы понравиться остальным. Я никого не буду знать. Даже не представляю, что надеть. Люди будут оценивать меня. Я им не понравлюсь.

• *Чувства*: одиночество, нервозность, волнение, беспокойство.

• *Поведение*: суетливость, говорю с запинками, не решаюсь что-то сказать, держусь в стороне.

• *Реакция окружающих*: они избегают меня из-за энергетики, которую я излучаю.

• *Мысли*: «Ну вот, никто не хочет иметь со мной ничего общего. Я неудачник. Вдобавок эти люди такие высокомерные».

Убеждение 2. Жизнь — приключение. Обычно люди приветливы и рады познакомиться с другими.

• *Чувства*: воодушевленность, волнение (приятное), энергичность.

• *Поведение*: представляюсь другим людям, задаю вопросы, внимательно слушаю, что они говорят.

• *Реакция окружающих*: они заводят со мной разговор, знакомят со своими друзьями, задают вопросы.

• *Мысли*: «Классная вечеринка!»

Видите, как по-разному представляется одно и то же событие с разных точек зрения?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: влезьте в чужую шкуру

Вы должны сами решить, какие вам носить «линзы». Попробуйте представить себя персонажем фильма, который смотрит на мир так, как *хотелось бы* вам. Теперь постарайтесь вести себя, держаться, говорить и думать так, как делал бы все это ваш персонаж. Чем больше практикуешься, тем лучше получается!

Сила мысли

Наши мысли и убеждения способны формировать действительность[3]. Вы не обязаны верить мне на слово: исследования, связанные с эффектом плацебо, подтверждают эту теорию. Плацебо — это нечто такое, что представляют в качестве реального лекарственного средства, хотя оно таковым не является. Например, таблетка, которая в действительности содержит только сахар.

Использование плацебо хорошо показало себя как в плане субъективных перемен (самовнушенное ослабление болей или уровня депрессии), так и в объективных (поддающихся измерению) отчетах. Лекарства с эффектом плацебо, например, приводили к такому изменению мозговых волн, которое вызывали настоящие медикаменты от депрессии; они повышали выработку дофамина у людей с болезнью Паркинсона. Исследования показывают, что плацебо срабатывает даже тогда, когда участникам эксперимента сообщают, что они принимают лекарства с этим эффектом. Вот наглядное доказательство силы наших мыслей!

Эффект плацебо был обнаружен даже при обычном сообщении информации испытуемым. Во время опытов со сном участников произвольно распределили на две группы. По прошествии ночи одной группе сказали, что у них был глубокий сон (как показала продолжительность стадии быстрого движения глаз, или БДГ). Другой группе сообщили, что их сон был поверхностным. На самом же деле эта информация являлась вымышленной. Затем испытуемые прошли тесты, определяющие умственные навыки. Те, кто считал, будто плохо спал ночью, набрали низкие баллы в заданиях, требующих сосредоточенности и способности быстро обрабатывать информацию, независимо от того, насколько хорошо они спали на самом деле.

Наши убеждения могут стать реальностью.

На тренинге, который я посетила недавно, всякий раз, когда кто-то поднимал руку и высказывал предположение, как определенная концепция поведения отразится на его жизни, ведущий отвечал: «Если вы так считаете».

Когда один говорил: «Я никогда не смогу этого сделать», ведущий отвечал — «Если вы так считаете».

Когда другой говорил: «Моя жена никогда не согласится на это», снова следовало — «Если вы так считаете».

Эта фраза слегка раздражала, пока я не поняла, почему ведущий говорит это. Это утверждение было выражением мудрости. То, что вы говорите, становится вашей действительностью.

Мысли усиливают стресс

То, что вы говорите себе, влияет на ваше самочувствие. А ваше самочувствие влияет на то, что вы себе говорите. Одно подпитывает другое.

Представьте, что можете поместить микрофон в свою голову. Вы услышите внутренний диалог с самим собой — ваши мысли и убеждения. Но каким мыслям вы готовы позволить руководить вашей жизнью — основанным на страхе или на страсти?

Поскольку стресс может усилить страх и уничтожить страсть, важно держать его под контролем.

В современном мире стресс кажется чем-то само собой разумеющимся, частью повседневной жизни. Поэтому я не говорю о том, чтобы полностью избавиться от стресса. К тому же некоторые виды стресса, например эустресс, о котором мы говорили, могут подтолкнуть к положительным переменам. А вот избыточный негативный стресс способен ухудшить ситуацию и снизить продуктивность.

УПРАЖНЕНИЕ: ваш уровень стресса

Представьте себе стресс как нечто такое, что можно оценить по шкале от 0 (никакого стресса) до 10 (самый

большой стресс, который вам довелось испытать). Теперь спросите себя:

Каков мой уровень стресса прямо сейчас?

Каков мой средний уровень стресса?

Что увеличивает мой уровень стресса?

Что уменьшает мой уровень стресса?

Каков мой уровень стресса, когда я просыпаюсь?

Каков мой уровень стресса, когда я отправляюсь спать?

Когда стресс достигает оценки в семь баллов или выше, разумное мышление улетучивается. Кроме того, это уровень, при котором перфекционистские шаблоны набирают силу.

От уровня стресса зависит, как вы оцениваете ситуацию. Вот пример из жизни.

— Вчера я была ужасно расстроена, — сказала моя клиентка Кэти.

В качестве торгового представителя фармацевтической компании ей пришлось проделать путь в 400 километров, чтобы повстречаться с разными докторами и их коллегами.

— Расскажите, — попросила я.

— Я вернулась домой после тяжелого рабочего дня. Проехала за рулем около 160 километров ради встречи с доктором, который фактически заявил, что мой продукт — полный отстой и что ему не нужны даже образцы. На обратном пути были ужасные пробки. Я не могла перестать думать, как зол будет мой руководитель, узнав, что за этот день у меня не было ни одной продажи.

Когда я вернулась домой в 19:15, выяснилось, что моего мужа, который обещал быть к пяти, чтобы отпустить няню, до сих пор не было. Няня сказала, что он звонил и уточнил, сможет ли она задержаться. Но я об этом ничего не знала.

Я знаю, что у него нет никаких срочных дел на работе. Он просто хотел больше успеть. Я так разозлилась! Он постоянно так делает — работа для него важнее семьи. Я занялась детьми, потом приняла душ и легла спать. Сказала ему, что плохо себя чувствую, потому что не хотела даже разговаривать.

Я спросила Кэти:

— Как бы вы оценили свой уровень стресса на тот момент — от 0 до 10?

— Девять, — ответила она.

— И почему вы были настолько расстроены?

— Потому что ему нет дела до наших детей, меня или няни. Он думает только о себе и своей работе. По крайней мере так мне казалось вчера.

— А что вы думаете сейчас?

— Когда я успокоилась, то вспомнила, что его босс в городе, — сказала Кэти. — И я понимаю, что уйти раньше пяти было бы не лучшей идеей, учитывая, как редко босс видит моего мужа.

— До какой отметки упал ваш уровень стресса, когда вы успокоились?

— До пяти.

— А каков он сейчас?

— Три.

— Как изменились ваши мысли с тех пор, как уровень стресса был на отметке «девять»?

— Я понимаю, что отреагировала слишком остро. Я знаю, что он любит меня и детей. Он просто хотел хорошо выглядеть в глазах босса.

А вам это знакомо?

УПРАЖНЕНИЕ: поразмышляйте о стрессе

Вспомните случай, когда вы были невероятно расстроены, а свой уровень стресса оценивали как минимум в семь баллов. Запишите, что вы говорили себе тогда.

В определенный момент после этого случая ваш уровень стресса упал. Когда он опустился до отметки в три балла или около того, как изменились ваши мысли?

Как видите, мы по-разному думаем при разных уровнях стресса.

Управление стрессом

Для того чтобы управлять стрессом, следует применять два подхода: проактивный и реактивный.

Проактивное управление стрессом

Когда мы управляем стрессом проактивно, то постоянно прибегаем к инструментам, которые эффективно уменьшают уровень стресса. К таким инструментам относятся регулярные физические нагрузки, медитация или встречи с людьми, общение с которыми доставляет нам удовольствие. Сюда же относятся полноценный сон (от семи до девяти часов!) и правильное питание.

Коснемся двух последних инструментов, поскольку небрежение к ним само по себе может выступить источником стресса. Я *знаю*, что от семи до девяти часов — это много. И понимаю, что большая занятость требует многих часов бодрствования, чтобы успеть справиться со всеми делами. Так как я сама мама, жена, хозяйка, лектор, писатель, психолог, тренер, водитель и время от времени повар, я знаю, как высока цена времени.

Но вот в чем дело: когда вы спите столько, сколько требуется вашему организму, это сопоставимо с целой новой жизнью. Исследования показывают, что регулярный здоровый сон обеспечивает следующие преимущества:

- потеря лишнего веса;
- уменьшение стресса;
- большее ощущение счастья;
- лучшая сопротивляемость болезням;
- улучшение памяти;
- повышение работоспособности;
- улучшение творческого мышления;
- бо́льшая энергичность;
- и даже более длинная жизнь.

Так что высыпайтесь!

Еда тоже способна заметно влиять на уровень стресса. Слишком большое количество сахара или кофеина могут усилить его, так же как

и обезвоживание. В полуфабрикатах много жира, сахара и соли, которые повышают уровень гормона стресса — кортизола. Поэтому выбирайте свежие цельные продукты, богатые питательными веществами: протеинами, углеводами и полезными жирами. (Лично я начинаю день с пищевых добавок и витаминных коктейлей. Хотите знать, что я использую сейчас? Добро пожаловать на www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect.)

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: что делать, чтобы крепко спать

Один из лучших способов добиться хорошего ночного сна — использовать вечерние «ритуалы», которые помогают расслабиться. Экраны (телевизора, планшета, смартфона) только будоражат нервную систему, поэтому выключайте их как минимум за тридцать минут до сна. Приглушите свет, почитайте книгу, помедитируйте или примите теплый душ, чтобы помочь уму и телу успокоиться и уснуть.

Реактивное управление стрессом

Теперь рассмотрим реактивные способы управления стрессом. Эта стратегия полезна, когда вы чувствуете, что ваш уровень стресса растет. Всякий раз, когда вы замечаете, что стресс достиг отметки «шесть», сделайте что-то такое, что быстро снизит его.

Как? Единственно верного ответа не существует. Своим клиентам я рекомендую создать целый список эффективных способов, которые помогают лично им. Почему не один какой-то способ? Потому что не каждый вариант годится в любой ситуации. Например, когда я выступаю перед двумя тысячами слушателей и мой уровень стресса действительно высок, я не могу попросить людей подождать, пока приму ванну с пеной.

Вот что делают мои клиенты:

- стараются глубоко дышать;
- медитируют;
- слушают успокаивающую музыку;

• отправляются на прогулку;
• разговаривают с жизнерадостным другом;
• смотрят смешное видео;
• прыгают на кровати;
• надувают мыльные пузыри;
• молятся;
• отжимаются;
• выходят проветриться;
• рисуют завитки;
• принимают теплый душ;
• катаются на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЕ: способы снизить стресс

Теперь ваша очередь. Создайте собственный список эффективных способов снижения стресса — действий, которые точно вас расслабляют. Запишите как минимум десять.

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

Держите этот список при себе: в бумажнике, на смартфоне, рабочем столе, в машине. Всякий раз, когда вы почувствуете, что стресс зашкаливает, предпримите какое-либо действие из списка. Если это не поможет, пробуйте одно действие за другим, пока не добьетесь результата.

Всё к лучшему

Почти за двадцать лет врачебной практики мне довелось работать с весьма интересными людьми. Одни мои клиенты были бездомными, другие владели множеством домов. Одни были тюремными заключенными, другие — судебными служащими. Кто-то изменял супругу, профессии или стране. Я лечила людей, которым было трудно контролировать свой гнев, и тех, кому полезно время от времени громко кричать. Среди моих клиентов встречались наркодилеры и фармацевты, врачи и очень больные пациенты, люди с ожирением и люди настолько истощенные, что их кормили через зонд. Они имели разное образование, принадлежали к разным культурам и религиям и представляли разные общественно-экономические прослойки и интересы. И все же у всех них есть общая черта — одно из самых могущественных свойств, о котором я узнала от них: то, что теперь я называю принципом «недо-пере».

Принцип «недо-пере»

Этот принцип подразумевает рациональную оценку чужого поведения, которое мы осуждаем. Вместо того чтобы концентрироваться на том, как «плохо» ведет себя другой человек, мы напоминаем себе, что его подспудная мотивация почти всегда оказывается положительной.

Возьмем, к примеру, коллегу по работе или учебе, который задирает других, отпускает комментарии с оттенком неодобрения или снисходительности и даже запугивает окружающих.

Конечно, в таком издевательстве *нет* ничего хорошего. Однако задумаемся на минуту, почему задиры так себя ведут. Потому что они несчастны и хотят чувствовать себя лучше. Они размышляют примерно так:

• «Если я принижу других, то буду лучшего мнения о себе».

• «Если я буду контролировать других, то почувствую себя более влиятельным».

• «Если я заставлю других чувствовать себя несчастнее, то сам стану счастливее. Или хотя бы не буду одинок в своем несчастье».

Разумеется, подобные доводы не оправдание, а вытекающие отсюда действия способны нести заметные разрушения. Но скрытая мотивация задир — чувствовать себя лучше — имеет основания. Ну а кто из нас не хочет быть лучшего мнения о себе?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: переосмыслите неприятное поведение

Подумайте, как использовать принцип «недо-пере» в отношениях со своими близкими. Например, допустите, что у вашего мужа добрые намерения: когда он говорит нечто такое, что расстраивает вас, как иначе вы можете интерпретировать происходящее «за кулисами»? Может быть, у него был очень тяжелый день? Или ему требуется поддержка? Или он просто хочет вашего внимания?

Когда ваш ребенок делает нечто заведомо плохое, как этот принцип поможет вам понять причины этих действий? Возможно, он хотел выглядеть привлекательно в глазах своих друзей? Или просто развлекался?

Этот принцип вовсе не извиняет поведение окружающих. Но зато помогает глубже понять скрытую мотивацию, чтобы вы вместе двигались дальше.

Положительная мотивация скрывается обычно не только за сомнительным поведением, но и за «негативными» мыслями.

Карли пришла в мой кабинет с выражением ужаса на лице.

— Мне предложили невероятное повышение на работе, — сказала она.

Не то, что я ожидала услышать. Я спросила, почему она выглядит такой озабоченной. Карли ответила:

— Я не могу взяться за эту работу.

— И что стоит за этими мыслями? — спросила я.

— Я хочу защитить себя от неудачи, — сказала она. — Я не хочу провала. Я просто хочу быть успешной.

— Сохраняя стремление к успеху, как вы можете заменить страх страстью?

Карли задумалась:

— Ну, я могу сосредоточиться на своих сильных качествах. Могу поверить в свои силы. Могу задавать вопросы и при необходимости получать помощь в профессиональном плане.

— И как это меняет ситуацию?

— Я буду активнее пользоваться нужной мне поддержкой, а заодно стану увереннее в себе.

— А как вы теперь чувствуете себя в связи с повышением? — спросила я Карли.

— Я в восторге!

Принцип «недо-пере» — ключ к пониманию перфекционизма.

Для перфекциониста внешнее поведение и внутреннее ощущение могут характеризоваться следующими особенностями:

• Крайне критичное отношение к себе.
• Чрезмерная загруженность работой.
• Прокрастинация или избегание.
• Стремление контролировать окружающих.

Согласитесь, привлекательного мало. Скрытая мотивация при этом может включать в себя один или несколько факторов.

• Желание чувствовать себя более счастливым и вера в то, что такой подход поможет.
• Желание быть успешным.
• Желание впечатлять других.
• Желание чувствовать свою значимость.
• Желание помогать окружающим.
• Желание иметь влияние на других.

Несомненно, все эти виды мотиваций могут выступать хорошей движущей силой. Суть в том, чтобы использовать их позитивно, основываясь на страсти, а не на страхе и стрессе. Не позволяйте внутреннему критику решать, что вам делать и как себя чувствовать.

> Мы стремимся к совершенству в областях, которые можем контролировать. Но это не всегда приносит удовольствие и радость нам и, что еще важнее, нашим детям.
>
> *Сара Джессика Паркер, актриса и продюсер*

Это не вы

Равно как перфекционизм и страхи, которые его питают, не имеют ничего общего с вашей истинной сущностью, стресс вызывают мысли, вам не свойственные. Вот почему стресс так неприятен.

Знаете настольную игру «Операция»? На доске в виде операционного стола нарисовано тело человека. В доске есть круглые прорези с металлическими краями, а в них — пластиковые кости тела. Задача игрока — достать кости металлическими щипцами, не задевая краев. Если край задет, нос человека (красная лампа) загорается, а громкий звук дает понять, что ваши навыки хирурга оставляют желать лучшего.

Теперь посмотрим на игру «Операция» как на уменьшенную модель реальной жизни. (Подыграйте мне!) Представьте, что успешное прохождение игры — эффективная хирургия — это успешная жизнь, где все идет своим чередом, без ложных шагов. Когда мы делаем неверное движение в игре, сигнал извещает, что мы отклонились от плавного хода операции. Точно так же, когда у вас появляется мысль, нехарактерная для вашего истинного «я», то возникающее неприятное чувство подобно сигналу в «Операции». Это механизм обратной связи, позволяющий понять, что вы действуете не так, как вам свойственно.

Поэтому, когда случается стресс и у вас появляются «неистинные», упаднические мысли, сделайте то, что сделали бы в игре: измените подход. Внесите поправку в свое в*и*дение и реагирование на ситуацию, на самого себя и на окружающих. Как именно? Этому посвящены следующие страницы.

Используйте свой страх или стресс себе во благо

Ошеломляет осознание того, насколько самоуничижительными могут быть наши мысли. Однако вместо того чтобы корить себя за них,

обратите их себе на пользу.

• Выявите свою истинную мотивацию.
• Переключитесь на страсть и любовь.
• Выберите другие, более полезные стратегии поведения.

Рассмотрим конкретный пример.

Элли, моя клиентка, испытывала стресс из-за того, что свекровь собиралась приехать к ним на длинные выходные. «Она постоянно позволяет себе унизительные комментарии по поводу того, как я воспитываю детей. Это выводит из себя. До ее приезда я целую неделю занимаюсь уборкой. И панически соображаю, что приготовить, потому что знаю, что она сделает замечание. Я на грани срыва».

Я попросила Элли хорошо обдумать все, что она рассказала о свекрови, а затем заполнить таблицу.

Образец: используйте свой страх или стресс себе во благо

Выявите свою истинную мотивацию:	Я хочу, чтобы свекровь любила меня и считала, что ее сын сделал верный шаг, женившись на мне.
Переключитесь на страсть и любовь:	Я понимаю, что свекрови нужно чувствовать себя значимой и любимой. И я хочу, чтобы она так себя ощущала.
Выберите другие, более полезные стратегии поведения:	Просить у свекрови совета в том, в чем она разбирается, например в готовке. Попросить ее рассказать мне о том, каким мой муж был в детстве.

Переключение со страха и злости на страсть и любовь помогло Элли лучше чувствовать себя, пока свекровь гостила у них. И вам это поможет снизить стресс и чувствовать себя счастливее. Попробуйте!

УПРАЖНЕНИЕ: используйте свой страх или стресс себе во благо

Выявите свою истинную мотивацию: _____
Переключитесь на страсть и любовь: _____
Выберите другие, более полезные стратегии поведения: _____

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: ищите красный флажок

Вместо того чтобы поддаться стрессу, попытайтесь воспринимать его как красный флажок, напоминающий о том, что стресс можно использовать. Он не всегда «плох» и способен помочь вам изменить свой взгляд на ситуацию и свое поведение. *Обратите* стресс себе на *пользу*, превращая страх в страсть.

Теперь, когда мы разобрались, чем является и чем не является перфекционизм, узнали о его цене и его преимуществах, рассмотрели, как он влияет на наши отношения с близкими, коллегами и самими собой, научимся получать удовольствие от жизни в духе «лучше совершенства»!

Часть II
7 способов сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты

Глава 5
Вскройте свое прошлое

Если вы любитель детективов, то знаете о вскрытии — медицинской экспертизе, призванной определить причину смерти. В сущности, патологоанатом должен ответить на вопрос: «Почему это произошло?»

Примерно этим мы и займемся. Важно определить, как развилась ваша потребность в перфекционизме. Откуда у вас перфекционистские шаблоны, которые мешают идти вперед? Когда они появились? Да, теперь это уже история, и мы не можем изменить прошлого. И все же *есть* нечто чрезвычайно важное, что мы *способны* изменить. Мы можем пересмотреть влияние прошлого на настоящее и будущее.

> Перестань быть тем, кем ты был, и стань тем, кто ты есть.
>
> *Пауло Коэльо, писатель*

Посмотрите, как Джордан Кемпер переосмыслил свое прошлое, чтобы создать лучшее настоящее и будущее.

> — Я никогда не забуду, как был десятилетним ребенком и баскетбольный тренер щипал на занятиях мой живот, отпуская комментарии на тему «щенячьего жира». Я чувствовал себя жутко неловко.
>
> Если посмотреть на Джордана теперь, «жир» — определенно не то слово, которое приходит на ум. «Культурист», «спортсмен», даже «модель» — куда более точные определения для этого 29-летнего мужчины с широкой улыбкой.
>
> Я познакомилась с Джорданом через Twitter. Его страсть и энтузиазм читались с экрана, а при личной встрече произвели еще большее впечатление.
>
> Цель Джордана — помогать людям становиться более здоровыми. Рекламный слоган его компании OneBody

International — You only get one. Don’t compromise («Ты у себя один. Не довольствуйся малым»).

Джордан играл в баскетбольной команде NCAA[7], точнее, хотел играть. Его рост — 187 сантиметров, и он был ниже всех в команде. Тренер называл его «нескладным подростком», считая, что для атакующего защитника он слишком высок и медлителен, а для передней линии ему не хватает роста. Несмотря на удивительную спортивную дисциплину и достижения на тренировках, которые показывал Джордан, тренер отказывался включать его в стартовый состав команды.

— Игра за игрой, игра за игрой, — рассказывает Джордан, — первый год, второй, третий. Ситуация не менялась, и я всерьез подумывал бросить.

Когда подходил четвертый год, я подумал: «Вот оно!» Меня избрали капитаном команды, и я знал, что пришло мое время.

Однако ничего не происходило до тех пор, пока в конце сезона, в третьей игре, один из участников команды не получил травму. Тогда Джордан, наконец, впервые сыграл по-настоящему.

Четвертый год стал для него одним из лучших за все время учебы. Он установил несколько рекордов, включая 38 очков и 16 подборов[8] за одну игру! В состязании против баскетбольной школы, считавшейся лучшей в стране, 25 очков, заработанных Джорданом, позволили его команде победить.

Джордан начинал последние 22 матча своей школьной карьеры, ведя примерно по 34 минуты в каждой игре. А 8,6 подбора за матч стали лучшим средним результатом не только в команде, но и во всей ассоциации NCAA. Не так уж плохо для «нескладного подростка»! Джордан завоевал множество высших наград после своего выдающегося сезона.

За те годы, что он просидел на скамейке запасных в ожидании кивка тренера, Джордан успел нагреться, закипеть, потомиться на медленном огне и, наконец, забурлить. «Я поклялся никогда больше не позволять кому бы то ни было

определять, на что я способен, а на что нет, — сказал он. — Я пообещал себе добиться успеха в отсутствие босса или компании, которые диктовали бы мне, что делать».

Поэтому Джордан был весьма заинтригован, когда его друг доктор Стив Хрищук рассказал о USANA Health Science — независимом бизнес-проекте, в рамках которого он мог бы помогать другим заботиться о здоровье.

«Учить людей здоровому образу жизни и быть при этом боссом самому себе? Это не шутка? Для меня это был идеальный вариант».

Джордан начал работу, когда на его банковском счете было меньше тысячи долларов. Шесть лет спустя его доходы превысили миллион долларов. Теперь диетические продукты USANA — одна из составляющих его компании OneBody International.

Годы на скамейке запасных развили в Джордане некоторые перфекционистские черты. Теперь, работая на себя и страстно желая, чтобы его партнеры преуспевали, Джордан нередко не решается делегировать полномочия, когда его обуревает «одержимость контролем». Довольно быстро его подход в стиле «я сделаю лучше» замедлил процветание команды.

Поначалу Джордану было чрезвычайно трудно доверить коллегам внедрять творческие решения, вести конференц-переговоры и даже выступать на публичных мероприятиях. Он знал, что если возьмется выполнять задачу самостоятельно, то сделает все быстро, качественно и так, как ему нравится. Это были трудные времена.

Только после того, как он научился управлять своим стремлением к перфекционизму и сдерживать желание все контролировать, его компания по-настоящему сдвинулась с места.

— Когда я отступил, чтобы позволить руководящему звену руководить, — вспоминает Джордан, — компания расцвела.

Он понял, что у других членов его команды есть замечательные идеи, методы и предложения, отличные от его

собственных. И в этом сила команды.

Джордан искренне верит, что все мы должны быть благодарны судьбе за трудные периоды нашей жизни, которые стали своего рода пусковыми механизмами. Школьный тренер, который щипал его живот, подтолкнул его к тому, чтобы упорно стремиться к цели в будущем: «Тогда я принял решение тренироваться». Кроме того, из боли и смущения выросло глубокое понимание и неподдельное внимание к людям, которые борются с лишним весом.

Теперь Джордан часто выступает на публике, собирая полные залы, подобно таким видным фигурам, как доктор Оз[9] и Даррен Харди[10]. Джордан говорит, что благодарен Богу за моменты боли, потому что они оставили красивые шрамы.

Превратите свои раны в мудрость.

Опра Уинфри, телеведущая, продюсер, общественный деятель

Зарождение «потребности в успехе»

Знакома ли вам ситуация Джордана?

Случалось ли в прошлом нечто такое, что вы клялись: такое *никогда* не повторится?

Кажется ли вам порой, что если вы не добьетесь совершенства, то все усилия пойдут прахом?

Анализ своего прошлого — жизненно важный шаг, потому что он прояснит, почему вы делаете то, что делаете. Конечно, в работе с клиентами я приверженец сосредоточенности на настоящем и будущем. В то же время я обнаружила, насколько полезно выявлять *корни* проблемы, ведь обращение к причине подобно лечению глубокой раны. Одни лишь новые навыки, без выяснения источника перфекционизма, могут стать временным решением, подобно пластырю, который то ли поможет, то ли нет.

Вы можете сделать прошлое подарком своему будущему.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: для чего вспоминать о прошлом?

Прошлое не изменить, но мы и не пытаемся. Мы стараемся скорректировать то, как прошлое будет влиять на вас дальше. Вот о чем мы зачастую забываем. Нас ранит не прошлое само по себе, а то, как мы его воспринимаем, то, чему оно нас «научило», что мы вынесли из него. Событие осталось позади. Это наше мышление продолжает ранить.

Клиенты часто говорят мне: «Я знаю, что некоторые из моих перфекционистских привычек не имеют смысла, но не могу от них избавиться». Умом они понимают, что перемены пойдут на пользу, но внутренний голос твердит: «Даже не смей!»

Вам это знакомо?

В основе проблемы лежит глубоко укоренившееся на определенном этапе жизни — давно или недавно — убеждение: «Я не могу допустить ошибку!» Чтобы найти изначальную причину этого деструктивного образа мыслей, познакомимся с тремя источниками перфекционизма:

- действие по шаблону;
- вознаграждения;
- уклонение от наказания.

Действие по шаблону

Есть старая притча о женщине, которая готовила ужин на День благодарения. Она резала индейку на две части, прежде чем поместить в духовку. Задача не из простых. Дочь, наблюдавшая за мучениями матери, спросила: «Зачем ты это делаешь?»

Остановившись на минуту и внимательно глядя на дочь, женщина задумчиво ответила: «Даже не знаю. Просто моя мама всегда так делала. Давай позвоним ей и выясним».

По телефону бабушка объяснила: «Наша духовка была слишком мала для индеек, которых я покупала. Поэтому приходилось резать надвое, чтобы все поместилось».

Женщина понимала, что в ее духовку легко поместится целая индейка. Тем не менее долгие годы она выбивалась из сил, разрезая птицу. Приняв то, что делала ее мать, за «правило», она попусту тратила время и энергию. Какая досада!

Есть ли что-то общее у этой истории с тем, как развились ваши перфекционистские шаблоны? Какие действия других людей в прошлом могли привести к формированию вашего перфекционизма?

• Вы видели, что кто-то из родителей постоянно работал?

• Задерживались ли родители допоздна или выходили на работу по выходным?

• Приносил ли кто-то из родителей работу домой?

• Вы привыкли думать, что «работа важнее развлечений»?

• Был ли кто-то из родителей крайне чистоплотным человеком, уверенным в том, что «дом нужно всегда держать в чистоте на случай, если нагрянут гости»?

В своей статье для Washington Post, напечатанной в праздничные дни и названной «Самая напряженная пора для женщин», Бриджит Шульт иронично написала о женщинах, которые придерживаются исторически сложившихся ритуалов вроде выпекания десятков видов печенья или украшения каждой щели в доме. Почему? Потому что так делали их матери. При этом их мамы едва ли проводили целый день на работе и водили детей по бесконечным кружкам и секциям…

А бывает и такое, что пример, который вы имели перед глазами, был противоположностью перфекционизма. Например, одна клиентка рассказала, что отец всегда приходил домой поздно и никогда не выполнял обещанного, особенно если это касалось хозяйства. Его поведение и отношение так расстраивало мать, что она в конце концов предпочла развестись. Основываясь на этом раннем опыте, моя клиентка решила: чтобы оставаться счастливой в браке, она должна быть противоположностью своего отца. И разработала перфекционистский свод правил для себя и мужа.

А как дела обстоят у вас? Приходилось ли вам, будучи ребенком, слышать такие утверждения:

• «Ненавижу тех, кто опаздывает: это знак неуважения»;

• «Настоящий мужчина трудится в поте лица и обеспечивает семью»;

• «По работе судят о том, кто ты есть. Стоит расслабиться — и ты безработный».

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление перфекционизма по шаблону

Обдумайте убеждения, которые вы переняли от родителей или других важных для вас людей.

Кто именно демонстрировал перфекционизм?

Кто действовал противоположно «идеалу»?

Что вы для себя вынесли из поведения этих людей?

Вознаграждения

Признайтесь, вы наверняка избежали бы перфекционизма, если бы не получали своего рода наград за то, что делали. Вот как в подростковом возрасте появились мои перфекционистские шаблоны.

В обед было хуже всего. Не с кем дойти до столовой и пожаловаться, что учительница слишком много задала на дом. Некого искать глазами, пока иду с подносом к столу. Не с кем посмеяться во время еды.

Как раз накануне лета перед седьмым классом моя семья переехала в другой штат, а это означало новых соседей и расставание с прежними друзьями. Родители устроили меня в маленькую школу только для девочек, в которой учились с первого класса по двенадцатый. Появившись на седьмом году, я оказалась одной из новичков. Большинство девочек дружили много лет. Я оказалась аутсайдером. Ощущения были так себе.

Мне хотелось завести друзей. Более того, хотелось быть о себе хорошего мнения и чувствовать свою значимость. Но не получалось.

Другие в таких случаях с головой окунаются в спорт или другие занятия, а я решила сосредоточиться на учебе. Она стала центром моей жизни. Я училась во время обеда, пока сидела в одиночестве. Училась в школьном автобусе, хотя, оглядываясь назад, понимаю, что лучше бы в это время общалась с другими детьми. Я училась, приходя из школы домой, и делала больше, чем требовали учителя. Училась даже в выходные. Я так хорошо запоминала каждое слово в своих школьных записях, что могла на память дословно воспроизвести 20, 30 и даже 40 страниц.

Словом, я училась так, будто вся моя жизнь зависела от этого. Так сложилось в моей голове! Каким-то образом я пришла к выводу: «Если я учусь на А, значит, все в порядке. Значит, меня будут любить. Но если я получу меньше, чем А, то я ничего не стою»[11].

Со временем у меня все же появились друзья, и я стала более общительной. Однако моя «потребность» в высших оценках никуда не делась. И хотя я выглядела успешной в глазах окружающих, я боролась с тем, что стало некой зависимостью и мешало мне жить полноценной жизнью. Я могла отклонить приглашение на важное мероприятие (включая состоявшуюся во времена магистратуры свадьбу подруги, которая обещала быть очень веселой), потому что «должна» была учиться. Оглядываясь, я понимаю, что могла бы добиться таких же успехов в школе, не отказываясь от других занятий и событий вне учебы.

Именно в седьмом классе сложился мой перфекционистский шаблон. А с течением времени он начал влиять и на другие сферы моей жизни.

Помните принцип «недо-пере»? Почти за любым внешним проявлением, даже не самым приятным, скрывается положительная мотивация. Мой перфекционизм развился из желания чувствовать себя лучше, получая высокие оценки. Начав ходить в седьмой класс в новой школе, я перешла от оценок B, C и D к A. Почему? Пусть я не могла повлиять на решение родителей о переезде, одна часть жизни все же осталась под моим контролем — учеба. И мне нравилось получать

вознаграждения от учителей и родителей за хорошие оценки. Вся моя самооценка стала зависеть от них.

А вот другой пример.

> — Я рос в семье военного, — рассказал Бен. Это означало, что в детстве Бен часто переезжал вместе с семьей. — Мой отец был сержантом. Мы успели пожить в шести разных местах, прежде чем мне исполнилось семнадцать.
>
> Трудно расти, постоянно меняя место жительства. Приходилось снова и снова доказывать, что ты чего-то стоишь.
>
> Мы с отцом по-настоящему проводили время вместе, только когда это касалось спорта. Иногда мы играли в баскетбол. Чем больше я тренировался, тем чаще он говорил окружающим: «Вам стоит посмотреть, как мой сын забрасывает мяч в кольцо». Мне это нравилось.
>
> Бен начал делать все, чтобы еще чаще получать такие знаки внимания от отца и сверстников. Он каждый день часами тренировался вести мяч и попадать в корзину, вовлекая окружающих в дружеские поединки.
>
> — Каждый вечер, прежде чем вернуться домой, я заставлял себя попасть в корзину 50 раз подряд. Если я доходил до 49 и терял последний, то начинал снова. Я хотел сделать 50. Я хотел добиться совершенства.

Человеку свойственно желать, чтобы окружающие его принимали и любили. Однако в стремлении завоевать это внимание перфекционисты часто выстраивают свое поведение как в детстве. «Мною гордятся за мои успехи» трансформируется в «мною будут гордиться, *только* если я буду успешным». В результате потребность в успехе растет и остается. И никуда не исчезает.

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о перфекционистском поведении

Знакомо ли вам получать вознаграждение за то, что вы сделали, а затем думать: «Я должен добиться этого снова… должен добиваться каждый раз»?

Вспомните время, когда были младше. Опишите те ситуации из прошлого, когда вас вознаграждали за перфекционистское поведение.

Уклонение от наказания

Когда вы были младше, вас критиковали за недостаточную успеваемость?

Если вы получали за тест меньше 100 баллов, возникали трудности?

Приходилось ли вам терпеть насмешки из-за ошибки, а потом клясться, что вы никогда не допустите ее снова?

Именно это случилось с Джорданом, с которым мы познакомились в начале главы. А вот другой пример.

В 2009 году американская поп-звезда Кеша приняла участие в записи сингла Right Round рэпера Флоу Райда; позже сингл стал хитом[4]. В ноябре 2013 года ее с ликованием приняли на American Music Awards[12], когда она вместе с рэпером Питбулем исполняла хит Timber. Два месяца спустя Кеша легла на реабилитацию с расстройством пищевого поведения.

За год до этого в интервью для журнала Seventeen Кеша сказала: «Я помню каждого человека, который говорил, что я не смогу ничего добиться, или что я уродина, или толстая. Люди в музыкальном шоу-бизнесе говорили: “У тебя не получится”. Я вижу их теперь и думаю: “Ха!”»

В стремлении «сделать это» Кеша подписала договор с известным продюсером и менеджером, который, как стало известно, давил на нее, заставляя похудеть.

Вот что рассказывает мать Кеши: «Однажды во время конференц-связи ее менеджер орал: “Ты обязана похудеть! Мне неважно, как… принимай наркотики, не ешь, засовывай

два пальца в рот!” Она делала все возможное, но не могла добиться быстрого результата. И тогда возникла булимия».

Приблизительно одна из 50 американских женщин страдает от булимии, для которой характерно потребление огромного количества еды с последующим искусственным вызыванием рвоты.

Нередко переедание связано со стрессом. С помощью рвоты люди пытаются контролировать количество только что потребленных калорий. Страдающим от булимии и других пищевых расстройств людям нередко свойственны перфекционизм, чувство вины и стыда из-за того, что они не могут питаться «идеально».

А как дела обстоят у вас? Вы оказывались в положении Кеши? Приходилось ли вам предпринимать шаги, которые помогут избежать наказания или негативных последствий, например насмешек окружающих? Как это «помогло» вашему перфекционизму?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: покажи мне деньги!

Согласно исследованиям, желание предотвратить потерю может стать более сильной мотивацией, чем стремление что-то получить. Так, в одном эксперименте участникам первой группы за определенные достижения обещали бонус в конце года. Участники второй группы получили бонус сразу, но их предупредили, что если к концу года они не покажут должных достижений, то им придется вернуть то, что они получили. Что в итоге? Результаты у второй группы оказались значительно выше![5]

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о наказании за несовершенство

Опишите случаи, когда вас критиковали, осмеивали или наказывали за неидеальные результаты.

Руководство к действию: проанализируйте причины

Шаг 1. Определите, с чего все началось.
Шаг 2. Придите к озарению.
Шаг 3. Выявите свои триггеры.

Президент Джон Кеннеди однажды сказал: «Наши проблемы созданы руками человека, а потому человек может их решить». А для того чтобы устранить проблему, нужно понять, что ее вызвало.

Если вы еще не выяснили, что вас сделало перфекционистом, настоятельно советую сделать это прямо сейчас. Это поворотное событие (или обстоятельство) наряду с выводами, которые вы из него сделали, до сих пор каждый день играет роль вашей движущей силы. К сожалению, оно мешает вашему успеху. Следуйте приведенным здесь советам, чтобы вскрыть причины. А затем мы используем эту информацию, чтобы преобразить вашу жизнь.

Шаг 1. Определите, с чего все началось

Во время чтения этой главы у вас, быть может, уже возникли догадки, откуда взялся ваш перфекционизм. Возможно, вы помните какое-то особенное событие, после которого поклялись никогда больше не допускать той же ошибки. Либо вспомнили, как получили похвалу или другой знак внимания, сделав что-то «идеально». Или поняли, как переняли перфекционистский шаблон у кого-то, кто имел на вас влияние.

Пришло время записать свою историю. Не исключено, что вы уже сфокусировались на поворотном событии или обстоятельстве, которые спровоцировали перфекционизм, и это заметный шаг вперед. Теперь ваша задача — изложить детали этого события на бумаге.

В своей практике я часто сталкиваюсь с нежеланием клиентов описывать событие и его нюансы. «Я и так знаю, о чем думаю. Это просто потеря времени», — говорят мне. Однако крайне важно именно записать историю, а не просто обдумать. Почему? В нашей голове каждую секунду проносятся тысячи мыслей. В некоторых из них вы отдаете себе отчет, в других — нет. И поскольку *эти мысли у вас в*

голове, вас так и тянет воспринимать их все как факты, а не собственные субъективные интерпретации.

Перенеся воспоминания из головы на бумагу, вы сможете взглянуть на них по-новому. Информацию, полученную однажды, можно проанализировать, чтобы понять, насколько она точна и полезна в действительности. Помните: ваши записи не должны быть идеальными. Это не писательское состязание и не урок русского языка, где важен стиль (или даже орфография). Просто пишите то, что приходит на ум.

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем об истоках вашего перфекционизма

Опишите одно или множество событий, которые запустили вашу потребность в совершенстве. Не сдерживайте себя.

Что это было за событие?

Кто в нем участвовал?

Что эти люди говорили и делали?

Что они не говорили и не делали?

Что вы говорили, думали и делали?

Когда вы услышали от других людей фразы: «нужно» и «стоило бы»?

Что вы вынесли для себя из этой ситуации?

Если вам сложно выделить определенную ситуацию, просто записывайте все, что приходит на ум, когда вы размышляете над следующими вопросами.

Кто в прошлом демонстрировал какие бы то ни было перфекционистские черты? Например, такие:

• *Мышление по принципу «все или ничего»*

• *Работа без отдыха*

• *Предпочтение работы развлечениям*

• *Потребность в идеальном порядке и/или чистоте*

Задайте себе вопросы:

Когда в прошлом я получал вознаграждение за «успехи», сделанные благодаря перфекционизму?

В каких ситуациях в прошлом я чувствовал смущение из-за того, что ошибся или сделал что-то не так?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: ведение дневника

Ведение дневника, или фиксирование своих мыслей и чувств, способно положительно сказаться на вашей жизни. Доктор Джеймс Пеннебейкер, который десятилетиями исследовал преимущества письменного эмоционального раскрепощения, обнаружил, что «выписывание» своих глубочайших эмоций и мыслей может благотворно повлиять на здоровье (включая более редкие визиты к врачам и укрепление иммунной системы), увеличить сопротивляемость стрессам и способности к обучению, улучшить настроение.

Бонус? Никто не увидит того, что вы написали. Эти записи только для вас. Попробуйте!

Шаг 2. Придите к озарению

Пытаясь преодолеть перфекционизм, люди иногда ограничиваются тем, что выявляют события или ситуации, которые привели к нему. Мой опыт показывает, что это большая ошибка. Просто оживляя прошлое в памяти, вы будто надавливаете на синяк. Это причиняет боль и мешает излечению.

Вот почему следующий шаг так необходим: он позволяет *извлекать уроки* из прошлого. Стоит захотеть, и прошлое сослужит хорошую службу. Пришло время узнать, какую именно.

Постарайтесь приблизить озарение — тот поворотный момент, когда вы переходите от замешательства к ясности, от стресса к открытию, от обмана к правде.

Вспомните, что больше всего любили в детстве: кукол, игрушки, подвижные занятия. (Мне особенно нравилось танцевать и распевать песни из фильма «Бриолин», но это совсем другая история…)

Теперь спросите себя, до сих пор ли это ваше любимое занятие? Скорее всего, вы ответите: «Я что, сумасшедший?» Стоило повзрослеть, как детские интересы перестали иметь значение. Вы наверняка больше не играете со своими старыми игрушками, так подумайте о том, чтобы избавиться от своих детских представлений. Многие из них уже не приносят никакой пользы, так зачем они нужны? То же касается неактуальных убеждений, связанных с перфекционизмом.

Сами того не замечая, вы можете ограничивать себя представлениями, которые сохранились с детства или сформировались в результате определенного события. Тем самым вы устанавливаете для себя потолок, который сдерживает ваши возможности. Перфекционизм мешает испытывать радость и чувство полноты жизни. Он заглушает и блокирует ваше истинное «я». А кроме того, влияет на окружающих, и не лучшим образом.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: отпустите прошлое

Если событие двадцатилетней давности продолжает приносить боль или вы на протяжении многих лет руководствуетесь разрушительными шаблонами поведения, — самое время осознать, что пора менять этот непродуктивный подход. Не сама ситуация, а ваши мысли о ней влияют на вас. Придерживайтесь советов этой книги, чтобы освободиться от гнета прошлого.

УПРАЖНЕНИЕ: анализируем вашу историю

Ответьте на следующие вопросы.

Какие выводы я сделал из ситуации (ситуаций), которую описал выше?

Какие страхи у меня появились?

Какие предположения я сделал о том, как мне стоит себя вести?

Понимание того, почему вы установили для себя перфекционистские правила, и осознание их бесполезности в настоящем крайне важны.

— Он никогда не был доволен мною, — сказал Тим об отце.

Со своей внешностью, с этими пронзительно-голубыми глазами Тим мог бы оказаться на обложке Esquire, а банковский счет позволяет ему засветиться на обложке Forbes. По всем показателям он весьма успешный человек, который сам всего добился. Президент собственной компании, которой посвящает бо́льшую часть времени и энергии.

Жена Тима уговорила его прийти ко мне, потому что, как она говорит: «Он все время работает. Он зарабатывает достаточно, но ему всегда мало. Он обещает быть дома в шесть, но приходит после восьми».

Тим объясняет:

— Когда я говорю, что скоро пойду домой, я действительно собираюсь это сделать, но потом думаю: «Только отвечу еще на одно письмо», — и не замечаю, как проходят два часа.

Он рассказал мне, что боится заработать недостаточно денег:

— Знаю, для кого-то это прозвучит дико, но мне страшно, что я вообще все потеряю. Мне нужно еще и еще, прежде чем я почувствую удовлетворение.

Однако для меня это не прозвучало дико. Я слышу нечто подобное снова и снова даже от неслыханно состоятельных клиентов. Стремясь зарабатывать больше и больше, они развивают в себе денежный перфекционизм, который оборачивается невероятным стрессом не только для них самих, но и для их семей и коллег.

Тим, выросший в трехкомнатной квартире, где жил вместе с родителями и еще тремя детьми (своими сестрами и братьями), вспоминает:

— Отец был приверженцем строгой дисциплины. Если ты сделал что-то — что угодно — не так, жди его гнева. Для

него были чрезвычайно важны оценки. Стоило получить ниже A — и готовься к разговору. Оценка D означала ремень, а когда отец был в плохом настроении, то и C тоже.

— Как вы думаете, почему он так вел себя? — спросила я.

— Он был злой сукин сын, — быстро ответил Тим.

Я не отреагировала, давая Тиму возможность побыть в тишине и копнуть глубже.

— У него было очень тяжелое детство, — вдруг сказал Тим. — В десятом классе ему пришлось бросить учебу, чтобы начать зарабатывать и помогать семье. Они жили в ужасной нищете… Всю жизнь он с трудом находил работу и хотел, чтобы мы [Тим с его братьями и сестрами] никогда не знали того, через что прошел он сам. Хотел, чтобы мы учились в колледже и прожили лучшую жизнь.

Тим помолчал, а потом добавил:

— Он до смерти боялся, что мы повторим его судьбу.

Отец Тима хотел лучшей жизни для своих детей. Заряженный страхом, он выражал свое желание через агрессию, а не любовь и поддержку. А Тим расценил этот опыт как необходимость добиться финансового совершенства во благо собственной семьи.

Вот какие озарения посетили Тима:

• Я боялся отцовских наказаний.

• Я решил, что, если буду вести себя идеально, он не станет кричать или доставать ремень.

• На самом деле я хотел, чтобы отец любил меня и принимал таким, какой я есть.

• Теперь я понимаю, что отец *действительно* любил меня, но по-своему.

• Будучи ребенком, он никогда по-настоящему не чувствовал, что его любят, поэтому не знал, как правильно проявлять собственные чувства.

• Еще я понял, как важно верить в себя.

• Когда есть вера в себя, есть и любовь к себе и к окружающим, в частности к жене и детям.

• Я могу упорно работать, обеспечивая семью, и в то же время получать удовольствие от времени, проведенного с близкими, и жизни в целом.

Теперь ваша очередь.

УПРАЖНЕНИЕ: приходим к озарению

Что вы поняли, проанализировав прошлое?
Как вы можете применить эти знания?
Используйте прошлое себе во благо.

Шаг 3. Выявите свои триггеры

Триггеры — это события, которые вызывают или закрепляют перфекционистские черты, подталкивая нас к перфекционизму. Так, всякий раз, находясь рядом с отцом или просто думая о нем, Тим работал дольше, снова и снова проверяя сделанное. Такую реакцию могли вызвать даже запахи, напоминавшие об отце. «Иногда, чувствуя запах сигарет, я напрягаюсь и снова становлюсь маленьким мальчиком, которому хотелось отцовской любви».

И возросший уровень стресса, и потеря контроля — часто встречающиеся триггеры. Один клиент-журналист сказал мне: «В состоянии стресса мне требуется целая вечность, чтобы закончить статью, потому что я бесконечно ее переделываю. Зато когда я не чувствую себя таким перегруженным, мне легче понять, когда статья готова и ее пора отправлять».

А как обстоят дела у вас?

УПРАЖНЕНИЕ: выявляем триггеры

Вспомните, в каких случаях ваш перфекционизм вновь напоминал о себе после исходного события, которое вы описали выше.

Что вы делали?

Кто был рядом с вами?

Что вы говорили себе?

Опишите любые чувственные триггеры вроде запахов, звуков, взглядов.

Какие эмоции обычно запускают в вас перфекционизм?

Какое шаблонное поведение вы заметили за собой?

А теперь подумайте, как вам нужно действовать при появлении этих триггеров, для того чтобы не рассуждать и не вести себя как перфекционист.

Например, когда я чувствую стресс, мне свойственно вновь возвращаться к своим перфекционистским шаблонам. (Кроме того, я делаю то, что мне казалось в принципе невозможным: забываю поесть. Голод только усиливает стресс и раздражение, а следовательно, и перфекционизм.)

Этот план действий помогает мне в трудные моменты, напоминая об эффективных реакциях на стресс.

Образец: эффективные реакции на триггеры перфекционизма

Триггер	Текущая реакция	Здоровое решение
Загруженное расписание	Стресс возрастает	Медитация и физические упражнения (пусть не такие длительные, как хотелось бы)
Предстоящая презентация	Нарушения сна	Планирую свой сон, использую успокаивающие ритуалы, чтобы расслабиться перед сном
Поездки	Забываю поесть	Планирую свои трапезы (в том числе устанавливаю напоминания в смартфоне)

УПРАЖНЕНИЕ: эффективные реакции на триггеры перфекционизма

А как это бывает у вас? Заранее составьте план действий для ситуаций, которые с большой вероятностью запускают перфекционизм. Придумайте наилучшие стратегии

преодоления сейчас, пока вы спокойны и не находитесь под влиянием триггеров.

Триггер	Текущая реакция	Здоровое решение

Глава 6
Оцените свои ожидания

В детстве все мы воображали, кем будем, когда вырастем. (Я, например, хотела быть врачом или леди Эйвон[13].) Будучи взрослыми, мы тоже лелеем какие-то ожидания, правда, они (обычно) отличаются от детских.

Ожидания — это стойкие убеждения относительно будущего, события, которые мы предвкушаем. От целей они отличаются тем, что цель — это нечто, чего мы стараемся достичь, а ожидание — это то, что, по нашим представлениям, *обязательно* сбудется. А если этого не происходит, мы испытываем разочарование. Моя клиническая практика показала, что негибкие ожидания могут лишать способности быть счастливым.

> — Все, чего мне хотелось, — это быть пилотом.
>
> Стив, ссутулившись, сидел в моем кабинете. Он выглядел старше своих 52 лет.
>
> Его терапевт заключил, что Стив страдает депрессией. Очень скоро стало понятно, что в этом состоянии он находится давно.
>
> — Сколько себя помню, я знал, что рожден быть пилотом. В детстве мечтал о полетах и постоянно воображал, будто летаю. Я часами собирал игрушечные самолеты. К девяти годам я распланировал всю свою жизнь. Собирался поступить в колледж и получать стипендию ROTC[14], а после его окончания пойти в воздушно-морской флот и стать морским пилотом, как мой отец.
>
> Все закончилось, когда мне было восемнадцать. Я проходил медосмотр перед колледжем и узнал, что у меня дальтонизм. Мое отклонение называется протонопией — это значит, что я не вижу разницы между красным, оранжевым и желтым. А я даже не догадывался. Но узнав об этом, понял, что вся моя жизнь пошла прахом. Дальтоникам запрещено управлять воздушными средствами.

Мои мечты рухнули. Я чувствовал себя так, будто умер.

Я не представлял, что делать дальше. Родители посоветовали мне заняться бухгалтерской деятельностью. Мне довольно хорошо давалась математика: я думал, что это пригодится, когда стану пилотом. Я занялся бухучетом и стал дипломированным финансовым аналитиком. Не спорю, это приносило неплохой доход [Стив был вице-президентом компании], но я никогда не получал особого удовольствия от работы. Мне всегда казалось, что жизнь закончилась в тот день, когда я узнал о своем дальтонизме.

Стив женился, у него двое детей. Он любил семью, но не мог избавиться от чувства глубочайшего разочарования в себе из-за нереализованной мечты.

А однажды ему сказали, что его сокращают.

— Почти так же я чувствовал себя, когда узнал, что не стану пилотом. Я посвятил им двадцать лет жизни, а они просто вышвырнули меня. Они должны были что-то предпринять, чтобы я мог остаться. Они были просто обязаны после всего, что я сделал для них.

Это случилось за полтора года до нашей встречи. С тех самых пор Стив впал в такое состояние, что не мог искать другую работу. Он погрузился в депрессию, которая истощала и его самого, и близких ему людей. Жена угрожала развестись, если он не найдет работу. Каждый день звонили коллекторы. Одному из детей пришлось бросить колледж, потому что семья не могла больше оплачивать его обучение.

Неоправданные надежды, которые Стив питал в детстве, омрачили остаток его жизни. А несбывшиеся представления о том, как компания должна относиться к своим сотрудникам, еще больше подорвали его благополучие.

А как дела обстоят у вас?

Есть ли у вас разбитая мечта, связанная с работой, спортивными достижениями, отношениями, — нечто, чего вы хотели больше всего на свете?

Приходилось ли вам чувствовать себя угнетенным или даже разбитым, когда желаемое не свершилось?

Послужили неоправданные ожидания источником вины, стыда, злости, чувства беспомощности или даже собственной бесполезности?

В этой главе мы поговорим о том, как некоторые ожидания ведут к глубокому неудовлетворению, стрессу и даже бедности. Мы остановимся на том, как преуспевать, не ориентируясь на ожидания, но сохраняя стремление к положительным переменам.

Здесь важно кое-что уяснить. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть лучшего. Наша задача — исследовать и оспорить саму реакцию перфекционистов на недостигнутые цели и неоправдавшиеся ожидания.

Если… то…

Перфекционисты любят условные конструкции: «Если я сделаю *X*, то получу *Y*». Поэтому многие (включая меня) любили предсказуемость в школе. «Если я буду учить уроки, то сдам экзамен на отлично». И обычно предсказания, связанные с учебой и оценками, сбывались.

Есть множество других ситуаций, в которых действует принцип «если… то…».

• *Здоровье*: «Если буду заниматься спортом пять дней в неделю, то сброшу вес».

• *Счастье*: «Если достигну этой цели, то буду счастлив».

• *Отношения*: «Если продолжу ходить на свидания, то найду свою половинку».

• *Работа*: «Если буду усердно работать, меня повысят».

• *Хобби*: «Если буду держать руки прямыми и разверну корпус, то заброшу мяч в фервей[15]».

Вам это знакомо? Что с вами происходит, когда ожидания не оправдываются?

Каждый может вспомнить нечто такое, чего сильно хотел, но не получил. Возможно, вы мечтали стать врачом, заработать миллион долларов до тридцати или вступить в брак (снова). А еще в жизни каждого были люди, которые принесли разочарование, потому что не оправдали возложенных на них надежд. Умом мы понимаем, что жизнь не может всегда идти так, как нам хочется. И это расстраивает. Но для

перфекционистов любые отклонения от ожидаемого могут стать невыносимыми.

— Я чувствую себя полной неудачницей, — сказала мне Шеннон. Было солнечное утро вторника, наша вторая встреча.

Шеннон в свои 41 достигла невероятных успехов, по крайней мере по общепринятым меркам. Карабкаясь по карьерной лестнице, она разбила множество так называемых стеклянных потолков[16]. По меркам любого человека, она зарабатывала прекрасно.

— Ради всего этого мне пришлось хорошенько потрудиться, — сказала она. — Ничто не давалось мне просто так. С юношества я знала: чтобы выиграть, нужно работать.

Шеннон сидела в моем темно-синем кресле со слезами на глазах, рассказывая о том, что не может забеременеть.

Люди все чаще и чаще обращаются ко мне с этой проблемой. Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, около 10 процентов женщин в возрасте от 15 до 44 не могут зачать или выносить ребенка. И с годами эта цифра растет.

— Всю сознательную жизнь я делала все, чтобы не забеременеть, — призналась Шеннон. — Теперь ребенок — все, что мне нужно. — В ее голосе звучала беспомощность. — Это невероятно трудно. Я попробовала все, буквально все, что советовали врачи: гормоны, инъекции, иглоукалывание. Том на пять месяцев полностью перекроил свой рабочий график, чтобы мы могли следовать предписаниям врачей. Я изменила рацион питания, начала медитировать, я перепробовала все способы. Но ничего не работает!

Для Шеннон стресс из-за невозможности зачать только усиливался ее ожиданиями: если следовать советам врача, то забеременеешь. Когда желаемое не состоялось, она стала чувствовать еще большую беспомощность и безнадежность. И это повлекло за собой не только эмоциональную травму, но и напряжение в браке и сказалось на профессиональной жизни.

Знакомо ли вам нечто подобное?

УПРАЖНЕНИЕ: запишите собственные ожидания в стиле «если… то…»

Если я…
то…
Если мой супруг (супруга)…
то…
Если мой коллега…
то…
Если мой друг…
то…

Это касается не только вас

Перфекционизм сказывается не только на самом перфекционисте — он может заметно влиять и на тех, кого вы любите, особенно на детях. Вот примеры.

> «Моя дочка изучает китайский, испанский и французский. Она умеет считать до десяти на четырех языках. И ей всего четыре года».
>
> «Мы каждый вечер работаем с развивающими карточками с моим трехлетним ребенком».
>
> «В этом полугодии моя семилетняя Сьюзи танцует балет и хип-хоп, играет в соккер, учится фотографии, рисованию и верховой езде, а после школы учит латынь».

Родители хотят видеть своих детей успешными, и в этом нет ничего плохого. Но если при этом они давят на чадо, могут возникнуть нежелательные последствия, потому что стресс, вызванный родительским перфекционизмом, требует от детей больших жертв. Я часто наблюдаю, как это влияет на эмоциональное состояние ребенка (шестилетка, плачущий из-за одной ошибки в тесте по математике) и на его физическое здоровье (измотанные тринадцатилетние подростки, которые вечно сидят допоздна, чтобы справиться со всеми дополнительными занятиями).

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: позволяйте детям ошибаться

В современном обществе мы сосредоточены на том, чтобы помочь своим детям быть довольными собой. Без сомнения, это хороший мотив. Но, к сожалению, мы часто делаем это в ущерб их благополучию. Когда мы позволяем детям «ошибаться», они учатся справляться с неожиданными результатами и, что не менее важно, решать проблемы, чтобы, наконец, достичь желаемого. Поэтому заботьтесь о физическом здоровье детей и позволяйте им ошибаться. Это поможет развить настойчивость, решительность, выносливость, уверенность в себе и смелость.

В книге «Как дети добиваются успеха»[17] Пол Таф делится результатами исследования, которое показывает, какие качества действительно определяют успех наших детей. Оказывается, знание таблицы умножения в шестилетнем возрасте к ним не относится. Выносливость, упорство, желание учиться, оптимизм, самоконтроль — вот условия успеха сегодня и завтра.

Как насчет уроков? Продолжайте помогать своим детям в учебе. А вместе с тем развивайте в них оптимизм, выносливость, любознательность и настойчивость. Позволяйте им играть, фантазировать, испытывать страстную увлеченность тем, что они изучают и чем занимаются. И дайте им возможность совершать ошибки — достаточно часто, чтобы они поняли: 1) даже когда ожидания не оправдываются, можно получить хороший результат; 2) ошибка не означает, что нужно все бросить; 3) на ошибках можно учиться. В сущности, неудача не означает, что ты неудачник. (Мы подробнее поговорим об этом в главе 8 «Учитесь на ошибках».)

Не только чрезмерное давление на ребенка чревато проблемами. Родители-перфекционисты могут действовать и противоположным образом, отговаривая детей даже от попыток достичь большой амбициозной цели.

— Мой сын хочет стать адвокатом, — пожаловалась мне моя парикмахер, щелкая ножницами. — Я не устаю

повторять, что это совершенно невозможно. Ну как я буду платить за колледж, не говоря об университете?

У Джессики есть определенные представления о будущем ее сына: он никогда не сможет стать адвокатом, потому что она не в состоянии оплатить учебу. Стараясь не обнадеживать его напрасно, Джессика тем самым разрушает его мечты.

Мои герои — это люди, которые выжили, хоть и не все делали верно. Они допускали ошибки, но учились на них.

Боно, музыкант, вокалист рок-группы U2

Чувство собственной значимости

Ожидания могут проявиться и через ощущение своей значимости. Это когда вы считаете, что у вас есть право на определенные привилегии или выгоды. Все мы слышали о всемирно известных оперных певицах, которые настаивают, например, на том, чтобы в гримерке у них была бутилированная вода определенной фирмы или только зеленые M&M’s. Однако ощущение собственной значимости характерно не только для суперзвезд. Я часто вижу эти проявления, например, у представителей поколения миллениума.

— Она сводит меня с ума!

Дуг, 57-летний управляющий компании, имел в виду не жену, а 27-летнюю подчиненную Эмбер.

— Она сомневается во всем, что я говорю и делаю. Отказывается задерживаться на работе, потому что у нее фитнес. Постоянно ждет от меня похвалы, даже если просто выполняет текущую работу. Кроме того, она полагает, что может указывать мне, что делать, когда речь заходит об осуществлении планов компании. Ку-ку, вообще-то я здесь босс!

Одно из самых востребованных направлений в моем бизнес-коучинге — помогать разным поколениям плодотворно работать вместе. Для того чтобы снять

напряжение, важно понять разницу в интересах и подходах. Важную роль тут играет эмоциональный интеллект.

— На днях она спросила, когда ей ждать повышения. Повышения?! Она уже продвинулась в прошлом году и с тех пор не сделала ничего выдающегося, чтобы заслужить следующее. Что она о себе возомнила?

Представители поколения миллениума — те, кто родился между 1980-м и 1990-м, — смотрят на мир иначе, чем Дуг и его ровесники. Дети миллениума ценят образование, наставничество, творческий подход, размышления. Они скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить, и стремятся найти высшую цель в том, что делают. Они любят работать в команде и не верят в иерархическую систему. Они ждут, что к ним будут относиться как к равным и постоянно поощрять. А еще они любят новые технологии.

Дуг продолжал:

— Она и другие молодые сотрудники приходят на совещание и немедленно кладут телефоны на стол. Конечно, с выключенным звуком, но все равно это неуважение. Они постоянно посматривают на свои гаджеты, набирают сообщения и хихикают, когда что-то появляется на экранах. Мне хочется кинуть их телефоны на пол и раздавить.

Несмотря на недовольство самонадеянностью Эмбер, Дуг не отрицает, что она работает хорошо. Она не единожды выдвигала оригинальные идеи, которые повысили продуктивность команды.

Прежде чем приходить в негодование из-за чьего-то чувства собственной значимости, важно понять, откуда оно произрастает. Чувство значимости часто идет рука об руку с ожиданиями: «за это я должен получить то-то».

Многое в этом мировоззрении — побочный продукт образования и уроков, усвоенных в детстве, о чем мы говорили в главе 5 «Вскройте свое прошлое». Вот продолжение истории Дуга.

Часть моего рабочего процесса с Дугом заключалась в общении с Эмбер.

— Итак, Эмбер, — сказала я, — как бы ты описала свои рабочие отношения с Дугом?

— В целом все неплохо. Но он так недоволен, когда я задаю вопросы. Разве не ясно, что я просто стараюсь понять, почему он просит меня сделать именно так, а не иначе?

И он вышел из себя, когда я спросила о повышении. Меня это взбесило. Я работаю как проклятая и хорошо делаю свое дело. Я заслуживаю повышения. Не говорите ему, но я ищу другую работу и уже рассылаю резюме.

Поколение миллениума привыкло получать награды просто за то, что они вообще приходят на работу. Для них нормально, когда всем в команде выдают медали. Поэтому есть рациональное зерно в том, что они чувствуют свою значимость и в других сферах жизни. (Конечно, даже если в этом есть смысл, я не говорю, что это полезно!)

По большому счету самонадеянность Эмбер — уверенность в том, что она заслужила новое повышение, — оказалась настолько сильной, что она решила искать другую работу, несмотря на то что получала хорошую зарплату, любила свою работу и коллег и в целом чувствовала, что ее ценят.

Чувство собственной значимости вскоре начинает мешать ощущению счастья. Не получая то, что, как вам кажется, заслужили, вы испытываете разочарование, злость, стыд и подавленность.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: как обращаться с «этими детьми»

Если мужчины — с Марса, а женщины — с Венеры, то представители послевоенного поколения[18] — с Сатурна, а дети миллениума — с Юпитера. Каждое поколение по-своему смотрит на мир. Секрет плодотворного общения в том, чтобы изучить язык друг друга. Вот несколько советов о том, как лучше обращаться с представителями миллениума. (Однако помните, что каждый человек уникален, несмотря на общие характеристики его поколения.)

• Обеспечивайте руководство и управление. Дети миллениума тянутся к наставникам. Им нравится учиться и развиваться.

• Фокусируйтесь на цели. Объясняйте, почему они выполняют ту или иную задачу. Детям миллениума претит браться за дело просто «потому, что так надо». Они хотят понимать причину, которая стоит за действием. Когда у них есть это понимание, мотивация возрастает.

• Поддерживайте их уверенность в себе и осознание своей состоятельности. Игнорируя эти потребности, вы рискуете потерять их заинтересованность. Лучше используйте это, чтобы помочь им оптимизировать свою работу.

• Будьте гибкими. Готовьтесь получать обратную связь от них.

Если бы я попросила Эмбер оформить в виде таблицы ответ на вопрос, почему она начала рассылать резюме, то это выглядело бы так:

Образец: «Я заслуживаю этого, потому что…»

Я заслуживаю...	потому что...	Когда этого не произошло, я...
повышения	я хорошо делаю свою работу.	почувствовала, что меня недооценили, и решила искать новую работу.

УПРАЖНЕНИЕ: «Я заслуживаю этого, потому что…»

Нарисуйте собственную таблицу. Запишите несколько ситуаций, в которых вы думали: «Я заслуживаю X, потому что Y», но не получали желаемого. Как вы чувствовали себя? Что делали?

Я заслуживаю...	потому что...	Когда этого не произошло, я...

Умом мы понимаем, что в жизни не всегда происходит то, чего нам хотелось бы. Жизнь не читала учебного пособия по жизни, а потому не все события следуют логике и порядку. Но осознание этого редко помогает нам в эмоциональном плане.

Чей это свод правил?

Перфекционистские ожидания связаны со сводом правил в большей мере, чем с предположениями о том, что должно случиться. У всех нас есть некоторые правила, описывающие, какой, в нашем представлении, *должна* быть жизнь. Например, правила о том, как любящий супруг, заботливый друг или успешный человек *должен* себя вести. Эти правила влияют на наше восприятие себя и окружающих, на наши чувства, реакции и даже мировоззрение.

> Представитель новостной программы в Нью-Йорке брал у меня интервью. Мужчина-журналист спросил: «Почему женщины составляют своды правил?» Я ответила: «Все мы составляем их — и женщины, и мужчины. Отличие лишь в том, что мужской свод правил больше похож на памфлет, а женский — на манифест».

В нашем воображении эти ожидания выглядят не столько как правила, сколько как факты. Эти убеждения настолько сильны, что мы

порой забываем: они скорее *интерпретации*, чем правда. Для нас они негибки и незыблемы. Но, как бы правила ни влияли на нашу жизнь, мы зачастую даже не догадываемся об их существовании, по крайней мере пока правило не будет нарушено.

Нина развелась четыре года назад, и недавно у нее завязались отношения, которые обещали стать серьезными. Но вдруг ситуация ухудшилась. Во всяком случае Нина так думала.

Она чувствовала себя несчастной, потому что ее мужчина, казалось, не был заинтересован в ней так, как ей хотелось бы. «За последние три недели он дважды встречался с друзьями. Сразу видно, что я не так уж важна для него».

Это шутка?

У Нины было правило — или убеждение: мужчины, которые проводят время с приятелями, не хотят проводить его со своими подругами. По ее мнению, любящий мужчина хочет всегда находиться рядом. И никаких исключений. Даже во время череды футбольных матчей.

Когда Нина облекла свое правило в слова, мы разобрались, насколько оно соответствует действительности и, что не менее важно, насколько полезно его придерживаться.

Нина признала свое правило несостоятельным. Конечно, если бы Дэйв всегда уклонялся от совместного времяпрепровождения, это означало бы, что его интерес невелик. Но желание побыть с друзьями вполне естественно, и даже хорошо, что так оно и есть.

В следующий раз, когда Дэйв собрался посмотреть игру с приятелями, Нина, вместо того чтобы расстраиваться, поощрила его: «Звучит многообещающе. Хорошо провести время!» — сказала она совершенно искренне.

Реакция Дэйва? Он крепко обнял ее и пригласил на ужин следующим вечером.

Нина не отдавала себе отчета в том, что установила строгое правило касательно свиданий. Когда Дэйв нарушил правило, она безосновательно расстроилась и почувствовала себя несчастной.

Сила слова «должен»

Другой индикатор правил, которые мы создали для себя и других, — слово «должен».

На днях, когда я выходила из дома, мне в нос ударил едкий запах гнили. Я и раньше чувствовала неприятный запах, но решила, что он идет от мусорного бака в гараже. Вскоре выяснилось, что дело не в нем.

Подобно охотничьей собаке, я начала принюхиваться, стараясь найти источник. Зашла во все комнаты в доме, заглянула во все шкафы и спустилась вниз. Наконец, поняла, что невыносимое зловоние источал пакет равиоли, случайно оставленный на холодильнике в подвале. Ими пропахло все вокруг!

> Я росла, прислушиваясь к тому, кем хотят видеть меня другие, а затем становилась этим человеком. Мне потребовалось много времени, чтобы перестать оценивать себя чужими глазами.
>
> *Салли Филд, актриса, режиссер и продюсер*

Подобно испорченным равиоли, слово «должен» кажется безобидным, но оно невероятно мощное и едкое. Проблема заключается еще и в том, что оно выходит за пределы простых ожиданий и содержит сильный налет осуждения.

Когда мы применяем его к себе, то чувствуем вину или стыд. Мы считаем, что недостаточно хороши или, еще хуже, вовсе бесполезны. И такие суждения очень неприятны. Когда мы считаем, что кто-то другой *должен* сделать что-то, испытываем злость и возмущение по отношению к этому человеку. Нам кажется, что он сделал *очень* плохо (даже если в масштабе всей жизни это нечто малозначительное).

Помните игру «Крокодил»? В ней каждый участник старается показать своей команде слово, фразу или имя собственное, не произнося его вслух. Если бы я объясняла слово «должен», то изобразила его в виде грозящего указательного пальца. «Долженствование» четко ассоциируется с этим оценивающим пальцем.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: забудьте о том, что вы «должны» делать

Кажущееся безобидным, слово «должен» на деле может оказаться разрушительным. И это не пустые слова. Суждение, которое слово несет в себе, по сути, выражает мысль о том, что «ты недостаточно хорош». И даже если вы не принимаете это суждение осознанно, подсознание расценивает его как реальное. Выполняйте упражнения этой главы, старайтесь забыть, что вы «должны» делать, и вы заметите, как улучшатся ваше эмоциональное и физическое состояние, отношения и даже работа. Почему? Потому что чувство, что ты *должен*, влияет не только на эмоции, но и на поведение.

Если вы, например, думаете: «Муж должен погулять с Петунией вечером, раз я гуляла с ней днем», — но в обычный час супруг не вскакивает и не тянется добровольно за ошейником, вы можете расстроиться, а в голове у вас, вероятно, прозвучит: «Ты на полном серьезе не собираешься этого делать?» Потом вы надеваете на собаку поводок и бормочете себе под нос раздраженно: «Как приятно, наверное, иметь прислугу».

Вы можете быть или счастливым, или правым. Если вам хочется сохранить отношения и выигрывать в каждом споре, то у вас проблемы.

Стив Харви, писатель, сценарист, актер

Несмотря на нюансы каждой отдельной ситуации, слово «должен» приводит только к напряжению и разногласиям.

Помните ли вы, как расстроились из-за своего понимания того, что другой человек *должен* сделать? В рубрике «Руководство к действию» мы подробнее разберем, как лучше всего справляться с такими ситуациями.

А пока спросите себя, как часто вы используете слово «должен».

В течение следующих трех дней замечайте, насколько часто окружающие и вы сами произносите слово на «д».

Результаты наверняка удивят вас не меньше, чем моего клиента Карла, который сказал:

— Трудно поверить, что я так часто произношу это. И другие тоже. Я начал указывать на это своей девушке каждый раз, когда она говорит «должен».

Я не призываю вас «играть в психотерапевтов» со своими близкими (это может *по-настоящему* выводить их из себя!). Я лишь прошу больше внимания обращать на то, как легко мы бросаем направо и налево это осуждающее слово. Затем двигайтесь дальше. Всякий раз, когда «должен» вылетает у вас изо рта, задумайтесь и спросите себя, какое правило это слово выражает в данном случае. Одна из моих клиенток представляла себе гигантский осуждающий указательный палец всякий раз, когда произносила «должен». Эта картинка вызывала смех и позволяла оглянуться, чтобы более объективно проанализировать свое правило.

Правила для других

Присмотримся к правилам, которые мы в течение долгих лет устанавливаем для других. Что приходит вам на ум, когда вы читаете эти предложения?

УПРАЖНЕНИЕ: что, по-вашему, должны делать люди

Настоящий друг должен…
Любящий супруг должен…
Хорошие люди должны…
Теща/свекровь должна…
Незнакомец должен…
Специалист по продажам должен…
Политики должны…

Нет ли таких ответов, которые вас удивили?

На свод придуманных вами правил влияет масса факторов, включая культуру, в которой вы выросли, ваше детство, правила ваших родителей, друзей, средств массовой информации и прошлый опыт

(даже тот, который вы успели получить сегодня). Наши правила так глубоко укореняются в подсознании, что зачастую мы даже не догадываемся об их существовании. Они кажутся нам фактами, а не субъективными установками, каковыми являются на самом деле. Когда я спрашиваю новых клиентов об их правилах, они представления не имеют, о чем я говорю.

Откуда берутся эти правила, устанавливающие, как другие должны себя вести?

И снова в игру вступает принцип «недо-пере». В большинстве случаев у нас есть положительный мотив: мы хотим знать, как интерпретировать слова и действия окружающих. Если мы кому-то не нравимся или, наоборот, кто-то в восторге от нас, нам, естественно, хочется быть в курсе. С помощью «правил» нам легче расшифровать то, как нас видят другие.

Настоящая проблема не в причине этих негибких ожиданий, а в их последствиях. Когда мы реагируем на нарушение *наших* правил так, словно они *настоящие*, то есть такие, о которых все знают и которые все принимают, мы основываемся на ложной информации.

Представьте себе следующее. Как финансовый директор компании вы делаете отчет о финансовом состоянии предприятия и создаете план на следующий год. Но что если все свои отчеты вы построили на основании ложных цифр — тех, что не дают истинного представления о прибылях и убытках? Насколько эффективной будет ваша работа? Согласитесь, не очень.

Когда эмоционально и поведенчески мы реагируем так, будто придуманные нами правила настоящие, мы фактически делаем то же самое. И это не только вызывает ненужный стресс у нас и окружающих, но и приводит к тому, что мы действуем не лучшим образом и говорим то, что не является правдой.

> Моя подруга была явно мною недовольна. Когда я спросила, в чем дело, она ответила:
>
> — Ты мне так и не перезвонила.
>
> — Извини, — сказала я, — почему-то я не получила твое сообщение. Когда ты его оставила?
>
> — Я не оставляла сообщения. Я позвонила тебе на мобильный трижды. Ты наверняка видела пропущенные звонки, но не связалась со мной. Разве это дружба?

Что, серьезно?

Я задумалась о ее своде правил. И вместо того чтобы расстраиваться из-за ее реакции, поначалу показавшейся мне смешной, решила проявить понимание.

— Прости. Теперь я понимаю, что тебе нужно было поговорить. Просто мне каждый день звонит масса людей, и я даже не просматриваю пропущенные звонки — только прослушиваю голосовую почту. Отныне, если тебе захочется поболтать, можешь оставлять голосовые сообщения? А лучше пиши SMS. Мне очень важна наша дружба, и я хочу быть на связи.

Я предпочла не ставить собственные правила выше правил подруги и не стала объяснять, почему, на мой взгляд, ее обвинение было беспочвенным. Такой подход помог мне убить одним выстрелом трех зайцев: 1) я избежала сильного раздражения; 2) подруга почувствовала, что ее любят и 3) стало ясно, как в подобных ситуациях вести себя в будущем.

Правила для самого себя

Для себя у перфекционистов заготовлено еще больше правил, чем для других. Какие из перечисленных вам близки?

- Я должен быть более успешным.
- Я должен держать себя в лучшей форме.
- Я должен помогать соседям.
- Я должен был это знать.
- Я должен больше спать.
- Я должен всегда выглядеть презентабельно.
- Я должен больше успевать за день.
- Я должен готовить ужины для семьи.
- Я должен лучше следить за чистотой в доме.
- Я должен испытывать больше благодарности.
- Я должен чувствовать себя счастливее.

Как часто вы применяете к себе слово «должен»? Что вы чувствуете, когда не достигаете ожидаемого результата: стыд, вину, беспомощность, безнадежность, бесполезность?

Правила помогают придать смысл жизни. Но если что-то идет не по плану, они способны создать проблемы.

Цена эмоций

Вспомните случай, когда вы рассчитывали на то, что так и не случилось; ждали события, которое не произошло; предсказывали результат, которого не получили.

Какие эмоции вы испытывали?

• Злость
• Страх
• Недовольство
• Вину
• Беспомощность
• Безнадежность
• Негодование
• Грусть
• Стыд
• Бесполезность

Что вы сделали под влиянием этих чувств?

• Действовали, открыто проявляя гнев или подавляя его.
• Отстранились от окружающих.
• Прекратили попытки.
• Сдались.
• Поклялись никогда больше не допускать ничего подобного.
• Слишком много ели или погрузились в какое-то другое нездоровое занятие.

Когда их правила нарушены, перфекционисты реагируют очень бурно и негибко. Они склонны к приступам депрессии, вспышкам гнева и психическим срывам.

Почему ожидания вызывают столько эмоций? Тому есть несколько причин. Во-первых, ожидания помогают составить представление о том, что может случиться в будущем, и тем самым дают ощущение контроля в часто абсурдном и непредсказуемом мире. Если вы *думаете*, что, сделав *X*, добьетесь *Y*, и все происходит именно так, это очень

приятно. Вы чувствуете себя комфортно и безопасно, зная, что произойдет.

Для перфекционистов непредсказуемость сродни потере контроля. (Это еще один пример мышления по типу «все или ничего».) А потеря контроля пугает. В психологии это называется «приобретенной беспомощностью» — термин обозначает чувство бессилия, когда вы ничего не можете сделать, чтобы улучшить положение вещей. То есть вы понимаете, что совершенно не властны над происходящим. Приобретенная беспомощность усиливает стресс, подавленное настроение и желание сдаться. Именно поэтому мы выходим из себя, когда кабельщик не является в назначенный час. И это основная причина, почему клиенты авиаперевозчиков кричат на билетных кассиров, даже когда понимают, что те не виноваты в задержке или отмене рейса.

Кроме того, обманутые ожидания вызывают у перфекционистов сильные эмоции из-за склонности принимать все на свой счет. Ожидания помогают перфекционисту определить свою значимость. По его представлениям, отказ в трудоустройстве, полученный от компании мечты, не имеет отношения ни к требованиям предприятия, ни к сплоченности уже существующей команды; причина только одна: он недостаточно для них хорош. Или, как это было у Нины, желание ее мужчины провести время с приятелями не связано ни с мужской дружбой, ни с футбольным сезоном; она решила, что Дэйв просто ее не любит.

Сила ожиданий перфекционистов значительно превышает силу ожиданий не перфекционистов.

Принятие реакции окружающих на свой счет

Новогодняя пора — замечательная возможность изучить свои ожидания. Ежегодно журналисты и клиенты атакуют меня с вопросом: «Как пережить праздники?» Я считаю, что причина стресса в это время — в перфекционизме.

Знакомо ли вам что-то из перечисленного?

- «Я должна подарить ей идеальный подарок».
- «Я должна приготовить вкусный ужин».
- «Мы должны испытывать больше благодарности».

• «Моя мама должна оказывать мне больше поддержки».
• «Моя семья должна собраться вместе».

Откуда все эти «должна» и «должны»? Если копнете глубже, вы увидите, что эти утверждения — правила, которые описывают ваше отношение к себе. Например, что может случиться, если вы не купите подруге «идеальный подарок»?

> Когда я задала этот вопрос клиентке, она ответила: «Тогда она задумается, насколько хорошо я ее знаю. Если я подарю то, что ей совсем не понравится [опять мышление в ключе «все или ничего»], она усомнится, что я знаю ее достаточно хорошо.
>
> — Если человек дарит другу то, что ему совершенно не нравится, о чем это говорит? — спросила я.
>
> — Что он плохой друг.
>
> — И что говорит о человеке тот факт, что он плохой друг?
>
> — Что он неудачник.
>
> Для моей клиентки подарить неидеальный подарок означало признать себя неудачницей. Уф!
>
> Когда вы осуждаете другого, вы даете определение не ему, а самому себе.
>
> *Уэйн Дайер, автор книг о саморазвитии*

Знакомо ли вам это?

Перфекционистам в высокой степени свойственно осуждение. Они легко судят всех, кто не соответствует их стандартам, включая самих себя. По сути, именно строгое самоосуждение приводит к тому, что они так оценивают других.

Представьте: если вы постоянно критикуете себя, то обязательно будете критиковать и окружающих. Критика попросту становится вашей формой мышления. Как сказал автор бестселлеров Уэйн Дайер, «когда вы осуждаете другого, вы даете определение не ему, а самому себе».

Руководство к действию: измените своим правилам

Шаг 1. Выявите свой свод правил.
Шаг 2. Отложите молоток судьи.
Шаг 3. Придумайте, как иначе обрести чувство контроля.

Так что записано в вашем своде правил? Как я уже говорила, многие из нас даже не догадываются, что таковой у них имеется, и тем более не знают, из каких правил он состоит. Выявляя пункты свода правил, помните: дело не в том, «хорошие» у вас правила или «плохие». Давайте постараемся полностью отказаться от оценок и сфокусируемся на том, насколько эти правила близки к истине и полезны. Ведь нам важно, чтобы все наши мысли основывались на реальном положении вещей и приносили пользу.

Шаг 1. Выявите свой свод правил

Закончите приведенные предложения. Пишите первое, что приходит в голову. Не фильтруйте и не оценивайте свои мысли. Просто записывайте.

УПРАЖНЕНИЕ: выявляем свод правил

Когда мне грустно, хороший друг должен…
Если у меня был трудный день, мой партнер должен…
Нет ничего плохого в том, чтобы расслабиться, если…
В доказательство любви партнер должен…
Чтобы быть высокого о себе мнения, у человека должно быть…
Если родитель работает, ребенок должен…
Я должен…
Я никогда не должен…
Нет ничего плохого в том, чтобы отдохнуть, если…
Чтобы добиться успеха, человек должен…
Люди демонстрируют свое уважение, когда…
Если я буду делать, что должен, то…

Какие-то из ваших ответов удивили вас?

Теперь обдумайте каждый из них и ответьте на следующие вопросы:

• Что общего с действительностью имеет это правило?

• Насколько это правило гибко?

• Насколько это правило полезно? Какие последствия оно влечет?

• Как я могу скорректировать правило, чтобы сделать его более реальным и полезным?

Вот, например, что мог сказать Дуг, руководитель бизнеса, о котором я рассказала в предыдущей главе, о том, что его сотрудники пользуются телефонами во время совещаний.

Образец: выявляем свод правил

Мое правило	Насколько оно полезно, гибко и отражает действительность?	Мой новый, улучшенный принцип действия
Если кто-то приходит на совещание с телефоном, это признак неуважения. Люди должны понимать, что для телефонов есть более подходящие места, например в их кабинетах.	Это выводит меня из себя, потому что я воспринимаю это как пощечину. Но вообще-то я понимаю, что для нового поколения это всего лишь часть повседневной жизни.	Я предпочитаю не принимать использование другими людьми новых технологий на свой счет. Вместе с тем я собираюсь быть более предприимчивым. Я не буду надеяться, что сотрудники поймут, насколько мне мешают их телефоны, а просто сделаю зону совещаний свободной от их использования.

Ваша очередь. Заполните таблицу.

УПРАЖНЕНИЕ: выявляем свод правил

Мое правило	Насколько оно полезно, гибко и отражает действительность?	Мой новый, улучшенный принцип действия

Шаг 2. Отложите молоток судьи

Какой стала бы ваша жизнь, если бы вы перестали так строго судить себя и других? Многим такой подход кажется неестественным и даже невозможным. Вот что однажды сказал один из моих клиентов: «Суждение помогает мне отличать верное от неверного. Если я не стану судить, откуда буду знать, как мне действовать?»

Однако существует разница между анализом и суждением. *Анализ* подразумевает способность ясно видеть события, выделяя общие и отличительные черты в разных ситуациях. *Суждение* идет дальше, оценивая событие как плохое или хорошее.

Один из способов уменьшить силу суждений — избавиться от слова «должен». Попробуйте заменить его на «хотелось бы» или «было бы хорошо/замечательно/идеально, если бы…» — и посмотрите на эффект.

Поразмышляйте над следующим примером.

Образец: превращение слова «должен» в «хотелось бы»

Утверждение со словом «должен»	Последствия	Утверждение с фразой «хотелось бы»	Последствия
Я должен получить повышение	Стресс. Попытки достичь желаемого любой ценой. Готовность переступать через других. Действия с чувством собственной значимости. Разговор с боссом. Злость и ощущение стыда в случае отказа	Мне хотелось бы получить повышение	Упорная работа. Разговор с боссом о новой должности. Просьба об обратной связи, если вероятность в повышении возрастет. Хотя неполучение должности станет разочарованием, я получу обратную связь и буду самосовершенствоваться

Замена слова «должен» более нейтральным немедленно снимает «привкус» осуждения. При меньшем стрессе высвобождается энергия, которую можно направить на достижение цели.

Теперь ваша очередь. Выберите утверждение с «должен», которое использовали недавно (или в принципе привычное для вас), и заполните таблицу.

УПРАЖНЕНИЕ: превращение слова «должен» в «хотелось бы»

Утверждение со словом «должен»	Последствия	Утверждение с фразой «хотелось бы»	Последствия

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
прекратите твердить «Я должен»

Я воспринимаю слова «нужно» и «следует» как родственные слову «должен». Как сказал бы Стюарт Смолли[19] в юмористическом шоу «Субботним вечером в прямом эфире» (Saturday Night Live): «Не засыпай себя *долгами*».

Шаг 3. Придумайте, как иначе обрести чувство контроля

Когда ваши ожидания или надежды обмануты, нетрудно ощутить свое бессилие. Однако важно понимать: вы не в состоянии всегда контролировать происходящее, однако кое-что предпринять можно.

В психологии проводится различие между *борьбой, ориентированной на решение проблемы, и борьбой, ориентированной на стабилизацию эмоций*. В рамках первой мы делаем все, чтобы улучшить самую трудную ситуацию; в рамках второй — стабилизировать свою эмоциональную реакцию на проблему. Для того чтобы понять разницу, рассмотрим пример.

В деловом мире один из величайших источников стресса для сотрудников компаний — сокращение штата. Объявление о грядущей реструктуризации часто приводит к чувству неопределенности и беспомощности. Работники кадровых отделов часто обращаются ко мне за помощью из-за резкого падения духа и работоспособности, вызванных сокращением штатов.

Перспектива остаться без работы кого угодно способна привести в смятение. Когда сотрудники узнают о приближающихся переменах, появляется ощущение беспомощности. Почему? Потому что большинство из нас не знакомо с методом борьбы, ориентированным на стабилизацию эмоций, когда человек спрашивает себя: «Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше в этой обстановке?» В противном случае многие автоматически начинают чувствовать себя беспомощными, будто «нет никакого способа улучшить ситуацию». Когда это происходит, у нас остается меньше сил и на то, чтобы прибегнуть к проблемно ориентированному методу, который подразумевает эффективную адаптацию к сложившимся обстоятельствам.

Я проводила тренинг в компании, осуществляющей кадровые перестановки, и попросила участников определить варианты решения, используя оба подхода. Вот к чему они пришли.

Образец: борьба, ориентированная на решение проблемы и стабилизацию эмоций

Проблемно ориентированная борьба	Борьба, ориентированная на эмоции
Поговорить с руководством	Предпринять шаги для уменьшения стресса
Обновить резюме	Больше поддерживать окружающих и положительно влиять на обстановку, используя свои сильные стороны и ценности
Позвонить друзьям, работающим в аналогичных компаниях, и узнать о вакансиях	Не забывать делать паузы, чтобы восстанавливать энергию
Присоединиться к целевой рабочей группе на добровольных началах	Сосредоточиться на благодарности судьбе за то, что у меня до сих пор есть работа

Хотя каждый подход имеет свои преимущества, мы нередко игнорируем борьбу, ориентированную на стабилизацию эмоций. И зря, поскольку, как говорилось в главе 4 «Страх против страсти», при перегрузке стрессом мы не способны мыслить и действовать так же творчески и эффективно, как могли бы. А творческий подход и эффективность как раз могут спасти ситуацию.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: как взять ситуацию под контроль

Всякий раз, когда вы теряете контроль над происходящим, напоминайте себе, что *у вас всегда есть выбор*.

УПРАЖНЕНИЕ: борьба, ориентированная на решение проблемы и стабилизацию эмоций

Теперь ваша очередь. Вспомните ситуацию, связанную с работой, взаимоотношениями или здоровьем, которая, как вам казалось, вышла из-под контроля. Затем подумайте, как

рассмотренные подходы помогли бы лучше справиться с проблемой. Не забывайте, что ваша цель — не оценивать или критиковать то, что вы действительно сделали тогда, а просто увидеть новые варианты, которые помогут в будущем.

Опишите ситуацию.

_____

Проблемно-ориентированная борьба	Борьба, ориентированная на эмоции

В следующий раз, если вы почувствуете, что потеряли контроль, вспомните, что выход есть всегда. Сделайте паузу, глубоко вдохните и постарайтесь найти способы задействовать оба подхода, чтобы начать управлять сложившимся положением.

Хотя происходящее не всегда зависит от нас, мы всегда можем выбрать, как реагировать на ситуацию, просто редко это осознаем. Помню, как проводила тренинг в некоммерческой международной организации Dress for Success, призванной содействовать «экономической независимости женщин, оказавшихся в неблагополучных условиях, предоставляя им деловую одежду, сеть поддержки, а также инструменты создания карьеры, чтобы помочь процветать в работе и жизни».

Участницы делились своими историями. Джоан рассказала о том, как прошла путь от употребления курительного кокаина и жизни на улице к компании Dress for Success и поискам работы, чтобы поддержать семью.

Когда я спросила, что она чувствовала, кардинально меняя свою жизнь, она посмотрела на меня так, словно я говорила на незнакомом ей языке. «У меня не было выбора», — ответила Джоан.

Нет, выбор у нее был: она могла остаться на улице. Однако она приняла решение пойти на трудные перемены. Осознание важности этого достижения придало ей силы и гордости за все, что она делала для достижения цели. Джоан явила собой замечательный пример жизни в духе «лучше совершенства».

Глава 7
Проложите новые дороги

У многих людей, обладающих чертами перфекционизма, существуют устойчивые соображения и убеждения, которые направляют и предопределяют их жизнь. Все тот же свод правил! Независимо от того, насколько мощные эти установки, зачастую они становятся привычкой и всплывают автоматически, не будучи осознанными, до такой степени, что мы даже не подозреваем об их существовании. Однако мы можем услышать их отголоски. И они, к сожалению, не всегда нас радуют.

> — Я не знаю, что делать дальше.
>
> Кэролайн имела в виду цель жизни. И хотя ее одежда и прическа выглядели безупречно, выяснилось, что ей не хватает гармонии с собой.
>
> Трое детей выросли. Один учится в колледже, двое — в школе. Теперь, когда у среднего есть машина и он возит младшую сестру на дополнительные занятия, Кэролайн больше не нужно даже садиться за руль.
>
> Двадцать лет назад она попрощалась с деловым миром, в котором поднималась по карьерной лестнице. С тех пор она отдавала все время и силы — всю жизнь — своей семье. А теперь, как ей казалось, семья больше не нуждалась в ней.
>
> Кэролайн столкнулась с тем, что часто происходит при смене ролей, — утратой самоидентификации. Последние двадцать лет она определяла себя как «мать», внимательную и заботливую. В рамках этого определения она находила смысл жизни в заботе о детях.
>
> — Кто я такая? — звучало отныне в ее голове. — Я чувствую себя никем. У меня нет предназначения. Я никому не нужна. Что мне делать дальше?

Я часто наблюдаю такую утрату самого себя: в родителях, когда дети выходят из пеленок и идут в школу, а потом в колледж; когда человек потерял работу или вышел на пенсию; когда исчерпаны

отношения или болезнь установила свои правила. В сущности, то, как эти люди определяли себя раньше, далее неприменимо.

Сталкивались ли вы с подобным?

Приходится ли вам сомневаться в своем предназначении?

Бывает ли, что вы чувствуете себя потерянным и не знаете, какой дорогой идти дальше?

Не изменилось ли ваше представление о себе?

Хорошая новость в том, что вам решать, какими видеть себя и свою жизнь. Вам выбирать свое будущее, свое предназначение и свою страсть. Кэролайн это удалось. Давайте разберемся, как этого добиться вам.

Синдром проторенной дорожки

Представьте, что перед вами нехоженое поле. Желто-зеленая трава высотой вам по пояс слегка колышется на ветру. Вы хотите перебраться на другую сторону, но не видите ни одной тропинки. Что вы сделаете?

Поскольку проторенной дорожки нет, вы вольны выбрать любой путь. Это может быть прямая либо изогнутая линия или замкнутая петля.

Предположим, вы решили пойти по диагонали. В пути вы приминаете ногами траву, оставляя за собой след.

Когда в следующий раз вам потребуется перейти то же поле, как вы предпочтете это сделать? Наверняка пойдете той же дорогой, что и в первый раз, — путем наименьшего сопротивления.

Если вы будете ходить по этой тропе снова и снова, она станет такой истоптанной, что трава прекратит расти на ней и останется только земля. Всякий раз, пересекая поле, вы, скорее всего, выберете ту же тропу, тем самым делая ее все более глубокой.

Наше мышление подобно такому полю.

Мысли возникают как результат возбуждения определенных нервов. Стоит однажды появиться такой мысли-тропинке, как она будет являться снова и снова. Этот нейронный путь становится самым используемым — дорогой наименьшего сопротивления. И в какой-то момент выбор становится автоматическим. Я называю это «синдромом проторенной дорожки» (СПД).

Убеждение — проторенная дорожка в поле наших мыслей.

Эти тропинки упрощают обработку информации. Каждую секунду мы получаем биллионы битов информации. Поскольку невозможно сразу справиться с подобным объемом данных (некоторым людям трудно воспринимать даже один бит в секунду!), такие тропинки помогают эффективнее ориентироваться в мире.

> Трудность заключается не в том, чтобы разрабатывать новые идеи, а в том, чтобы избегать старых.
>
> *Джон Мейнард Кейнс, экономист*

Шаблоны помогают нам ориентироваться в мире. В психологии термин «шаблон» означает готовые установки или укоренившиеся идеи о чем бы то ни было. Их можно представить в виде ярлыков, которые мы вешаем на себя и других.

Вот пример. Первые шаблоны появляются у нас еще в детстве. Ребенок видит четвероногое животное, и мама называет его «собакой».

На прогулке в парке он встречает другое четвероногое существо. Оно иного окраса и гораздо меньше первого. «Собака», — говорит ребенок. «Да», — улыбается мама.

Так формируется шаблонное представление о собаке.

Вот ребенок едет в машине мимо фермы с четвероногими животными. «Собака», — показывает он на животных. «Нет, малыш, это лошади».

Эта обратная связь, благодаря которой ребенок понимает, что лошадь не собака и не только собаки ходят на четырех ногах, помогает ребенку скорректировать шаблон для понятия «собака», и однажды, встречая пса новой для него породы, он видит разницу между собакой и лошадью или любым другим четвероногим животным.

Шаблоны — неотъемлемая часть мышления, потому что позволяют обработать информацию в кратчайшие сроки. И чем эффективнее мозг реагирует на разные раздражители вроде фермы с четвероногими зверями, тем более сложные раздражители способен различать, например разновидности бульдогов.

Однако, с одной стороны, шаблоны имеют свои преимущества, а с другой — приводят к формированию стереотипов и глубоко укоренившихся убеждений, многие из которых оказываются не такими уж полезными, так как способны затруднять восприятие той новой

информации, которая не соответствует шаблонам (как, например, попытка протолкнуть втулку с квадратным сечением в круглое отверстие: две геометрические фигуры в чем-то похожи, но все же разные).

> Если кто-то идет неверной дорогой, ему нужна не мотивация, чтобы ускориться, а знание, которое поможет развернуться в обратную сторону.
>
> *Джим Рон, оратор, бизнес-тренер, автор книг по психологии успеха*

Если рассматривать сказанное в рамках синдрома проторенной дорожки, шаблоны подобны вытоптанным тропинкам — глубоким колеям в земле, которые затрудняют создание новых дорог.

А теперь поговорим о шаблонах перфекционизма. Вот один из них: «Если я не могу быть совершенным, то я неполноценен». Такие люди вечно находят в себе недостатки и считают, что недостаточно хороши. Эти убеждения заставляют перфекционистов чувствовать себя неумелыми, несостоявшимися, ограниченными, второразрядными и даже бесполезными. Некоторые тратят все силы, стараясь доказать, что чего-то стоят. Чувство своей бесполезности у иных людей настолько сильное, что они не позволяют окружающим приближаться к себе, боясь обнаружить свою неполноценность. Как вы понимаете, от таких укоренившихся убеждений очень трудно избавиться.

Прокладываем новые пути

А что если нам потребуется новая идея? Новая тропинка, которая ведет через поле? Представим, что на этот раз мы двинемся не по диагонали, а сделаем петлю. Что происходит с травой, когда мы прокладываем новый путь? Мы примнем ее, и бо́льшая часть так и не поднимется. Если оглянуться, можно увидеть новую тропинку в поле.

В следующий раз, когда вам потребуется перейти поле, которую из двух троп вы выберете?

> Если вам не нравится дорога, по которой вы идете, начните прокладывать другую.

Долли Партон, певица и киноактриса

Образование нового нейронного пути — это как протаптывание новой тропинки в поле. Загвоздка в том, что однажды проложенный путь еще не является хорошо проторенным. Пусть трава и примята на новой дорожке, старая тропа, на которой трава втоптана в землю, по-прежнему остается путем наименьшего сопротивления, и мы предпочтем этот путь. А когда мы ходим таким путем довольно часто, то «выбираем» его, даже не задумываясь. Эта проторенная «тропа» — неоднократно повторенная мысль — становится автоматической: «выбор» переходит из зоны сознания, которую мы контролируем, в зону бессознательного, которую не контролируем совершенно.

Проще говоря, сознание хранит мысли, в которых мы отдаем себе отчет. В процессе внутреннего диалога мы осознанно обрабатываем разом весьма ограниченное количество информации, поэтому мозг создал эти кратчайшие пути, чтобы помочь нам справляться в сложном окружении. В результате мы даже не всегда осознаем все свои мысли — в противном случае были бы перегружены.

Подсознание, напротив, принимает и хранит огромный объем данных: слова песни, которую вы не слышали несколько лет, интерьер кухни в доме, где вы выросли, а также глубоко укоренившиеся убеждения, которые вы приобрели за всю свою жизнь, начиная с детских лет и по сей день. И хотя мы предпочитаем думать, что сознательно руководим всем происходящим, именно подсознание осуществляет бо́льшую часть контроля. Подсознание не только влияет на сознание, но и управляет телом, эмоциями и поведением.

В своем бестселлере The Ant and the Elephant: Leadership for the Self («Слон и муравей: как управлять собой»)[20] лектор и мой друг Винс Посенте цитирует результаты исследований, проведенных доктором Ли Пулосом, который выяснил, что каждую секунду сознание оперирует двумя тысячами нейронов, в то время как подсознание использует *четыре миллиарда* нейронов. Соотношение между двумя показателями похоже на разницу между муравьем (сознание) и слоном (подсознание).

Это как перетягивание каната: муравей, представляющий сознание, держит один конец, а слон, отвечающий за подсознание, — другой. Угадайте, кто из них будет побеждать практически каждую игру? Конечно, слон-подсознание.

Слон против муравья

Это великое неравенство — причина, по которой проговаривание новой мысли не помогает одним махом перевернуть ваши убеждения. Даже неоднократно повторяемые новые установки, вроде так называемых аффирмаций[21], часто не срабатывают сами по себе. Почему? Муравей может тянуть изо всех сил, но он по-прежнему будет соревноваться со слоном.

У меня была клиентка по имени Беки, которая до меня ходила к другому психотерапевту. Встретившись со мной, она сказала: «Я хочу быть счастливой, но чувствую себя неудачницей. Другой психолог сказал мне снова и снова повторять, что я успешна. Но это не помогло. Я даже чувствую себя еще большей неудачницей».

Повторение подобных аффирмаций может восприниматься как нечто неестественное. Вы говорите себе что-то, но на глубинном уровне подсознание опровергает это утверждение.

Рассмотрим ситуацию Беки в рамках синдрома проторенной дорожки. Ее вытоптанная тропа — это укоренившееся убеждение: «Я неудачница». Несмотря на то что однажды она взялась прокладывать новый путь (то есть повторять себе, что она успешна), ее подсознание продолжало выбирать старую дорогу — путь наименьшего сопротивления.

Иными словами, представьте, что не просто снова и снова проходите своей дорогой, а толкаете по ней тележку. Вы столько раз прошли здесь, что образовалась колея. И если однажды вы решите сознательно вывести тележку из колеи, на уровень выше, это вам удастся. Но как только вы прекратите прилагать осознанные усилия, тележка скатится обратно, на свой проторенный бессознательный путь.

Подобным образом вы можете сознательно укоренять новую мысль — пусть больше одного раза, пусть регулярно на протяжении какого-то времени, но это не помешает подсознанию соскальзывать на старую тропу, и вы этого даже не заметите.

Попробуем критически оценить положение дел. Мы решились на перемены. Перед нами серьезное препятствие в виде тяжеловесной, сложно функционирующей системы нейронов, которая мешает нам на каждом шагу. Ситуация безвыходная? Нет! К счастью, один из

способов, которым мы укореняем бесполезные шаблоны поведения, может действовать нам во благо.

Частое повторение — не единственный способ проложить новый путь. Глубокий след способны оставить эмоции. Мысль, которая появляется вместе с эмоцией, оставит более заметный отпечаток, чем та же мысль сама по себе. И чем ярче эмоция, тем сильнее будет след. Яркая эмоция подобна тяжести свыше ста килограммов, которую вы тащите с собой по дороге. Больший вес позволит оставить более глубокую колею.

Итак, эмоции способны оставлять более глубокие следы. К сожалению, исследования говорят о том, что мозг тяготеет к запоминанию плохого. Мы быстрее замечаем, обрабатываем и отправляем на хранение негативную информацию. Почему? В двух словах: для собственной безопасности. Если бы наши предки, услышав из кустов подозрительный хруст, производимый саблезубым тигром, думали: «Там явно нет ничего особенного», — им не довелось бы стать чьими-то предками. Десятки тысяч лет склонность к плохим мыслям буквально спасала жизнь. Именно поэтому негативная информация более «прилипчивая», а плохие мысли так настойчиво крутятся у нас в голове.

Как переменить свои убеждения? Новая информация, вроде аффирмаций, поступает к вам через сознание. Она может временно остаться на этом поверхностном уровне либо проникнуть в подсознание. Для того чтобы новая мысль попала в область бессознательного, необходимы настойчивые повторения, *подкрепленные* эмоциями. То, как добиваться положительных перемен, обсудим в «Руководстве к действию».

Пока ты идешь вперед, ты создаешь собственный мир.

Уинстон Черчилль, политик

Внутренний стеклянный потолок

Мы уже знаем о так называемом стеклянном потолке, который мешает женщинам и тем, кого воспринимают как меньшинства, подниматься по карьерной лестнице. На мой взгляд, не меньшую значимость имеет и *внутренний* стеклянный потолок.

Ограничения, которые вы ставите сами себе, создают ваш внутренний стеклянный потолок, который может быть связан или не связан с вашим полом, этнической принадлежностью или образованием. Такой потолок — продукт критических мыслей и убеждений вроде «я не в состоянии этого достичь» и «это выше моих сил».

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: если представить себе что-то, это случится

В интервью, опубликованном в июле 2012 года в журнале Self, Ферги из группы The Black Eyed Peas[22] говорила о силе визуализации. В основе визуализации — влияние на подсознание с тем, чтобы оно играло тебе на руку. Ферги представила себе, как получает премию «Грэмми», которую впоследствии действительно получила вместе со своей группой восемь раз.

Я по-настоящему осознала силу внутреннего стеклянного потолка, читая бестселлер (по версии New York Times) Шерил Сэндберг Lean In: Women, Work, and the Will to Lead[23]. Сэндберг, главный операционный директор Facebook, вдохновляет женщин занимать руководящие позиции на работе. Она говорит о том, что необходимо и менять «внешнюю политику», и работать над своими внутренними диалогами. Именно эти диалоги с самим собой я называю внутренним стеклянным потолком.

Сэндберг приводит результаты исследований компании Hewlett-Packard за 2008 год, в которых говорится, что мужчины готовы претендовать на должность, отвечая ее требованиям на 60 процентов, а женщины не станут и пытаться, если это соответствие не достигнет 100 процентов. Это мощнейший стеклянный потолок внутри нас. Узнаете мышление в стиле «все или ничего»?

Сэндберг пишет: «Женщинам стоит перестать думать: “Я не могу сделать это” — и начать думать: “Я хочу сделать это — и так я смогу научиться”».

А какие внутренние барьеры воздвигли в своей профессиональной и личной жизни вы?

Если бы вы установили микрофон в своей голове, о каких ограничениях услышали бы? Близко ли вам что-либо из перечисленного?

- «Я не могу это сделать, потому что…»
- «Я бы с радостью сделала это, но не могу».
- «Несправедливо, что мне никогда не удастся…»
- «Это никогда не случится, как бы сильно я этого ни хотела».
- «Может быть, в другой жизни, но не сейчас».

> Никто не заставит вас чувствовать себя ничтожеством без вашего согласия.
>
> *Элеонор Рузвельт, общественный деятель*

Вместе с перфекционизмом приходит желание браться только за те дела, которые гарантированно дадут желаемые результаты. И дело не в том, что мы страшимся тяжелой работы, ведь перфекционисты — известные трудоголики. Просто мы отчаянно боимся провала.

Одно исследование показало, что выпускники вузов, которым говорили, что своими успехами они обязаны упорному труду, с большей вероятностью продолжали в том же духе; они добивались успехов даже в более сложных задачах. И наоборот, студенты, которым внушили, что они преуспевали за счет интеллекта, проявляли меньше упорства, относя нежелательные результаты на счет нехватки навыков, и реже брались за более трудные задачи.

Мы поговорим об этом подробнее в следующей главе. А пока представьте себе, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы избавились от ограничений перфекционизма, которые сами себе установили?

> Когда вы горите каким-то делом, вам хочется, чтобы все было идеально. Но я глубоко убеждена, что в конце жизни ключом к счастью всегда оказывается способность отбросить стремление к совершенству.
>
> *Дебра Мессинг, актриса*

Дороги прошлого и будущего

Перфекционистам свойственно тянуть резину. Так же как корова снова и снова пережевывает свою жвачку, многие перфекционисты пережевывают свои мысли, порой до тошноты. Это происходит, когда мы сосредоточены на прошлом («Мне не стоило этого делать») или постоянно беспокоимся о будущем («Что мне делать, если …?»).

В таком случае перфекционисту трудно отпустить ситуацию, трудно принять то, что уже случилось.

- «Мне стоило сказать…»
- «Лучше бы он…»
- «Если бы только…»

Мечтать о том, чтобы результат был иным, чем получился на самом деле, — то же самое, что пытаться повернуть время вспять. Возвращаясь к событиям прошлого и упрекая себя или других за то, чего не изменить, мы не совершаем ничего полезного. Конечно, очень важно извлекать из прошлого уроки, об этом шла речь в главе 5 «Вскройте свое прошлое». Но не менее важно принимать то, что уже случилось, а не сопротивляться этому.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: живите настоящим

Вместо того чтобы расстраиваться из-за прошлого или беспокоиться о будущем, живите настоящим: отдавайте себе отчет в том, что происходит здесь и сейчас. Постарайтесь унять пессимистичный внутренний диалог. Сосредоточьтесь на том, что есть вокруг и внутри вас. Сфокусируйтесь на происходящем в данный момент. Осознанность — мощное средство, способное помочь нам уменьшить стресс и почувствовать себя счастливее.

По части беспокойства о будущем у перфекционистов большой опыт. Если вы посоветуете перфекционисту перестать тревожиться, он посмотрит на вас так, словно вы предложили ему бросить чистить

зубы. Почему? Как сказала мне клиентка, которая разводилась с мужем: «Волнуясь, я готовлюсь к тому, что может произойти».

В действительности же тревога может лишь вызвать напрасный стресс. Я часто привожу своим клиентам следующую метафору.

Когда я только начала заниматься частной практикой, я жила в Далласе. Я очень люблю тепло (дома устанавливаю термостат на 25 градусов), и мне нравилась техасская погода осенью, зимой и весной. Летом температура была все же *слишком* высокой: иногда по нескольку недель подряд термометр показывал 37 градусов. Стоило перешагнуть за порог помещения с кондиционером, как становилось жарко.

С другой стороны, зимой все-таки было холодно (по крайней мере в моем понимании). Каждый год бывает период, когда ртуть падает ниже нуля.

Представим, что вы приехали в мой офис в Далласе в середине августа. На улице 38 градусов жары, и вы с радостью входите в приемную с кондиционером. Когда я выхожу поприветствовать вас, на мне зимний свитер, лыжная шапочка, митенки и шарф.

Что бы вы на это сказали? Вслух, возможно, спросили бы: «Для чего вы так укутались?», а про себя подумали бы: «С ней все в порядке?»

А я бы ответила: «Да, я знаю, что на улице жарко, но в январе настанут холода, так что я просто готовлюсь». Ваша реакция? «Этот психолог сумасшедшая! Надо быстрее отсюда убираться».

В большинстве ситуаций надевать зимний свитер летом не имеет никакого смысла. И все же наше мышление часто выделывает нечто подобное. Беспокоиться о будущем и *на эмоциональном плане реагировать так, словно то, чего мы опасаемся, неминуемо,* сродни свитеру в жару. Вы делаете себя несчастным, предвосхищая некое событие, и нет никакой гарантии, что от вашей «подготовки» будет прок.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: снимите зимний свитер летом

Как только беспокойство начинает овладевать вами, напомните себе: «Не надевай зимний свитер летом».

«Подождите, — говорят мне клиенты, — разве не имеет смысла допускать наихудшее развитие событий, чтобы подготовить на этот случай план действий?»

Конечно, имеет! Это как убедиться, что свитер ждет вас в шкафу. Он есть на случай необходимости, но вы не надеваете его, пока в этом нет нужды. Мы обсудим это подробнее в «Руководстве к действию».

Моя клиническая практика показывает, что у многих перфекционистов есть суеверные представления о беспокойстве как таковом. Кроме идеи о том, будто тревога помогает подготовиться к худшему, я часто слышу два других суеверных утверждения.

• «Если я беспокоюсь, то плохое не произойдет».

• «Когда я беспокоюсь, я по крайней мере делаю хоть *что-то*».

Первую мысль я называю синдромом зонта: «если я возьму с собой зонт, дождя не будет». В действительности ничто не поддерживает эту теорию: у противоположного исхода ровно такая же степень вероятности (что многим из нас прекрасно известно).

Вторая мысль — делать хоть что-то лучше, чем не делать ничего, — тоже не имеет отношения к реальности. Это то же самое, что давить на синяк: так еще больнее и это скорее мешает, чем помогает заживлению.

Вместо того чтобы беспокоиться, предпримите конкретные шаги, используя проблемно ориентированный (направленный на изменение ситуации) и/или эмоционально ориентированный (направленный на снижение стресса) подходы, о которых мы говорили в главе 6 «Оцените свои ожидания».

Я не призываю «всегда мыслить позитивно». Мы не гонимся за мировоззрением Поллианны[24]. Но нам действительно нужно быть уверенными в *пользе* наших мыслей. Вот почему важно определить не только то, насколько ваши суеверия близки к правде, но и то, сколько пользы и преимуществ они вам дают.

Поэтому сделайте себе (и окружающим) одолжение: не надевайте свитер летом.

Руководство к действию: развивайте реалистичный оптимизм

Шаг 1. Выявите искажения
Шаг 2. Проложите новые дороги
Шаг 3. Взбодритесь и повторите

В детстве я любила надевать папины очки с толстой коричневой оправой из пластика (к слову, шли семидесятые) и смотреть на себя в зеркало. Диоптрии были такими сильными, что мне приходилось глядеть поверх оправы, чтобы картинка была четкой. Линзы же делали все вокруг размытым.

Шаг 1. Выявите искажения

Приходилось ли вам надевать чьи-то очки с диоптриями? Если да, то мир вокруг виделся искаженным. Помните, как в главе 4 «Страх против страсти» мы представили, что носим голубые очки и видим только зеленые бананы? Подобным образом каждый из нас смотрит на мир сквозь собственные психологические линзы. И то, что мы видим, может быть искривленным, хотя мы этого даже не замечаем, как будто не понимаем, что на нас чужие очки.

Конкретные примеры искажений? Одна из разновидностей — мышление в стиле «все или ничего», краеугольный камень перфекционизма. Мы еще поговорим об этом в главе 9 «Не впадайте в крайности».

Вот еще несколько примеров характерных для перфекционистов искажений мышления.

Образец: искаженные умозаключения перфекционистов

Вид искажения	Что это значит	Как это звучит
Чрезмерное обобщение	Вы создаете масштабный негативный шаблон, основываясь на единичном случае	«Меня все унижают». «У меня это никогда не получается». «Люди постоянно судачат у меня за спиной». «Я все время все делаю не так».
Отсеивание всего хорошего	Вы фокусируетесь исключительно на плохом, не признавая ничего положительного	«Сколько всего в моей жизни идет не так. Моя жизнь — отстой». «Он не помогает по дому». «В моих отношениях полная неразбериха». «Мое тело — сплошное разочарование».
Чтение мыслей	Без всяких на то оснований вы полагаете, будто знаете, о чем думают окружающие	«Она думает, мне это не под силу». «Он меня не любит». «Он не верит, что у меня получится». «По ее мнению, я все выдумываю».
Мрачные прогнозы	Вы видите будущее в черных тонах и эмоционально реагируете так, словно ваши предположения — правда	«Мне не встретить настоящую любовь». «Ситуация будет только хуже». «Я все окончательно испорчу». «Меня не примут на работу».

Вид искажения	Что это значит	Как это звучит
«Катастрофическое» мышление	Вы оцениваете прошлое или предсказываете будущее, кидаясь в крайности, делаете из мухи слона	«Начнется настоящий кошмар, если у меня не получится». «Я все испортила». «Это ужасно». «Моя работа — катастрофа».
Сосредоточенность на осуждении	Вы оцениваете людей и события по принципу хороший/плохой, положительный/отрицательный, вместо того чтобы просто понять и принять объективные факты	«Моя презентация — полный провал». «Он неудачник». «Она такая высокомерная». «Моя жизнь ничтожна. И я ничтожество».
Ориентированность на сожаления	Вы фокусируетесь на «недостатках» прошлого, а не на преимуществах настоящего	«Он должен был предложить мне помощь». «Мне не стоило этого делать». «Жаль, что я не сказал этого». «Лучше бы она оказывала больше поддержки, пока я рос».

Как видите, создать искаженную картинку очень просто. Мы все это делаем! Но это не значит, что нужно продолжать смотреть на мир подобным образом. И для того чтобы сделать первый шаг к преодолению наших предубеждений, нужно выявить, как именно работают для нас перечисленные искажения.

Итак, теперь ваша очередь. Прочитайте обо всех искажениях и добавьте к каждому как минимум один пример из своей жизни. Запишите все примеры, которые вспомните. Нельзя снять искривляющие реальность очки и перестать видеть мир только в белом или только в черном свете, если мы даже не догадываемся, что носим эти очки.

УПРАЖНЕНИЕ: искажения, характерные для умозаключений перфекционистов

Вид искажения	Что это значит	Как это звучит	Примеры из вашей жизни
Чрезмерное обобщение	Вы создаете масштабный негативный шаблон, основываясь на единичном случае	«Меня все унижают». «У меня это никогда не получается». «Люди постоянно судачат у меня за спиной». «Я все время все делаю не так».	

Вид искажения	Что это значит	Как это звучит	Примеры из вашей жизни
Отсеивание положительного	Вы фокусируетесь исключительно на плохом, не признавая ничего хорошего	«Сколько всего в моей жизни идет не так. Моя жизнь — отстой». «Он не помогает по дому». «В моих отношениях полная неразбериха». «Мой тело — сплошное разочарование».	
Чтение мыслей	Безо всяких на то оснований вы полагаете, будто знаете, о чем думают окружающие	«Она думает, мне это не под силу». «Он меня не любит». «Он не верит, что у меня получится». «По ее мнению, я все выдумываю».	
Мрачные прогнозы	Вы видите будущее в черных тонах и эмоционально реагируете так, словно ваши предположения — правда	«Мне не встретить настоящую любовь». «Ситуация будет только хуже». «Я все окончательно испорчу». «Меня не примут на работу».	
Катастрофическое мышление	Вы оцениваете прошлое или предсказываете будущее, кидаясь в крайности, делаете из мухи слона	«Начнется настоящий кошмар, если у меня не получится». «Я все испортила». «Это ужасно». «Моя работа — катастрофа».	
Сосредоточенность на осуждении	Вы оцениваете людей и события по принципу хороший/плохой, положительный/отрицательный, вместо того чтобы просто понять и принять объективные факты	«Моя презентация — полный провал». «Он неудачник». «Она такая высокомерная». «Моя жизнь ничтожна. И я ничтожество».	
Ориентированность на сожаления	Вы сосредоточиваетесь на «недостатках» прошлого, а не на преимуществах настоящего	«Он должен был предложить мне помощь». «Мне не стоило этого делать». «Жаль, что я не сказал этого». «Лучше бы она оказывала больше поддержки, пока я рос».	

Потребность в переменах бульдозером проложила дорогу у меня в голове.

Майя Энджелоу, писательница

Один клиент сказал мне однажды: «Я не хочу делать вид, будто у меня нет никаких проблем. Это не соответствует действительности». Но ведь я и не предлагаю игнорировать все негативное. Вот *это* не соответствует действительности. Я предлагаю смотреть на мир через прозрачные линзы. Не розовые. Не серые. (И не двухфокусные серо-розовые!) Именно прозрачные.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: сверяйтесь со своей таблицей!

Одно дело — выявить искажения потом. Совсем другое — поймать себя «на месте преступления». Однако чем быстрее вы будете узнавать искажения, тем проще будет снимать напряжение — и внутреннее, и в отношениях с людьми.

Советую распечатать заполненную таблицу со свойственными перфекционистам искажениями и носить с собой. В следующий раз, когда вас что-либо расстроит (не просто приведет в легкое раздражение, а по-настоящему огорчит), остановитесь и взгляните в таблицу. Спокойно, насколько это возможно, перечитайте примеры искажений и постарайтесь определить, имеет ли какое-то из них место прямо сейчас. Если да, сделайте глубокий вдох и попробуйте прийти к новым, чистым мыслям взамен искажений. Это поможет избежать слов или действий, о которых придется жалеть.

Шаг 2. Проложите новые дороги

Когда бы вы ни поняли, что идете ложной или бессмысленной дорогой (возможно, в тот момент, когда искажения окрашивают ваше

мышление в определенные цвета), самое время запустить бульдозер и проложить новый путь. Как? Переформулируйте ложные мысли в правдивые и полезные. Работая над этим со своими клиентами, я обнаружила эффективность использования таблицы. Для наглядности давайте воспользуемся ситуацией Кэролайн.

Образец: переосмысление ситуации Кэролайн

Событие (что произошло)	Чувства	Автоматически возникающие мысли	Искажения	Новые мысли
Мои дети стали более независимыми и не нуждаются во мне, как прежде	Грусть. Одиночество. Страх. Потерянность	Я потеряла смысл жизни. Моя жизнь стала неполноценной. Я никогда не буду счастлива	Чрезмерное обобщение. Отсеивание положительного. Предсказание будущего. «Катастрофическое» мышление	Я найду новое призвание. Настало время, которое я могу посвятить себе и тому, чем действительно хочу заняться. Я рада новому этапу своей жизни, который несет бесчисленные возможности

Что ж, это пример Кэролайн. Выберите собственную трудную ситуацию, которую хотите проработать. Начните заполнять первые четыре колонки таблицы: «Событие (что произошло)», «Чувства», «Автоматически возникающие мысли» и «Искажения». (Позже вы заполните и последнюю колонку.)

Событие (что произошло)	Чувства	Автоматически возникающие мысли	Искажения	Новые мысли
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Скорее всего, мысли, которые вы записали, имеют слабое отношение к действительности и не слишком-то поддерживают вас. Для того чтобы сформулировать новые утверждения, полезные и чистые, ответьте на вопросы, которые помогут переосмыслить ситуацию:

• «Какой я *хочу* видеть эту ситуацию?»

• «Существуют ли другие способы интерпретировать произошедшее? Если да, к каким возможным интерпретациям я могу прийти?»

• «Как человек, которым я восхищаюсь, посмотрел бы на ситуацию?»

• «Что я посоветовал бы другу в аналогичных обстоятельствах?»

• «Каких положительных сторон (касательно себя, других, ситуации) я не замечаю?»

• «Полезно ли думать так, как я думаю сейчас?»

• «Как бы я мог посмотреть на ситуацию в более спокойном состоянии?»

Вот ключевой момент: ваши новые мысли должны быть приятными. Не беспокойтесь, вам не нужно верить в них (пока). Вам достаточно *захотеть* поверить.

Представьте себе такую ситуацию.

> Бездомный носит одно и то же пальто последние три года. Ест, спит, живет в нем. Пальто не чистили больше тысячи дней. Вообразите, как оно пахнет. Фу!
>
> Если бродяга снимет это пальто, согласитесь ли вы его надеть? Если допустить, что без него вам не грозит замерзнуть до смерти, есть ли шанс, что вы его наденете?
>
> Конечно, нет!
>
> Точно так же мы ведем себя, когда негативные мысли заполняют наш разум. Мыслить искаженно — то же самое, что носить дурно пахнущее пальто.
>
> Так почему бы не снять эту пропахшую одежду? Почему не надеть новое пальто?
>
> А если вы примерите красивое пальто, сшитое на заказ? Ткань — кашемир, шелк или кожа — просто великолепна, и

вещь сидит на вас идеально. Вы чувствуете себя так комфортно, что думаете: «Я не хочу его снимать!»

Ваши новые мысли подобны этому пальто, сшитому на заказ. И вам так хорошо с ними, что даже не верится, что не нужно с ними расставаться. Вам повезло: вы можете оставить их себе навсегда.

Человек — результат собственных мыслей: он становится тем, о чем думает.

Махатма Ганди

Теперь вернитесь к таблице и заполните последнюю колонку — «Новые мысли». Если возникнут затруднения с «Искажениями», обратитесь к таблице искажений (Шаг 1). Если вам сложно сформулировать новые утверждения, перечитайте пример Кэролайн. (Думайте о кашемире. Думайте о шелке.)

Шаг 3. Взбодритесь и повторите!

После того как вы сформулировали новые полезные мысли, настало время закрепить их. Важно сделать эти свежие позитивные мысленные тропинки *автоматическими* дорогами наименьшего сопротивления, по которым вы будете ходить снова и снова, углубляя их. Нужно превратить их из временных сознательных мыслей в укоренившиеся подсознательные убеждения. Как? С помощью тех инструментов, о которых шла речь в начале этой главы.

Вот два этапа закрепления новых тропинок:

• ходить этой дорогой снова и снова;

• добавлять нагрузку, пока идешь по дороге.

Для развития новых убеждений необходимо:

• повторять новые мысли как можно чаще;

• добавлять эмоциональную нагрузку.

Для того чтобы привести в действие первую часть — повторение новых мыслей, используйте разнообразные средства коммуникации:

• *Умственные.* Прокручивайте мысли у себя в голове.
• *Письменные.* Снова и снова записывайте новые мысли на бумаге.
• *Словесные.* Проговаривайте мысли вслух.
• *Связанные с моторикой.* Используйте язык тела, действуя так, будто ваши новые мысли — действительность.
• *Связанные с воображением.* Представьте, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы уже верили своим новым мыслям.

По поводу моторики: когда мы действуем так, словно что-то на самом деле существует, то начинаем верить в это все больше. Если ваше новое утверждение — «Я могу справиться с чем угодно», то начните держаться так же, как любой человек, который искренне верит этому. Выпрямитесь, поднимите подбородок, улыбнитесь, придайте походке легкость. Исследования показывают, что телесные проявления влияют на мышление. Так, в эксперименте, проведенном Университетом штата Огайо, испытуемые, которым рекомендовали сидеть прямо, во время собеседования о трудоустройстве чувствовали больше уверенности в своих силах, чем те, кому было сказано сутулиться.

> Всякий раз, когда вас тянет отреагировать по привычке, спросите себя, кем вы хотите быть: узником прошлого или пионером будущего.
>
> *Дипак Чопра, врач, автор книг о духовности и нетрадиционной медицине*

Другой действенный способ проложить новые пути — воображение, или визуализация, которая помогает подключить подсознание. Закройте глаза и представьте себе, что вы полностью верите своим новым мыслям. На что теперь похожа ваша жизнь? Как вы себя ведете? Как другие ведут себя с вами? Как вы общаетесь с окружающими? Что говорите себе и как действуете? Как себя чувствуете? Как ведет себя ваше тело? Позвольте себе по-настоящему прожить эти ощущения.

Последний совет — ключевой. Поскольку эмоции способны упрочить нейронные связи, они играют первостепенную роль в превращении новых мыслей в устойчивые убеждения. Вообразите, что

ваши новые позитивные утверждения о себе, которые вы прокручиваете в голове, записываете, проговариваете вслух и проигрываете телом, — правда. Позвольте себе *прожить* эмоции и физические ощущения, которые вы испытали бы, *если бы* верили на все 100 процентов. Если вы будете делать это довольно часто, воображаемое станет реальностью.

Исчерпывающий пример визуализации представлен в главе 11 «Выходите за рамки».

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: помните о языке тела

С помощью языка тела вы общаетесь не только с другими людьми, но и с собственным мозгом. Если мы счастливы, то улыбаемся. Когда это происходит, возбуждаются определенные нервные связи. Представьте, как тропинка «Я счастлив, поэтому я улыбаюсь» проходит через ваше поле.

Это сослужит нам хорошую службу. Ведь мы можем пройти этот путь как с одного конца, так и с другого. Стоит вам заставить себя улыбнуться, даже когда для этого нет особых оснований, как физиологическая моторика улыбки посылает сообщение в мозг: «Я улыбаюсь. Должно быть, я счастлив». И вы действительно почувствуете себя лучше.

В одном исследовании испытуемые, которые улыбались (хотя и не осознавали этого), читая комиксы, позже сообщили, что получили больше удовольствия, чем те, кто смотрел те же комиксы с хмурым видом.

Так что возьмите это на вооружение. Если хотите чувствовать себя счастливее, улыбайтесь и смейтесь как можно больше, даже когда — особенно когда — настроение так себе. Пройдите этот путь с обоих концов.

Что бы вы чувствовали, если бы по-настоящему поверили в свои новые мысли?

- Счастье?
- Облегчение?

• Восторг?
• Силу?
• Надежду?
• Удовольствие?
• Энтузиазм?
• Блаженство?
• Радость?
• Любовь?
• Гордость?
• Удовлетворение?
• Уверенность в себе?
• Целеустремленность?
• Великодушие?
• Мотивированность?
• Воодушевление?
• Решительность?
• Энергичность?
• Благодушие?

Всякий раз, повторяя новые мысли, постарайтесь в полной мере прочувствовать все желаемые эмоции.

Для того чтобы сделать шаг «Взбодритесь и повторите» — пройти по новой дороге достаточное количество раз, чтобы достичь продолжительного эффекта, — попробуйте составить для себя расписание. Вот расписание Кэролайн.

Образец: новый путь Кэролайн

На этой неделе я сосредоточусь на том, чтобы превратить в убеждение такую мысль:	Настало время, которое я могу посвятить себе и тому, чем действительно хочу заняться
Я сделаю это...	Представив себе, какой станет моя жизнь, если я посвящу это время себе
Когда	Когда проснусь
Как часто	Как минимум три раза в неделю
Я не забуду сделать это, потому что	Положу записку с напоминанием около будильника
Я сделаю это...	Проговаривая мысль вслух перед зеркалом
Когда	Когда буду чистить зубы
Как часто	Дважды в день
Я не забуду сделать это, потому что	Приклею записку с напоминанием на зеркало в ванной
Я сделаю это...	Повторяя эту мысль про себя
Когда	В течение дня
Как часто	Пять раз в день
Я не забуду сделать это, потому что	Установлю напоминание в телефоне

Теперь ваша очередь. Выберите одну из новых мыслей, сформулированных накануне. Для того чтобы привыкнуть к ней, запишите в таблице, как *вы* собираетесь закрепить этот новый путь.

УПРАЖНЕНИЕ: прокладываем новые дороги

На этой неделе я сосредоточусь на том, чтобы превратить в убеждение такую мысль: _____

_____

Я сделаю это... **Представив себе, какой станет моя жизнь, если я посвящу это время себе**

Когда _____

Как часто _____

Я не забуду сделать это, потому что _____

Я сделаю это... **Проговаривая мысль вслух перед зеркалом**

Когда _____

Как часто _____

Я не забуду сделать это, потому что _____

Я сделаю это... **Повторяя эту мысль про себя**

Когда _____

Как часто _____

Я не забуду сделать это, потому что _____

Если возникнут трудности, представьте себе, что вы актер. Персонаж, которого вы играете, верит, что ваше новое утверждение правдиво на 100 процентов. А теперь двигайтесь, говорите, чувствуйте, действуйте, как этот персонаж, — *будьте* им. И пользуйтесь преимуществами, которые дадут ваши новые дороги!

Глава 8
Учитесь на ошибках

Ошибка — это лучшее, что вы можете сделать.
Будучи безупречным, вы ничему не научитесь.

Адам Осборн

Атихифобия — сильный страх неудачи. У людей с фобиями и повышенным уровнем тревожности одна только мысль о провале вызывает тошноту и головокружение. Они потеют, сердцебиение учащается; они перестают ясно мыслить и связно говорить, теряют контроль над собой и даже страдают от настоящих панических атак. Они стремятся избежать неудачи любыми средствами. Однако при этом зачастую понимают, что их неудержимый страх имеет под собой мало оснований, поскольку причина фобии редко представляет собой реальную угрозу.

Даже если проявляются не все симптомы психического отклонения, большинство перфекционистов все же подвержены атихифобии в той или иной степени. Перфекционисты (и многие люди с перфекционистскими наклонностями) приравнивают неудачу к катастрофе, стихийному бедствию, которых нужно избежать любой ценой.

В действительности ошибки могут оказаться дорогой к открытиям.

В этой главе мы поговорим о том, как учиться на ошибках. Наша цель — переосмыслить идею «провала» и научиться с благодарностью принимать то, что раньше пугало до смерти. Я расскажу, как неудача помогла одной женщине открыть неожиданное будущее для себя и других похожих на нее людей. Учась на ошибках, она смогла направить свою страсть на развитие незаурядного плана для установления мира во всем мире.

Мэрилин Кинг была олимпийской спортсменкой, членом американских сборных на летних Олимпийских играх 1972 и 1976 годов. Она соревновалась в сложнейшем пятиборье (бег

с препятствиями, толкание ядра, прыжки в высоту, прыжки в длину и спринт на 800 метров).

Когда Мэрилин вела автомобиль по скоростной трассе в ноябре 1979-го, сзади в нее въехал пикап. Из-за аварии подготовка к московской Олимпиаде 1980 года сорвалась, потому что Мэрилин не могла участвовать в обязательных шести-восьмичасовых тренировках в спринте, прыжках, толкании ядра и тяжелой атлетике. Ей пришлось нарушить режим, который она поддерживала последние двадцать лет.

Впервые увидев Мэрилин, я обратила внимание на ее притягательные ярко-голубые глаза. Однако не они, а история, которую рассказала Мэрилин, не позволила мне оторваться от ее лица ни на секунду.

Когда я спросила, как она стала олимпийской спортсменкой, Мэрилин усмехнулась:

— В школе я занималась легкой атлетикой. Получалось неплохо, я всегда занимала второе или третье место. И меня это устраивало. Однажды американский Олимпийский комитет пригласил на тренировочные сборы девушку, которую я всегда обыгрывала. Я подумала: «Я знаю, что лучше ее. Если они считают, что она может участвовать в Олимпиаде, значит, и я могу. Это была безумная идея, и я сохранила ее в секрете. Никому ничего не сказала, но мысль не выходила у меня из головы. Я думала об этом каждый день.

И Мэрилин воплотила идею в жизнь.

До уроков, после уроков, в выходные, на каникулах, в любую свободную минуту она представляла себя олимпийской спортсменкой и отрабатывала все необходимые для этого навыки.

Когда вы одержимы чем-то, нет ничего невозможного, и Мэрилин оказалась борцом. Нет спортивных групп для девочек? Нет препятствий на заброшенной беговой дорожке, которую она нашла для тренировок? Ничего страшного. Она взяла в качестве препятствий легкие куски трубы, разметила дорожку лаком для ногтей и прикрепила к обочине ручной фонарь, чтобы тренироваться после захода солнца.

Усилия оправдали себя. В 1972 году Мэрилин впервые выступала в олимпийской команде в Мюнхене.

Вот как она описала свое появление на стадионе: «Я была просто ошеломлена. Я никогда раньше не видела ничего подобного». Она чувствовала себя скорее зрителем, чем участником событий, когда соревновалась с превосходящими ее в мастерстве русскими и восточногерманскими спортсменами. Мэрилин поклялась участвовать в следующих играх и показать более высокий результат.

В монреальской Олимпиаде 1976 года она заняла 16-е место. И хотя была настроена выступить еще один, последний раз в Москве, судьба распорядилась иначе.

Лежа в постели после аварии, Мэрилин непрестанно думала: «Я войду в первую тройку на отборочных соревнованиях, я каждый день буду чувствовать себя все лучше и лучше».

За неделями проходили месяцы, но лучше не становилось. Борец по натуре, Мэрилин поняла: пусть она не может готовиться к отборочному туру физически, зато может мысленно. Ее мысленные тренировки длились семь месяцев: она смотрела документальные фильмы о рекордсменах мира во всех пяти дисциплинах и стояла в начале беговой дорожки, представляя, как отрабатывает в этих дисциплинах свои навыки.

Когда пришло время отбора на московские летние Олимпийские игры 1980 года, Мэрилин, несмотря на нехватку физической подготовки, заняла второе место, обойдя всех, кроме одной соперницы на место в американской команде.

Однако Мэрилин, равно как и другим американкам, так и не удалось поучаствовать в той Олимпиаде по причине бойкота, объявленного тогдашним президентом Джимми Картером из-за ввода советских войск в Афганистан.

Разумеется, Мэрилин была глубоко разочарована, потеряв возможность выступить на Олимпийских играх. В то же самое время она была потрясена собственным

достижением: «Я была простым человеком, который добился чего-то невероятного, такого, что даже нельзя объяснить».

Желая разобраться в случившемся, Мэрилин оставила преподавание в Калифорнийском университете в Беркли и посвятила три года изучению необычных человеческих возможностей.

Основываясь на опыте 1980 года, собственных исследованиях и сотрудничестве с другими олимпийскими спортсменами, Мэрилин пришла к выводу:

«Существует три обязательных условия, при которых люди достигают невероятного.

Первое — **страсть**. Успешные люди заряжены страстью. Дело не в том, что они “должны” или “могли бы” сделать. Сила воли тоже ни при чем. Здесь важна сила желания. Именно страсть заставляет вас подняться с постели и превращает в изобретательного борца с трудностями.

Второе — **внутреннее зрение**. Успешные люди думают по-особенному. Я называю это силой мысленных образов. Все мы прибегаем к ним время от времени. Олимпийские спортсмены делают это каждый день.

Третье — **действие**. Участники Олимпиад и другие успешные люди предприимчивы. Они практикуются изо дня в день, шаг за шагом приближаясь к цели. Но речь не только о физических тренировках. Достижения высшего уровня требуют также и умственной практики. Она крайне важна для большого успеха.

Итак, чтобы достичь высокой цели, нужно совместить три элемента: страсть, внутреннее зрение и действие. Я называю это “олимпийским мышлением”. Любой человек, необязательно спортсмен, может с его помощью добиться всего, чего пожелает.

Когда вы начинаете мыслить по-олимпийски, меняется все: как и что вы думаете о своей работе, отношениях, текущем дне и всей жизни. Это “новейшая технология”. Но, что еще важнее, вы можете использовать олимпийское мышление не только в рамках своей жизни, но и для всеобщего блага».

Мэрилин убеждена, что эта новейшая технология буквально ускорит установление мира на нашей планете:

«Когда люди поменяют свои негативные установки по вопросам мира — перестанут думать, что его нельзя достичь, что это гиблое дело, что мир невозможен, потому-то, потому-то… — и поймут, что установить мир можно с помощью олимпийского мышления, мы ускорим выход человечества на следующий уровень: от “условного мира”, в котором пребывает большинство людей, до того, что я называю “подлинным миром”.

Обычно люди оперируют недостаточной или искаженной информацией и лелеют убеждения, основанные на полуправде, сформированной традиционными СМИ, которые освещают по большей части плохие новости. Но когда мы располагаем полной информацией и знаем всю правду, когда выходим на небывалый уровень глобального сотрудничества, совместного решения проблем и обмена ценнейшим опытом — и это уже происходит, — наши мысли меняются от “это невозможно” к “может быть, все получится”. Именно в этот момент человек начинает мыслить эффективнее и изобретательнее, решая, как поспособствовать переменам. Он начинает корректировать свое каждодневное поведение, чтобы внести вклад в почти всеобщее стремление к миру.

Совмещая три элемента олимпийского мышления: страсть, внутреннее зрение и ежедневные действия, — мы можем воплотить в жизнь личные мечтания и общую мечту о мире».

Миссия Мэрилин и олимпийских спортсменов, по всему миру выступающих посланниками этой идеи, — сделать олимпийское мышление доступным для молодежи всей планеты, чтобы оно положительно сказалось на их личной жизни, их малых социальных группах и в целом на мире, в котором мы хотим жить.

В то время как кто-то другой мог увидеть в автомобильной аварии, подорвавшей силы, препятствие к участию в Олимпиаде, Мэрилин нашла другие действенные способы тренировок. Она извлекла пользу из неудачи, и это

позволило ей не только занять второе место в отборочных соревнованиях для третьих в ее жизни Игр, но встать на путь открытий и поделиться с другими людьми знаниями о том, как все мы можем помочь воцариться миру во всем мире.

Любой провал — несчастье. Или нет?

Порой кажется, что перфекционисты жаждут совершенства, однако часто главная их цель — вовсе не желание достичь «идеала», а желание избежать неудачи. В центре всего — страх. Непрестанно испытывая беспокойство из-за возможного провала, перфекционисты часами тратят умственную и физическую энергию на его предотвращение. Как говорилось в главе 4 «Страх против страсти», это противоположная сторона одержимости страстью. Вместо того чтобы двигаться навстречу желаемому, перфекционисты стремятся уменьшить боль, которая, как им кажется, их поджидает.

Сделайте паузу и сравните эти два подхода. Это различие только на первый взгляд может показаться вопросом лишь терминологии.

Начнем с того, что, пытаясь свести к минимуму нежелательные результаты, мы производим больше негативной энергии. Мы беспокоимся о том, что случится; с тревогой думаем, что предпринять при наихудшем раскладе, сомневаемся в своих решениях. Словом, испытываем стресс. Это чревато неприятной встречей со старыми знакомыми: выгоранием, тревогой, бессонницей, депрессией и целым возом других.

> Успех — плохой учитель. Он заставляет умных людей думать, будто они не проигрывают.
>
> *Билл Гейтс, основатель Microsoft*

И наоборот, концентрируясь на *желаемом*, мы мотивируем и вдохновляем себя на перемены к лучшему не потому, что так «надо», а потому что мы этого *хотим*. В этом случае мы производим положительную, целительную, конструктивную энергию. Когда мы фокусируемся на движении к желаемой цели, преобладают надежда, жизнестойкость и ощущение своей силы.

История Мэрилин Кинг иллюстрирует влияние положительного настроя. Согласитесь, именно это делает ее случай таким вдохновляющим. Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы изо дня в день мыслили по-олимпийски?

> Я пришел к заключению, что все мои ошибки и неудачи в прошлом на самом деле закладывали фундамент для прозрения, поднявшего меня на новый уровень жизни, которым я наслаждаюсь теперь.
>
> *Тони Роббинс, бизнес-тренер, автор книг о саморазвитии*

Перфекционисты часто думают, что движутся к своей цели, хотя в действительности делают все, чтобы не столкнуться со своим величайшим страхом: все испортить и позволить другим наблюдать за «провалом».

Однако то, что считалось неудачей, может обернуться великой победой.

Представьте себе слинки[25]. Вы наверняка знаете эту игрушку-пружину и видели, как она «шагает» вниз по лестнице. Миллионы людей играли с этим… продуктом «неудачи». В 1943 году один инженер-механик попытался сконструировать стабилизаторы, чтобы предотвращать падение и порчу хрупкого оборудования на кораблях. Пружины, которые он создал, не сработали. Зато они превратились в забавные игрушки!

Вы смотрели мультфильм «История игрушек»? Эта оскароносная лента и многие ей подобные не появились бы, если бы не один провал. После громкого увольнения из Apple — компании, которую он и создал, Стив Джобс купил анимационную студию и превратил ее в знаменитую Pixar Animation Studios. С тех пор компания Pixar сняла 40 художественных фильмов, получила 27 «Оскаров» и заработала более восьми миллиардов долларов, включая один миллиард за «Историю игрушек — 3».

Другой пример — «провал» Николь Кидман в браке. В 2001-м они с Томом Крузом развелись после 11 лет совместной жизни. Хотя двумя годами позже она взяла «Оскара», потеря в личной жизни притупила радость профессиональной победы. В интервью для Marie Claire[26]

Кидман сказала: «Я была по-настоящему раздавлена и сомневалась, что когда-то снова буду счастлива. Я и представить не могла, что в 41 год у меня снова будет ребенок. Но мы никогда не знаем, что ждет нас за поворотом».

Спустя несколько лет в интервью для Vanity Fair[27] она призналась: «Я нисколько не хочу преуменьшить значимость наших отношений с Томом, но теперь я встретила любовь своей жизни». Ей понадобилось получить болезненный опыт, чтобы найти подлинную любовь и счастье.

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление неудачи

Оглянитесь назад: найдете ли вы в прошлом случай, который казался провалом, но обернулся чем-то хорошим, возможно, настоящим благословением? Опишите этот случай.

Когда еще вы воспринимали события как неудачу, но позже иначе смотрели на случившееся?

Доводилось ли вам терять работу, а позже находить еще более привлекательное место? Опишите.

Случалось ли вам потерять значимые отношения, а позже встретить еще более подходящего человека? Что именно тогда произошло?

Сила растет не от побед. Силу развивают трудности. Когда вы встречаете невзгоды и решаете не сдаваться, это и есть сила.

Арнольд Шварценеггер, актер, политик

Прежде чем стать психологом, я была физиотерапевтом. Во время стажировки я узнала: чтобы нарастить мышцы, нужно сначала повредить их. Например, подъем тяжестей вызывает сокращение мышц. Когда тяжесть перегружает мышцы (за счет веса как такового или множественных повторений), отдельные волокна мышечной ткани рвутся. Получается, что часть мышц «терпит неудачу» из-за поднятой тяжести.

Когда вы отдыхаете, мышцы восстанавливаются, чтобы быть сильнее прежнего. То есть такого рода «неудача» *необходима* для наращивания мышечной массы.

Точно так же провал может стать инструментом будущего успеха, если мы позволим этому случиться.

На что похож страх неудачи?

Страх провала у перфекциониста может проявляться противоречивыми, на первый взгляд, способами:

- Отказ от риска.
- Чрезмерная старательность.
- Нерешительность.

Посмотрим, каким образом каждый из аспектов проявляется в нашей жизни.

Отказ от риска

Противники риска избегают ситуаций, в которых боятся потерпеть неудачу. Они могут бесконечно долго откладывать какое-либо дело или совсем отказаться от него. Многим свойственно тревожиться по поводу финансовых вопросов и отношений с другими людьми, но перфекционисты вдобавок ко всему избегают риска в сферах взаимоотношений, здоровья и даже свободного времени. Представьте человека, который хочет поплавать в бассейне. Гораздо безопаснее знать, куда ты сейчас нырнешь, попробовав носком воду там, где глубина невелика, чем не знать и просто прыгнуть в глубокую часть бассейна… только чтобы убедиться, что здесь *действительно* глубоко. Хотя плавание может принести массу удовольствия и даже подарить минуты счастья, для некоторых потенциальная опасность не стоит риска.

> Не рисковать — и есть самый большой риск… В мире, который меняется так быстро, единственное, что обязательно приведет к провалу, — отказ от риска.

Марк Цукерберг, основатель Facebook

Наглядный тому пример — романтические отношения.

— Я никогда больше не позволю такому повториться, — всхлипнула Кэти, захлебываясь слезами.

Кэти рассказала, как шесть месяцев назад муж после 17 лет брака огорошил ее: «Я больше не люблю тебя. Я хочу развестись».

— Казалось, весь мир рухнул, — сказала она. — Во-первых, он хотел уйти. Во-вторых, я узнала, что он завел интрижку на работе с женщиной, которая на десять лет моложе меня. Это так банально.

Как это могло со мной случиться?! Я доверяла ему. Я о нем заботилась. Я делала для него все. И вот как он со мной обошелся.

Мне до сих пор плохо. Я не могу нормально спать. Я чувствую себя неудачницей. Я никогда, никогда больше не позволю себе быть такой уязвимой.

Друзья все спрашивают, когда я снова начну ходить на свидания. И вот что я скажу: у меня нет ни малейшего желания снова привязываться к кому-то, кто растопчет мои чувства.

Знакомы ли вам подобные мысли? Случалось ли вам…

• Держать дистанцию с окружающими из опасения, что вас ранят?

• Избегать сближения, боясь, что это разрушит ваши отношения?

• Не браться за выполнение задачи, беспокоясь о возможном провале?

• Отказываться от интересного занятия из убеждения, что вас ждет неудача?

• Бояться (или даже уклоняться) от успеха, думая, что в конечном счете он все равно закончится провалом?

Поразмыслите об отказе от риска. Перфекционист всегда предпочитает риску определенность, даже если определенность не так

привлекательна, как возможный выигрыш. Что в итоге? Жизнь менее полноценная, чем могла бы быть.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: рискуйте в любви

Уязвимость в отношениях важна для упрочнения связей. Конечно, поначалу это может пугать. Но вместо того чтобы опасаться новых ран, постарайтесь сосредоточиться на том, как, оставаясь самим собой, вы сблизитесь с другим человеком. И будьте осторожнее с искажениями умозаключений, особенно в духе «все или ничего» (см. «Образец: Искажения, характерные для умозаключений перфекционистов» в главе 7)! Дайте себе время освоиться. Когда вы решаетесь окунуть ноги в холодную воду, чем дольше вы остаетесь в ней, тем больше привыкаете к этой температуре. Точно так же со временем все легче идти на разумный риск в отношениях.

Теперь посмотрим, как отказ от риска проявляется в профессиональной жизни.

Случалось ли вам…

• Отказываться от повышения по службе из страха не «потянуть» новые обязанности?

• Не браться за проект, способный положительно сказаться на вашей карьере, боясь «провалить» его?

• Даже не предложить свою кандидатуру на должность или не подать заявку на участие в программе из опасения быть отвергнутым?

• Не начинать дело, думая, что не сможете справиться с ним на должном уровне?

• Откладывать что-то, боясь неудачи?

• Медлить с выполнением задачи, несмотря на то что промедление усиливает стресс?

Иногда люди называют «тратой времени» те задачи, в которых, как они думают, их ждет неудача.

— Это никогда не срабатывает, — буркнул Скотт. — Просто потеря времени.

Этот 47-летний мужчина с проседью, ростом 190 сантиметров выглядел так, будто несколько недель не спал как следует. Так оно и было.

Три месяца назад он потерял место юриста в относительно большой фирме. Отец четырех детей, он погрузился в глубокое уныние: настроение на нуле, любимые когда-то занятия (вроде игр с детьми) больше не радуют, он растерял все стимулы и всякую надежду.

Ему трудно было даже вставать по утрам из постели. По правде говоря, глядя на его взъерошенные волосы, я задумалась, принимал ли он душ последние пару дней.

Нетрудоустроенность чрезвычайно часто приводит к депрессии. Мало того что безработица влечет финансовые трудности — для многих она оборачивается психологическими проблемами. Люди часто судят о себе по тому, чем они занимаются. Отберите у них работу — и вы лишите их самоидентификации.

Мы со Скоттом сосредоточились на способах поиска новой работы. В тот раз мы обсуждали связи и знакомства.

Согласно Бюро статистики труда США, 70 процентов людей трудоустраиваются через связи. И все-таки многие, подобно Скотту, не прибегают к помощи знакомых, потому что такой способ еще ни разу не сработал… пока.

Зато Скотт сидел за компьютером в поисках работы через Google и предлагал свою кандидатуру разным компаниям, добавляя свое резюме к тысячам других. Кроме того, он тратил уйму времени в интернете: читал статьи о любимой спортивной команде, последние новости и смотрел видео на YouTube.

А с вами случалось нечто похожее?

Мама всегда говорила, что мне ничего не достичь, потому что я все откладываю на потом. «Погоди-ка», — отвечала я.

Джуди Тенута, комическая актриса

Спросите себя, каких занятий вы избегаете, хотя они могли бы дать вам:

- больше счастья;
- больше здоровья;
- более крепкие отношения;
- больший успех на работе;
- финансовую прибыль;
- духовное здоровье.

Представьте себе на минуту, какой стала бы ваша жизнь, *если бы* вы перестали ускользать и взялись за проект, встретились с определенными людьми, примерили роли, от которых отказывались?

Во время нашей встречи мы обсудили, как изменить отношение Скотта к связям и знакомствам — важнейшему бизнес-инструменту, который он отказывался использовать, убедив себя, что «ему это не подходит».

Мы иначе сформулировали саму цель: не «поиск работы», а «налаживание новых связей». Знакомства способны открыть Скотту новые профессиональные перспективы. Они дают и другие преимущества: развитие сети поддержки, поиск новых возможностей, ресурсов и способов помогать окружающим.

Новой целью стало просто общение с другими людьми, в котором важно не то, что «сегодня у меня появилась двадцать одна новая визитка», а что «сегодня у меня было три очень интересных знакомства». Отказываясь воспользоваться связями, Скотт лишал себя возможности общения с людьми — одной из базовых человеческих потребностей, которая способна удовлетворить не только интересы карьеры.

Вооруженный новой целью, Скотт отправился на мероприятие, посвященное нетворкингу[28]. Мы увиделись через неделю.

— Я встретил там парня, который только что потерял работу. Он чуть не плакал. Я отвел его в сторону и сказал, что

помогу. Мы увиделись не следующий день, и я практически переписал его резюме.

Приятно было помочь кому-то еще. И оказалось очень кстати поговорить с человеком, который испытывает то же, что и ты: пытается найти работу и содержать семью, когда жена пилит по этому поводу и ты чувствуешь себя так, будто тебя кастрировали. А ему, бедняге, достается от жены еще больше, чем мне.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: пусть связи работают на вас

Переосмыслив назначение нетворкинга, как это сделал Скотт, вы сможете оптимизировать свои действия. Вот еще три совета, которые помогут эффективно использовать знакомства.

• *Старайтесь больше давать, чем брать.* Помогая другим, вы не только почувствуете себя счастливее и увереннее, но, как показывают исследования, вызовете у окружающих желание поддержать вас.

• *Знакомьте людей между собой.* Когда вы представляете людей друг другу, то занимаете позицию лидера, помогая обеим сторонам. Два зайца одним выстрелом!

• *Поддерживайте отношения.* Отправляйте новым знакомым статьи, которые могут их заинтересовать, спрашивайте, как прошла важная встреча, или договаривайтесь увидеться снова. Эти дополнительные усилия не только помогут лучше вас запомнить, но и оставят положительное впечатление.

Избегая риска, мы отказываемся от множества «игр» и лишаем себя возможности даже одной ногой ступить на игровое поле. Из опасения потерпеть неудачу мы используем защитный механизм, который отгораживает нас от всего вообще и не позволяет жить полноценно.

Разве вам это нужно?

И еще немного по поводу отказа от риска: цель прокрастинации и уклонения — отодвинуть то, чего мы страшимся, как нечто «вызывающее слишком большой стресс». Однако по иронии судьбы именно такое поведение как раз *повышает* уровень стресса. Мысль «я должен это сделать» грузом лежит на плечах, пока вы не возьметесь за дело. Уклонение и прокрастинация вдобавок к возможным неприятным последствиям только усугубляют то, от чего вы пытаетесь бежать.

Чрезмерная старательность

Многие перфекционисты впадают в другую крайность — непомерный труд.

> Я только что закончила речь перед парой сотен слушателей о том, как важно получать на работе радость. Поделилась результатами исследований, которые показали, что более счастливые сотрудники выносливее, реже прибегают к медицинской помощи, более продуктивны и помогают компании заработать намного больше денег. Но я ушла от темы.
>
> Посмотрев презентацию и приняв к сведению все в ней изложенное, Гретхен подошла ко мне со словами:
>
> — Мне нужна помощь в публичных выступлениях.
>
> На первой нашей встрече в моем кабинете она объяснила, что имела в виду. Оказалось, что Гретхен довольно хорошо держалась на сцене — она отправила мне несколько видеозаписей своих выступлений, чтобы говорить более конкретно.
>
> — Люди постоянно хвалят мои ораторские способности, — сказала она. — Но я все равно до смерти боюсь провала. Что если я выйду и забуду, что собиралась сказать? Или слайды не будут работать? Или я споткнусь, поднимаясь на сцену? Что если я вообще все испорчу?!
>
> К этому моменту Гретхен довела себя до паники. Ей было достаточно просто подумать о том, что она называла «провалом». Страх ее был почти осязаем: глаза широко открыты, мышцы рук и шеи напряжены. Ее боязнь была

настолько сильной, что я почувствовала, как растет мой собственный уровень стресса!

— Что вы делаете, чтобы уменьшить стресс? — спросила я Гретхен.

— Тренируюсь. Я снова и снова повторяю свою речь.

Несомненно, когда дело касается публичных выступлений, репетиции — хорошая штука. Но в случае Гретхен они лишь вызывали еще больший стресс.

— Опишите, как именно выглядят ваши тренировки, — попросила я.

— Что ж, каждую презентацию я репетирую от 50 до 75 раз. И под «репетицией» я имею в виду воспроизведение полной версии — все 60 минут — 50–75 раз.

Учитывая, что в среднем Гретхен читает лекции раз в два месяца, тренируется она более чем достаточно. И эта интенсивная подготовка держится на страхе неудачи.

Гретхен призналась, что этот подход помогает плохо. Долгие часы, которые она тратила на репетиции, влекли за собой множество последствий.

— Это плохо сказывается на моем браке, — сказала она. — Не только из-за времени, которое я трачу, но и из-за стресса, который испытываю. И я плохо сплю всю неделю до выступления, а это вредно для здоровья.

Позже Гретхен добавила:

— Знаете, я иногда думаю, не вредят ли эти репетиции моим выступлениям? Никогда не задумывалась над этим, но что если усиленная подготовка заставляет меня больше нервничать и снижает эффективность?

Она поняла, что гораздо важнее не дрожать над каждым словом, а держать главную идею в голове и учиться доносить ее до слушателей. Это не только более эффективный, но и более здоровый подход.

Я спросила:

— Что если бы вы могли избавиться от страха неудачи? Как вам идея сосредоточиться на том, чтобы передать свое послание и помочь тем самым как можно большему числу людей?

Гретхен попыталась сфокусироваться именно на этом. Всякий раз, когда ею овладевал страх провала, она переключалась на то, что хотела донести до своей аудитории. А еще позволяла себе передохнуть и расслабиться.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
«идеальное» выступление может быть скучным

Обратите внимание на свои разговоры с друзьями и членами семьи. Заметьте, как часто они забывают слова, запинаются в объяснениях, делают паузы в неспешной речи. И это совершенно нормально. Поэтому, если вы на сцене или нервничаете, когда должны что-то сказать, дайте себе поблажку. Ничего страшного, если вы не найдете «идеального» слова или вам потребуется пара секунд на размышление.

Кроме того, совершенство вызывает скуку, особенно когда дело касается выступлений. Идеально произнесенная речь может звучать неестественно или слишком заученно. Лучший способ донести информацию — быть собой и говорить от души.

Вот еще один важный момент, о котором часто забывают перфекционисты: занятость не равняется продуктивности. Да, иногда бо*л*ьшие старания приводят к лучшим результатам. Но иногда, затрачивая много физической и умственной энергии на интенсивную работу, вы лишаете себя возможности достичь оптимального результата.

Занятость не равна продуктивности.

Нерешительность

В период работы над этой книгой я давала Today Show интервью, которое показало, насколько жесток перфекционизм и как он сказывается на нашей способности принимать решения.

Перфекционисты сомневаются в себе, часто терзая себя мучительным поиском «верного» решения. Не в силах принять и остановиться на каком-либо решении, они испытывают «аналитический паралич»[29]. Вот отрывок из интервью.

— На нашей странице в Facebook появился интересный комментарий, — сказала мне Хода Котб, одна из ведущих Today Show. — Некая женщина написала: «Одна из самых больших трудностей для меня — принимать решения… даже в мелочах».

Кэти Ли Гиффорд обратилась ко мне:

— Что заставляет нас проявлять нерешительность? Страх?

— Да, — ответила я, — страх допустить ошибку, поэтому нужно просто остановиться на каком-то решении.

Кэти:

— Но как можно просто скомандовать себе принять решение? Страх — очень серьезный барьер.

— Да, так и есть, — сказала я. — И лучший способ преодолеть страх — посмотреть ему в лицо. Наше общество объято перфекционизмом, мы думаем: «Я должен принять идеальное решение». Нет никакого «идеального» решения. Сделайте выбор и следуйте ему. Если он не приведет к тем результатам, которых вы ожидали, то позже вы что-то скорректируете.

Доводилось ли вам:

• затрудняться с принятием решения из опасения сделать «неверный» выбор?

• чувствовать, как страх буквально парализует вас, потому что вы не знаете, какое решение «правильное»?

• сомневаться в своем выборе?

Возможно, вы испытываете нерешительность, выбирая:

• что надеть;

• за какой проект взяться;

• что приготовить на ужин.

Что ж, это именно те области, в которых мне бывает трудно принять решение…

Вот в чем дело: не существует *единственно* верной дороги, которая автоматически делает ложными все остальные. Существует так много способов сделать что бы то ни было! Большинство решений, которые мы принимаем, — не вопрос жизни и смерти. Помните нейрохирурга из главы 1? Согласна, его решения во время операций на мозге *действительно* жизненно важны. Но что вы решите надеть в офис — красный пиджак или голубое платье, — не так уж значимо.

Суть в том, чтобы принять во внимание имеющуюся информацию и сделать наилучший выбор *на данный момент*. Если же в итоге не получится ничего хорошего:

• Не принимайте близко к сердцу. Нежелательный результат не свидетельствует о том, что вы неудачник по части принятия решений.

• Простите себя. Прекратите самобичевание.

• Помните: вы сделали лучший выбор из возможных на тот момент, учитывая, какой информацией вы располагали.

• Выберите новый путь, используя свежую информацию.

Последний пункт крайне важен. Приходилось ли вам слышать термин «кабинетный стратег»? Он описывает людей, которые задним числом рассуждают, как *стоило* сыграть футбольной команде. То есть после того, как у главного нападающего перехватили мяч, кто-то может прокомментировать: «Ему стоило удержать мяч». Да, не исключено, что, учитывая результат, такой подход был бы лучше. Но мы все крепки задним умом. Кроме того, велики шансы, что его стратегия могла бы сработать команде на руку.

Вы когда-нибудь участвовали в лотерее? Если да, случалось ли вам на следующий день смотреть на победивший номер с мыслями: «Я должен был догадаться!» Скорее всего, нет, потому что никоим образом вы не могли знать, какой номер может победить.

Принимая решение, вы опираетесь на информацию, которой располагаете в данную минуту. Любая новая информация, что появится позже, может определить, было ли решение эффективным. Но здесь и сейчас доверяйте себе и своей интуиции; поверьте, что сможете использовать те знания, которые у вас есть, чтобы сделать лучший выбор.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
упростите принятие решений

Делая выбор, помните о том, чему учили меня мои наставники — доктор Артур и доктор Кристин Магут Нэдзу. Определите, насколько этот выбор:

• действительно способствует решению проблемы;

• влияет на вас (эмоционально, физически, в плане затрат сил и времени и т. д.);

• влияет на других (ваших близких, общество, окружающую среду);

• эффективен в краткосрочной перспективе;

• эффективен в долгосрочной перспективе.

Возможно, вы обнаружите, что этот список значительно облегчает задачу.

Важно уметь давать себе поблажки. Теперь разберем реакцию перфекционистов, когда в их «провале» замешаны другие люди.

Когда что-то идет не так

Шел последний месяц седьмого класса. Снег в Коннектикуте растаял, и в воздухе пахло весной. Всюду сновали птицы и пчелы.

Мы с моей лучшей подругой Ким проводили вместе массу времени. Каждый вечер часами болтали по телефону. По пятницам после школы шли в центр города поесть пиццы. По выходным оставались друг у друга ночевать. Помню воскресенье, когда после двух ночи мы все еще не спали, пытаясь в точности записать слова песни Jack and Diane Джона Кугара Мелленкампа[30].

В седьмом классе я отличалась полнотой. Когда я была совсем маленькой, у нас в доме был запрет на сладкое. Поэтому, получив свободу в школе, я взбунтовалась и начала поглощать конфеты всякий раз, когда они попадались под руку.

Однажды посреди уроков я узнала, что через две недели намечается вечеринка. И меня не пригласили.

Это было похоже на удар в спину.

Потом стало только хуже, потому что выяснилось, что вечеринку устраивала Ким — моя якобы лучшая подруга. Еще один удар, когда я и так была повержена.

Я чувствовала себя отвергнутой и подавленной. Обижаясь, я избегала общения с приятелями, которых пригласили.

Наконец, я собралась с духом и спросила Ким: «Почему ты не пригласила меня?»

Ким посмотрела на меня взглядом, полным, как я понимаю сейчас, искренней доброты, и ответила: «Я подумала, ты постесняешься пойти». Говоря это, она бросила взгляд на мою талию.

Опустошенная мыслью, что человек, которому я так доверяла, откровенно меня отверг — так мне казалось тогда, — я чувствовала себя полной неудачницей. Как могла я даже не замечать этого?

Вы испытывали нечто подобное?

Когда что-то ранит или разочарует нас, мы прокручиваем ситуацию в голове, стараясь ее осмыслить. И пропускаем информацию через фильтр своего в*и*дения вещей: подгоняем под свои шаблоны. (Мы говорили о шаблонах в предыдущей главе.) Моим шаблоном было убеждение, что лучшая подруга всегда приглашает тебя на свои вечеринки. Но когда реальное положение вещей противоречит нашему мысленному сценарию, нашему мировоззрению, это сбивает с толку и вызывает стресс.

До этого события мое представление о дружбе было таким: друзья — надежные люди, которые всегда болеют за нас. Ким была другом, и я полагала, что могу верить ей и что она желает мне самого лучшего.

Когда она не пригласила меня на вечеринку, обещавшую, по моим представлениям, стать событием века, я подумала: «Ким сделала это у меня за спиной. Она поставила меня в дурацкое положение. Все надо мной смеются. Я неудачница».

Оглядываясь в прошлое, я понимаю, что сказанное не соответствует действительности. Однако в то время я была убеждена в справедливости своих рассуждений на 100 процентов.

В психологии стресс, который мы испытываем, когда реальность не соответствует нашим представлениям, называется когнитивным диссонансом. Это очень тяжелое состояние, и мы подсознательно делаем все, чтобы от него избавиться. Для этого существуют два способа: аккомодация и ассимиляция.

Прибегая к *аккомодации*, мы меняем сложившийся шаблон, чтобы несовместимая с ним информация обрела смысл. Используя *ассимиляцию*, изменяем не соответствующую шаблону информацию, чтобы втиснуть ее в наши представления. Рассмотрим эти умственные действия в рамках моей ситуации с Ким.

В случае *ассимиляции* я сказала бы себе: «Раз Ким — подруга, а друзья надежны и желают нам только хорошего, значит, я что-то сделала не так. Должно быть, по моей вине дружба дала трещину. Не будь я такой толстой, она никогда бы так со мной не поступила».

В этом случае я продолжала бы верить в свое определение дружбы. А потому, когда моя интерпретация случившегося разошлась с представлениями о дружбе, я изменила бы свое в*и*дение произошедшего и пришла к выводу, что я неудачница.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: реакция на травмирующее событие

Люди, получившие психологическую травму, часто переваривают ситуации с помощью подсознательных механизмов борьбы: ассимиляции или чрезмерной аккомодации.

Во втором случае тот, кто пережил автомобильную аварию, может прийти к убеждению, что ездить в машине опасно. А жертва домогательств делает вывод, что ни одному мужчине нельзя доверять.

Пример ассимиляции: женщина, которая терпит унижения, верит, что сама виновата в агрессии своего партнера. Мысленные шаблоны диктуют ей: «Он любит меня,

а люди, связанные взаимным чувством, не проявляют насилия. Значит, это я делаю что-то не так и провоцирую такое поведение».

Будьте осторожны с укоренившимися убеждениями, когда дело касается тяжелых обстоятельств. Убедитесь, что ваши убеждения соответствуют реальности и направлены вам на пользу.

С другой стороны, если бы я руководствовалась аккомодацией, то скорректировала бы свое определение дружбы. Здоровый вариант аккомодации выглядел бы так: «Друзьям можно доверять, но не без исключений». Конечно, когда эмоции на пределе, наши мысли не всегда разумны и не всегда идут нам на пользу. Если уровень стресса высок, как было в моей ситуации, в действие может вступить чрезмерная аккомодация.

В этом случае вы корректируете свое мировоззрение, впадая в крайности, чтобы нейтрализовать крайнее несоответствие. Результат? Мысли вроде: «Я никому не могу доверять». Разумеется, подобный новый шаблон может повлечь серьезные последствия в будущих отношениях.

Но мы не выбираем осознанно ту или иную реакцию на когнитивный диссонанс. Когда нужно пережить какое-то неприятное событие, мы можем в той или иной мере использовать оба способа, как это сделала я. Чтобы осмыслить тот факт, что Ким не пригласила меня на вечеринку, я сделала два вывода: «Я толстая неудачница» и «Я не могу доверять другим». Я не осознавала, какой отпечаток это накладывает на мое будущее. Просто эти заключения имели смысл на тот момент.

Не желая снова испытать что-либо подобное, я начала по-другому мыслить и вести себя с людьми так, чтобы предотвратить повторение провала. Я не доверяла окружающим и не позволяла себе сближаться с теми приятелями, которые у меня были. Кроме того, я начала бороться с лишним весом не самыми здоровыми способами — отказываясь от завтраков и обедов.

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление ситуации, когда что-то идет не так

Вспомните случаи, когда вам пришлось переживать тяжелые неудачи. Можете ли вы сказать, когда прибегали к ассимиляции: по-новому смотрели на произошедшее, чтобы событие пришло в соответствие с вашими убеждениями? Или когда имела место чрезвычайная аккомодация и вы радикально меняли устоявшиеся шаблоны, чтобы случившееся обрело смысл?

Приходилось ли вам, обжегшись в отношениях, сформулировать новое правило, например: «Мужчинам нельзя доверять» или «От женщин не жди ничего хорошего»? Опишите, что произошло.

Когда в вашей жизни происходило нечто удручающее, случалось ли вам винить себя, думая, что вы и есть причина произошедшего? Опишите свои чувства.

Приходилось ли вам формулировать негибкие объяснения прошлых «неудач», которые теперь вы используете как правила, строго контролируя себя в попытке избежать повторения? Опишите свои новые правила.

Руководство к действию: учитесь на ошибках

Шаг 1. Информация против «провала»
Шаг 2. Прощайте
Шаг 3. Определите свои ценности

Для того чтобы преодолеть страх неудач, нужно изменить само определение неудачи. Вспомните, что некоторые «провалы» в конце концов обернулись благом: расставшись с одним человеком, с которым у вас были сложные взаимоотношения, вы встретили того, кто больше подходит вам; потеряв работу, нашли гораздо более удачное место… Начните смещать фокус со своих страхов на ценности и желания. Не позволяйте страху решать, кем вам быть. Дайте себе возможность расцвести!

Шаг 1. Информация против «провала»

А что если полностью изменить ваше в*и*дение «неудачи» и вместо того, чтобы рассматривать событие как провал, отнестись к нему как к информации?

Помню уроки химии в старших классах. Учитель просил нас проводить эксперименты и записывать результаты. Иногда полученные данные соответствовали ожиданиям, а иногда нет. Во втором случае мы с другими учениками не думали: «Боже, какой провал». Нас учили спрашивать себя: «Почему результаты оказались именно такими?»

Для того чтобы проанализировать эксперимент, мы задавали такие вопросы:

• Правильно ли мы прошли все этапы?

• Какие ингредиенты могли повлиять на полученный результат?

• Не нужно ли изменить пропорции или другие условия эксперимента?

• Какие еще факторы могли сыграть роль?

Мы использовали неожиданный исход эксперимента как информацию. Это позволяло нам извлекать пользу из случившегося и вносить коррективы, чтобы получить лучший результат в будущем. И это вовсе не провал, а научный метод.

Этот подход можно применить к любой сфере жизни: взаимоотношениям, работе, вопросам здоровья. Представим, например, что проект, за который вы взялись, не оправдал ваших ожиданий. Как насчет того, чтобы не рефлексировать по поводу «провала», а задать себе четыре упомянутых вопроса из области химии и получить информацию, которую можно использовать для улучшений? Если продажи компании оказываются ниже ожидаемых, никто не застревает на факте неудачи. Люди стараются понять, как улучшить цифры в следующем месяце. Почему бы и вам не поступить аналогично?

Реакция на замечания — замечательный пример того, как этот подход может применяться в повседневной жизни. Когда близкий человек, босс, друг, коллега, сосед или даже незнакомец говорит перфекционисту то, что его не радует, перфекционист реагирует одним из двух способов:

• «Он прав. Я полный неудачник!»

• «Он представления не имеет, о чем говорит. Да ну его!»

Вам это знакомо?

Как насчет того, чтобы выслушать замечание и как можно более объективно оценить его пользу? (Знаю, порой сделать это чрезвычайно трудно, но все же не отвергайте эту мысль.) Попробуйте допустить, что человек действует из лучших побуждений и не желает вас ранить. А затем спросите себя:

• Если сказанное — правда, то как это расценивать?

• Как я могу использовать эту информацию для самосовершенствования?

• Возможно ли, что другой человек считает правдой то, с чем я не согласен? Если да, что мне сделать, чтобы лучше с ним взаимодействовать?

Вместо того чтобы воспринимать случившееся или сказанное как собственный провал и укорять себя, отнеситесь к этому как к информации, которую можно использовать для достижения лучшего результата.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: почему люди делают замечания?

Задумывались ли вы, почему люди делают негативные замечания? Правда ли то, что они говорят? Или они просто хотят испортить вам настроение?

Для начала ответим еще на один вопрос: из чего сделан шоколадный пирог? Вопрос может показаться странным, но доверьтесь мне. Так из чего сделан шоколадный пирог?

Среди ингредиентов: шоколад, сахар, масло, мука, яйца и ваниль.

Хорошо, следующий вопрос: можно ли сделать шоколадный пирог из одной муки? Нет. А из одних яиц? Нет.

Чтобы получился шоколадный пирог, нужно смешать все составляющие и выпечь заготовку определенным образом.

Что общего у рецепта пирога с комментариями, которые окружающие отпускают в ваш адрес? Слова и действия сопровождаются рядом условий. Когда человек делает вам

замечание, он, возможно, устал или раздражен, а потому концентрируется на негативном. (Помните, наш мозг склонен именно к отрицательным оценкам.) Либо он искренне хочет помочь вам стать лучше в том, что вы делаете. Либо вы напоминаете ему кого-то из прошлого, и это наносит отпечаток на ваше общение. Возможно, все эти условия действуют одновременно, а может быть, к ним добавляются и другие.

Поэтому, когда кто-то расстраивает вас, помните: вероятнее всего, здесь замешаны многие «ингредиенты». Вы можете извлечь из случившегося информацию и при желании использовать ее в будущем. И постарайтесь не принимать близко к сердцу чужой отрицательный отзыв. В большинстве случаев лично к вам негатив не имеет *никакого* отношения.

Шаг 2. Прощайте

Прощение каждый понимает по-своему. В психологии *прощение* означает способность перестать испытывать злость и обиду по поводу случившегося. Простить самого себя — значит избавиться от чувства вины и стыда.

Когда нас не оставляет недовольство, это значит, что нам хотелось бы иного исхода. По сути, неспособность простить — это сильное желание другого результата. Конечно, мы не можем вернуться в прошлое, чтобы изменить его. Мы не в состоянии контролировать то, что уже произошло. Однако в попытках преодолеть это чувство бессилия мы упрекаем и себя, и других, думая: «Если бы только случилось *X*, то все было бы намного лучше».

Научиться прощать крайне важно для движения вперед, потому что: 1) прощение уничтожает осуждение, ощущение «провала»; 2) без прощения мы застреваем в прошлом и 3) прощение позволяет извлекать уроки из случившегося.

Но как научиться прощать? Необходимо понять, что является прощением, а что нет. Многие не догадываются, что значит прощение, а потому, простив, не могут получить преимуществ.

Я убеждена, что любое событие происходит для того, чтобы мы могли выбрать любовь вместо страха.

Опра Уинфри

Прощать не значит:

• закрывать глаза и находить оправдания случившемуся;

• говорить, что ничего страшного не произошло;

• освобождать другого человека (или себя самого) от ответственности;

• позволять ситуации повториться;

• мириться/восстанавливать отношения;

• забывать о случившемся.

Кроме того, прощение — это не то, что вы делаете ради кого-то. Для того чтобы простить, вам ни к чему участие другого человека (или даже его просьба о прощении).

Прощать — значит:

• принимать случившееся, каким бы болезненным ни было событие;

• не пытаться изменить то, что уже произошло;

• отпустить обиду, злость, чувства вины и стыда;

• позволить себе извлечь из прошлого уроки и внести положительные перемены в настоящее и будущее.

Иными словами, мы говорим о том, что нужно отпустить прошлое, но использовать этот опыт себе во благо. Прощать — себя, других, обстоятельства, высшие силы — крайне важно для движения вперед. Используйте случившееся как информацию, чтобы шагать дальше и улучшить свою жизнь. Замените страх повтора неприятной ситуации прощением.

Когда прежние мысленные шаблоны, несущие чувства обиды или стыда, дают о себе знать, постарайтесь сосредоточиться на таких мыслях:

• «Я не могу изменить прошлого, но могу повлиять на настоящее и будущее».

• «Я выбираю учиться на ошибках».

• «Хотя это было трудное испытание, оно подарило мне и кое-что хорошее (друзей, понимание, способность помогать другим)».

• «Благодаря этому опыту я стал сильнее».

• «Я горжусь своей стойкостью».

• «Я верю, что у любого события есть высший смысл, пусть прямо сейчас я не знаю, какой именно».

УПРАЖНЕНИЕ: используем информацию и прощение себе на пользу

Вспомните неприятное событие, а затем продолжите фразы.

Хотя это был трудный опыт, я вынес из него кое-что хорошее. А именно…

Если подобное случится снова, я…

Если вам трудно простить, напишите, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы все же простили всей душой. Постарайтесь представить себе принятие и терпимость, а не страх и злость.

Заметьте, что, прощая, мы улучшаем:

• свое эмоциональное состояние;

• физическое здоровье;

• отношения с другими людьми;

• рабочие процессы;

• финансовое положение;

• способность получать удовольствие от жизни;

• духовное состояние.

Не забывайте об этих преимуществах, стараясь прийти к прощению, чтобы двигаться дальше.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: перестаньте принимать яд

Хотя некоторые считают, что прощение — проявление слабости, в действительности оно требует много душевных сил. Куда легче вынашивать обиды, чем стараться простить.

А знаете, кому больше всех достается из-за вашей неспособности к прощению? *Вам!* Говорят, что таить обиду — словно пить яд, надеясь, что умрет обидчик.

Кому еще достается из-за вашего нежелания простить? Тем, кого вы любите, и другим окружающим.

Если вы надеетесь, что их это не задевает, пожалуйста, перестаньте обманывать себя. Пусть это влияние нельзя заметить невооруженным глазом, ваше недовольство (и/или чувство вины) влияет на способность любить, жить полной жизнью и быть собой.

Шаг 3. Определите свои ценности

Как насчет того, чтобы сосредоточиться не на страхе провала, непрестанно пытаясь минимизировать его вероятность, а на том, чего вы хотите от жизни? Если все внимание направлено на уменьшение негатива, не исключено, что страх, тревожность и стресс только возрастут. Напротив, сосредоточенность на положительном — стремлении к тому, чего вам хочется, — может усилить мотивацию и ощущение полноты жизни.

Один из способов сконцентрироваться на желаемом — встроить свои ценности в повседневную жизнь. Ценности — это характеристики, желательные и положительные по своей природе. Когда мы живем в соответствии со своими ценностями, посвящаем время и силы тому, что для нас важно, мы чувствуем себя более счастливыми, оптимистичными, уверенными в себе и сильными. Мы будто говорим: «Это именно то, для чего я рожден».

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: проведите инвентаризацию своих ценностей

Проанализируйте свои ценности, а затем то, как вы проводите время. Совпадают ли эти две категории? У

большинства людей способы времяпрепровождения не отражают ценностей. Например, вы придаете большое значение развлечениям, но не посвящаете приятным занятиям достаточно времени и энергии. Баланс между временны*ми* затратами и ценностями поможет вам начать жизнь по принципу «лучше совершенства».

Возможно, вы недостаточно ясно представляете свои ценности. Существует несколько способов определения системы ценностей. Приведенное упражнение — один из них.

УПРАЖНЕНИЕ: определите свои ценности

Вспомните о человеке, которого уважаете: ваш пример для подражания, наставник, некий герой или героиня. Неважно, жив этот человек или уже покинул наш мир. Он может быть реальным или выдуманным, знаменитостью или кем-то из вашего окружения.

Теперь перечислите три качества, которые больше всего восхищают вас в этом человеке.

Эти три качества — то, что вы больше всего цените в себе и жизни. Теперь, когда мы выявили ценности, разберемся, как жить в согласии с ними.

Гари начал ходить на мои консультации после того, как услышал жалобы своих подчиненных. Он всегда хорошо выполнял свою работу — в этом нет никаких сомнений, — но, как выразилась его команда, «при этом он делал их несчастными».

В своей компании Гари управлял активами и пассивами. Хотя он добивался высочайших доходов, его метод управления повлек за собой высочайшую текучесть кадров. Его руководителей утомили силы и затраты, необходимые для непрерывной замены тех сотрудников, которые не могли с ним сработаться.

— Я должен подгонять их, — сказал Гари о своих подчиненных. — Нам нужны высокие показатели. Мы не можем потерпеть неудачу. Провал просто недопустим.

Выполняя упражнение, связанное с ценностями, Гари выявил следующее.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫМ Я ВОСХИЩАЮСЬ: легендарный тренер Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джон Вуден.

Три главных качества, которые привлекают меня в этой личности:

• Он вел за собой команду, подавая личный пример. Я восхищаюсь его талантом руководителя.

• Он продолжал совершенствоваться, даже когда достиг успеха. Я восхищаюсь его тягой к знаниям.

• Он никогда не сдавался. Я восхищаюсь его целеустремленностью.

Затем Гари определил пять способов применить каждую из ценностей в своей жизни.

ХАРАКТЕРИСТИКА: талант руководителя

1. Каждую неделю проводить бизнес-ланч в компании одного из сотрудников, обсуждая возможные способы улучшить командную работу.

2. Ежегодно устанавливать обратную связь.

3. Каждый квартал устраивать общие собрания.

4. Прежде чем попросить о чем-то сотрудника, задаться вопросом: «А я на его месте стал бы делать это?»

5. Открыто выражать свою признательность за упорный труд подчиненных.

Когда Гари начал применять эти решения в рабочей жизни, он многому научился. Например, стал слушать, что говорят ему сотрудники, а не просто требовать выполнения приказов. Лучшее

понимание сильных сторон подчиненных позволило ему извлечь из этих качеств максимум для всеобщего блага.

В конце концов, сосредоточившись на желаемом (быть хорошим руководителем), а не нежелательном (провале), Гари заметил, что его уровень стресса снизился, а заодно упал и уровень стресса его подчиненных. В итоге подразделение Гари показало двенадцатипроцентный прирост прибыли — и без былой текучки.

Как видите, эффективное применение этой техники принесло преимущества не только самому Гари, но и его окружению.

УПРАЖНЕНИЕ: начните жить в согласии со своими ценностями

Теперь ваша очередь. Запишите пять способов применения в собственной жизни каждого из трех качеств, принадлежащих человеку, которым вы восхищаетесь.

Характеристика:…

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Характеристика:…

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Характеристика:…

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. _____

> Заботьтесь больше о своей личности, чем о репутации, потому что личность отражает, кто вы есть на самом деле, в то время как репутация — это всего лишь мнение о вас окружающих.
>
> *Джон Вуден, баскетбольный тренер*

На сайте www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect вы найдете специальную форму, которая поможет вам выявить собственную систему ценностей.

Глава 9
Не впадайте в крайности

Все хорошо в меру, включая саму меру.

Оскар Уайльд, писатель

Перфекционистское мышление основано на крайностях, когда люди, события и обстоятельства видятся только в белых или черных тонах. Это свойственно стольким людям, что мы даже не осознаем, насколько сильно влияние перфекционизма. Один из самых наглядных примеров такого рода мышления можно наблюдать каждый год 1 января.

— Я перестаю есть шоколад, чипсы и десерты. Больше никакого фастфуда. И алкоголя. И я собираюсь каждый день ходить в спортзал.

Так сказала мне по телефону Энни, назначая нашу первую встречу. Этот разговор состоялся 22 декабря. Мы запланировали первую сессию сразу после Нового года. Подобно 150 миллионам других американцев, Энни поставила себе цель на год: похудеть.

Во время телефонного разговора она рассказала, что не единожды теряла и набирала вес.

— Я попробовала почти все возможные диеты: безжировую, «не есть после шести», диету на «печеньях», которые выглядели как печенья, а на вкус были как картон. Как-то я три недели ела только готовые замороженные обеды, но чувствовала себя такой голодной, что бросила это. Один раз я потеряла 15 килограммов, полностью отказавшись от углеводов. Но потом вес вернулся и даже прибавился… Может быть, нужно снова отказаться от углеводов?

Это была 29-летняя женщина, которая отчаянно хотела сбросить вес и остаться в форме, но прошлое преследовало ее.

Перенесемся вперед, к нашей первой встрече 5 января. Когда мы сидели в моем кабинете, за окном кружили снежные хлопья.

— Я просто ничтожество. У меня нет ни капли силы воли, — сказала Энни. — У меня никогда не получится. Нужно было отменить нашу встречу. Я совершенно безнадежна.

Я спросила ее, что пошло не так.

— Первого января я отправилась на поздний завтрак. Первый день нового года! Я твердо намеревалась ничего не есть. Я собиралась быть хорошей девочкой. Это же была новая я. Что случилось дальше? Я сдалась. Сломалась. Потерпела провал.

Энни продолжила:

— Все шло хорошо первый час или около того. Остальные закидывали еду себе в рот. Это выглядело так заманчиво. Я все думала: «Это несправедливо. Я могла бы съесть это пирожное, и этот бекон, и все остальное». Я была ужасно голодна. А потом просто поддалась. Схватила булочку с корицей и практически затолкала себе в рот. И тогда все пошло прахом. Я начала есть все, что было у меня перед глазами. Позже меня чуть не стошнило — так я объелась. Я никогда не похудею!

Когда я спросила, как обстоят дела со спортзалом, она посмотрела на меня как на сумасшедшую:

— Я уже провалила диету. О каком спортзале может идти речь?

Знакомы ли вам крайности, в которые бросается Энни? Приходилось ли вам думать:

• «Я уже съела то, что не должна была, так что можно ни в чем себе не отказывать».

• «Я так и не начала заниматься на этой неделе. Подожду до следующей и попробую опять».

• «У меня ничего не получилось в прошлом, так зачем пытаться снова?»

• «У меня никогда не получится».

• «Я все время все порчу».

• «По-другому уже никогда не будет».

Степени крайности

Перфекционисты мыслят крайними категориями:
• все или ничего;
• черное или белое;
• совершенство или провал.

Этот тип мышления реализуется на двух уровнях:
• радикальное восприятие событий: «То, что делаю я или другие, либо идеально, либо полный провал»;
• персонализация неудачи: «Если то, что я делаю, терпит неудачу, то и *я сам* — неудачник».

Второй уровень реализации перфекционизма очень серьезен, при этом о нем мало говорят. Однако это одна из причин, почему людям так трудно избавиться от перфекционизма. Если вы будете работать только над первым уровнем и не обращать внимания на второй, рамки перфекционизма будут удерживать вас и мешать жить по принципу «лучше совершенства».

Поскольку очень важно не пренебрегать проблемой персонализации, мы в первую очередь поговорим именно о ней.

> Самый быстрый способ выйти из замкнутого круга перфекционизма и стать бесстрашной матерью — отбросить мечту об идеальном материнстве и вместо этого искренне распахнуть объятия навстречу неизвестности и несовершенству.
>
> *Арианна Хаффингтон, медиаменеджер, общественный деятель*

Персонализация неудачи

Когда говоришь перфекционисту: «Расслабься, не нужно делать все идеально», головой он понимает, что так оно и есть. Но все же из

глубины сознания поднимаются мысли: «Если результат не будет идеальным, то дело не удастся. А если дело не удастся, значит, я неудачник. Получается, ты говоришь, нет ничего плохого в том, что я неудачник». А такое утверждение любому не по душе.

Именно склонность принимать все на свой счет движет перфекционистами, и именно по этой причине они бросаются в крайности, когда не достигают целей. Все дело в чувстве собственного достоинства.

Согласно пирамиде потребностей психолога Абрахама Маслоу[31], уважение — одна из естественных потребностей человека. Она выражается в желании быть принятым и по достоинству оцененным окружающими. Чувство собственного достоинства перфекционистов часто основывается и на том, что они делают, и на том, что другие думают о сделанном.

Хорошая иллюстрация — то, что я называю «синдромом молодой мамы». Я имею в виду стремление к совершенству, которое испытывают многие матери, которые возвращаются с новорожденным из роддома. У меня, несомненно, был этот синдром.

> За двенадцать дней до предварительной даты родов, через семнадцать часов после того, как мы с мужем приехали в роддом, на свет появилось прекрасное дитя.
>
> Она была крошечной, без единого волоска: 53 сантиметра, 2 килограмма 200 граммов. Пальцы ее были такими длинными, что я сразу подумала: быть ей пианисткой, как прапрабабушка.
>
> Держа малютку на руках и поражаясь, что это я произвела ее на свет, я поклялась вечно заботиться о ней, безусловно любить и быть идеальной мамой.
>
> До рождения дочери я, кажется, прочитала все существующие книги для родителей. Я знала, сколь велико значение грудного вскармливания, какие зрительные раздражители лучше всего подходят для того или иного возраста малышей и насколько важно подчинить строгому графику сон, кормление и игры.
>
> Теперь, когда ребенок оказался дома, я твердо решила применять на практике все, что узнала. Кроме того, я пообещала быть идеальной.

Так начался мой синдром молодой мамы. Я настроилась все делать «правильно». Но не представляла, какую цену должна буду за это заплатить.

Опасаясь синдрома внезапной детской смерти, я смотрела за дочерью днями и ночами. Последствия? Я перестала спать.

Если муж пытался поменять ей подгузник, я следила за каждым его движением, давая непрошеные советы.

Когда друзья предлагали помощь, я отказывалась. Я считала, что идеальная мама со всем справляется сама.

А еще это грудное вскармливание! Я решила, что мой ребенок будет питаться только так. Неважно, сколько стресса это приносило мне (а стресса было много), неважно, с каким трудом это мне давалось, — она должна есть только грудное молоко. Каждый день я часами уговаривала ее поесть еще, но в итоге пришлось обратиться за помощью к специалисту по лактации. (Тогда я и подумать не могла, что моя гонка за совершенством способна лишить меня молока.)

У дочери были колики — она плакала по восемнадцать часов в сутки первые три месяца. Она плакала, надрывно кричала и снова плакала.

Когда к нам приехала моя сестра, она сказала мужу: «Я думала, ты преувеличиваешь ее крики. Я имею в виду ребенка. Но такого я еще не видела».

Хотя слова сестры помогли мне почувствовать себя немного лучше, я все же считала, что как мать потерпела фиаско. Ребенок плакал непрестанно. Я не могла ее накормить. Я не спала неделями. Происходящее было совсем не похоже на то, что я себе представляла.

Пусть я извлекла из книг много важной информации, но моя дочь не читала этих книг. Нужно было использовать такой подход, который сработал бы для моей семьи и меня, — и мне нужно было понять, что это за подход.

В первый раз, когда я «сдалась» и накормила ее из бутылочки, дочь проспала пять часов подряд — дольше, чем когда бы то ни было.

Когда я позволила ей после пробуждения похныкать в одиночестве, а не бежала сломя голову, как это было раньше, оказалось, что она просто снова уснула.

Когда я позволила прийти няне, чтобы помочь нам, и даже решилась оставить ей ребенка, пока мы с мужем ужинаем в кафе, выяснилось, что иногда быть хорошим родителем значит принимать помощь других.

Знаком ли вам синдром молодой мамы? Быть хорошей матерью означает заботиться не только о ребенке, но и своем собственном психологическом и физическом благополучии.

Случалось ли вам так сильно хотеть довести что-то до совершенства, что вы отдавали этому все время, всю энергию и силы, но обстоятельства все равно складывались против вас?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: мамы, заботьтесь о себе

Когда мама счастлива и здорова, малыш тоже чувствует себя счастливее и сильнее. Если вы молодая мама, обязательно заботьтесь о себе, если не ради себя, то ради малыша. Если друзья, которым можно довериться, предлагают помощь, примите ее.

Не забывайте о физических упражнениях. Очень полезно гулять на свежем воздухе вместе с ребенком — равно как ходить на фитнес или заниматься на домашнем тренажере, совмещая это с любимым ТВ-шоу. И обязательно проводите время наедине с мужем. Он привык к вашей любви, и теперь, возможно, ему не хватает внимания. Наслаждайтесь временем вдвоем, даже если теперь такие периоды станут короче. Счастливая и здоровая семья — счастливый и здоровый малыш!

Далее мы обсудим три ситуации, которые способны выявить крайности в мышлении:

- «чтение мыслей»;
- преуменьшение достижений;

• навешивание ярлыков.

Я знаю, о чем ты думаешь

Как я уже говорила, мы «читаем мысли», когда *предполагаем*, что думают другие, хотя и *не знаем*, что действительно творится у них в головах.

Представьте себе такую картину.

> Слезы, наполнившие глаза Лилли, покатились по щекам.
>
> «Я никогда никого не найду. Я полная неудачница. Я состарюсь в одиночестве. Я умру, а никто даже не узнает об этом».
>
> Прошлым вечером парень, с которым Лилли встречалась полгода, порвал отношения, сказав, что ему нужно сосредоточиться на работе.
>
> «На самом деле он имел в виду, что не хочет тратить на меня время. Я просто совершенно ничего не значу», — заявила Лилли.

Крайности в мышлении Лилли нарисовали ей примерно следующее:

Или...	Или...
Быть в отношениях	Вечное одиночество
Кто-то заботится обо мне	Никто не заботится обо мне
Я достойна любви	Меня невозможно полюбить

Вспомните случаи, когда вы полагали, будто знаете, что окружающие думали или чувствовали, даже если они ничего вам об этом не сказали. Как часто вы говорили: «Я *знаю*, он думает, что…»? Зачастую мы даже не добавляем «знаю», а просто говорим: «Он думает, что я…» Мы можем убедить себя, что такое утверждение —

абсолютная правда, позволяя внутреннему критику управлять нашими мыслями. Радикальные и не имеющие отношения к действительности мысли способны заметно портить нам настроение.

Ничего особенного

Мало того что перфекционисты персонализируют «неудачи» и «читают мысли» — они еще и преуменьшают свои достижения. Если они и оценивают себя по заслугам, то совсем недолго. Вместо того чтобы выбирать между «я совершенство» и «я неудачник», они изобретают другую шкалу: «я неплох» против «я неудачник». При этом под определение «я неплох» подводятся высокие стандарты. Даже достигнув высокой планки, перфекционист едва ли скажет: «Ух ты! Я сделал это идеально». Вместо этого он подумает: «Получилось неплохо. Теперь нужно сосредоточиться на следующей цели», — посвятив размышлениям о достигнутом минимум времени.

> Помните Энни, которая хотела похудеть? Примерно через два месяца после начала наших консультаций она сообщила, что сбросила семь килограммов.
>
> — Ого, — сказала я, — это впечатляет.
>
> — Да, — ответила она, — но мне еще нужно избавиться как минимум от одиннадцати. Так что я не достигла цели даже наполовину…

Знакомо? Похоже ли на вас что-то из перечисленного далее?

• Бывало ли, что, достигнув чего-то, вы радовались короткое время, но затем фокусировались на новой цели, сбросив свой успех со счетов?

• Когда кто-то поздравляет вас с успехами, пытаетесь ли вы сменить тему?

• Когда кто-то говорит «Ух ты, классная работа!», отвечаете ли вы: «Да, но…»? Например: «Да, но мне еще столько нужно сделать». Или: «Да, но это было совсем нетрудно — любой смог бы».

• Чувствуете ли вы неловкость, когда другие радуются вашим успехам?

Почему это происходит с перфекционистами? По двум основным причинам. Во-первых, мы не желаем праздновать, пока дело не

доведено до конца, причем идеально. Радикальное мышление подсказывает, что неуместно аплодировать тому, что еще не завершено. Во-вторых, мы не хотим хвастаться. Перфекционисты, мыслящие крайностями, часто думают: «Если я позволю другим превозносить то, что я сделал, они посчитают меня выскочкой. Не хочу, чтобы люди думали, будто я тщеславен».

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: говорите «спасибо»

Гордиться своими достижениями не то же самое, что хвастать. Нас учили, что хвастаться нехорошо (женщинам это особенно знакомо). В результате многие приходят к тому, что нехорошо радоваться своим успехам или показывать радость другим.

Конечно, непрестанно говорить о том, как ты хорош, ни к чему. Но давайте признаем, что это не та крайность, которая нас беспокоит.

В следующий раз, когда кто-то сделает вам комплимент или поздравит, не отрицайте своих заслуг, а просто скажите «спасибо». Позвольте себе почувствовать благодарность за добрые слова и за свое достижение.

Умение испытывать благодарность — важная составная часть жизни в духе «лучше совершенства».

Что будет, если вы перемените свое склонное к крайностям мышление и перестанете преуменьшать свои заслуги? Способны ли вы гордиться тем, чего достигли, даже если вам нужно сделать что-то еще?

Положим, ваш друг хочет стать врачом. Когда он окончит бакалавриат[32], скажете ли вы: «Хорошо, но ведь еще нужно поступить в медицинский вуз»?

Конечно, нет. Вы разделите его радость и посоветуете продолжать в том же духе.

Так как насчет того, чтобы так же относиться к себе? Как вы почувствуете себя, если сможете по-настоящему гордиться тем, что сделали, без примеси тщеславия? Уверена, вам это понравится!

Навешивание ярлыков

Ярлыки — это крайние суждения. Знакомо ли вам что-либо из перечисленного?

- «Она такая мнительная».
- «Он лентяй».
- «У меня паршивая работа».
- «Мой брат — эгоист».
- «Коллега меня недолюбливает».
- «Я неудачник».

Впрочем, слово «перфекционист» — тоже ярлык. Работая над этой книгой, я очень сомневалась, использовать ли этот термин, потому что не хотела, чтобы читатели поставили на себе клеймо перфекциониста. Почему? Когда мы прибегаем к ярлыкам, чтобы описать кого-то, этот ярлык становится линзой, сквозь которую мы смотрим на других или самих себя.

> Я не люблю ярлыки. Не понимаю, зачем они нужны. Когда ты даешь себе определение, у окружающих появляются ожидания на твой счет.
>
> *Эдди Хуанг, телеведущий*

Возможно, вы думаете: «Допустим, но мои ярлыки отражают действительность. Они обусловлены прошлым опытом, связанным с этими людьми». Однако даже если ваши ярлыки действительно классифицируют действия, совершенные людьми в прошлом, дальнейшее их использование способно повлиять на ваши взаимоотношения в настоящем и будущем.

Подумайте о следующих ситуациях, воспринятых сквозь призму разных ярлыков.

СОБЫТИЕ

Муж возвращается с работы. Сказав «привет», переодевается в домашнюю одежду, садится на диван и

закидывает ноги на журнальный столик.

Ярлык 1: «У меня такой любящий муж. Он трудится не покладая рук, чтобы содержать нас».

• *Мысли.* «Он отдыхает после трудного рабочего дня».

• *Поведение.* Улыбнуться, поцеловать, спросить, как прошел день, возможно, посидеть рядом пару минут. Это отзовется в нем благодарностью. Позже, после ужина, он предложит вам отдохнуть, а сам вымоет посуду.

Ярлык 2: «У меня ленивый муж».

• *Мысли.* «Да ладно! Наверное, приятно посидеть и отдохнуть, пока кто-то другой все еще работает».

• *Поведение.* Комментарии, высказанные с подавляемым раздражением, нежелание находиться рядом. Это вынудит его избегать вас, равно как и мытья посуды после ужина.

Ярлыки — для подшивок документов. Ярлыки — для одежды. Ярлыки — не для людей.

> *Мартина Навратилова, экс-чемпионка мира по теннису*

СОБЫТИЕ

На работе появляется новая сотрудница, которую рекомендовали как суперпрофессионала в вашей сфере. В первый день она молчалива и немного замкнута.

Ярлык 1: «Она стесняется».

• *Мысли.* «Наверняка тяжело приходить в новую компанию, где ты никого не знаешь».

• *Поведение.* Вы представляетесь и приглашаете ее вместе пообедать. Понимаете, что она действительно скромна, а еще — очень интересный человек.

Ярлык 2: «Она заносчивая».

• *Мысли.* «Ей не хочется даже заговаривать с нами».

• *Поведение.* Вы избегаете ее. Судачите за ее спиной. Тот факт, что она продолжает держаться особняком, только доказывает справедливость вашего предположения.

Ярлыки — это линзы, сквозь которые вы видите окружающих. Эти линзы влияют на ваши чувства, мысли и действия по отношению к другому человеку. А ваши чувства, мысли и действия, в свою очередь, влияют на то, как этот человек ведет себя с вами.

Но ярлыки искажают не только ваше отношение к другим людям. Ярлыки, которые вы навесили на себя, могут вредить ничуть не меньше.

СОБЫТИЕ

Вы делаете заявку на желаемую позицию: это может быть новая работа, новая компания, участие в волонтерской деятельности, учеба. Вашу кандидатуру отклоняют.

Ярлык 1: «От этого я не перестаю быть успешным».

• *Мысли.* «Найду другое интересное предложение».

• *Поведение.* Вы интересуетесь у окружающих о возможных вариантах, находите другое, быть может, даже более выгодное предложение, делаете заявку и получаете приглашение.

Ярлык 2: «Моя жизнь никчемна».

• *Мысли.* «Так и знал, что не стоило и пытаться. Такова вся моя жизнь. Нужно просто смириться».

• *Поведение.* Вы не предпринимаете новых попыток. Сердитесь, чувствуете себя безнадежным.

Будьте осторожны с негативными ярлыками, которые навешиваете на себя и других!

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: попробуйте примерить разные ярлыки

Попробуйте заменить те ярлыки, которые вы раздали окружающим, новыми.

Например, если раньше вы были убеждены, что ваша коллега, соседка или кто-то из членов семьи сварлива, то изменится ли ваше отношение к ней, если вы предположите, что она подавлена или испытывает стресс?

Попробуйте применить принцип «недо-пере», о котором мы говорили в главе 4 «Страх против страсти». Посмотрите иначе на других людей и на себя: с меньшим осуждением и бо́льшим сочувствием. Обратите внимание, как ваше мировоззрение, мысли, поведение и чувства меняются, стоит по-новому посмотреть на себя и окружающих.

Чего я стою?

В этой главе мы говорим о том, что люди со склонностью к перфекционизму часто впадают в крайности: персонализируют неудачи, «читают мысли», преуменьшают свои заслуги и навешивают ярлыки на себя и других. Почему они это делают? Ответ: обусловленное самоуважение.

Чувство собственного достоинства у перфекционистов зависит от многих условий. Их самомнение основано на внешних событиях: на том, что они делают, или на том, как другие оценивают их.

Один из примеров — родительское желание быть для своих детей другом, а не авторитетом.

Сидя перед зрительным залом, я стараюсь держаться естественно, несмотря на то что огромная видеокамера уставилась на меня своим объективом.

Я подняла глаза и поняла, что Стив Харли обращается ко мне.

«Привет, доктор Ломбардо, — сказал Стив. — Рад снова вас видеть. Должно ли Памелу шокировать поведение дочери?»

Памела только что рассказала нам, что ее дочь-подросток уходит гулять до утра, ведет себя так, будто ей все дозволено. Памела пыталась приучить девочку соблюдать правила, но у нее не получалось.

Когда Стив спросил, как Памела общается с дочерью, та ответила, что ей хочется быть другом своему ребенку.

Мой совет?

«Будьте родителем, а не другом, — сказала я Памеле и зрителям. — Да, мы хотим нравиться собственным детям. Но еще нам нужно обеспечить им базу для будущих успехов, а значит, привить нравственность, честность, принципиальность, жизнестойкость и целеустремленность.

Дети должны знать, какие правила существуют в семье и какие последствия их ждут, если правило нарушить. Будучи детьми, мы проверяем авторитеты на прочность. Будучи родителями — и это важно, — мы устанавливаем и поддерживаем следование правилам, а значит, настойчиво придерживаемся наказаний, предусмотренных в случае нарушения правил.

Любите своих детей безусловно и будьте им родителями. Это именно то, в чем они нуждаются», — закончила я.

И для того чтобы определить, чего вы стоите, не полагайтесь на то, как воспринимают вас ваш ребенок или окружающие.

Знакомая ситуация? Используете ли вы реакцию окружающих в качестве измерительного прибора самоуважения?

УПРАЖНЕНИЕ: чего вы стоите?

Вспомните ситуацию, когда вы были довольны собой. Опишите, что именно заставило вас чувствовать себя подобным образом.

Теперь опишите, что должно произойти, чтобы вы были от себя в восторге.

Какие действия или достижения способны заставить вас любить себя?

Что должны сделать по отношению к вам другие, чтобы вы были довольны собой?

Да, самооценка большинства людей основывается на внешних событиях их жизни, однако перфекционисты при этом склонны впадать в крайности.

Крайности перфекционизма

Перфекционисты не только мыслят крайностями, они сами — воплощение крайностей. Помните Энни из начала главы, которая приобрела избыточный вес из-за радикального мышления? Такое мышление способно привести и к противоположным результатам.

> Мередит была такой хрупкой, что мне казалось, она вот-вот переломится пополам. Ключицы буквально торчали из-под ярко-зеленой рубашки с длинным рукавом. Ноги в джинсах выглядели как тонкие веточки.
>
> «Отец постоянно пилит меня из-за еды, — сказала она. — Он вечно недоволен моим весом».
>
> При росте 163 сантиметра Мередит весила 45 килограммов. Здоровый вес для женщины ее роста и сложения — около 58–63 килограммов. По всем меркам, у этой девушки двадцати одного года был дефицит веса.
>
> — Что ты сама думаешь по поводу своего веса? — спросила я.
>
> — Думаю, мне стоит сбросить еще пару килограммов.

Для нервной анорексии характерно стремление худеть и больше не набирать вес с помощью интенсивных физических нагрузок и/или неполноценного питания. Когда дело доходит до лечения, выясняется, что проблемы с едой — всего лишь симптом, указывающий на глубинные трудности.

Люди, страдающие анорексией, впадают в крайности в отношении еды, чтобы получить чувство контроля, повысить самооценку, быть счастливыми. Проблема в том, что человек с анорексией не видит своей худобы. Определение «стройности» непрестанно меняется, становясь все более жестким, опасным и экстремальным.

Перфекционистскому радикальному мышлению свойственны такие заявления:

• «Если я не худая, значит, толстая».

• «Если я толстая, значит, я неудачница. Если я худая, то я еще ничего».

Пожалуйста, помните, что анорексия — расстройство, которое поддается лечению. При соответствующей поддержке и под наблюдением человек с анорексией способен найти другие способы обрести чувство контроля, смягчить радикальность мышления, спокойнее относиться к еде и в конце концов научиться безусловно любить себя.

Я всегда говорю правду. Даже когда лгу.

Аль Пачино в кинофильме «Лицо со шрамом»

Слова, выражающие крайности

Слова могут обладать большой силой. А слова, выражающие крайние степени, заставляют нас мыслить крайностями.

Подумайте, как часто вы употребляете эти слова:

• всегда;

• никогда (и родственное «никогда в жизни»);

• вечно;

• никто;

• все;

• ничего;

• только;

• абсолютный (например, «абсолютный провал»);

• полный (например, «полный неудачник»).

Эти слова — тревожные сигналы. Это предупреждения: «Притормози — ты впадаешь в крайности». Почему? Потому что они могут спровоцировать ненужный стресс и нежелательное поведение.

Подумайте о том, что сказала Энни: «Я никогда не смогу похудеть. Я всегда буду толстой!»

Эти глубоко укоренившиеся радикальные убеждения рано или поздно станут правдой. Когда мы в чем-то убеждены на собственный счет, это влияет на наши мысли, действия, чувства. В определенный момент вы получите то, во что верите, даже если этого не хотите.

Я вижу, что эта проблема объединяет многих моих клиентов, желающих сделать свое тело более совершенным: если они не начнут иначе воспринимать себя, им не удастся сохранить достигнутые результаты. Слова, которые мы произносим, влияют на то, что мы делаем, даже если мы не отдаем себе в этом отчета.

Одна из целей программы «Лучше совершенства» — помочь вам развить такое мышление, которое, во-первых, реалистично и, во-вторых, приносит вам пользу.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
позитивный настрой привлекает достойных партнеров

Чем более вы счастливы, тем больше вероятность, что вы притянете человека, который тоже мыслит позитивно и действительно вам подходит. Если вы одиноки и хотите найти пару, постарайтесь не только чаще выходить из дому, но и улучшать свое настроение и здоровье. Делайте физические упражнения, начните учиться чему-то увлекательному, занимайтесь волонтерской деятельностью, ешьте полезную еду, высыпайтесь. Все это поможет укрепить и дух, и тело. Бонус: эти занятия дадут вам больше энергии. А поскольку энергичные люди притягивают себе подобных, велики шансы, что вы встретите позитивного человека.

Мышление крайними категориями искажает действительность. На самом деле в жизни очень мало настоящих крайностей — отчасти потому, что все мы люди. Я имею в виду, что «хороший» человек может иногда делать что-то плохое, а «плохой» — хорошее. В здоровых отношениях могут встречаться неприятные моменты, а в нездоровых — приятные. Мы уже видели, как избыток или недостаток еды / физических нагрузок может вести к дурным последствиям. Даже черты характера наших партнеров нельзя разделить на «черное» и «белое».

Я часто консультирую пары, которые несчастны в браке. На первой же встрече звучат жалобы в стиле «все или ничего». «Он всегда такой ленивый» или «Она постоянно на взводе». Они приходят к выводу: «Мы никогда не будем счастливы вместе».

Первое, о чем я прошу такие пары, — вспомнить, что привлекало их друг в друге в начале отношений. В ответ нередко слышу: «Он вел себя так непринужденно» и «Она была полна энергии и всегда легка на подъем». На сеансах терапии они критикуют друг в друге те же черты, что когда-то их привлекали, только теперь выражают их в крайней степени.

Вот таблица качеств, которые раньше казались моим клиентам привлекательными, а теперь отталкивают.

Образец: качества, перешедшие в крайность

Черты, которые поначалу привлекали в супруге	Что не устраивает теперь
Непринужденный	Крайне ленивый
Щедрый	Слишком расточительный
Легок на подъем	Порывистый и безответственный
Независимый	Никогда не желает проводить со мной время
Внимательный	Чрезмерно контролирующий
Заботливый	Помешанный на чем-то
Самоорганизованный	Излишне строгий

Позвольте спросить: кто же хочет быть рядом с нервным или порывистым и безответственным человеком? Согласитесь, эти качества едва ли описывают идеального партнера. А как насчет партнера заботливого или легкого на подъем? Звучит куда более привлекательно!

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
посмотрите на свою половинку свежим взглядом

Предлагаю следующее упражнение. Назовите качества своего партнера, которые нравились вам поначалу. А теперь определите, как те же самые качества проявляются сегодня. Что может помочь вам по-прежнему с радостью принимать эти черты? Что изменится в отношениях, если вам это удастся?

Ваша задача — подбирать слова, которыми вы описываете своего партнера, работу, жизнь и даже себя. Подбирайте их мудро, чтобы создать жизнь своей мечты.

Легче сдаться

Мышление крайними категориями сказывается не только на восприятии себя и окружающих. Оно влияет и на наши действия. Не желая потерпеть неудачу, перфекционист может поддаться своим радикальным мыслям, а это зачастую означает сдаться.

Приходили в вашу голову такие мысли?

• «Ничего не получается. И никогда не получится. Я сдаюсь».

• «Все идет не так, как планировалось. Это пустая трата времени. Я умываю руки».

• «Мои отношения всегда начинаются так хорошо, а потом все разваливается. Мне это больше не нужно».

• «Она вечно мною недовольна. Не собираюсь больше ее выслушивать».

• «Муж никогда не помогает по дому. Я больше не хочу этих отношений».

• «Меня никто не понимает. Нет даже смысла говорить с кем-то об этом».

В Америке такое мышление привело к резкому росту числа суицидов{6}. Ежегодно кончают жизнь самоубийством примерно 12 человек из 100 000. Это около 30 000 суицидов в год. Кроме того, каждый год становится известно о 750 000 попыток самоубийства.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: просто спросите! Так вы можете спасти жизнь

Люди нередко признаются, что им не хватает духу спросить другого человека о суицидальных мыслях. Они боятся, что могут тем самым заронить нехорошее зерно.

Исследования показывают, что такие опасения напрасны. Ваш вопрос не заставит того, кто находится в отчаянье, вредить себе. Зато если вы зададите этот вопрос, сможете оказать человеку необходимую поддержку.

Как начать разговор? Например, так: «Я вижу, ты очень расстроен в последнее время. Я готов помочь всем, чем смогу. Честно говоря, я беспокоюсь за тебя и твое здоровье. Ты не думал о том, чтобы как-то навредить себе?» Затем сделайте паузу и подождите ответа.

Очень важно проявлять любовь и понимание безо всякого осуждения. Наверняка человек и без того достаточно наказывает сам себя. Ваше осуждение только подольет масла в огонь.

Помните также о том, что человек, склонный к суициду, перестает мыслить рационально. Он в отчаянии.

Люди, подумывающие покончить с собой, часто сомневаются, стоит ли терпеть происходящее. И разговор об этом часто приносит им облегчение. Вы можете стать тем собеседником, который принесет это облегчение. А после разговора сделайте все, чтобы человек как можно скорее получил профессиональную помощь.

Люди решают покончить с жизнью не из-за того, что происходит в их жизни. Крайние меры — результат радикального мышления.

Говорите ли вы себе что-то подобное?

• «Лучше уже не будет».

• «Люди всегда будут смеяться надо мной и судачить за моей спиной».

• «Никому нет до меня дела».

• «Никто не понимает, что я испытываю».

• «Никто не будет по мне скучать».

• «Я всегда буду неудачником».

• «Я больше не могу это терпеть».

Эти радикальные мысли основаны не на реальных фактах, а на переполняющих человека эмоциях. Человек, у которого есть такие мысли, не пытается оценить, насколько они отражают действительность. Он погружается в безысходность и единственным решением видит суицид.

> Когда я взялась работать над этой книгой, СМИ сообщили об очередном шокирующем случае в престижном колледже. Девятнадцатилетняя отличница разбилась насмерть, прыгнув с верхнего этажа многоуровневой парковки. Отец назвал свою дочь «перфекционисткой» и объяснил ее решение покончить с собой стрессом в колледже.
>
> «После окончания школы, собираясь в Пенсильванский университет, она была самой счастливой девочкой на земле», — сказал он.
>
> Но потом ситуация изменилась. Вот что сообщил друг семьи: «В первом семестре ее средний балл составлял 3,5. Думаю, из-за своих завышенных ожиданий она не смогла с этим смириться».
>
> То, как девушка относилась к «неидеальным» оценкам, могло стать серьезным фактором в решении покончить с жизнью. Ее выбор принес много боли семье и друзьям — это разрушительный итог радикального мышления.

Если у вас появляются мысли навредить себе или кому-то другому, пожалуйста, немедленно обратитесь за помощью. Такие радикальные, нездоровые мысли способны привести к трагическим событиям для вас и для тех, кого вы любите. Помните, что суицид — необратимое решение временной проблемы.

Руководство к действию: научитесь различать оттенки

Шаг 1. Преобразуйте радикальные мысли.
Шаг 2. Начинайте с малого.
Шаг 3. Обращайтесь за помощью.

Большинство событий жизни не окрашены в черный или белый цвет, а скорее имеют один из оттенков серого. Если человек, которому

свойственно мыслить крайними категориями, начнет мудрее подбирать слова, действовать и смотреть на мир, избегая крайностей, его уровень стресса уменьшится, уверенность в себе вырастет, и он начнет жить по принципу «лучше совершенства».

Шаг 1. Преобразуйте радикальные мысли

Всякий раз, произнося слово, выражающее крайнюю степень, сделайте следующее:

1. Замените это слово на другое, менее радикальное.
2. Сформулируйте как минимум три утверждения, опровергающих вашу негативную мысль.
3. Сосредоточьтесь на новом утверждении.

Лилли, о которой мы говорили (девушка, огорченная расставанием с парнем), заполнила такую таблицу.

Образец: преобразование радикальных мыслей

Радикальное утверждение:	Никто больше не захочет встречаться со мной
Радикальные слова, использованные в утверждении:	☐ Всегда ☐ Вечно ☐ Никогда ☐ Ничто ☐ Никто ☐ Только ☐ Все ☐ Другое: _____
Новое утверждение:	Я предпочитаю сосредоточиться на хорошем и оставаться открытой для новых встреч.
Три очевидных факта, опровергающих мое радикальное утверждение:	1. Отношения заканчивались и раньше. Но потом начинались новые. 2. Прошлые ошибки многому меня научили. Я могу использовать эти знания в будущем. 3. Я заметила, что люди больше тянутся ко мне, когда я действую из побуждений страсти, а не страха.
Теперь я...	Сосредоточусь на хорошем и буду открытой для новых встреч.

УПРАЖНЕНИЕ: преобразование радикальных мыслей

Теперь ваша очередь. Вспомните недавнюю радикальную мысль или высказывание, а потом заполните таблицу.

Радикальное утверждение: _____

Радикальные слова, использованные в утверждении:

- ☐ Всегда
- ☐ Вечно
- ☐ Никогда
- ☐ Ничто
- ☐ Никто
- ☐ Только
- ☐ Все
- ☐ Другое: _____

Новое утверждение: Я предпочитаю сосредоточиться на хорошем и оставаться открытой для новых встреч.

Три очевидных факта, опровергающих мое радикальное утверждение:

1. _____
2. _____
3. _____

Теперь я... _____

Используйте эту таблицу всякий раз, когда возникают тревожные знаки радикального мышления, вашего или окружающих.

Шаг 2. Начинайте с малого

Когда мы чувствуем неудовлетворенность недостигнутыми результатами, радикальное мышление может заставить нас сдаться раньше времени. Лучше настройтесь на успех, определив цели на краткосрочную и долгосрочную перспективы. И радуйтесь своим достижениям, даже самым маленьким.

Попробуем провести аналогию. Скажем, вы хотите оказаться на вершине Эмпайр-Стейт-билдинг[33], преодолев 1576 ступеней, или 86 этажей. С одной стороны, вы можете отложить радость по поводу

своего достижения до тех пор, пока не доберетесь до самого верха. С другой — можете хвалить себя за каждый пройденный этаж или даже за каждую ступень. Что приятнее? Что больше мотивирует? И что поможет дольше оставаться на пути к цели?

Даже задержки в дороге не повод для огорчения. Сделайте три шага вперед, два назад — вы все равно будете на шаг впереди. Кроме того, два шага назад чему-то вас научат.

В качестве примера из реальной жизни возьмем историю Энни, рассказанную в начале главы. Подобное мышление в стиле «все или ничего» встречается очень часто, когда дело касается веса или других нарушений здоровья. Я убеждена: если преодолеть радикальное мышление, то можно избежать рисков для здоровья, связанных с пищевыми расстройствами.

Избыток веса отмечается почти у 70 процентов американцев, а половина из них страдает от ожирения. Ожирение ведет к тяжелым болезням, включая сахарный диабет, сердечную недостаточность, инсульт, нарушения сна, депрессию, и даже ранней смерти. Нарушения здоровья влекут за собой большие денежные траты. В 2005 году в Соединенных Штатах сумму, затраченную на лечение болезней, связанных с ожирением, оценили в 190 миллиардов долларов.

Для быстрой потери веса недостаточно знать, какую пищу и в каких количествах стоит есть. Для достижения заметного и стойкого результата необходимо изменить свое отношение к питанию. Эта ментальная составляющая — тот компонент, которого недостает большинству программ и который, на мой взгляд, становится причиной большинства срывов.

Я люблю повторять: «Для того чтобы сбросить килограммы и поддерживать новый вес, измените мышление».

Когда мы с клиентами работаем над отказом от радикального мышления и неконтролируемого питания, они обретают здоровое тело, которого хотели и которого заслуживают.

Мне настолько нравится помогать людям преодолевать «черно-белое» мышление в вопросах потери веса, что недавно я начала сотрудничать с международной компанией Weight Watchers, чтобы распространить эти идеи как можно шире. Например, мы советуем *начинать с малого*, если хочется изменить пищевые привычки. Если вы не станете, подобно Энни, клясться, что навсегда отказываетесь от

«шоколада, чипсов и десертов», а постепенно сбалансируете питание, заменяя нездоровую пищу здоровой, то начнете терять вес, не чувствуя себя обделенными.

Хотите шоколада? Нет проблем. И не нужно бичевать себя за это. Ешьте и наслаждайтесь каждой долькой. Просто в течение оставшегося дня больше внимания обращайте на калорийность продуктов, которые собираетесь съесть.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
физические нагрузки тоже вводятся постепенно

Спорт — важная часть любой программы похудения. Принцип «начинать с малого» здесь тоже подходит.

Например, начните с 10-минутных упражнений, постепенно увеличивая время.

Исследования показывают, что можно разбить занятия на части и получить при этом тот же результат. Мы сжигаем одинаковое количество калорий за три 10-минутных прогулки и за одну 30-минутную. Каждое усилие засчитывается в вашу пользу! Следуйте принципу «лучше совершенства», когда дело касается физических нагрузок: лучше позаниматься немного, чем не заниматься вовсе.

Если вы зайдете на страницу www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect, то увидите, какие упражнения делаю я, особенно когда на это мало времени.

Теперь попробуем применить этот подход в вашей жизни. Для начала приведу пример из собственной жизни.

Я *обожаю* свою работу. Начиная новый проект, я вкладываюсь без остатка, отдавая делу все свое время, энергию, мысли. Конечно, я также *люблю* свою семью, хочу проводить время с близкими и мне важно, чтобы они чувствовали себя любимыми. Пытаясь ослабить чрезмерную сосредоточенность на работе, я разработала план, который поможет совмещать семью и профессию. Вот к чему я пришла.

Образец: начните с малого

Моя цель: больше времени проводить с семьей

Шаги для достижения цели	Еженедельный отчет (я предпочитаю делать его субботними вечерами)	Мои ощущения
Три дня в неделю заканчивать работу к 16:30, чтобы посвящать оставшееся время девочкам.	Сделала это дважды. На этой неделе была деловая поездка.	Приятно иметь возможность помочь им с домашними заданиями и узнать, как прошел их день.
Ежедневно как минимум по 20 минут проводить с каждой дочерью один на один.	Да	Люблю читать вместе перед сном.
Каждый день проводить с мужем наедине как минимум полчаса, если он не в отъезде.	Да	Два раза наслаждались ужином наедине после того, как уложили девочек.
Каждый день завтракать с семьей (если я не в отъезде).	Да	Однажды утром старшая дочь помогла мне приготовить омлет.
Не читать сообщения (на мобильном телефоне и других устройствах), когда я занята чем-то из перечисленного.	Дважды проверила сообщения. Во всех остальных случаях — сделала по плану!	Поначалу оказалось трудно. Со временем стало проще.

УПРАЖНЕНИЕ: начните с малого

Теперь ваша очередь. Выберите цель. Можете ли вы разделить ее на несколько шагов? Заполните таблицу.

Моя цель: _____

Шаги для достижения цели	Еженедельный отчет	Мои ощущения

Теперь вернитесь к первому шагу в своей таблице. Что должно случиться, чтобы вы сделали этот шаг?

Когда вы сделаете намеченное?

Чем наградите себя, достигнув цели?

А теперь — за дело. И расскажите о результатах на www.facebook.com/Dr.Elizabeth.Lombardo. Давайте отпразднуем вашу победу вместе!

На пути к цели очень важно награждать себя за каждый сделанный шаг. Позвольте себе почувствовать гордость за перемены, которых достигли, за проделанную работу, за движение вперед — шаг за шагом.

Если ваша цель — забраться на вершину Эмпайр-Стейт-билдинг, вам придется сделать много шагов. Радуйтесь каждому из них, не забывая о большой цели.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
избавьтесь от своих «но»

Секрет достижения любой цели таков: убедитесь, что ваши «почему?» (причины получить желаемое) перевешивают ваши «но» (существующие препятствия).

Сосредоточенность на том, *почему* вы хотите достичь цели, поможет не сходить с дистанции. Фокусируйтесь на причинах, которые заставляют вас делать то, что вы делаете, а не на препятствиях и

лишениях, которые приходится терпеть. Например, если вы пытаетесь сбросить несколько килограммов и смотрите на шаги к цели как на обделение себя какими-то радостями, вы наверняка будете страстно желать именно те продукты, которые исключили из своего меню. Однако это всего лишь пример того, как мозг концентрируется на негативном. Если же вы, наоборот, сосредоточитесь на преимуществах: на том, что талия станет тоньше, здоровье крепче, энергии прибавится, а вы сами окажетесь примером для подражания, то придерживаться цели и однажды достичь ее будет легче.

УПРАЖНЕНИЕ: для чего избавляться от «но»

Впишите в таблицу важную для вас цель. Затем в каждой строке запишите по одному препятствию. Постарайтесь вспомнить как можно больше препятствий. Затем напротив каждого из них сформулируйте как минимум два преимущества, ради которых стоит продолжать стремиться к цели.

Моя цель: _____

Препятствие на пути к цели...	Одно преимущество достижения цели...	Другое преимущество достижения цели...

Шаг 3. Обращайтесь за помощью

Перфекционисты считают, что должны справляться со всем подряд, причем самостоятельно. Нередко они стремятся психологически изолироваться от окружающих, тем самым обрекая себя на чувство одиночества и оторванности от других.

Как ни крути, мы существа социальные. И одна из наших врожденных потребностей — общение: нам важно чувствовать себя причастными, любимыми; важно, чтобы нас принимали. Попытки в одиночку справляться со всеми трудностями способны привести к депрессии и одиночеству. Кроме того, это значительно затрудняет движение к цели.

Я сама в прошлом крайне неохотно посвящала людей в трудности своей жизни. Я была уверена, что внешне всегда должна оставаться жизнерадостной, чтобы друзьям было лучше рядом со мной. А еще мне не хотелось выглядеть нытиком. (Обратите внимание, как эти два убеждения соответствуют мышлению крайними категориями.) Я полагала, что легче держать неприятности при себе, чем добиваться эмоциональной или физической поддержки от других. Более того, я не желала показывать окружающим свою уязвимость из страха, что мне навредят. Я готова была демонстрировать людям только лучшую свою сторону.

С вами происходит нечто похожее?

Позже я осознала, что все мы неидеальны. Мы лучше совершенства. Мы можем быть уязвимыми, не доходя до крайности и не раскисая постоянно. Можем получать поддержку близких, помогая в ответ. Можем честно говорить о том, как идут наши дела, оставаясь при этом источником положительных эмоций и воодушевления для окружающих.

Посвящать людей в свои дела тоже очень приятно. Одна из фраз, которые я часто слышу от своих клиентов: «Так хорошо выпустить эмоции наружу, поделиться с кем-то еще, знать, что ты не одинок».

К кому вы можете обратиться? Хотя я вовсе не предлагаю вам делиться с миром каждой малейшей неприятностью (это уже другая крайность), мне доводилось работать с клиентами, которые писали о своих трудностях в блогах и грелись поддержкой своих подписчиков.

Но, конечно, этот вариант подходит не всем. Как еще вы можете получить поддержку?

• Обратитесь к человеку, которым восхищаетесь и который может отозваться на вашу проблему.

• Позвольте себе быть уязвимым с близким человеком.

• Позвольте быть рядом тому, на кого можно положиться.

• Проконсультируйтесь с тренером или психологом.

• Поговорите с наставником.

УПРАЖНЕНИЕ: обращайтесь за помощью

Прямо сейчас определите одного человека, к которому можно обратиться за поддержкой: _____

Счастье — лучшая косметика.

Мария Митчелл, ученый

Постарайтесь избавиться от радикального мышления, чтобы улучшить свою самооценку, достичь поставленных целей и получать удовольствие от жизни, которая лучше совершенства.

Глава 10
Действуйте, а не сравнивайте

Чтобы жить творческой жизнью, нам нужно преодолеть страх перед ошибками.

Джозеф Чилтон Пирс, писатель, мыслитель

В идеале мы все должны быть довольны своей жизнью и оставаться открытыми к новым возможностям. К сожалению, многим перфекционистам это неведомо. В стремлении быть лучшего мнения о себе они тратят массу времени, сравнивая себя и свои достижения с другими, определяя и оценивая себя относительно окружающих. Отсюда вырастает чувство соперничества: я или они. При сравнении перфекционисты зачастую судят о себе отрицательно. А они, поверьте, не любят проигрывать.

Хотя подобные сравнения свойственны не только перфекционистам, последние все же слишком строги к себе. Пусть такое давление способно разжечь их желание работать еще упорнее, настойчивый внутренний критик провоцирует стресс, беспокойство, тревожность, раздражительность, бессонницу, не говоря о снижении продуктивности и подавлении творческого начала. Результаты оставляют желать лучшего. Подумайте над следующей ситуацией.

— Я вечно сравниваю себя с другими и чувствую себя неудачницей, — сказала Мэг во время нашей первой сессии через Skype.

Я попросила рассказать подробнее, и она привела такие примеры.

— Когда я иду на вечеринку и вижу, как одеты другие, начинаю сомневаться в собственном выборе наряда, даже если дома была им довольна. Я смотрю на коллег и думаю: «Они такие цельные натуры. Наверняка им не знаком такой стресс, как у меня». Затем я ругаю себя на чем свет стоит. Кроме того, я боюсь упустить любую возможность. Когда я

решаю, чем заняться в выходные, стараюсь договориться как можно с большим числом людей. Я не хочу ничего пропустить. Что если мужчина моей мечты окажется на вечеринке, на которой меня не будет? Моя подруга Кэти не отклоняет ни одного приглашения. Она явно выйдет замуж раньше меня.

— Какие чувства приносят вам эти сравнения? — спросила я.

— Отвратительные. Голос в моей голове кричит: «Ты неудачница. Ты недостаточно хороша».

— Так почему вы продолжаете это делать?

— Почему? Но разве это не часть жизни? Как еще мне понять, хорошо ли идут мои дела?

— Хороший вопрос, — сказала я. — А как еще вы можете понять, хорошо ли идут ваши дела?

Мэг помолчала с минуту, а затем сказала:

— Не знаю. Наверное, можно рассмотреть другие параметры. Например, сколько я зарабатываю или сколько свиданий у меня бывает.

— А если не ориентироваться на внешние индикаторы? — спросила я.

— Имеете в виду, насколько я счастлива? Но я могу понять это, только если сравниваю себя с другими.

— И насколько счастливой вы от этого себя чувствуете?

— Не очень.

— Что если вы научитесь быть счастливой, не сравнивая себя с другими? Как вам такая перспектива?

— Сомневаюсь, что это возможно. Но было бы прекрасно, — сказала Мэг.

К счастью, это возможно. Именно на этом мы с Мэг и сосредоточились.

Приходится ли вам сравнивать себя с окружающими и чувствовать, что вы «не тянете»? Не кажется ли вам, что вы настолько сосредоточены на этих сравнениях, что у вас не остается времени понять, чего *вы* хотите достичь в *своей* жизни?

«Я» или «они»

Как часто вы сравниваете себя с другими по принципу «я или они»? Бывало ли, что ваше желание «доказать», что вы лучше, мешало вам найти наилучшее решение для какой-то проблемы?

Непрестанно сравнивая себя с окружающими, перфекционисты формируют мировоззрение по принципу «победа или поражение». Если я одержу победу, они проиграют. Если они победят, проиграю я. В итоге, если другие «проигрывают», перфекционисты чувствуют себя лучше (по крайней мере временно), даже если случившееся не имеет к ним никакого отношения. Складывается такое восприятие: «Если у меня дела идут лучше, чем у него, то со мной все в порядке. Если его дела идут лучше, то я неудачник».

Приходилось ли вам задаваться такими вопросами:

- «В чем другие лучше меня?»
- «В чем я лучше других?»
- «Что мне нужно сделать, чтобы быть лучше этого человека?»

Перфекционистам недостаточно быть «как Джонсы»[34] — им нужно утереть Джонсам нос.

Случалось ли вам прийти на встречу выпускников и втайне злорадствовать, что вы выглядите лучше других, или расстраиваться, потому что другие выглядели лучше вас? Это голос вашего внутреннего критика.

Причина подобной соревновательности — низкая самооценка. Пытаясь возвыситься в собственных глазах, перфекционисты за счет неудач других людей стараются утвердиться в собственной успешности и высокой ценности.

> — Хорошо хоть она тоже не получила это место, — сказала Кристин с усмешкой, которая была непривычна на фоне ее обычно угрюмого вида.
>
> Кристин связалась со мной после того, как узнала, что ей отказали в повышении, ради которого она усердно работала.
>
> — Я бы просто умерла, если бы это место досталось ей.
>
> Кристин имела в виду коллегу, с которой втайне соревновалась. Хотя внешне Кристин была дружелюбна к той

женщине, в глубине души она вела борьбу по принципу «я или она».

— Почему? — спросила я.

— Потому что, если бы она получила повышение, моя самооценка упала бы еще ниже».

А вам это знакомо? Приходилось ли вам:

• чувствовать себя лучше, когда что-то не получалось у других?

• получать удовольствие от чужих неудач?

• втайне желать другим неудачи, особенно тому, с кем вы сравниваете себя по какому-либо параметру?

Популярные рубрики светской хроники и ТВ-программы новостей из жизни звезд потворствуют этому примитивному соперничеству. Как существа социальные мы любим смотреть на звезд без косметики или видеть их свисающие животики. Людям нравятся истории о том, кто кому изменяет, и они приходят в восторг, когда звезды допускают большой промах.

Почему? Потому что их «провал» становится нашей победой.

Рассматривая фото звезды без макияжа (наверняка намеренно ухудшенное «Фотошопом»), мы думаем: «Она выглядит *ужасно*. Даже я смотрюсь без косметики лучше». Как будто если кто-то другой выглядит неидеально, мы от этого становимся краше!

В действительности внешность звезд не имеет к нам никакого отношения. Мы никак от них не зависим. В мире на всех хватит красоты, равно как и денег, здоровья, процветания, благополучия. Но у перфекционистов есть ощущение дефицита: или я, или «они».

Когда я спросила, как тот факт, что Коллин не получила продвижение, соотносится с карьерой Кристин, моя клиентка задумалась. Она взглянула на меня и немного наклонила голову вправо, размышляя над вопросом.

— Думаю, никак. Просто это помогает мне чувствовать себя лучше.

— Почему?

— Потому что если она тоже не получила это место, значит, я не так уж плоха.

— Кто сказал, что с вами что-то не так?

— Я.

— То есть вы сравниваете себя с Коллин, чтобы решить, как к себе относиться?

Пауза.

— Именно. Наверное, это гадко, да?

То, что вы чувствуете себя лучше, когда другие не достигают успеха, не делает вас плохим человеком, поэтому не нужно себя осуждать. Лучше воспользуйтесь информацией, которая показала, как вы оцениваете себя. Мировоззрение в духе «их провал — моя победа» не поможет вам стать счастливее, по крайней мере надолго и на более глубоком уровне. Зато оно способно создать отрицательный заряд энергии, которая в конечном счете усилит ваш стресс и ухудшит отношения с окружающими.

Исследования чувства зависти, когда сравнение своих и чужих достижений делается в пользу последних, пролили свет на значимые последствия таких сравнений. Во-первых, когда вам кажется, будто другой человек в чем-то лучше вас, собственные достижения сразу радуют меньше. Мышление в духе «а у него лучше» снижает уровень удовлетворенности независимо от того, насколько хорошо идут ваши дела.

Сравнение влияет не только на самоощущение, но и на действия, которые мы предпринимаем, чтобы почувствовать себя лучше. Люди готовы отказаться от чего-то хорошего только ради того, чтобы другие получили меньше. В одном эксперименте[7] испытуемым предоставили возможность лишить денег других участников при условии, что они откажутся от части собственных средств. Результат? Большинство предпочло уменьшить благосостояние других ценой собственных потерь. Это говорит о том, что желание чувствовать себя лучше по сравнению с другими важнее цены, которую приходится за это платить. Конечно, в этом случае любое повышение самооценки поверхностно и временно, так что игра не стоит свеч.

Подобная реакция на сравнение себя с окружающими характерна не только для людей[8]. Оказалось, что бурые черноголовые капуцины готовы отказаться от награды, если видят, что другие обезьяны получают больше. Однако, сколь характерным ни было бы подобное сравнение, оно мало кому приносит пользу.

Беговая дорожка перфекциониста

В позитивной психологии много рассуждают о гедонистической беговой дорожке. Это понятие означает стремление к счастью через внешние удовольствия. Стоит человеку получить последнюю версию «того самого» гаджета или длительный отпуск, он начинает искать новую радость. Как результат — бесконечная погоня за счастьем без долговременного чувства удовлетворения. Получается, что в утверждении «я буду счастлив, когда произойдет событие *X*», на место *X* сразу же, как только предыдущая цель достигнута, встает новая.

Нечто похожее происходит с перфекционистами. Только они жаждут не удовольствия самого по себе, а следующего достижения, похвалы или материальной ценности, которые получат прежде, чем их обойдет кто-то другой.

Когда вы делаете шаг на беговой дорожке, одна нога оказывается впереди другой. Однако за счет движения ленты она очень быстро снова уходит назад, а впереди оказывается вторая нога. Этот процесс, в котором ноги, в сущности, пытаются обогнать друг друга, повторяется снова и снова.

Вот пример гедонистической беговой дорожки из моей личной жизни.

• «Я буду довольна собой, когда получу докторскую степень».

Сделано → дальше.

• «Я буду довольна собой, когда получу лицензию на психотерапевтическую деятельность».

Сделано → дальше.

• «Я буду довольна собой, когда начну заниматься частной практикой».

Сделано → дальше.

• «Я буду довольна собой, когда напишу книгу».

Сделано → дальше.

• «Я буду довольна собой, когда выступлю на телевидении».

Сделано → дальше.

• «Я буду довольна собой, когда выступлю на The Today Show».

Сделано → дальше.

А вам знакомо нечто подобное? (И перестаньте сравнивать свою перфекционистскую беговую дорожку с моей!)

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о беговой дорожке перфекциониста

Вспомните случай, когда вы думали, что будете довольны собой, преодолев определенный рубеж, а потом поставили на место достигнутой новую цель, надеясь, что теперь-то она принесет вам удовлетворение.

Какой стала бы ваша жизнь, будь вы довольны собой уже сейчас?

Я думаю, каждый должен стать богатым и знаменитым и воплотить в жизнь все свои мечты, чтобы понять, что суть не в этом.

Джим Керри

Научитесь испытывать благодарность

А что если сойти с беговой дорожки? Что если перестать сравнивать себя и свою жизнь с жизнью других людей и ощутить сильнейшее чувство благодарности? Такая благодарность выражается в признательности за людей, опыт и материальные блага в своей жизни. Она подразумевает сосредоточенность на том, что идет хорошо, а не на том, что *стоило бы* изменить.

Трудности заканчиваются там, где начинается благодарность.

Нил Доналд Уолш, автор книг на тему духовного самосовершенствования

Один клиент спросил меня: «Если я буду испытывать благодарность, не расслабит ли меня это, не сделает ли покорным по отношению к происходящему?» Конечно, нет! Благодарность не помешает вам стремиться к лучшему. Зато поможет перестать сравнивать себя с окружающими и позволит радоваться тому, кто вы есть и чем обладаете.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: благодарность и работа

Выражение благодарности помогает руководителям быть более успешными, поднять продуктивность и улучшить навыки в принятии решений.

К сожалению, 65 процентов опрошенных американцев сообщили, что за последний год не получили признания на работе[{9}]. Это одна из основных причин, по которым люди оставляют работу. В результате отказ выражать благодарность может стоить компании более 200 процентов от зарплаты руководителя.

Умение выражать признательность можно развить. Когда я провожу в компаниях тренинги на тему благодарности, обстановка становится более благоприятной, а люди — более довольными и энергичными; их мотивация и уровень продаж растут.

Исследования показывают[{10}], что благодарность — мощный инструмент, позволяющий уменьшить беспокойство, почувствовать себя более счастливым, здоровым и оптимистично настроенным, улучшить отношения и даже достичь больших успехов на работе. У людей, испытывающих благодарность, больше друзей, таких людей больше любят и даже считают более сексуальными.

Оказывается, чувство благодарности стимулирует определенные зоны мозга, уменьшая стресс, позволяя испытывать больше радости и повышая самооценку, не говоря об улучшении сна и пищеварения. Только представьте, сколько преимуществ без единой таблетки!

А что думаете вы?

Перфекционисты сравнивают не только свои и чужие достижения, но и отзывы в свой и чужой адрес и оценивают себя в связи с ними. Они жаждут одобрения окружающих. Вот несколько примеров желанных комментариев:

• «Надо же, поверить не могу, что ты работал всю ночь, чтобы закончить это».

• «В голове не укладывается, сколько сил ты вкладываешь в работу».

• «Ты, несомненно, наш самый продуктивный сотрудник».

• «Конечно, ты заслужил премию. Здесь нет никого лучше тебя».

• «Вот бы я мог сделать то, что удалось тебе».

Перфекционистам для того, чтобы они были довольными собой, необходима похвала. На словах они могут преуменьшать свои заслуги («Да это не такое уж большое достижение»), но втайне расцветают от похвалы.

Иногда это приводит к напряжению в отношениях. Я не единожды расстраивалась, когда муж довольно спокойно, как мне казалось, воспринимал мои успехи. Однако, оглядываясь назад, я неизменно приходила к выводу, что он действительно радовался и гордился мной. Просто мне «требовалось» больше. В прошлом это могло приводить к ссорам. Сейчас я стараюсь принимать во внимание его способ выражения радости. И если мне хочется большего (например, после того как я навела порядок во всех шкафах), я просто говорю об этом.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»:
присматривайтесь к тому, как другие выражают эмоции

Люди выражают эмоции по-разному. Я эмоциональна. Когда я счастлива, окружающие в курсе. Если я рада чьим-то успехам, то обязательно выражу свое одобрение. (Нет, я никогда не была чирлидером[35] — только запасным игроком в хоккее на траве, но в свое время освоила пару способов поддержать другого человека.) Я даже придумала песенки, которые пою, чтобы выразить любовь к своим дочерям.

Но есть люди, более сдержанные в эмоциях. Это не значит, что они вообще их не выражают — просто делают это по-своему.

Обратите внимание, как окружающие вас люди выражают эмоции, чтобы уметь слышать и воспринимать их.

Ориентируетесь ли вы на похвалу окружающих?

• Как отзывы других людей меняют вашу оценку своего достижения?

• Приходилось ли вам расстраиваться из-за того, что чья-то реакция оказалась недостаточно бурной?

• Ждете ли вы стороннего отзыва, прежде чем похвалить себя?

Необоснованная соревновательная гордость

Самооценка перфекционистов зависит от того, чему они посвящают свое время. Они судят о себе по своей продуктивности, которая включает и достижения, то есть полученные результаты, и сам процесс занятости *чем-то*. (Мне и самой иногда бывает трудно усидеть на месте. Я люблю «что-то делать».)

В какой-то момент у перфекционистов появляется то, что я называю необоснованной соревновательной гордостью: соперничество за «пребывание в более тяжелой ситуации, чем у соседа», которое помогает им быть лучшего мнения о себе.

> Обед — для слабаков.
>
> *Майкл Дуглас в роли Гордона Гекко в фильме «Уолл-стрит»*

Знакома ли вам какая-либо из следующих фраз?

• «Из-за этого проекта я прошлой ночью глаз не сомкнул».
• «Последние пять лет мне не удавалось поспать больше четырех часов подряд».
• «Я три года не был в отпуске».
• «Я никогда не отгуливаю отпуск полностью».
• «Мой рабочий день длится по четырнадцать часов подряд».
• «Мой рабочий день начинается в пять утра и не заканчивается раньше полуночи».

Перфекционистам нравится создавать видимость того, что у них все под контролем — на своих местах и по высшему разряду. Все ради того, чтобы выглядеть более выигрышно.

Постоянная занятость важна для перфекционистов прежде всего потому, что они приравнивают свою ценность к степени активности: «Если я *что-то* делаю, то я значим. Ничегонеделанье делает меня никем».

А как у вас?

Подспудная цель необоснованной соревновательной гордости — хорошее мнение о себе. Это одна из важнейших человеческих потребностей, а потому она имеет смысл. Однако бесконечная занятость может вести к неприятностям, например таким:

• снижение продуктивности;
• рассеянное внимание;
• уменьшение работоспособности;
• высокий уровень стресса и тревожности;
• раздражительность;
• ощущение перегруженности;
• выгорание.

Уверена, хотя бы один из этих пунктов касается вас. Что происходит с вами, когда вы чрезмерно загружены? Какой станет ваша жизнь, если вы будете высокого мнения о себе не из-за плотного графика, а благодаря тому, что вы — это вы?

Это ты, а это — я

Наша самооценка может основываться не только на сравнении с определенным человеком, но и на представлениях о том, как *должно* быть. Разрешите привести пример.

> Я сидела на стуле: ступни на полу, ладони на коленях, глаза закрыты. Больше я ничего не делала. Не набирала текст на компьютере, не проверяла электронную почту, не говорила с клиентом. Я медитировала.
>
> Или как минимум пыталась.
>
> Работая над докторской диссертацией, я писала статьи о пользе медитации. Я знала, что она может помочь чувствовать себя счастливее, укрепить здоровье, уменьшить стресс, побудить к творчеству и улучшить мыслительную деятельность.
>
> Все это звучало привлекательно. Пока я не попробовала сама.
>
> «Я все правильно делаю? — спрашивала я себя. — Я действительно медитирую? Сомневаюсь. Я не чувствую, что медитирую. Не должна ли я ощущать что-то другое?
>
> Стоп, я же не должна ни о чем думать. Сознание должно быть чистым и свободным от мыслей. Хорошо, пусть так.
>
> Проклятье, я хочу есть. Чем я позавтракала? А, йогуртом. Ничего удивительного, что я голодна. Уже четыре часа прошло.
>
> А я ответила на письмо Дайаны? Ей ведь срочно нужна эта информация.
>
> Черт, я снова думаю. А я не должна. Я должна медитировать.
>
> А вообще 20 минут — это долго. А у меня не так много времени. Если я перестану медитировать прямо сейчас, то успею что-нибудь перекусить и написать Дайане.
>
> Нет, нужно медитировать. Но ведь это не должно быть так трудно. Почему так тяжело просто сидеть и ни о чем не думать? Что со мной не так?»

Сравнивая свою медитативную практику с тем, что я себе представляла в теории, я не смогла извлечь пользу из этого занятия. Кроме того, сравнение вынудило меня вовсе прекратить попытки. К

счастью, позже я узнала о трансцендентальной медитации, которую горячо всем рекомендую. Во время занятий инструктор Пегги сказала: «Не нужно сравнивать себя с другими людьми, а новый опыт медитации — с предыдущими. Любая медитация может принести пользу. И мысли будут блуждать иногда. В этом нет ничего страшного».

Прекратив сравнивать и позволив себе просто находиться в этом состоянии, я научилась наслаждаться радостями трансцендентальной медитации.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: попробуйте медитировать

Если вам не знакомы регулярные медитации, то вы еще не осознали до конца, как сильно эта практика способна повлиять на вашу жизнь. Здесь как раз уместно применить подход «лучше совершенства»: *любая* медитация лучше, чем полное ее отсутствие.

Движение Махариши в США (www.tm.org) вдохновляет людей хотя бы на двадцатиминутные ежедневные медитации.

Возможно, такой отрезок времени покажется вам слишком большим, но почему не попробовать пять минут?

Как именно медитировать? Способов множество. Вы можете просто сидеть неподвижно, сосредоточиться на своем дыхании, повторять мантру, слушать спокойную музыку, созерцать природу или прослушивать специальную аудиозапись для медитаций.

Другая область, в которой люди прибегают к сравнениям, — необъяснимые с медицинской точки зрения симптомы. Это физические боли, не поддающиеся традиционному лечению. То есть какая-то часть тела болит, в ней появляются странные ощущения или она не функционирует так, как вам хотелось бы. К этой категории относятся разнообразные хронические недуги, фибромиалгия[36], хроническая усталость, некардиальная[37] боль в груди, интерстициальный цистит[38] и другие проявления.

Такие симптомы способны причинять массу беспокойства. Люди мучаются не только физически. Состояние усугубляется тем, что болезненные ощущения невозможно идентифицировать, а потому и лечить. Часто люди ходят от одного доктора к другому, безнадежно пытаясь получить помощь.

Отягчающим обстоятельством становится подспудное напряжение, вызванное тем, что медицинского «подтверждения» отклонений попросту нет. Общество привыкло думать так: если что-то не в порядке, нужно идти к врачу — тот поставит диагноз и назначит лечение, если оно возможно. Если врач ничего не обнаружил, значит, тебе показалось. Люди с необъяснимыми симптомами часто опасаются, что их примут за ипохондриков, фабрикующих симптомы, только чтобы привлечь к себе внимание. Стресс, вызванный попытками убедить других в реальности своих симптомов, только ухудшает страдания от боли как таковой.

В действительности большинство симптомов необъяснимы с точки зрения медицины. Исследования в Америке и Великобритании показали, что три из четырех симптомов, с которыми обращаются к терапевтам, носят необъяснимый характер. То есть в 75 процентах случаев, когда пациент говорит: «Доктор, у меня болит здесь», врач не может сказать почему.

В рамках клинической практики я около десяти лет работала с теми, кто жалуется на такие симптомы, и выяснила, что большинство этих людей — перфекционисты.

Лиза пришла на нашу встречу, преодолев большое сопротивление. За последние три года она обратилась к пятнадцати специалистам, пытаясь избавиться от необъяснимых головных болей.

> — Я была у неврологов, хиропрактиков[39], физиотерапевтов, ортопедов, ангиохирургов, диетологов… Кого я забыла? В общем, у всех. И никто из них не понял, что со мной. Но я знаю, что эта боль настоящая. Я не выдумываю ее. Так быть не должно.
>
> Лиза давала мне понять, что, раз она обратилась ко мне, это не значит, будто боль вымышленная. Я успокоила ее:
>
> — Не сомневаюсь, что ваши ощущения реальны. Если вы не можете их объяснить, это не значит, что их не существует. Хроническая боль приносит стресс, а стресс

способен усилить боль. Я помогаю уменьшить стресс, чтобы тем самым ослабить боль.

Судя по всему, Лизу это устроило.

На одном из сеансов она сказала:

— Это так несправедливо. Никому неведома эта боль. Никто не знает, насколько она сильна. И никто не воспринимает ее всерьез.

Вне всяких сомнений, боль способна изнурять. И я никогда не преуменьшаю страдания, которые испытывают другие люди.

Но важно также понимать, что такого рода сравнения ведут к еще большему стрессу и даже еще более сильной боли. Лиза пыталась убедить окружающих в том, что ее страдания — несправедливость (и это, конечно, так!). С другой стороны, сосредоточившись на своем негодовании, она неосознанно лишала себя возможности уменьшить лишний стресс.

Один из первых шагов в лечении недугов с необъяснимыми симптомами — принять тот факт, что ваши ощущения «реальны», даже если другие не понимают этого. И хотя в этом нет никакой справедливости, это именно то, что выпало вам. Отказавшись от осуждения и сравнений, шаги в сторону перемен к лучшему сделать легче. Таким образом, научные исследования показали, что когнитивно-поведенческая психотерапия помогает уменьшить боль и увеличить работоспособность.

Знакомо ли вам нечто подобное? Возможно, у вас нет необъяснимых симптомов, зато были ситуации, когда вы сравнивали действительность с картинкой у себя в голове и чувствовали, что реальность «несправедлива». Однако придерживаться такой линии вместо того, чтобы принять происходящее и делать соответствующие шаги, — то же самое, что отказать себе в движении вперед. Пусть ваша энергия концентрируется на том, чтобы сделать жизнь не совершенной, а лучше совершенства. И тогда вы сможете приблизиться к тому, чтобы стать счастливее и здоровее.

Если вы страдаете от любого рода необъяснимых с точки зрения медицины симптомов, принципы и стратегии этой книги, основанные на когнитивно-поведенческой терапии, способны оказаться весьма

полезными. Исследования и мой клинический опыт показывают, что когнитивно-поведенческая терапия может уменьшить боль и другие физические симптомы, снизить уровень стресса и унять депрессию, повысить уверенность в себе, улучшить сон и отношения с другими людьми, помочь наполнить жизнь страстью и еще большим смыслом.

Хобби? Чепуха!

Перфекционисты любят отличиться… во всем. Если мы не можем быть в чем-то на высоте, то думаем: «Зачем вообще пытаться?»

Позвольте сделать маленькое признание: раньше я терпеть не могла рисовать с дочерьми. Художественные навыки — не моя сильная сторона, поэтому каждый раз, когда кто-то из девочек говорил: «Мама, пойдем порисуем», — все внутри меня сжималось.

Почему?

Потому что я критически оценивала свои успехи. Я смущалась, когда дочь просила меня порисовать с ней, а затем смотрела на мое «творение» со смятением. У меня появлялась мысль: «Я плохо рисую, зачем вообще пытаться?»

Поскольку самооценка перфекционистов основана на результатах их деятельности, они очень избирательно подходят к своему времяпрепровождению и оценивают себя по своим занятиям. Многие посвящают массу времени, энергии и сил работе. Они размышляют так: «Я должен делать это во благо моего бизнеса» или: «Если я не буду работать не покладая рук, меня уволят». И хотя усердие действительно важно для профессионального успеха, перфекционисты трудятся чрезмерно. Они работают в ущерб досугу.

Это проявляется также в бесконечной уборке, наведении порядка, декорировании. Их дома выглядят безукоризненно — каждая мелочь на своем месте.

Но есть и оборотная сторона медали, когда перфекционисты проводят многие часы перед телевизором. Застряв на мысли, что они никогда не добьются в каком-то деле большего успеха, чем другой человек, они решают, что лучше посмотреть последний выпуск любимого шоу вместе с пятью другими пропущенными выпусками. И хотя они находят оправдание времени, потраченному перед экраном, разрешить себе какое-то другое приятное занятие — не в состоянии.

Хобби считается легкомысленным и пустым делом. А вот с телевизором почему-то все в порядке.

В действительности у хобби масса преимуществ независимо от того, насколько велики ваши успехи. Хобби способствует самореализации, стимулирует ваш ум, уменьшает стресс и даже помогает стать здоровее. Если говорить отдельно о здоровье, исследования показали, что хобби уменьшают кровяное давление, выброс гормона стресса — кортизола и даже объем талии!

Хобби и другие виды досуга могут стать прекрасной дорогой к творчеству. Страстное и волнующее увлечение — верный путь к счастью. И чем больше вы углубляетесь в это занятие, тем больше радости от него получаете.

Поэтому как ваш учитель счастья хочу спросить: каких занятий, например из перечисленных, вы избегаете? Не отказываетесь ли вы от них потому, что сравниваете свои успехи с чужими?

- Танцы
- Пение
- Рисование или живопись
- Скульптура или лепка из глины
- Актерское мастерство
- Кулинария
- Игра на музыкальном инструменте
- Писательство
- Изобретательство
- Изучение иностранного языка
- Вязание
- Моделирование
- Шитье
- Столярное дело
- Йога
- Фотография
- Спорт
- Физические упражнения
- Чтение

Перестаньте сравнивать себя с другими. Просто начните делать то, что вам нравится!

Поддержание дружеских отношений

Посреди рабочего дня я выделила несколько минут на то, чтобы, сидя на диване в своем офисе, поболтать с подругой, которая позвонила мне нежданно-негаданно. Мы не общались больше двух лет, хотя раньше были близки.

Когда мы заговорили о том, что происходит в нашей жизни, подруга призналась: «На прошлой неделе я почувствовала нечто похожее на кризис среднего возраста. Я поняла, что, несмотря на все хорошее в своей жизни — работу и семью, мне чего-то не хватает: я совершенно потеряла связь с друзьями».

А как у вас? Перфекционистам свойственно ставить превыше всего работу, здоровье, семью и заботу о близких. Но встречи с друзьями всегда откладываются «до лучших времен».

Однако в бурной жизни перфекциониста такие времена никак не наступают.

Я поняла, в чем секрет счастливой жизни: в друзьях. В лучших друзьях.

Джессика Тэнди в фильме «Жареные зеленые помидоры»

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: победите свое одиночество[{11}]

Вы знали, что можно быть одиноким, даже когда ты окружен людьми? Мы ощущаем одиночество, когда нам кажется, что другие не заботятся о нас или не понимают на каком-то глубоком уровне.

К сожалению, кроме грусти и чувства изолированности одиночество влечет за собой другие серьезные последствия. Оно на 45 процентов увеличивает вероятность смерти. Для сравнения: ожирение приближает эту возможность на 23 процента, а злоупотребление алкоголем — на 37 процентов.

Если вы чувствуете себя одиноким, знайте: не только вы. Как минимум каждый пятый человек — около 60 миллионов американцев — страдают от одиночества.

Что можно сделать? Будьте лучше совершенства и активизируйтесь в социальной жизни. Знакомьтесь с новыми людьми на интересных курсах, посещайте спортзал и тренинги, ходите в церковь, занимайтесь волонтерской деятельностью. Если вы стеснительны в обществе людей, то почему бы не заняться помощью животным?

Проявляйте инициативу: заговаривайте с другими, задавайте вопросы, рассказывайте о себе. Если вы опасаетесь, что никому не интересны, знайте: мой опыт показывает, что большинство людей куда больше беспокоятся, что не понравится вам.

Дружеские отношения бесценны. Исследования показывают, что иметь друзей полезно для здоровья, будь то укрепление иммунной системы, борьба с раком или продление жизни. Друзья помогают уменьшить уровень стресса, пережить трудные времена и дают ощущение причастности. Уверенность в себе, счастье, жизнестойкость и целеустремленность — все эти показатели улучшаются, если у вас есть близкие друзья. Кроме того, друзья — источник того самого веселья, которое перфекционисты часто оставляют на заднем плане, хотя сами жаждут развлечений.

С возрастом заводить друзей или поддерживать существующие дружеские отношения становится сложнее. Все очень заняты. Возможно, кто-то из вас переехал или поменял работу. Возможно, вы уже не вращаетесь в тех же кругах, что раньше.

Задумайтесь: что можно сделать, чтобы провести время с другом — или найти нового друга — на этой неделе?

• Договоритесь вместе пообедать или поужинать.

• Сходите вместе в спортзал.

• Пригласите друга к себе.

• Займитесь волонтерской деятельностью.

• Прогуляйтесь вдвоем.

• Примите участие в нетворкинге или присоединитесь к общественной группе.

• Пригласите незнакомого соседа или коллегу на чашку кофе.

• Посетите общественное мероприятие.
• Запишитесь на интересные курсы.
• Другое:…

Руководство к действию: переосмысление успеха

Шаг 1. Не отказывайтесь от развлечений.
Шаг 2. Будьте лучшим другом самому себе.
Шаг 3. Сосредоточьтесь на благодарности.

Перестаньте сравнивать и начните жить. Будьте *собой* — настолько хорошим, счастливым и здоровым, насколько возможно, не беспокоясь, как вы смотритесь на фоне других и соответствуете ли общепринятым стандартам.

Случалось ли вам примерить платье или брюки и выяснить, что размер, который вы носите, вам мал? Когда происходит подобное, мы чувствуем отчаяние, растерянность и тревогу, полагая, что это *наша* вина: мы набрали вес. На самом деле разные дизайнеры используют разные мерки: 42-й размер у одной марки соответствует 46-му у другой. Сравнивая брюки 46-го размера с брюками 42-го, которые, как мы *думаем*, должны быть как раз (независимо от реальных мерок), мы чувствуем себя неудачниками. Предлагаю отбросить ненужную самокритику. Важно чувствовать себя комфортно — в своей одежде и в своей коже. Попробуйте применить мои советы, чтобы переосмыслить понимание успеха.

Шаг 1. Не отказывайтесь от развлечений

Что для вас *успех*? Если ваше понятие об успешной жизни основано только на достижении X, Y и Z, то вы обречены вечно сравнивать себя с другими, двигаясь по перфекционистской беговой дорожке. Когда вы определяете успех только одной сферой жизни, то направляете в эту область б*о*льшую часть времени, энергии и сил в ущерб семье, друзьям и другим важным частям жизни.

Для меня конечный успех — это жизнь, полная смысла и счастья, которая включает важные составляющие:

• Время, посвященное дочерям.

• Время, посвященное мужу.
• Время, посвященное друзьям.
• Время, посвященное родителям и сестре.
• Полезные дела для моего сообщества.
• Физические упражнения.
• Медитация.
• Непрестанное личностное развитие.
• Направление творческой энергии на создание книги или другого проекта.
• Полноценный сон.
• Ощущение себя учителем счастья (через тренерскую деятельность, лекции, писательство или появление на телевидении) и помощь другим в обретении подлинного счастья.
• Развлечения.
• Много смеха.

А что у вас? Запишите ответы на следующие вопросы.

УПРАЖНЕНИЕ: переосмысление успеха

Что для вас успех?
Какие ингредиенты он в себя включает?

Теперь еще раз взгляните на свой список. Какие «развлечения» вы в него включили?

Спросите себя: «Я предпочту совершенство или счастье?» Большинство перфекционистов ответят: «Счастье», но будут думать, что для этого все должно быть «совершенным».

Существует много способов стать счастливее. Один из них — больше развлекаться. Это может звучать несколько примитивно (мы что, говорим о переменках?), но развлечения — совсем не то, чему перфекционисты придают большое значение. Раньше я оставляла развлечения на время отпуска, когда не проверяла электронную почту и не работала с клиентами, — да, я это признаю.

Вот вопрос, который вы едва ли задаете себе каждый день: как привнести в свою жизнь больше удовольствия? Это не значит, что я советую часами сидеть перед телевизором, поедая конфеты. Я говорю о

способах чуть больше наслаждаться жизнью. Впрочем, нет, *намного больше*.

Это чтение, обучение чему-то увлекательному, физические нагрузки, готовка, игры с собакой, общение с другом, просмотр смешных передач. А еще — применение ваших ценностей и сильных сторон, о чем мы говорили в главе 8 «Учитесь на ошибках».

Верного или неверного ответа не существует. Просто выделите то, что вам нравится. Я, например, обязательно по вечерам читаю книги в обнимку с дочерьми — это одно из любимых моих занятий. Я хожу на кикбоксинг — он заряжает меня энергией. Когда работаю, я делаю перерывы, чтобы посмотреть смешные видео с Эллен Дедженерес, Джоном Стюартом или Джимми Фэллоном.

УПРАЖНЕНИЕ: не отказывайтесь от развлечений

Чем приятным вы можете заняться сегодня, чтобы жизнь приносила больше удовольствия?

Запишите.

Когда закончите, поделитесь на моей странице www.facebook.com/Dr.Elizabeth.Lombardo. Я буду рада развлечься, узнав о ваших развлечениях.

В моем понимании быть успешным — значит жить, испытывая массу удовольствия и совсем немного боли, и благодаря своему стилю жизни быть окруженным людьми, которые испытывают гораздо больше удовольствия, чем боли.

Тони Роббинс

Шаг 2. Будьте лучшим другом самому себе

Если бы вы поместили в свою голову микрофон, то какие слова услышали бы о самом себе? Работая с перфекционистами, я вижу, что зачастую они удивлены тем, насколько строги к себе.

Говорите ли вы себе что-то подобное?

• «Ты бездарность!»

• «Тебе такое *ни за что* не осилить».
• «Не облажайся…»
• «Ты *действительно* сказал это?! Все подумают, что ты идиот».

Список можно продолжать до бесконечности.

Признайте, вы *никогда* бы не сказали ничего подобного лучшему другу и даже незнакомцу. Так почему можно говорить себе? Лучше заменить формулировки осуждения словами, которые выражают любовь, поддержку и способны подбодрить.

Это не значит, что нужно перестать стремиться к мастерству в каком-то деле. Если друг скажет: «Да неважно, хорошо ли мне удастся этот проект», — вы вряд ли с ним согласитесь. Вы ободрите его и постараетесь сделать все, чтобы он не разочаровывался в себе и сделал все, чтобы показать себя в проекте как можно лучше.

Для наглядности приведу примеры, как можно перенаправить удручающие мысли.

Образец: направляем удручающие мысли в другое русло

Вместо...	Сказать так...
У нее получается гораздо лучше. Я неудачник.	Я горжусь тем, чего добился, и готов совершенствоваться дальше, учась у других.
Его провал заставил меня почувствовать себя лучше.	Представляю, каково ему сейчас.
Я могу быть о себе высокого мнения, только если другие признают мой успех.	Я предпочитаю сосредоточиться на своих ценностях и страсти — это заставляет меня чувствовать себя лучше.
Я должен быть лучше.	Я благодарен за людей, опыт и те вещи, что есть в моей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: направьте удручающие мысли в другое русло

Теперь дело за вами. В левой колонке запишите те мысли, которые приводят вас в уныние. В правой — новые

мысли, которые вызывают воодушевление и наполняют энергией. Если вторая часть задания вызовет трудности, представьте, что в аналогичных ситуациях вы сказали бы близкому человеку.

Вместо...	Сказать так...

Шаг 3. Сосредоточьтесь на благодарности

Благодарность подразумевает выражение признательности. Это один из самых коротких путей обрести счастье и один из самых долгоиграющих способов оставаться счастливым. Чувство благодарности помогает уменьшить стресс, улучшить отношения, вдохновиться на творчество и укрепить здоровье.

Поскольку перфекционисты сосредоточены на том, чтобы не допустить провала, они редко находят время подумать о том, за что стоит быть благодарными. Некоторые опасаются, что, сконцентрировавшись на благодарности, они расслабятся в других сферах жизни, и это приведет к неудаче. Это не так. Радость о том, что у вас есть, не мешает стремиться к еще большим достижениям. Чем больше благодарности вы испытываете, тем больше в вашей жизни будет людей и событий, стоящих благодарности.

Однажды я давала на радио интервью на тему «Как стать счастливее». Меня спросили: «Как можно искренне благодарить за то, что имеешь, продолжая при этом стремиться к лучшему?» Этот прекрасный вопрос заслуживает подробного ответа.

Испытывая благодарность, мы радуемся тому, что есть в нашей жизни: это люди, наш опыт, ситуации, в которые попадаем. Мы не оцениваем их, прикидывая, «что они могут дать». Мы просто благодарны за то, что имеем. И это не мешает идти дальше. Не нужно

говорить себе: «Все будет хорошо, только когда произойдут эти перемены». Гораздо полезнее и продуктивнее думать: «Все хорошо сейчас, и дальше будет хорошо, даже замечательно».

Этот настрой на постоянные улучшения позволяет нам двигаться вперед, будучи благодарными за то, что у нас уже есть.

Писатель Уильям Уорд однажды сказал: «Испытывать благодарность и не выражать ее — то же самое, что упаковать подарок, но не вручить». А я бы продолжила: «Не испытывать благодарность — то же самое, что оставить запакованными подарки, которые тебя дожидаются». Подобно тому как утро Рождества — время, когда дети открывают свои подарки, каждое утро — и весь день — может быть временем для благодарности за подарки — за то, что есть в нашей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: сосредоточьтесь на благодарности

Предлагаю попробовать следующее: каждый день записывайте как минимум три вещи, трех людей или три события, которые вы цените. Уместно все, что приходит вам на ум: правильных и неправильных ответов не существует.

Сегодня я благодарен за…

Некоторым это задание может показаться трудным. Особенно тем, кто привык фокусироваться на «следующем достижении» или на том, что «требует улучшений», а не на том, что «уже хорошо». Вы можете начать с чего угодно, почувствовав благодарность даже за самые малые, кажущиеся незначительными вещи.

В своей книге A Happy You: Your Ultimate Prescription for Happiness («Человек счастливый: ваши главные рецепты счастья») я задаю такой вопрос: «Если завтра вы потеряете все, что у вас есть, чего из дня сегодняшнего вам будет не хватать больше всего?» Уверена, что прямо сейчас вы можете назвать три вещи, которых вам недоставало бы. Да той же туалетной бумаги! Вы, конечно, не испытываете всепоглощающей благодарности, когда берете рулон, но готова поспорить, что, когда его нет под рукой, вам его очень не хватает. Да, поэтому будьте благодарны даже за туалетную бумагу!

Записав три благодарности, дайте себе время почувствовать, насколько вы цените эти вещи. Одна из задач этого упражнения — укрепить «мышцу благодарности», определив, за что в своей жизни вы признательны. Другая задача — посмотреть в лицо страху неудач, уменьшить стресс и беспокойство. Словом, благодарность — мощный способ уменьшить страх, получать больше радости в настоящем и настроиться на еще больший успех в будущем.

Какое время больше подходит для этого занятия? Зависит от вас. Некоторые из моих клиентов предпочитают записывать свои благодарности по утрам, чтобы задать положительный тон на весь день. Другим больше нравится вечер, когда можно подвести оптимистичный итог прошедшему дню и снять стресс перед сном. Единственно верного ответа не существует. Решайте, что больше подходит вам.

Кроме того, время от времени перечитывайте свой список благодарностей, давайте себе возможность почувствовать признательность за все, что в нем записано. Это еще один прекрасный способ снизить стресс и уменьшить страхи. Поэтому всегда держите список в таком месте, чтобы его легко можно было достать и дополнить новыми позициями.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: меняйте мировоззрение с помощью чувства благодарности

Если какая-то сфера вашей жизни постоянно вызывает стресс, попробуйте противостоять негативному восприятию с помощью чувства благодарности. Недовольны своим партнером? Перегружены на работе? Беспокоитесь за детей? Есть претензии к своей внешности или здоровью? Что бы ни вызывало стресс, каждый день концентрируйтесь на благодарности за эту часть своей жизни.

Например, один из самых действенных способов снять напряжение в отношениях — сосредоточиться на том, что вы цените в другом человеке. Когда мы с кем-то не в ладах, у нас хорошо получается находить изъяны, выявлять то, что нас раздражает. Между тем фокус на благодарности, а не жалобах

помогает увидеть, что за прекрасные люди, несмотря на все их «недостатки», рядом с нами.

Выявление качеств и деталей, которые вы цените в человеке или какой-то ситуации, поможет изменить ваше отношение, а значит, уменьшить стресс и подарить больше радости. Признательность — важная часть жизни, которая лучше совершенства.

Глава 11
Выходите за рамки

«Выходить за рамки» — значит принимать нестандартные решения, преодолевать трудности и идти вперед. Именно это присуще принципу «лучше совершенства»: принимать нестандартные решения вместо тех, которые диктовал наш перфекционизм, побеждать пессимистично настроенного внутреннего критика и идти вперед — туда, где торжествует любовь, а не осуждение.

Пэтти Стоунсайфер — великолепный пример того, как можно выходить за рамки[{12}].

> Чем занимаются люди, когда деньги для них не проблема? Потягивают прохладительные напитки на пляже, пока кто-то обмахивает их опахалом? Спят до полудня? Слоняются без дела?
>
> Только не Пэтти Стоунсайфер!
>
> Ее резюме поистине впечатляет: она занимала самый высокий пост и получала самую большую зарплату среди женщин в Microsoft; вместе с Биллом и Мелиндой Гейтс основала благотворительный фонд Гейтсов, где контролировала 39 миллиардов долларов пожертвований; занимала пост председателя общественного совета при президенте США и председателя совета директоров Смитсоновского института. Сейчас она входит в совет директоров Amazon.com.
>
> Вот почему нет ничего удивительного в том, что Стоунсайфер владеет миллионами. Многими миллионами. Долларов. Она могла бы заниматься всем, чем душа пожелает. Но выбрала работу в самой престижной сфере в Вашингтоне.
>
> В апреле 2013-го Пэтти Стоунсайфер возглавила Martha’s Table — некоммерческую организацию, которая занимается раздачей еды, с бюджетом около шести миллионов долларов. Ее длинный рабочий день начинается ни свет ни заря и заканчивается глубокой ночью. Согласно Forbes, она

посвящает треть своего времени широкому спектру вопросов, связанных с голодающими детьми в округе Колумбия и во всем мире, другую треть — стратегическому планированию будущего компании Martha’s Table, а оставшуюся треть — общению с персоналом, добровольцами и клиентами.

The Washington Post заметила: «Стоунсайфер в качестве руководителя местной благотворительной организации — это как если бы Джек Уэлч[40] из бизнес-гиганта General Electric заправлял магазинчиком электротоваров за углом».

И все же именно здесь она решила приложить свое время, силы и энергию. Сама она сказала: «Мысль о том, что в округе Колумбия так много голодающих детей, просто в голове не укладывается».

Стоунсайфер вышла за рамки стереотипов и ожиданий, свойственных людям ее уровня. Она предпочла следовать велению сердца.

И то, как она делает это, — лучше совершенства.

Цитата на обложке ее записной книжки прекрасно описывает этот подход: «Если хочешь идти быстро, иди один. Если хочешь уйти далеко, иди с кем-то».

Живите не только для себя

«Я сетовала, что у меня маленький дом, пока не оказалась в качестве волонтера в приюте для бездомных, — рассказала мне одна клиентка. — После этого я испытала большую благодарность за то, что у меня есть место, которое я могу назвать своим».

Люди с перфекционистскими склонностями — не говоря уже о большинстве неперфекционистов — настолько сосредоточены на своем маленьком мирке, что перестают видеть картину в целом. Мы сосредоточены на том, что «нужно» улучшить в своей жизни, что мы «должны» делать, что «не соответствует стандартам», — и не находим времени отступить на шаг назад и спросить себя, то ли это, во что мы *действительно* хотим вкладывать силы. То ли это, во что мы *на самом деле* верим?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: станьте счастливее

Люди, которые руководствуются в повседневной жизни своими духовными убеждениями, имеют более крепкие отношения и практикуют более полезные для здоровья привычки. Они проявляют больше альтруизма и охотнее помогают окружающим, лучше справляются со стрессом и чувствуют себя более счастливыми{13}.

Если хочешь идти быстро, иди один. Если хочешь уйти далеко, иди с кем-то.

Африканская пословица

Этот этап нашего с вами путешествия — подходящее время для разговора о духовности. Хотя слова «духовность» и «религия» часто используют как синонимы, *духовность* не значит *религиозность. Религию* можно определить как специфический базовый набор убеждений и ритуалов, о котором условилось большое число людей. *Духовность* — более общее понятие, описывающее менее формальную и структурированную систему убеждений и ритуалов. Духовность — это скорее ценности и отношение к жизни. Духовность напоминает нам о том, что в мире есть нечто лежащее за гранью нашего зрения, что вы — не только физическое тело. Духовность — это всеобъемлющее понимание того, как все люди связаны между собой на некоем уровне, в то время как любой из нас вносит свой вклад и имеет свое предназначение.

Приходила ли вам мысль о том, что жизнь — нечто большее, чем вам кажется, или что вам не хватает чего-то в своей жизни? Если это так, исследование своих духовных взглядов может помочь.

Далее — ряд важных вопросов, касающихся духовности. В отличие от математического теста на них нет «правильного» или «неправильного» ответа. Что действительно важно, так это ваше исследование собственных убеждений и то, как вы можете сделать их частью своей жизни.

УПРАЖНЕНИЕ: живите не только для себя

Каково ваше предназначение на земле? Если этот вопрос слишком сложен, ответьте, что вы хотели бы видеть своим предназначением?

Теперь представьте, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы верили в такое утверждение: «Всякий опыт в конечном счете оказывает положительное влияние на мою жизнь». Слова «в конечном счете» крайне важны, поскольку всем нам приходится бывать в трудных ситуациях. Поэтому опишите, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы были убеждены, что все, что ни делается, — к лучшему.

Один из моих клиентов попал в автокатастрофу, после которой несколько недель лежал в коме. Каким-то чудом он выжил и перенес семь операций, затем — целый год реабилитации. И все же, когда худшее осталось позади, он сказал мне: «Я так благодарен за эту аварию».

Что это значит?

Он пояснил: «Авария стала сигналом, который напомнил мне, что действительно важно, а что нет. Зарабатывать больше денег, которые можно положить в инвестиционный фонд, оказывается, не так уж важно, хотя именно этим я жил в последнее время. Я осознал, насколько сильно люблю свою семью и друзей и как сильно они любят меня. Мое мировоззрение поменялось. Я другой человек, гораздо лучше прежнего».

Во что верите вы? Если вы любитель радиостанции National Public Radio, вам наверняка знакома акция «Я верю в это», которая вдохновляет слушателей поделиться своими убеждениями.

УПРАЖНЕНИЕ: «Я верю в это»

Запишите три своих убеждения.

В своей книге Your Next Big Thing: Ten Small Steps to Get Moving and Get Happy[41] («Ваш очередной большой прорыв: десять маленьких шагов к тому, чтобы начать действовать и

стать счастливым») мой друг доктор Бен Михаэлис задает важный вопрос. Впрочем, на самом деле он задает много важных вопросов. Вот один из них:

Если бы вы узнали, что можете изменить что-то на земле и последствия этой перемены гарантированно влияли бы на людей долгое время после вашей смерти, что бы это было?

Перечитайте написанное и поразмышляйте. А затем ответьте на другие вопросы.

Что из написанного отзывается в вас больше всего? Что особенно выделяется, что удивляет или кажется наиболее значимым?

Какое одно действие, отражающее ваши духовные убеждения, вы можете предпринять уже сегодня?

Удалось ли вам определить то, что можно сделать уже сегодня? Замечательно. Теперь идите и делайте. А в процессе старайтесь сосредоточиться на том, *что* вы делаете и *почему* вы делаете это. Позвольте себе полностью погрузиться в занятие, будь то медитация, помощь другим, время, посвященное близкому человеку, молитва или прогулка на природе — любое действие, которое отражает ваши духовные убеждения.

Старайтесь не думать о том, как вы выглядите, когда делаете это, насколько хорошо вы это делаете или как другие могут относиться к вашему занятию. Сосредоточьтесь на текущем моменте, чтобы в полной мере насладиться подарком, которые вы преподносите сами себе.

Когда вы действуете согласно своим духовным убеждениям, вы даете свободу своему истинному «я». Стресс — злость, стыд, чувство вины, страх, осуждение — и перфекционистское мышление мешают вашей натуре проявить себя.

Устранение преград

В процессе работы с этой книгой вы определили для себя новые способы строить жизнь, которая лучше совершенства. Разумеется, если вы понимаете, куда хотите прийти, это не значит, что дорога будет легкой. Если вы запланировали поездку в Нью-Йорк и обозначили на

карте каждую милю пути, не исключено, что вы столкнетесь с неожиданными трудностями, препятствиями и необходимостью двинуться в объезд. И хотя это потребует немного поменять планы, не позволяйте помехам сбить вас с пути.

Прежде я работала физиотерапевтом. Я представить себе не могла занятия, наполненного большим смыслом и приносящего большее удовлетворение. Я помогала пациентам справляться с обездвиживающей болью, вернуться к любимому спорту после травмы, заново учила ходить после аварии или инсульта.

Один из пациентов особенно повлиял на мою жизнь. В 56 лет диабет Дэвида вышел из-под контроля. В результате в его ноге развилась настолько сильная нейропатия[42], что часть ноги пришлось ампутировать. После этого Дэвиду предписали лечебную гимнастику, чтобы он освоился с протезом, снова начал ходить и вообще функционировать после операции.

Когда я впервые увидела Дэвида, он, ссутулившись, сидел в своем инвалидном кресле. Сразу стало ясно, что он не хотел иметь ничего общего ни со мной, ни с физиотерапией. На все вопросы отвечал сквозь зубы. Когда я подвезла его к перилам, чтобы он встал впервые после операции, он закричал на меня: «Можете вы просто оставить меня в покое?» В конце концов я отпустила его в палату.

Позже тем же днем я делала обход в составе группы медиков. Мы вместе с врачом, медсестрами, эрготерапевтом[43] и диетологом говорили о пациентах и обсуждали, как мы всей командой можем улучшить их состояние. Когда разговор зашел о Дэвиде, все оказались единодушны во мнении, что он плохо справляется с ситуацией и страдает от депрессии.

Лечащий врач решил назначить Дэвиду антидепрессанты. Остальные закивали в знак согласия.

Что? Я была так потрясена, что не могла двинуться с места.

Человек только что потерял ногу, и они решили, что он справится с помощью медикаментов? А не лучше ли помочь ему осмыслить произошедшее? Дать возможность проговорить все, что он чувствует. Заново обрести себя.

Именно в ту минуту я поняла, что пришла пора вернуться к учебе и стать психологом. Я хотела помогать таким людям, как Дэвид. Не каждому приходится справляться с потерей конечности, но мы все переживаем те или иные потери. В глубине души я знала, что именно этим мне нужно заниматься. Чего я не знала, так это как трудно мне придется.

Да, возникло множество препятствий. Вместо высокой зарплаты, которую я получала, пришлось довольствоваться примерно 40 000 долларов в год. К тому же оказалось, что очень трудно получить докторскую степень по клинической психологии. (Хорошо, что в то время я не отдавала себе в этом отчета!) И в то время как большинство других людей, подавших заявления, уже обладали степенью магистра психологии, я за всю жизнь прошла только три курса по этой дисциплине.

Были и другие трудности. Когда я, наконец, поступила, место учебы находилось в сотнях километров от моего дома, моих друзей и моего парня.

Но эти препятствия не помешали мне делать то, что я считала своим предназначением.

Я целеустремленно шла этой дорогой. Я хотела помогать людям справляться с потерями, касались ли они здоровья, отношений, любимых, работы или жизненного уклада. Я сосредоточилась на своей цели, а не на препятствиях. И хотя препятствия не заставили себя ждать, я смогла их преодолеть.

Конечно, я делала это неидеально. Я спотыкалась в пути. Много раз. Но все же, движимая этой страстью, в глубине души знала, что иду верной дорогой. И сегодня я безмерно счастлива, что сделала это.

А как у вас? Какие препятствия могут возникнуть, если вы позволите себе выйти за рамки?

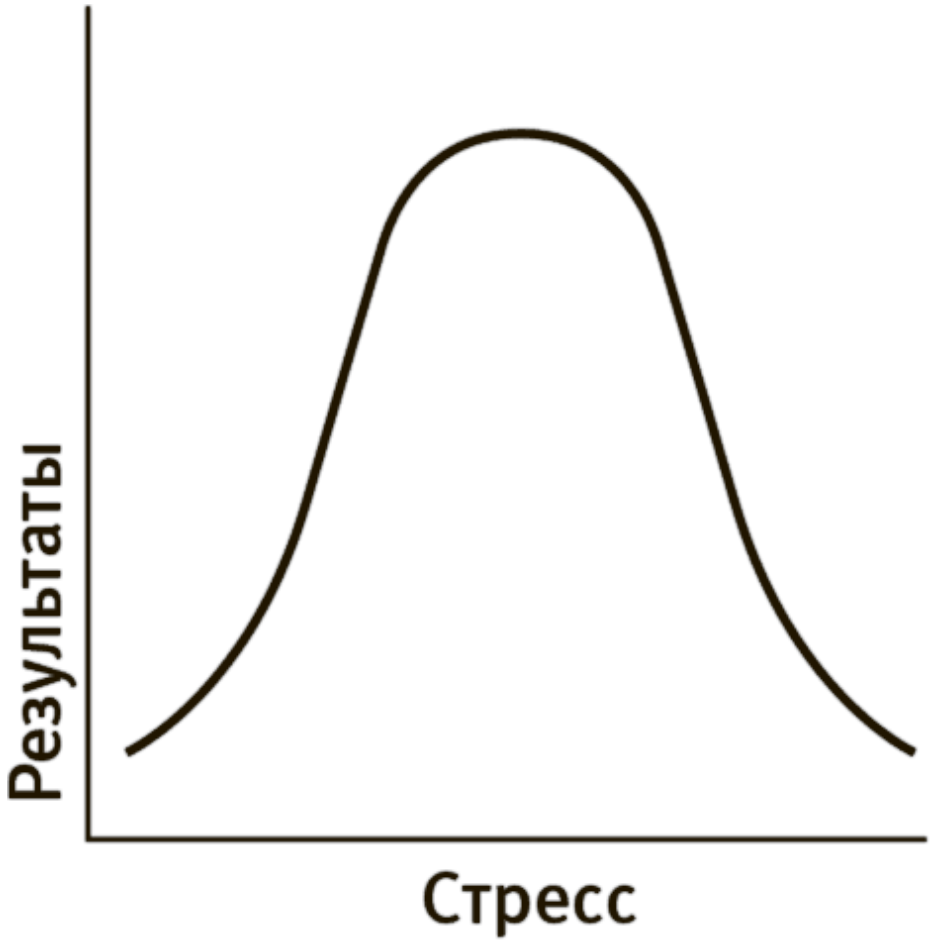
Поговорим о том, что может этому помешать и как бороться с этим.

Синдром Златовласки: перемены вызывают стресс

Слишком большой стресс способен помешать нам быть тем, кем мы хотим быть. Когда уровень стресса высок, нам свойственно сомневаться в своих способностях и возвращаться к старым способам действия.

Конечно, и полное отсутствие стресса не всегда идет на пользу. В этом случае мотивация для осуществления перемен может оказаться недостаточной. Я имею в виду вовсе не дистресс, а состояние, когда что-то получается не так, как хотелось бы. Если все идет как по маслу, вряд ли вы займетесь улучшениями. Перфекционистам, например, нужно думать: «Это не то, чего я хочу», чтобы появилась мотивация создать жизнь лучше совершенства.

В психологии существует закон Йеркса — Додсона, согласно которому определенный уровень стресса способен улучшить результаты действий. Но если превысить этот уровень, результаты ухудшаются.



Я называю это синдромом Златовласки: вам ни к чему избыток или недостаток. Когда дело касается уровня стресса, он должен быть «в самый раз»[44].

Что делать: используйте стресс себе во благо

Сосредоточьтесь на том, *почему* вы хотите перемен, особенно тех, которые выявили в главе 3 «Цена и польза перфекционизма». И предпримите действия, которые помогут уменьшить стресс проактивно и реактивно. Пусть управление стрессом станет частью вашей жизни. Среди способов могут быть полноценный сон, здоровая пища, медитации, время, проведенное с близкими, физические упражнения.

Далее возьмите за правило регулярно оценивать свой уровень стресса по шкале от 0 до 10, где 0 — полное отсутствие стресса, а 10 — его предел. Всякий раз, когда стресс достигает отметки «7» или выше,

предпримите действия, которые помогут эффективно снять напряжение. Вот лишь малая часть возможных способов:

• Сделайте несколько глубоких вдохов.

• Подвигайтесь: попрыгайте на кровати (я разрешаю!), поднимитесь на один лестничный пролет, потанцуйте по комнате, сделайте 15 отжиманий.

• Посмейтесь: посмотрите забавное видео или почитайте анекдоты.

• Послушайте музыку.

• Обнимите любимого человека.

• Поиграйте со своей собакой или кошкой.

Что если?.. Вы боитесь и чувствуете неуверенность ввиду перемен

Перемены способны напугать кого угодно, особенно перфекциониста, которому важно *знать*, что получится в итоге. Перемены несут неопределенность. Одна клиентка так объяснила свои опасения.

«Хотя я вижу преимущества этих изменений и понимаю, что кое-что будет по-другому, часть меня панически боится даже пробовать. А если не сработает? Что если я потрачу время и силы, а ситуация только ухудшится? Гораздо легче делать так, как я привыкла делать годами. В таком случае я хотя бы знаю, чего ждать».

Что делать: привыкайте к непривычному

В «Руководстве к действию» мы поговорим о том, как важно посмотреть в лицо своим страхам. Один из способов сделать это — привыкнуть к непривычному. Легче всего преодолеть страх, оказавшись в ситуации, в которой не чувствуешь себя на 100 процентов уверенным или спокойным. Попробуйте вносить перемены понемногу. Вы наверняка заметите, что делать это становится все легче и легче.

Кого я обманываю? Мысленно вы все еще критикуете себя

Внутренний критик может появляться снова, повторяя: «Да что ты о себе возомнил? Ты не в состоянии измениться. И даже если у тебя получится, это будет означать конец всему хорошему, что у тебя есть. Если ты перестанешь работать так же упорно, то станешь еще бо́льшим неудачником». Если у нас с вами есть хоть что-то общее, вы можете услышать нечто подобное от своего внутреннего критика.

Что делать: скажите «спасибо, не надо»

Поймите: хотя то, что вы говорите себе, не приносит радости, скрытая мотивация таких высказываний — положительная. Этот голос старается защитить вас. Он хочет, чтобы вы были высокого мнения о себе. Признайте это, поблагодарите за заботу и найдите другие способы быть довольным собой — такие, которые лучше совершенства (см. «Упражнение: направляем удручающие мысли в другое русло» в главе 10).

Не забывайте: слова внутреннего критика вызывают неприятное чувство потому, что это не слова вашего истинного «я». Поэтому выберите мысли, которые *действительно* приносят радость и идут на пользу. Наденьте то сшитое на заказ пальто, о котором мы говорили в главе 7 «Проложите новые дороги». Пусть ваш внутренний диалог соответствует вам — настоящему, неподражаемому, замечательному.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: будьте храбрым

> Возьмите на вооружение эту цитату из книги «Дневники принцессы» Мэг Кэбот[45]. (Согласна, книга не шедевр, но *эта* цитата великолепна!)
>
> «Храбрость — это не отсутствие страха, а уверенность, что есть нечто более важное, чем страх. Пусть храбрец и не живет вечно, зато мнительный не живет вовсе. Сейчас вы идете по дороге между тем, кем вы себя считаете, и тем, кем можете быть».

Жизнь не похожа на рекламный проспект: обстоятельства кажутся слишком тяжелыми

Писательница Джоди Пиколт как-то сказала: «Вот что происходит с мечтами: на их пути встает сама жизнь».

Я бы добавила: «Только если вы позволите ей это сделать».

Да, обстоятельства способны затруднить выход за рамки. И не исключено, что далеко не все события вы в состоянии контролировать. Но это не значит, что нужно отбросить мечты и вернуться к прежней жизни.

Что делать: проявите настойчивость

Перечитайте список *причин*, по которым вы хотите измениться, и вспомните, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы сделали это (упражнение «Для чего избавляться от “но”» из главы 9 «Не впадайте в крайности»). Не забывайте об эмоциональных, физических, социальных, рабочих, финансовых и духовных преимуществах, которые у вас появятся.

Попросите о помощи друга или другого человека, которому доверяете.

Воспарите над обстоятельствами с помощью визуализации, о которой мы поговорим в конце этой главы.

Они не дадут мне измениться: вы опасаетесь, что окружающие будут вами недовольны

Да, возможно, семья, друзья, коллеги, даже незнакомцы отреагируют совсем не так, как вам хотелось бы. Но если окружающие расстраиваются, жалуются из-за вашего изменившегося поведения, отпускают неприятные комментарии или делают что-то, что тревожит или вредит вам, это не значит, что нужно остановиться и вернуться к прежним вредным привычкам.

Что делать: возьмите ситуацию под контроль

Признайте, что изменения, которые вы привносите в свою жизнь, отражаются также на окружающих, и иногда это им с трудом дается. Помогите им понять, почему вы ведете себя именно так.

Когда Эмили пришла ко мне на консультацию, она работала по 14 часов в день. Коллеги всегда могли рассчитывать, что она ответит на письмо в течение нескольких минут, даже в выходные. Она бралась за трудные проекты, посвящала им многие часы и всегда оказывалась на подхвате у других членов команды.

«Мои коллеги знали, что я сделаю что угодно в любой момент».

В результате наших бесед Эмили начала придавать своей жизни больше равновесия. Она установила временны*е* рамки для работы, проверки электронной почты и стала проявлять избирательность в проектах. И хотя продолжала делать гораздо больше, чем предписывала ее должностная инструкция, она уже не работала так много, как раньше.

Неудивительно, что эти перемены пришлись не по нраву коллегам. Эмили рассказала: «Джим спросил в крайне саркастичном тоне: “Сможем ли мы связаться с принцессой Эмили в эти выходные или она будет слишком занята?”»

Когда Эмили возразила против собрания, назначенного на шесть вечера, сказав, что его тему «можно легко обсудить на следующий день в рабочее время», другая коллега напомнила, что их босс будет на месте по звонку. «Прозвучало как угроза настучать на меня».

Вместо того чтобы терпеть агрессивные и пассивно-агрессивные реакции, вызванные переменами в ее жизни, Эмили встретилась с особенно важными людьми лично, чтобы объяснить, что она делала и почему.

— Я привела ваш пример, — сказала она мне, — с профессиональными спортсменами, которые упорно тренируются и полноценно отдыхают, чтобы выступать как можно лучше. Я сказала своему руководителю, что хочу быть

еще более продуктивной на работе и в личной жизни. Мы поговорили о том, насколько неэффективными мы оба становимся, когда устаем или испытываем настоящий стресс. Я попросила дать мне возможность попробовать, чтобы посмотреть, что получится. Он согласился.

Вскоре Эмили смогла доказать коллегам, что она действительно может делать больше с меньшими усилиями.

Если окружающие протестуют против ваших перемен, постарайтесь спокойно, но настойчиво объяснить свою новую тактику и обрисовать преимущества, которые в итоге получите и вы, и они. Скорее всего, они оценят ваше внимание к их чувствам и поймут ваши мотивы. А может быть, даже начнут действовать по вашему примеру, чтобы улучшить собственную жизнь.

Установите эмоциональные рамки

Тот факт, что вы *можете* поработать еще два часа, не значит, что оно того стоит.

Тот факт, что вы *можете* заниматься физическими упражнениями каждый день, не значит, что это полезно для здоровья.

Тот факт, что вы *можете* делать работу за других вместо того, чтобы делегировать полномочия, не значит, что это наилучший подход.

Тот факт, что вы *можете* пойти самым трудным путем, не значит, что эта дорога окажется *лучшей*.

Тот факт, что вы можете, не значит, что вы должны.

Я помню наш разговор с подругами несколько лет назад. Одна из них была беременна и говорила о том, что выбирает естественные роды. «Я уверена, что справлюсь», — сказала она.

Другая подруга спросила: «Зачем? Тебя не наградят медалью. Твой ребенок никогда не поблагодарит тебя за боль, которую тебе пришлось вытерпеть, отказавшись от эпидуральной анес тезии[46]».

Я привожу этот разговор не для того, чтобы поспорить о преимуществах и недостатках естественных родов, а потому,

что он заставил меня (к тому моменту еще бездетную) задуматься. Мне стало интересно: не делала ли я чего-то, только чтобы доказать себе и другим, что я могу, хотя совсем не обязательно хочу.

А в вашей жизни есть то, что вы делаете скорее из желания доказать свои возможности, чем из желания наслаждаться процессом? Не делаете ли вы чего-то, только чтобы показать другим, что вам это под силу?

Один из примеров касается моей клинической практики. Прежде я назначала как можно больше консультаций в любое удобное для клиентов время, чтобы успеть принять как можно больше людей. Частично — из-за денег. Частично — потому, что хотела помочь как можно большему числу людей. Частично — потому, что просто могла это делать. А значит, как мне казалось, должна.

Однако, как выяснилось, такой график требовал слишком много времени и сил.

Поэтому я начала ограничивать часы приема. Установив рабочее время, я больше не встречалась с клиентами по вечерам или в выходные. Конечно, без временны*х* рамок я могла бы заработать больше и помочь большему числу людей, но какой ценой?

И хотя так я потеряла нескольких клиентов, оказалось, что большинство уважают мое рабочее время и принимают новые правила.

Далее я поняла, что должна ограничить затраты энергии. Некоторым клиентам приходится отдавать больше сил, чем другим. Это не значит, что они «плохие» клиенты, — просто им требуется большее. Вместо того чтобы стремиться к «совершенству» и оказывать клиентам максимум внимания в удобное для них время, я начала назначать встречи так, чтобы равномерно распределить в течение недели консультации, которые требовали от меня больше сил.

Я поняла, что не должна никому ничего доказывать. Заботиться о своей энергии — эмоциональной,

интеллектуальной, физической и духовной — важнее, чем «успевать все».

Эта концепция подходит и для других занятий. Это относится к врачам, медсестрам, сиделкам, физиотерапевтам, эрготерапевтам, адвокатам, мамам в декретном отпуске. Всем им нужно внимательнее относиться к собственным потребностям, чтобы заботиться о других.

А какие границы вы хотели бы установить в своей жизни? Возможно, это часы работы и часы отдыха? Каким способом люди могут к вам обратиться? За какие проекты вы готовы браться?

Это не значит, что вы будете отлынивать от своей работы или выполнения обязательств. Это значит, что есть способ достичь желаемого наилучшим образом — для вас и в конце концов для окружающих.

Не застревайте из-за других

Бывает ли у вас ощущение, что другие люди тянут вас на дно, засасывают, как зыбучие пески? Жизнь в духе «лучше совершенства» подразумевает, что вы не только по-новому смотрите на мир и взаимодействуете с ним, но и можете влиять на то, как окружающие относятся к вам. Ваши слова и действия являются для них моделью, согласно которой они воспринимают вас и взаимодействуют с вами. Решительность в словах и действиях поможет вам влиять на мысли и поведение других людей.

В примере с Эмили мы увидели, как важно общаться с людьми, чтобы помочь им понять вас и даже начать поддерживать. Можете пойти дальше, чтобы окружающие считались с установленными вами границами.

Даррен Харди, самостоятельно ставший миллионером, когда ему было чуть за двадцать, — автор бестселлеров, по версии New York Times, издатель и шеф-редактор журнала Success, а также один из моих наставников. Его бизнес-рекомендации выходят далеко за рамки финансов. Психологические аспекты он ставит в центр делового процветания.

— Мы сами учим людей тому, как они с нами обращаются, — сказал он мне однажды.

Есть такие люди, которые всегда опаздывают. И не на несколько минут, а на двадцать, тридцать и больше. И знаете что? Вы можете на это повлиять. Конечно, вы можете также продемонстрировать свое недовольство, но эффект не будет долгим.

Вот как Даррен справился с похожей ситуацией.

— Мы с приятелем договорились встретиться за ужином. А он печально известен опозданиями на все встречи и мероприятия. После десяти минут ожидания я сел в машину и уехал. Пока я был в дороге, он позвонил мне на мобильный. «Я на месте, — сказал он. — Ты где?» — «Еду домой, — ответил я. — Я ждал, но ты не появился, так что я уехал». К тому моменту с назначенного времени прошло тридцать минут. «Что ж, теперь я на месте. Возвращайся».

Что ответил Даррен? «Не-а». И продолжил рулить к дому.

Догадайтесь, на сколько минут его друг опоздал в следующий раз? Ни насколько.

— Он до сих пор опаздывает на встречи с другими людьми, — усмехнулся Даррен. — Но не со мной.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: агрессия против решительности

Клиенты часто говорят мне, что им не хочется никого обижать, поэтому они не показывают вида, когда им что-то не нравится. Проблема в том, что мы можем держать чувства в себе лишь ограниченное время, но когда они, наконец, выходят наружу, это может причинить вред. Поэтому в общении с людьми важно разделять агрессивный и решительный подходы. Вполне можно постоять за себя, не переходя на агрессию.

• Решительность подразумевает прямое сообщение о своих желаниях и потребностях в уважительной манере.

• Агрессия подразумевает сообщение о своих желаниях и потребностях в неуважительной манере.

• Пассивное поведение означает подавление своих желаний и потребностей, чтобы не обидеть другого человека.

• Пассивно-агрессивное поведение подразумевает непрямое сообщение о своих желаниях и потребностях в неуважительной манере.

Очень важно быть решительным: заявлять о своих правах, по-прежнему проявляя уважение к другим. Даррен не повел себя агрессивно: он не ссорился с другом, не повышал голоса. Он не был пассивен: не молчал, сдерживая раздражение. Не был пассивно-агрессивным, говоря что-то вроде: «Спасибо, что *наконец-то* соизволил явиться». Ни то, ни другое, ни третье не принесло бы ничего хорошего ни Даррену, ни его приятелю.

Какой принцип в отношениях с окружающими больше всего соответствует стилю жизни «лучше совершенства»? Решительность позволяет выразить свои желания, не теряя уважения к другим. Подумайте, как вы поступили бы в ситуации, подобной той, что описал Даррен?

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о взаимодействии с окружающими

Вспомните случаи, когда вы чувствовали себя заложником чьей-то возможной реакции.

Можете ли вы вспомнить ситуацию, в которой повели себя агрессивно? Опишите.

Можете ли вы вспомнить ситуацию, в которой повели себя пассивно?

Можете ли вы вспомнить ситуацию, в которой повели себя пассивно-агрессивно?

Теперь, используя один из описанных случаев, напишите, как вы могли бы проявить решительность.

Эта информация — не повод упрекать себя. Лучше воспользуйтесь ею при удобной возможности.

Стремитесь не только оставаться честными с собой, но и делайте так, чтобы окружающие считались с установленными вами границами.

Руководство к действию

Шаг 1. Привыкните к непривычному.
Шаг 2. Замените «но» на «и».
Шаг 3. Творите добро.
Финальный шаг. Воспарите!

Шаг 1. Привыкните к непривычному

Много лет назад я вела занятия на велотренажерах и часто говорила своим подопечным, что нужно «привыкнуть к непривычному». Почему? По трем причинам. Во-первых, то, что непривычно поначалу, после многих повторений перестает вызывать дискомфорт, становясь новой нормой. Во-вторых, чем больше вы привыкаете к освоению чего-то нового, тем больше нового вы действительно усваиваете. В-третьих, чем чаще вы отваживаетесь на что-то неизвестное, тем выше шансы перемен к лучшему.

«Эксперт по интригам», всемирно известный писатель и оратор Сэм Хорн выявил три этапа на пути к переменам:

1. Затруднение.
2. Освоение.
3. Доведение до автоматизма.

Первый этап на пути к переменам: затруднение

Поначалу все новое вызывает *затруднения* — словно вы впервые оказываетесь за рулем автомобиля. Бьюсь об заклад, в этот момент все чувствуют себя не в своей тарелке. Вы наверняка не были уверены, насколько сильно стоит давить на тормоз, как резко поворачивать руль и даже как вставлять ключ в зажигание. На первом этапе на пути к переменам вы чувствуете обескураженность и дискомфорт. Вот что переживала на этом этапе моя клиентка.

У Дженнифер была установка: «Телефон всегда должен быть включен, чтобы я могла проверять почту ночью на случай, если клиенту понадобится со мной связаться». Такой подход, действующий регулярно, мешал здоровому сну и заставлял Дженнифер целыми днями чувствовать усталость.

В качестве одного из первых шагов к жизни, которая лучше совершенства, Дженнифер позволила себе выключать телефон в десять вечера и не включать до шести утра.

При встрече после первой такой ночи она сказала мне: «Это далось мне с большим трудом. Я все порывалась проверить почту. Что если кому-то понадобится от меня информация? Не подумают ли они, что я их просто игнорирую?»

Нередко люди, испытывающие подобные трудности, в такой момент останавливаются и возвращаются к старым привычкам, говоря при этом: «Это сильно меня нервировало» или «Я *чувствовал* себя неестественно». Но хотя я не сомневаюсь в правдивости таких слов, они не значат, что новый способ действия вам не подходит. Когда нововведение дается с трудом, постарайтесь посмотреть на все иначе. Скажите себе: «Это самое начало долгоиграющих перемен. Оно и должно вызывать трудности. Это значит, что я на верном пути».

Второй этап на пути к переменам: освоение

На втором этапе вы *осваиваете* выбранный навык или новый стиль поведения. Перемены вызывают уже меньше затруднений, но действия все еще осознанны и требуют некоторых усилий. Если вернуться к примеру с вождением, вторым этапом является время, когда крутить руль и нажимать на тормоз значительно проще, но эти действия требуют от вас внимания.

Именно на этих ранних этапах мы особенно склонны бросить новые начинания. Послушайте историю Рича.

Ричу трудно давалось делегирование. Несмотря на руководящую должность, его так и тянуло заниматься текущими задачами, которые обычно ложились на

подчиненных. Начав ослаблять микроменеджмент[47], он заметил, что один из сотрудников, занимающийся тем, что раньше делал Рич, выполняет работу так себе:

— Его никчемные результаты плохо сказываются на мне. За ним приходится переделывать, а на все про все остается только один день. Легче было бы изначально все делать самому.

Выразив сочувствие по поводу стресса, который испытывает Рич, я спросила:

— Что вы могли бы сделать, чтобы улучшить проект, но при этом не брать всю нагрузку на себя?

Рич взглянул на меня с раздражением:

— Конечно, я мог бы научить его делать все правильно, но это займет еще больше времени. А времени у меня нет.

— Но если бы вы научили его сейчас, как это сказалось бы в будущем? — продолжала я.

— Что ж, в следующий раз он сделал бы все сам, — ответил Рич. — По сути, он мог бы брать на себя эту часть в большинстве наших проектов. Я вообще полностью передал бы это ему. Пока что мои подчиненные настолько привыкли, что я делаю все подряд, что иногда наверняка делают работу вполсилы, зная, что я все исправлю.

Поразмыслив, Рич признал, что лучше продолжать двигаться к переменам и научить сотрудников ответственнее относиться к делу, чем вернуться к старому способу действий. Хотя настойчивость в достижении цели означала для него больше работы и большие временные затраты в короткой перспективе, она же в конечном счете освободила ему больше времени и сил в перспективе долгосрочной.

А вам знакомо нечто подобное?

УПРАЖНЕНИЕ: осваиваем нововведения

Опишите ситуацию, когда вы применили стратегию «лучше совершенства» и ввели что-то новое в свою жизнь, но получили нежелательный результат.

Что вы сделали, чтобы не сойти с намеченного пути? Или что можете сделать в следующий раз?

Стоит только привыкнуть к непривычному, как оно перестает быть таким уж непривычным.

Третий этап на пути к переменам: доведение до автоматизма

Когда вы придерживаетесь новой манеры поведения достаточно долго, она становится *автоматической*. И это последний этап на пути к переменам. Вам больше не приходится задумываться над своими действиями, вы просто действуете — так же, как теперь водите машину. И когда происходит какое-то нежелательное событие, вы сосредоточиваетесь на том, как улучшить положение дел. На этом этапе даже мысли все бросить не возникает.

Так, если вам пришлось впервые вести машину какой-то особенной модели, снижая скорость, вы могли заметить, что на педаль тормоза нужно давить мягче, чем вы привыкли. Однако осознание этого не заставляет вас отказаться от торможения или перестать тестировать новые для вас модели. Вы лишь получаете сигнал о необходимости немного подстроиться под незнакомую машину и продолжать движение.

Шаг 2. Замените все «но» на «и»

Не позволяйте большому «но» вставать у вас на пути.

Помните те «но», от которых вы избавлялись в главе 9? Что ж, мы с этим еще не закончили. Знакомы ли вам следующие формулировки?

- «Я хочу измениться, но…»
- «Я подумывал сделать это, но…»
- «Я попытался, но…»
- «Я бы сделал это, но…»
- «Звучит интересно, но…»

Когда мы слышим слово «но», мы воспринимаем это как неподъёмное препятствие, которое невозможно сдвинуть с места. «Но»

для нас значит: «Это незыблемо, и тут уж ничего не поделаешь». В результате мы верим этому, соглашаемся, что не в состоянии изменить то, что подразумевается под «но», и чувствуем себя бессильными перед обстоятельствами.

Вот совет: вы не должны быть под контролем ваших «но»! На самом деле вы даже можете использовать большое «но», чтобы достичь желаемого.

Как? Замените «но» на «и».

— Дома я просто схожу с ума.

Это были первые слова Мисси, когда она пришла ко мне на консультацию.

Она рассказала и о том, как любит свою семью, и о том, как много стресса испытывает с двумя маленькими детьми. Когда мы начали разбираться в происходящем, стало ясно, что перфекционизм Мисси вынуждал ее быть резкой с детьми и мужем.

— Меня так раздражает, когда дети начинают проказничать, — призналась она. — Я хочу сохранять спокойствие, но еще я хочу, чтобы они знали, как важны правила.

Для Мисси это была прекрасная возможность заменить «но» на «и».

Ее утверждение: «Я хочу сохранять спокойствие, но еще я хочу, чтобы они знали, как важны правила», — мы превратили в «Я хочу сохранять спокойствие, и еще я хочу, чтобы они знали, как важны правила». Это осознанное уточнение побудило Мисси обратить внимание на свое стрессовое состояние, прежде чем говорить с детьми об их поведении.

Она относилась к родительским обязанностям как к собиранию пазла. Нужно было попробовать состыковать разные кусочки, чтобы найти идеальное совпадение. Отказавшись от «черно-белого мышления» («Раз дети безобразничают — значит они никогда не станут придерживаться правил»), она посмотрела на воспитание детей как на непрестанно развивающийся процесс, в котором

каждое событие дает новую информацию о том, куда стоит поместить тот или иной кусочек пазла.

Что в итоге? Меньше стресса и больший успех в воспитании.

Как вы могли бы применить этот подход в своей жизни?

УПРАЖНЕНИЕ: превращаем «но» в «и»

Запишите все «но», которые есть в вашей жизни прямо сейчас. Потом замените их союзом «и». Используйте новое утверждение, чтобы определить шаги, которые можно предпринять для осуществления желаемого.

Старые «но»	Новые «и»	Теперь я...
Я хочу измениться, но...	Я хочу измениться и...	_____
Я подумывал сделать это, но...	Я подумывал сделать это и...	_____
Я попробовал, но...	Я попробовал и...	_____
Добавьте собственное утверждение:	_____	_____

Шаг 3. Творите добро

Помогая, вы даруете чудо — себе и другим. Добрые дела усиливают ощущение счастья, улучшают здоровье, отношения, качество развлечений, благотворно влияют на духовное состояние и даже на работу.

Я часто слышу от клиентов: «Я хочу заняться волонтерством, но…»

Это подходящий момент, чтобы заменить «но» союзом «и». А еще это важное напоминание о том, что делать хоть что-то для общего блага лучше, чем не делать ничего. Добровольческая деятельность необязательно означает пожертвование миллиона долларов, трехнедельную работу в Африке или даже еженедельное волонтерство.

Она не должна быть совершенной. Вы можете сделать ее лучше совершенства.

У вас не так много денег? Доллар в пользу благого дела — тоже вклад, к тому же он добавится к долларам таких же людей, как вы. (Это как на выборах: у вас всего один голос, но участвовать в выборах все равно стоит, поскольку голоса прибавляются один к другому.) У вас мало времени? Представим, что некоммерческая организация, которая занимается делом, которое вы одобряете, устраивает мероприятие. Поделитесь этой информацией на Twitter, Facebook, расскажите знакомым — это принесет ощутимую пользу и не займет много времени.

УПРАЖНЕНИЕ: реализуйте свои ценности в благотворительности

Не знаете, каким видом благотворительности хотите заняться? Используйте свои записи из упражнения «Живите не только для себя», которое вы сделали в этой главе, чтобы понять, что больше всего в вас откликается. Затем ответьте на следующие вопросы.

Какие варианты благотворительности вы можете попробовать?

Не знаете, какой группе хотите помочь? Разузнайте, что есть неподалеку от вас. Среди них можно выбрать те, что соответствуют вашим умениям и интересам.

Пока для полноценного волонтерства у вас мало времени? Можно найти «однодневные» варианты. Попробуйте поучаствовать в нескольких разных проектах, чтобы понять, что вам ближе и больше по душе.

Узнайте, какие возможности для волонтерства есть неподалеку от вас. Затем запишите три проекта или группы, которые вас заинтересовали.

Теперь представьте, что занимаетесь, хотя бы по нескольку часов в день, одним или несколькими из перечисленных проектов. Запишите как минимум одно занятие, в которое вам хотелось бы углубиться.

Дальше определите самый первый шаг к действию (составить письмо с выражением своей заинтересованности в проекте, посетить организационное собрание, записаться на обучение и прочее).

Так, моя страсть — обучать людей навыкам, которые позволят им стать более счастливыми, противостоять невзгодам и наполнить жизнь еще большим смыслом. Один из способов приложения сил — проведение тренингов и учебных занятий для людей, столкнувшихся с серьезными трудностями. Работа в таких группах, как Gilda's Club (для людей с онкологией), Dress for Success и ALS Association (для людей с болезнью Лу Герига[48]), сделала мою жизнь еще более осмысленной и, я надеюсь, помогла другим.

Финальный шаг. Воспарите!

Настало время воспарить, выйти за рамки старого мышления и образа действия, отпустить внутреннего критика и заглушить пессимистичные внутренние диалоги, сомнения, чувства вины и стыда, злость, раздражение, ощущение беспомощности и бесполезности. Пришло время стать тем человеком, каким вы были созданы, — лучше совершенства.

Далее я привожу инструкцию, которая поможет вам воспарить. Прочитайте ее, затем закройте глаза и включите воображение. Либо попросите друга прочитать инструкцию вслух. Или прочитайте вслух сами и запишите на диктофон, чтобы потом заниматься визуализацией под эту запись. Можете бесплатно скачать запись на сайте www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect.

УПРАЖНЕНИЕ: представьте, что вы парите

Выберите уютное место, где вас ничто не станет отвлекать. Примите удобную позу и закройте глаза. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Сосредоточьтесь на воздухе, который наполняет ваши легкие при вдохе и освобождает их при выдохе.

Позвольте себе выделить несколько минут рабочего дня только на себя самого.

Теперь начинайте расслаблять тело и ум. Следя за дыханием, снимайте напряжение в мышцах. Почувствуйте, как расслабляются макушка головы, лоб, рот, челюсти.

Расслабляются шея и плечи. Плечи даже могут немного опуститься.

Почувствуйте, как расслабление спускается к локтям, кистям рук и каждому пальцу.

Ощутите, как напряжение уходит из груди и живота, как расслабление спускается от шеи по спине — и вся верхняя часть тела становится невесомой.

Теперь расслабляем ноги: бедра, икры, ступни и каждый палец. Радуйтесь легкости, которую вы чувствуете с каждым неспешным вдохом.

Наслаждаясь расслабленностью ума и тела, представьте себя на открытом воздухе — на пляже, на лугу, в парке. Вы вольны оказаться там, где вам хочется.

Откиньтесь на спинку стула или кресла и позвольте себе расслабиться еще больше. Теперь посмотрите в небо. Оно светится красивым голубым светом, и по нему плывут мягкие пышные облака. Наблюдайте, как они размеренно движутся по голубому небесному полотну.

Оставайтесь в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами, и улыбайтесь.

Подумайте обо всех чудесных переменах, которые вы привнесли в свою жизнь.

Вы живете жизнью, которая лучше совершенства.

Какая она?

Каково это — любить себя безусловно? А безусловно любить других?

Какие ощущения наполняют ваше тело?

Как окружающие относятся к вам теперь, когда вы полны любви и благодарности?

Каково это — чувствовать, что вы достаточно хороши, что вам не нужно быть чем-то б*о*льшим, чем вы есть?

Вы так признательны за все, что у вас есть. Ваши связи с другими людьми крепки. Вы чувствуете подлинную радость, удовлетворение и счастье.

Ваши занятия приносят больше удовольствия. Вы полны энергии.

В то же время вы стали намного продуктивнее.

Поразмышляйте о переменах к лучшему в работе, отношениях, состоянии здоровья.

Вы ощущаете более глубокую связь со своим истинным «я» и со своим предназначением.

Вы и подумать не могли, что можно чувствовать себя так хорошо.

Вы и не догадывались, что испытаете такое умиротворение.

Ваши ум и тело полностью расслаблены, настроены на оптимизм и чистую радость.

Вы горды той жизнью, которую создали. Вы горды тем, кем стали.

Вы поражены переменами в окружающих: ваши близкие, друзья и даже коллеги стали счастливее.

Вы так благодарны за произошедшие перемены.

Улыбайтесь, ощущая эту признательность за жизнь, которая лучше совершенства.

А теперь воплотите воображаемое в жизнь. Выберите страсть, а не страх. Создайте действительность своей мечты. Начните жизнь, которая лучше совершенства.

Эпилог
Лучше совершенства

Вот мы и добрались до конца книги. Но это не конец путешествия! Точно так же как игрок в гольф не может автоматически понизить свой гандикап,[49] просто прочитав книгу о спорте, мы должны тренироваться и продолжать учиться, чтобы сделать жизнь такой, какую хотим.

Это новый способ жизни для многих из нас. А потому мы должны вырабатывать новые привычки и придерживаться их.

> В школе я не была любителем физкультуры. Да, я знала, что это полезно, но в моем списке любимых занятий физкультура была далеко не на первом месте.
>
> В колледже я начала ходить в спортзал. Поначалу я себя заставляла. Но через год уже ждала занятий с нетерпением. А потом даже сама начала вести группы. Вот уже больше половины прожитых лет физические нагрузки — часть моей жизни (почти) ежедневно.
>
> Моя реакция на физкультуру изменилась, пройдя стадии «Ну вот опять» и «Я чувствую, что должна, но это как будто не мое» и превратившись в «Это важная и приятная часть моей жизни».

Отказ от перфекционизма и начало жизни лучше совершенства имеют что-то общее. Мало того что я хотела стать счастливее — меня мотивировало желание самой делать то, что я проповедовала. Как я могу по-настоящему помочь другим, не желая проделывать такую же работу и улучшать собственную жизнь?

> Несколько лет назад, когда я планировала написать книгу о перфекционизме, я болтала со Стэйси Лондон — соведущей многолетнего шоу What Not to Wear. Она как раз закончила рукопись The Truth About Style, в которой говорила о моде и рассказывала реальные истории из жизни разных людей.

Были в книге и примеры из ее собственной жизни. Среди них рассказы о том, как она боролась сначала с недостаточным весом, а потом — с избыточным (по некоторым меркам).

Я спросила: «Каково это — выложить все как на духу? Рассказать другим о не самых совершенных аспектах своей жизни?»

Со сдержанной улыбкой она ответила: «На самом деле это очень приятно». Затем поделилась, как тяжело притворяться, будто ты совершенство, и постоянно делать вид, что у тебя все в порядке.

И я поняла, что хочу пойти по ее стопам. Я захотела порадоваться тому, что я нормальный человек, а не создавать видимость идеала.

А вам это знакомо?

Вы не одиноки. Многим хочется перестать казаться кем-то, кем они не являются. Хороший пример — актриса Дженнифер Лоуренс. В своих интервью она без обиняков говорит то, что думает, а на вручении «Оскара» в 2013-м и 2014-м спотыкалась и падала, и не была особенно сконфужена. И эта естественность, которая лучше совершенства, делает ее такой привлекательной.

Как идут ваши дела?

Как проходит ваше путешествие к жизни, которая лучше совершенства? Наверняка, как и большинству людей, вам удалось применить некоторые стратегии в отдельные периоды.

Вместе с тем у вас, возможно, появляются такие мысли:

• «Почему у меня не получается?»

• «Если ничего не сломано, зачем чинить?»

• «Я понимаю, для чего нужны перемены, но мне трудно применять новые стратегии на практике».

• «Я боюсь, что перемены повлекут отрицательные последствия».

• «Я попробовал применить одну стратегию, но она не сработала».

• «Я попробую, когда все в моей жизни будет спокойнее».

Давайте разберем каждое утверждение по отдельности.

«Почему у меня не получается?»

Вы *можете* начать жизнь, которая лучше совершенства. Будьте терпеливы по отношению к себе. Для вас это может оказаться совершенно новым способом мышления и действия. Помните: если конечная цель — добраться до вершины Эмпайр-Стейт-билдинг, то с каждым шагом вы приближаетесь к желаемому.

Гордитесь тем, что выделили время на изучение нового подхода.

Выберите *одну* стратегию, чтобы начать применять ее уже сегодня. Раздел «В какую сторону двигаться?», который следует далее, поможет сделать выбор. Будьте сами себе чирлидером, а не инструктором по строевой подготовке.

«Если ничего не сломано, зачем чинить?»

Помните, какой была жизнь до появления мобильных телефонов? Если вы слишком молоды для такого вопроса, вспомните жизнь до iPad и других планшетов. Едва ли вы чувствовали себя несчастным без

круглосуточного доступа к интернету семь дней в неделю через компьютер, который помещается у вас в сумке. Но все же теперь, когда эта технология вошла в вашу жизнь, вы наверняка не мыслите себя без нее.

Некоторые из вас, возможно, думают: «Меня устраивает моя жизнь. Нет нужды в переменах».

В действительности, если вы реализуете советы этой книги, ваша жизнь станет поистине удивительной. Вообразите жизнь, наполненную радостью, страстью и безусловной любовью к себе. Начните применять предложенные концепции сегодня, чтобы позже заслуженно пожинать плоды.

«Я понимаю, для чего нужны перемены, но мне трудно применять новые стратегии на практике»

Многие клиенты говорят мне: «У меня появляется план действий, когда мы обсуждаем это. Но потом что-то происходит. И я уже не знаю, что делать».

Стресс часто встает на пути. Когда обстановка не вызывает стресса, гораздо легче решить, какие стратегии в духе «лучше совершенства» вам хочется попробовать. Но если уровень стресса высок, нам свойственно мыслить старыми пессимистичными шаблонами. Именно в такие периоды ваше подсознание, скорее всего, кричит: «Да, ты думал, что этот новый способ сработает, но давай-ка вернемся к прежнему».

Вот один из способов противостоять: всякий раз, когда перфекционистское мышление, поведение или связанные с ними чувства берут свое, остановитесь и спросите себя: «На какой отметке между 0 и 10 находится сейчас мой уровень стресса?»

Если эта отметка — семь или выше, рассудительность покидает вас, и от этого слабеет ваша способность идти к той жизни, которой вы желаете. Поэтому всякий раз, когда стресс достигает уровня хотя бы в семь баллов, бросьте то, чем вы занимаетесь в эту минуту, и постарайтесь уменьшить напряжение одним из полезных, здоровых способов.

• Сделайте несколько глубоких вдохов.

• Рассмешите себя.

• Послушайте веселую песню, под которую хочется вскочить и танцевать.

• Подвигайтесь: сделайте зарядку, побегайте на месте, выйдите на короткую прогулку.

Одна из моих клиенток, как только замечает, что уровень стресса подскочил, незамедлительно бросается на пол и делает 25 отжиманий. Какой способ выберете вы — дело ваше. Если напряжение ослабнет, вам станет легче думать и действовать новым, более полезным способом.

«Я боюсь, что перемены повлекут отрицательные последствия»

Я часто слышу от своих клиентов: «Я понимаю, о чем вы говорите, но…» Они признают, что перфекционизм влечет за собой нежелательный побочный эффект, однако убеждены, что именно он стоит за достигнутыми успехами.

Помните: я не предлагаю избавиться от того, что действительно помогает вам. Наша цель — сохранить целеустремленность, упорство, несгибаемость, настойчивость, которые помогают стремиться к мастерству. В то же время вам нужно научиться любить себя и прекратить деструктивный внутренний диалог. Пусть в каком-то смысле умственное самобичевание способствует мотивации — оно все же мешает проявлять себя наилучшим образом.

Стратегии в духе «лучше совершенства» предлагают новый способ общения с самим собой, новый способ в*и*дения себя, новый способ взаимодействия с близкими и окружающими, новый способ жизни, в которой сохраняется мотивация, но нет места саморазрушению.

Когда вас одолевают сомнения, вернитесь к главе 3 «Цена и польза перфекционизма» и перечитайте список «за» и «против» настоящего и будущего.

«Я попробовал применить одну стратегию, но она не сработала»

Замечательно! Для начала поздравьте себя с тем, что вы вложили время, энергию и силы в попытки применить новую стратегию. А затем используйте полученные результаты в качестве информации.

Не забывайте: когда что-то идет не по плану, это еще не провал. Это скорее информация, с помощью которой можно достичь желаемого. Что помешало вам добиться цели? Недостаток практики? Высокий уровень стресса? Нехватка времени? Страх?

Определив причины, помешавшие прийти к нужному результату, постарайтесь скорректировать свои действия в будущем.

«Я попробую, когда все в моей жизни успокоится»

И когда это произойдет? Без 20 минут никогда? Жизнь бывает сумбурной, полной дел и событий, даже слегка сумасшедшей… Ждать, пока все успокоится, — значит ждать, пока не перестанет биться сердце.

Вместо того чтобы надеяться, что ваш мир сам придет в порядок, вспомните: стратегии в духе «лучше совершенства» помогают побороть сумятицу. Они помогут делать больше за меньший отрезок времени и с меньшими усилиями. Они помогут получать больше удовольствия от жизни и испытывать меньше стресса. Они помогут наполнить жизнь страстью и приятным волнением, а не беспокойством и саморазрушением. Чем быстрее вы начнете, тем скорее ощутите преимущества и тем легче будет идти новым путем.

В какую сторону двигаться?

Если вы еще не оказались там, где хотите быть, не сдавайтесь. Вы можете заново пройти все семь больших этапов в том порядке, в каком они представлены в книге. Или выберите главу, которая особенно отозвалась в вас, и начните с нее. Можете обратиться к отдельным способам, которые описаны в книге, и применить те, которые лучше всего работают для вас.

Для того чтобы последовать последнему совету, полезно определить, в какой точке дороги к жизни в духе «лучше совершенства» вы находитесь.

УПРАЖНЕНИЕ: в какой точке пути к жизни в духе «лучше совершенства» вы находитесь?

Оцените по шкале от 0 до 10, где 0 — «никогда», а 10 — «больше одного раза в день», как часто происходит следующее.

Вскройте свое прошлое

• Вы чувствуете «потребность» в использовании своих перфекционистских шаблонов

Оцените свои ожидания

• Вас одолевает чувство собственной значимости

• Расстраиваетесь, когда другие не следуют вашим правилам

• Ловите себя на том, что произносите вслух или про себя слово «должен»

• Испытываете чувство вины или стыда

• Чувствуете злость или обиду по отношению к другим

Проложите новые дороги

• Ловите себя на саморазрушающем мышлении

• Испытываете высокий уровень стресса

• Используете аффирмации, которые не работают
• «Надеваете зимний свитер летом»
• Носите невидимое «дурно пахнущее пальто»: «консервируете» свой или чужой негатив
• Ловите себя на искаженном мышлении
• Сожалеете о прошлом
• Беспокоитесь о будущем

Учитесь на ошибках
• Действуете под влиянием страха, а не страсти
• Уклоняетесь от каких-либо дел или откладываете их на потом
• Занимаетесь тем, во что, по мнению других, чрезмерно вкладываете время или силы

Не впадайте в крайности
• Используете «радикальные» слова, такие как «никогда» и «всегда»
• «Читаете чужие мысли»: полагаете, будто знаете, что происходит в головах других людей
• Оцениваете себя по тому, как относятся к вам окружающие
• Оцениваете себя по своим достижениям
• Преуменьшаете свои достижения
• Хотите сдаться
• Справляетесь с трудностями в одиночку, не обращаясь за поддержкой

Действуйте, а не сравнивайте
• Сравниваете себя с другими
• Испытываете чувство соперничества по отношению к окружающим
• Оцениваете себя по тому, насколько упорно вы работаете
• Отказываетесь заниматься хобби / чем-то увлекательным, потому что «у вас нет времени» или вы считаете эти занятия легкомысленными

• Отказываетесь от отдыха и общения с друзьями

• Концентрируетесь на том, чего вам хотелось бы избежать, вместо того чтобы испытывать благодарность за то, что у вас есть

Выходите за рамки

• Чувствуете, что вам чего-то не хватает и жизнь представляет собой нечто большее, чем вы видите

• Испытываете трудности с применением стратегий в духе «лучше совершенства»

• Чувствуете себя заложником действий других людей

• Используете слово «но»

• Затрудняетесь представить себе жизнь «лучше совершенства»

Теперь снова пробегитесь по таблице и обведите или выделите цветом те пункты, которые получили отметку 4 или выше.

Вы только что составили свой список дел в духе «лучше совершенства». Перечитайте те главы, которые соответствуют каждой выделенной позиции, или хотя бы абзацы, посвященные нужной теме.

Пример в духе «лучше совершенства»

Размышляя, какой историей я могла бы поделиться напоследок, я вспомнила о встрече одноклассников. Перфекционизм способен помешать удовольствию от подобных знаковых событий и даже воспрепятствовать вашему участию в них. И поскольку в первой главе я рассказала, как мой перфекционистский шаблон появился в школе, мне показалось логичным закончить рассказом о встрече все с теми же одноклассницами.

> «Наверное, это опечатка, — подумала я, прочитав приглашение на встречу одноклассников. — Не могло пройти уже 25 лет».
>
> Но я ошибалась.
>
> Для тех, кто занялся вычислениями (я бы обязательно это сделала сама), скажу: я окончила школу в 1988-м, и сейчас, когда я пишу об этом, мне 43.
>
> Хочу ли я пойти на эту встречу? Я задумалась. В прошлом перфекционизм помешал бы мне присоединиться к остальным или как минимум вызвал серьезный стресс, если бы я все-таки пошла. Но теперь я радостно предвкушала встречу со старыми друзьями.
>
> Думая о том, что мне предстоит снова увидеться с одноклассницами, я решила **вскрыть свое прошлое**. Вспоминая предыдущие встречи, я отметила, что многие из моих страхов так и не оправдали себя. Эти женщины из моей школы для девочек не оценивали меня, не высказывали поверхностных суждений, они не набросились с критикой с первой минуты моего появления. Все были рады собраться снова и узнать, чем занимались другие в последние годы. Больше не было школьных «группировок». Никто никого не дразнил — мы все вместе смеялись над тем, что происходило в детстве.
>
> Прежде чем пойти на встречу, я **оценила свои ожидания**. Вместо того чтобы предугадывать, как поведут себя со мной другие женщины, я решила сосредоточиться на

веселье. Я сфокусировалась на том, чтобы испытывать благодарность и любовь и поделиться этими чувствами с удивительными женщинами, ставшими успешными юристами, преподавателями, бизнес-леди, редакторами, главами некоммерческих организаций — и, ко всему, большинство из нас были мамами.

Я решила **проложить новые дороги**, общаясь со всеми и наслаждаясь моментом, а не упрекая себя за то, что я сказала, сделала или как выглядела.

Я предпочла **учиться на ошибках** и перестать опасаться, что скажу глупость или что-нибудь сделаю не так. Я заранее решила не делать проблемы из ошибок.

Чтобы **не впадать в крайности**, я дала себе слово не вешать ярлыки, особенно негативные, на себя и других.

Я выбрала **действовать** и развлекаться, **а не сравнивать** себя с другими женщинами. Чего добились они по сравнению со мной, не имеет значения. Важно одно: счастливы ли мы и довольны ли тем, кто мы такие. Когда я столкнулась с женщиной, которая 25 лет назад причинила мне неприятности, я поняла, что ее поступки в прошлом всего лишь отражали то, как она чувствовала себя тогда, и ко мне лично это никак не относится.

А еще я **вышла за рамки** страхов и почувствовала прилив энергии от того, как я предпочла реагировать на происходящее. Я радовалась воссоединению с прекрасными людьми. Вместо того чтобы позволить страху парализовать себя, я воспарила с чувством подлинной радости. От этой встречи у меня сохранились теплые воспоминания, а кроме того, возобновились отношения, которыми я очень дорожу.

Знаковые события вроде таких встреч выпускников подобны тесту Роршаха[50], который помогает определить, какие чувства вы испытываете по отношению к себе и своей жизни. Можете ли вы представить, как подобное мероприятие вскрывает вашу суть и приносит вам удовлетворение? Вы можете быть довольными собой, не позволяя перфекционизму встать у вас на пути.

Сознательно применяя стратегии в духе «лучше совершенства», многие мои клиенты добились этого. Сказать, что разница, которую они

почувствовали, оказалась впечатляющей, — ничего не сказать.

Хотя глава и подошла к концу, не допускайте, чтобы ваше путешествие закончилось, и не отказывайтесь от принципов жизни «лучше совершенства». Держите эту книгу там, где она часто будет попадаться на глаза: рядом с кроватью, на кухне, на рабочем столе. В течение дня откройте случайную страницу и выделите себе пять минут, чтобы перечитать фрагмент текста. Это поможет держать основные принципы в памяти. Следуйте «Руководствам к действию». Можно также распечатать цитаты в духе «лучше совершенства» с сайта: www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect. Некоторым нравится приклеивать эти цитаты в таких местах, где на них можно часто натыкаться.

Давайте пойдем еще дальше. Я предлагаю начать диалог — и даже сделать шаг, — чтобы вдохновить наших близких, и себя в том числе, быть лучше совершенства. Как насчет того, чтобы перестать указывать на ошибки и открыться тем чувствам, которые сделают нашу жизнь лучше совершенства?

Что это за чувства? Часть ответа на этот вопрос содержится в речи, произнесенной на вручении премии Black Women in Hollywood, опубликованной в журнале Essence. Люпита Нионго[51], завоевавшая «Оскар», говорила о красоте: «Подлинная красота — в милосердии по отношению к себе и к другим. Такая красота зажигает сердца и завораживает души»{14}.

Милосердие — лучше совершенства.

Любовь — лучше совершенства.

Страсть — лучше совершенства.

Следование призванию — лучше совершенства.

Счастье — лучше совершенства.

УПРАЖНЕНИЕ: что для вас лучше совершенства?

Какие сферы вашей жизни лучше совершенства? Дополните следующее предложение:

… — лучше совершенства.

Я хотела бы поделиться некоторыми ответами, которые дали мои клиенты и друзья.

• Чикен наггетс на ужин — лучше совершенства.

• Десятиминутная прогулка в качестве зарядки — лучше совершенства.

• Мой относительно чистый дом — лучше совершенства.

• Волосы, собранные в простой «хвост» — лучше совершенства.

Поделитесь своими утверждениями на тему «лучше совершенства» с друзьями, выложите их в социальных сетях, расскажите о них всему миру.

Появившись на свет, вы были лучше совершенства. Затем вы пошли своей дорогой, и внутренний критик взял бразды правления. Настало время сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты. В результате вы станете более понимающим и довольным, более успешным, более радостным и уравновешенным.

Освободитесь от оков перфекционизма.

Любите себя, свою жизнь и окружающих вас людей безусловно.

Будьте тем потрясающим человеком, которым вы созданы быть.

Выберите жизнь, которая лучше совершенства.

Благодарности

Эта книга никогда не вышла бы, если бы не множество удивительных людей.

Спасибо моим агентам Дж. Стернеру и Лауре Мазер, а также сотрудникам Seal Press за то, что помогли найти для книги подходящий «дом». Спасибо Стефани Абарбанел и Кирстен Джанин-Нельсон за издание, которое придало книге сияние. Спасибо и Эндрю Фротингхэму за участие в работе.

Я безмерно благодарна тем, кто позволил использовать в книге свои истории. Это Джордан Кемпер, Мэрилин Кинг, Винс Посенте, Донна Таул, Стейси Лондон, мои товарищи из Weight Watchers и Ketchum, а также многочисленные герои, чьи имена я сохранила в секрете. Хочу, чтобы мои клиенты, у которых я многому научилась, знали, что между ними гораздо больше общего, чем они думают. Спасибо за оказанное мне доверие и за то, что позволили присоединиться к вашему жизненному пути.

Многие люди делились со мной советами, поддержкой и любовью. Среди них Рэйчел де Альто, Марси Шимофф, Венди Липтон Дибнер, Даррен Вайссман, Мэри О’Донохью, Кэмпер Булл, Дженнифер Блейк, Кимберли Роуз, Патти и Джон Хаслетт, Майкл Ломбардо, Карен Суонсон, Керри и Дэйв Гастон, Нина Браун, Дайана и Крис Вебб, Наташа Бэкес, Скотт и Эми Грей, Крис Лэйн, Сью и Кевин Борох и горячо любимая мною Джули Вудс.

Я благодарна моим чудесным наставникам: доктору Артуру и доктору Кристин Магут Нэдзу, Стиву Харрисону, Брэндону Бергарду и Даррену Харди. И непревзойденному Сэму Хорну — моему учителю в деле писательства и маркетинга: в книге ощущается твое магическое прикосновение.

Спасибо моей невероятной команде, которую составили Шелтон Мерсер III, Келли Тейлор, Энви Макки, Мелоди Харстин-Фостер, Джим Олен, Кэнди Картер и Билл Кэшман. Ваша самоотдача поможет этому миру стать лучше — сейчас и для будущих поколений. И я так благодарна тем чудесным журналистам и продюсерам, которые помогли мне донести мои идеи до миллионов людей.

Спасибо маме, папе и сестре Марте за бесконечные любовь и поддержку. Мне по-настоящему повезло родиться в семье, где царит любовь. Спасибо всем друзьям и коллегам за то, что принимали меня, несмотря на мой перфекционизм.

Келли и Грейс, для меня большая гордость быть вашей матерью, и я благодарна вам за нашу любовь. Именно для вас мне захотелось стать лучше совершенства.

Последний по списку, но не по значимости — Джеффри, который умудрился увидеть настоящую меня под слоем перфекционизма. Твоя любовь, твое чувство юмора и твоя страсть к жизни — истинный подарок. Спасибо тебе!

---

notes

Сноски

1

Выходила на русском языке: М.: Гаятри, 2012.

2

От *bridezilla (англ.)*. Неологизм, образованный из слов bride — «невеста» и Godzilla — имя монстра из японского фантастического фильма. Используется для обозначения невест, которые считают грядущую свадьбу событием мировой важности и изводят этим окружающих. *Прим. перев.*

3

CEO (англ. Chief Executive Officer — главный исполнительный директор) — высшее должностное лицо компании. *Прим. ред.*

4

Направление психотерапии, в основе которого лежит предпосылка, что причиной психологических расстройств являются дисфункциональные убеждения и установки. *Прим. перев.*

5

Начальные буквы слов складываются в аббревиатуру fear (англ.) — «страх». *Прим. перев.*

6

Fortune Global 500 — рейтинг 500 крупнейших мировых компаний, отобранных согласно их выручке. Составляется и публикуется ежегодно журналом Fortune. *Прим. перев.*

7

National Collegiate Athletic Association — национальная университетская спортивная ассоциация, в которую входят 1281 различная организация. *Прим. перев.*

8

Подбор (*rebound*) — важнейший элемент при игре в баскетбол, спортивная «кража» мяча. *Прим. перев.*

9

Мехмет Оз — американский врач турецкого происхождения, ведущий популярной телепередачи «Шоу доктора Оз» (Dr. Oz. Show). *Прим. ред*.

10

Даррен Харди — успешный предприниматель, издатель журнала Success, автор ряда бестселлеров. *Прим. ред*.

11

В США, как правило, используется шкала из пяти буквенных обозначений: A, B, C, D и F. A — высшая оценка, F (от англ. failure) — низшая, означающая неудовлетворительный результат. *Прим. перев.*

12

Одна из главных церемоний вручения музыкальных наград США. *Прим. перев.*

13

Здесь: торговый представитель косметической компании Avon. *Прим. перев.*

14

Reserve Officers’ Training Corps — служба подготовки офицеров запаса. *Прим. перев.*

15

Fairway — участок игрового поля в гольфе. *Прим. перев.*

16

Стеклянный потолок — термин американского менеджмента, описывающий невидимый и формально никак не обозначенный барьер, который ограничивает продвижение женщин по служебной лестнице. *Прим. перев*.

17

Таф П. Как дети добиваются успеха: любознательность, оптимизм, настойчивость, сила характера. — М.: Эксмо, 2013. *Прим. перев.*

18

Речь идет о так называемых baby boomers (от англ. baby boom — «пик рождаемости») — детях, рожденных после Второй мировой войны, в период с 1946 по 1964 год. *Прим. перев.*

19

Стюарт Смолли — вымышленный персонаж, сыгранный американским писателем, комиком, радиоведущим и политиком Аланом Франкеном. *Прим. перев.*

20

The Ant and the Elephant: Leadership for the Self by Vince Poscente. Be Invinceable Group, 2004. *Прим. ред.*

21

Аффирмации — формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. *Прим. ред.*

22

Black Eyed Peas — американская хип-хоп группа из Лос-Анджелеса. *Прим. ред*.

23

Сэндберг Ш. Не бойся действовать. Женщина, работа и воля к лидерству. М.: Альпина Паблишер, 2014. *Прим. перев.*

24

Поллианна — одиннадцатилетняя героиня одноименного романа-бестселлера американской писательницы Элеонор Портер, которая любит жизнь и учит окружающих «игре в радость». *Прим. перев.*

25

Slinky — игрушка-пружина, известная в России как «радуга». *Прим. перев.*

26

Marie Claire — ежемесячный женский журнал. *Прим. ред*.

27

Vanity Fair — американский журнал, посвященный политике, моде и другим аспектам массовой культуры. *Прим. ред*.

28

Нетворкинг (от англ. net — «сеть» и work — «работать») — деятельность, направленная на то, чтобы с помощью социальных связей максимально быстро и эффективно решать сложные жизненные задачи. *Прим. ред.*

29

Analysis paralysis — неоправданно большие затраты на анализ и проектирование; нередко приводит к закрытию проекта до начала его реализации. *Прим. перев.*

30

Джон Мелленкамп — американский рок-музыкант, который начинал свою карьеру под именем Джонни Кугар. *Прим. ред.*

31

Пирамида потребностей — диаграмма, представляющая собой упрощенное изложение идей американского психолога А. Маслоу. Она отражает теорию иерархии потребностей от низших к высшим: физиологические; потребности в безопасности; социальные; престижные; духовные. *Прим. ред.*

32

В США, для того чтобы стать врачом, необходимо сначала окончить бакалавриат, предпочтительно по естественнонаучной дисциплине. *Прим. ред.*

33

Эмпайр-Стейт-билдинг — 103-этажный небоскреб, расположенный в Нью-Йорке на острове Манхэттен. *Прим. ред.*

34

Keep up with the Jonses — пословица в англоязычных странах. Джонсы — гипотетическая обеспеченная семья, с которой другие соревнуются в обладании материальными ценностями. *Прим. перев.*

35

Чирлидер (от cheer — «поддерживать команду» и lead — «возглавлять») — участница группы поддержки, развлекающей зрителей во время пауз на спортивных мероприятиях. *Прим. перев.*

36

Фибромиалгия — форма поражения внесуставных мягких тканей, характеризующаяся разлитой костно-мышечной болью. *Прим. ред.*

37

Некардиальный — не обусловленный нарушениями в работе сердца. *Прим. ред*.

38

Интерстициальный цистит — неинфекционное воспаление мочевого пузыря. *Прим. ред*.

39

Хиропрактика — метод лечения различных заболеваний, особенно позвоночника, воздействием рук. *Прим. ред*.

40

Джон Фрэнсис «Джек» Уэлч-младший — американский бизнесмен; в 1981–2001 гг. — CEO компании General Electric. *Прим. ред.*

41

Your Next Big Thing: Ten Small Steps to Get Moving and Get Happy, by Ben Michaelis, Wolf Street Press, 2013. *Прим. ред*.

42

Диабетическая нейропатия — расстройство нервной системы, связанное с поражением при диабете малых кровеносных сосудов. *Прим. ред.*

43

Эрготерапия имеет целью восстановление и поддержание необходимых в повседневной жизни навыков. *Прим. ред.*

44

Златовласка — персонаж английской сказки, прототип русской Машеньки. Когда героиня попадает в дом трех медведей, она обнаруживает по три предмета разного размера: тарелки, стулья, кровати — и пытается ими воспользоваться, при этом два предмета из каждого набора для нее оказываются по тем или иным причинам неприемлемыми, а третий — «в самый раз». *Прим. перев.*

45

Кэбот М. Дневники принцессы. — М.: АСТ, Ермак, 2008. *Прим. ред*.

46

Эпидуральная анестезия — метод местного обезболивания, при котором лекарственные препараты вводятся в эпидуральное пространство позвоночника. *Прим. ред.*

47

Микроменеджмент — стиль управления, отличающийся детальным контролем выполнения подчиненным своих профессиональных обязанностей. *Прим. ред*.

48

Болезнь Лу Герига (болезнь Шарко) — прогрессирующее заболевание, которое выражается в развитии и распространении слабости и атрофии пораженных мышц. *Прим. ред*.

49

Гандикап — числовой показатель квалификации игрока в гольф. Чем ниже это значение, тем выше уровень спортсмена. Иметь низкий гандикап престижно, это обеспечивает более высокое положение в рейтинге спортсменов. *Прим. перев*.

50

Тест Роршаха («Пятна Роршаха») — психодиагностический тест для исследования личности, опубликован в 1921 году швейцарским психиатром Германом Роршахом. *Прим. ред*.

51

Люпита Нионго — кенийская актриса, режиссер и продюсер, обладательница многочисленных наград, в том числе «Оскара». *Прим. ред*.

Комментарии

1

Medvee V. H., Madey S. F., and Gilovich T. When less is more; counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists // Journal of Personality and Social Psychology, 69. 1995. № 4, pp. 603–610.

2

Согласно центрам по контролю и профилактике заболеваний. Smoking-Attributable Mortality, Years of Potential Life Lost, and Productivity Losses — United States 2000–2004 // Morbidity and Mortality Weekly Report. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5745a3.htm; Behan D. F., Eriksen M. P., Lin Y. Economic Effects of Environmental Tobacco Smoke Report. Schaumburg, IL: Society of Actuaries, 2005.

3

Carpenter, Jeff. Women Can Smell Genetic Differences. ABC News, Jan. 22, abcnews.go.com/Health/Depression/story?id=117027; Harvard Medical School. Putting the placebo effect to work // Harvard Health Letter, April 2012; www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Health_Letter/2012/Aprilputting-the-placebo-effect-to-work

4

Seventeen Magazine. Ke$ha: More Outspoken Than Ever // Seventeen Magazine, seventeen.com/entertainment/features/kesha-pictures-quotes; Telling, Gillian. Ke$ha's Mom: Weight Bullying Could Have Killed My Daughter // People Magazine, Jan. 20, 2014. http://www.people.com/people/article/0,20777153,00.html.

5

http://rady.ucsd.edu/docs/faculty/Fryer

DeNinno, Nadine. “Madison Holleran Suicide: UPenn Freshman Jumps To Death Over Grades At Ivy League College.” International Business Times, Jan 21, 2014. ibtimes.com/madison-holleran-suicide-upenn-freshman-jumps-death-over-grades-ivy-league-college-1544739.

Oswalk, Andrew J. and Daniel J. Zizzo. “Are People Willing to Pay to Reduce Others’ Incomes?” Annales d’Economie et de Statistique, ENSAE, issue 63–64, pages 39–65. http://ideas.repec.org/p/wrk/warwec/568.html

8

Brosnan, S. F., & De Waal, F. B. M. (2003). “Monkeys reject unequal pay.” // Nature, no. 425, 297–299.

9

http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Mental_Health_Letter/2011/November/in-praise-of-gratitude

10

http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Mental_Health_Letter/2011/November/in-praise-of-gratitude

11

Cacioppo, John T. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W. W. Norton & Company (August 17, 2008).

12

Hannon, Kerry. “Ex-Microsoft Exec Living The Boomer Fantasy: Meaningful Work.” Forbes, June 24, 2013; forbes.com/sites/kerryhannon/2013/06/05/ex-microsoft-exec-living-the-boomer-fantasy-meaningful-work/2; Hendrix, Steve. “Patty Stonesifer, former CEO of Gates Foundation, to lead D.C. food pantry.” The Washington Post, Jan 29, 2013; washingtonpost.com/local/patty-stonesifer-former-ceo-of-gates-foundation-to-lead-dc-food-pantry/2013/01/29/18da5ab2-698f-11e2-ada3-d86a4806d5ee_story.html

13

authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=74

14

“Lupita Nyong’o Delivers Moving ‘Black Women in Hollywood’ Acceptance Speech.” // Essence Magazine, Feb 28, 2014; http://www.essence.com/2014/02/27/lupita-nyongo-delivers-moving-black-women-hollywood-acceptance-speech/