

«Увлекательное исследование цены перфекционизма, книга “Искусство быть несовершенным” предлагает руководство по освобождению от самокритики, чтобы вы могли жить радостной и полноценной жизнью».

Ольга Хазан, штатный автор The Atlantic

«Доктор Эллен Хендриксен, как авторитетный и опытный клиницист, пишет с состраданием, юмором и глубоким пониманием, делясь практичным и вдохновляющим видением того, как исцелить внутреннего перфекциониста — проблему, которая слишком легко может помешать многим из нас».

*Кен Дакворт, доктор медицинских наук,
главный врач Национального альянса
по психическим заболеваниям (NAMI)*

«Тревога и депрессия стремительно растут, и одна из причин — все более высокие стандарты, которые мы предъявляем к себе в отношении производительности и успеха. В этой блестящей и увлекательной книге доктор Эллен Хендриксен описывает проверенные шаги, которые приведут к большей удовлетворенности и счастью в жизни».

*Доктор Дэвид Барлоу,
заслуженный профессор психологии и психиатрии,
основатель Центра тревоги и связанных расстройств
Бостонского университета*

«Я помогал писать речи для президента, но сам часто испытывал трудности с публичными выступлениями. Доктор Эллен Хендриксен помогла мне увидеть источники моих тревог. С изяществом и состраданием она помогла мне найти свой путь к принятию себя, и эта замечательная книга поможет вам найти свой».

*Терри Шуплат,
бывший стичрайтер Белого дома
президента Барака Обамы*

Элен Хендриксен

ИСКУССТВО БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННЫМ

Как полюбить
и принять себя
настоящего



УДК 159.944.3
ББК 88.332
Х38

Ellen Hendriksen
*"How to be enough:
Self-acceptance for self-critics and perfectionists"*

Перевод с английского языка *Екатерины Мясниковой*

Хендриксен Э.

Х38 Искусство быть несовершенным. Как полюбить и принять себя настоящего / Эллен Хендриксен; [пер. Е. Мясниковой]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2025. — 320 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-23579-3

Сколько стоит ваш перфекционизм?

Уолт Дисней, Стив Джобс, Бруно Марс — их одержимость идеалом подарила миру шедевры, но сожгла изнутри. Вы тоже ведете вечную гонку за недостижимым? Пора остановиться.

Эта книга — ваш шанс. С помощью клинического психолога Эллен Хендриксен вы научитесь менять жесткие внутренние правила на гибкость и поддержку, превращать страх перед неудачей в смелость действовать и отпускать изматывающий контроль. Чтобы обрести наконец свободу быть собой — неидеальным, но настоящим.

Жизнь по ту сторону перфекционизма ждет вас.

УДК 159.944.3
ББК 88.332

ISBN 978-5-389-23579-3

© Ellen Hendriksen, 2024
© Мясникова Е. А., перевод на русский язык, 2025
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2025
КоЛибри®

Примечание автора

Все персональные и иные данные пациентов были изменены, чтобы сохранить конфиденциальность терапии и сделать клиентов неузнаваемыми даже для них самих, оставив при этом суть историй. Многие персонажи книги собраны из нескольких клиентов сразу, чтобы надежнее скрыть реальные личности. Описание исследования Тайс, Брацлавски и Баумейстера взято из их научной работы, но я добавила детали: журналы 1975 года, тетрис, журнал «Reople», цвет ароматерапевтической свечи.

Пролог. Сказ о двух титанах

Сложно сказать, что было самым ярким в тот декабрьский вечер 1937 года [1]. Может, мощные лучи прожекторов, освещавших небо над театром «Картей Серкл» в Лос-Анджелесе. Или россыпь звезд, которыми была усеяна красная дорожка. Или вспышки, возникавшие то тут, то там, пока наряженные в смокинги и драгоценные камни знаменитости, среди которых были [2] Кларк Гейбл¹, Марлен Дитрих², Кэри Грант³ и Ширли Темпл⁴, пробирались к театру, минуя тысячи поклонников, заполонивших улицу и вытягивавших шею, чтобы хотя бы одним глазком увидеть звезд. Но все же самыми яркими были надежды тридцатилетнего Уолта Диснея, создателя первого полнометражного анимационного фильма, премьеры которого состоялась в тот вечер, — «Белоснежка и семь гномов».

Входя в театр, Уолт испытывал одновременно невероятный восторг и глубокую тревогу. Ранее утром Чарли Чаплин отправил ему телеграмму [1]: «Верю, что сегодня сбудутся наши самые смелые мечты». В итоге на это потребовалось 88 минут⁵.

Зрители аплодировали, даже когда на экране не было ни одного анимированного персонажа — только фон. Когда Белоснежка, отравленная яблоком, лежала на смертном одре, плач и всхлипывания [1] раздавались по всему залу. Долгие месяцы

¹ Американский киноактер, которого часто называют «королем Голливуда». — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика.*

² Немецкая и американская актриса и певица, секс-символ XX века.

³ Англо-американский актер и звезда водевилей, кинозвезда.

⁴ Американская актриса, певица, политик, первая в истории кино ребенок-актер.

⁵ Мультфильм длится 83 минуты, возможно, имеется в виду некое выступление перед показом. — *Прим. ред.*

Уолт переживал, что зрители не проникнутся анимированными персонажами, но, когда все вскочили на ноги в конце фильма и начали аплодировать, у Диснея гора свалилась с плеч. Все в порядке. Людям понравилось. Он справился.

«Белоснежка» достигла успеха исторического масштаба, но путь к нему был мучительным. Уолт Дисней нанял небольшую армию художников [1] — 600 человек — и чуть не вогнал их всех в могилу. Три восьмичасовые смены каждый день, круглосуточная работа — рисовать, обводить, раскрашивать более четверти миллиона кадров. В сумме все рабочие часы составили 200 лет труда. Более того, первоначальный бюджет фильма 250 тысяч долларов был превышен почти в шесть раз. Студия задолжала банку миллион долларов — нересальная сумма в разгар Великой депрессии¹.

Но Уолта не интересовали ни время, ни деньги. Важно было лишь то, что всеми правдами и неправдами, опираясь только на несгибаемую волю, он достиг едва уловимого чувства — «все правильно». Если он нутром ощутит, что что-то не так, проиграет не только фильм — проиграет он сам. Он был *един* со своими работами.

И вкладываться для достижения того самого чувства приходилось не только Уолту, но и всем окружающим. Он не мог рисовать сам каждый кадр, так что ему пришлось отказаться от абсолютного контроля, но он не мог до конца довериться первоклассному персоналу, хоть и тщательно его отбирал. Даже когда работа над фильмом уже началась, Уолт провел пробы [1] на роль Белоснежки для более 150 женщин — это был настоящий марафон изнурительных сравнений. Когда пришло время рисовать, Уолт заставил студию делать собственные пигменты и измерять каждый с помощью спектрометра — одного из двадцати в мире на то время. Так была создана обширная библиотека из 1 200 цветов, которая многократно превосходила технологию Technicolor². Ни секунды не

¹ Мировой экономический кризис, начавшийся 24 октября 1929 года с биржевого краха в США и продолжавшийся до 1939 года.

² Это технология получения цветного кинематографического или фотографического изображения, изобретенная в 1917 году. Широко применялась в Голливуде с 1922 по 1955 год.

сомневаясь, Уолт поручил сотрудникам сделать схему высотой более двух метров, на которой наглядно показано, как каждый цвет будет отображаться на экране.

Даже в последние, самые горячие дни перед выходом фильма Уолт не прекращал вносить небольшие правки. «Пускай колибри взмахнет крыльями четыре раза, а не шесть»¹ [1], — правил он. А вот комментарий об одном из гномов: «Его зад слишком выпирает во второй части сцены». Брови Королевы слишком бросались в глаза. Один из пальцев Ворчуна был слишком большим. А самое смешное, что на глазах раздраженных сотрудников Уолт вслух переживал, что бесконечные правки лишат фильм непосредственности. Вдали от кабинета Уолта, сидя на полу студии и швыряя чертежные доски через всю комнату, режиссер кричал: «Мы должны выпустить эту картину!» [1]

Когда фильм был готов, Уолт видел в нем только недостатки. Он признался репортеру: «Я так часто пересматривал “Белоснежку”, что теперь вижу только те места, которые можно улучшить. Мы столькому научились с тех пор, как его начали! Если бы только можно было отмотать время назад и начать сначала» [1].

Но в итоге успех «Белоснежки» был колоссальным, он навсегда закрепил имя Уолта Диснея в истории кинематографа. Некоторое время это был самый кассовый американский фильм [3] за всю историю. Первый прокат «Белоснежки» собрал 92 миллиона долларов в современном эквиваленте. Но триумф Уолта лишь укрепил его вечную неудовлетворенность — планка очарования для Диснея поднялась еще выше. Несмотря на тщательно продуманный публичный образ Уолта — эдакий застенчивый «дядюшка Уолт», — один из журналистов, посетивших студию, однажды отметил, что Дисней «кажется, подчиняется какому-то своему личному демону» [1].

После войны студия столкнулась с нехваткой бюджета, финансирование сократили и уволили часть сотрудников. Это сломило Уолта, запал угас. Он переживал, что больше

¹ Здесь и далее все цитаты в переводе Екатерины Мясниковой.

не сможет пополнить свою шкатулку драгоценностей — великолепных шедевров, созданных кропотливым трудом и как будто ниспосланных ему свыше, какими были его первые работы. Вместо того чтобы искать плюсы, взглянуть на ограничения как на вызов, с которым нужно справиться, Уолт впал в уныние: зачем вообще что-то снимать, если идеально не получится?

Он попытался переключиться на старое увлечение: модели поездов. «Просто хобби, чтобы не думать о проблемах» [1], — рассказывал он. Но даже во время отдыха Уолт чувствовал себя загнанным в угол. Что интересно, Дисней написал приятелю, который также любил железную дорогу и построил модель, достаточно большую, чтобы на ней можно было ездить по двору: «Я завидую, ведь тебе хватает смелости делать то, что хочешь» [1].

Вогнав себя в ловушку мнимого выбора между совершенством и провалом, парализованный собственными установками и навязанным банком бюджетом, Уолт замкнулся. Бренд «Дисней» был основан на идеях счастья и общности, но Уолт все чаще чувствовал себя одиноким и отделенным от мира, вот только причины были в нем самом. Когда ему вручали официальное приглашение на ужин, он красным карандашом отвечал: «НЕТ!» [1] — и еще подчеркивал для выразительности. Когда в студии жизнь была ключом, Уолт вжимался в кресло и говорил: «Здесь так одиноко. Хочется просто с кем-нибудь поговорить» [1]. Если собеседник находился, Уолт начинал вспоминать трудное детство, а когда ему хотели ответить, перебивал и говорил: «Пора идти!»

Мир, созданный Уолтом Диснеем — мир фантазий, невинности и веры в исполнение желаний, — резко отличался от мира, в котором он жил, где нельзя ослабить хватку, нельзя наслаждаться своим увлечением и нужно быть надсмотрщиком, а не другом. Корреспондент газеты «New York Times», посетивший студию [1], написал, что «ему было грустно», ведь гений, покоривший весь мир, превратился в осунувшегося, непреклонного и постоянно ищущего одобрения человека, отчаянно одинокого и убегающего от проблем, теряя время среди игрушечных поездов.

В аппарат для приготовления попкорна [4] загрузили слишком много зерен. Прямо во время съемок телевизионного шоу «Уголок ребенка» (The Children's Corner) крышка отскочила и свежеприготовленный попкорн разлетелся в разные стороны. После окончания съемок соавтор шоу, 33-летний Фред Роджерс¹ сказал: «Придется нам все переснять».

Звезда шоу, молодая жизнерадостная Джози Кэри², удивилась: «Но почему? Было весело! Детям такое понравится». Но Роджерс беспокоился, что внезапный хлопок и последующий беспорядок вызовут у маленьких детей тревогу. Кэри всплеснула руками — Фред был непреклонным и требовательным. А для нее рассыпавшийся повсюду попкорн казался веселой историей, именно тем, что делает телевидение развлекательным.

Но развлечение — не то, зачем Роджерс пришел на телевидение. По словам биографа Максвелла Кинга, миссия Фреда заключалась в том, чтобы «сделать телевидение лучше, образовательным и более подходящим для маленьких детей. Дешевый фарс и глупые шутки присущи раннему телевидению — именно от этого он и хотел избавиться» [5]. У Роджерса были высокие стандарты, глубокое чувство ответственности и свежий взгляд. Он обращал внимание на детали и задумывался о нюансах, которые никто другой не замечал.

В 1961 году руководитель детского телевидения канадской вещательной компании увидел в Роджерсе человека, который сможет провести тихую революцию в детской образовательной сфере. «Я видел, как вы общаетесь с детьми, — сказал он. — Я хочу, чтобы вы смотрели в камеру и представляли, что это ребенок» [5].

Так появилась передача «Соседство мистера Роджерса» (Mister Rogers' Neighborhood). Каждый раз на протяжении 31 сезона и 895 серий³ [6] Роджерс в начале шоу снимает пиджак и туфли и надевает кардиган и кроссовки — это располагает и создает нужную атмосферу.

¹ Американский телеведущий, музыкант, кукольник, сценарист и продюсер.

² Американская актриса, композитор, автор песен и ведущая детских телевизионных шоу.

³ Вместе со специальными эпизодами — 912 серий. — *Прим. ред.*

Каждая серия продумывалась с особой тщательностью. Единственным стандартом было совершенство. Каждый сценарий проходил несколько уровней проверки [5]: сперва самого Роджерса, затем продюсеров, потом руководителя и консультанта Роджерса доктора Маргарет МакФарланд, детского психолога из Питтсбургского университета.

Однажды прямо среди съемок очередной серии Роджерс вдруг понял, что сценарий его не устраивает, даже несмотря на все проверки. Тогда он сделал немислимое — остановил съемку [5]. Пока высокооплачиваемая команда бездельничала на площадке, он отправился за консультацией в университетский городок к доктору МакФарланд. Примерно через час Фред вернулся, и съемки продолжились. Но в этом был весь Роджерс. Если делаешь что-то для детей — ошибаться нельзя.

Можно подумать, что из-за подобных установок с Роджерсом было сложно общаться, что он был непомерно деспотичным или, как минимум, смертельно скучным человеком. Но Фред таковым не являлся. Он волшебным образом совмещал высокие стандарты с гибкостью, ответственностью и творческими способностями. Фред был рукоположенным¹ пресвитерианским² священником и посвятил себя служению, отлично сочетая в себе порядочность, доброжелательность и скромность.

Доктор Уильям Орт, наставник Роджерса в Питтсбургской теологической семинарии, которого никогда не видели без сигареты, научил Фреда принципу «управляемого дрейфа» [5]: нужно плыть по течению жизни, оставаясь верным своим принципам. Рискуйте, но сохраняйте достоинство. Не ограничивайте себя жестким набором правил, ловите удачу за хвост.

Такой подход проявлялся и в шоу, и в жизни. Однажды во время съемок Роджерс, как обычно, сменил пиджак на кардиган, застегнул его, а потом понял, что промахнулся — пуговица «Понедельник» оказалась в отверстии пуговицы «Вторник» [5]. Съёмочная группа ожидала, что Роджерс крикнет: «Снято!» и начнет сначала, с его-то требованиями. Но он

¹ Человек, посвященный в духовный сан священнослужителя.

² Одно из направлений протестантизма.

просто симпровизировал и застегнул свитер заново, отметив, что ошибки случаются и их всегда можно исправить.

В другой раз по сценарию в кадр должен был попасть аквариум с рыбками, поедающими корм. Один из помощников кормил рыб во время репетиции, чтобы настроить камеру и устранить блики в кадре. В итоге, когда началась съемка, рыбы были сытыми. Они просто смотрели, как корм медленно опускается на дно аквариума. Все подумали, что съемки затянутся, ведь теперь надо ждать, пока рыбы проголодаются. Но случилось иначе. Вот что вспоминает продюсер шоу Элизабет Симанс: «Фред взглянул на аквариум, потом в камеру и сказал: “Кажется, рыбки пока не голодны; все мы порой не хотим есть”» [5]. Объяснение было разумным, и Роджерс был уверен, что юные зрители все поймут. История превратилась в притчу, которую команда постоянно вспоминала: «А рыбе точно хочется есть?» Этот случай стал для всех напоминанием, что внезапные решения делают передачу более живой, чем попытка заставить рыбу (и, соответственно, саму жизнь) действовать по написанному сценарию.

Несмотря на гибкость в общении с другими, к себе Роджерс был строг. В 1979 году — на тот момент Фред был в эфире уже более 10 лет — он заправил пишущую машинку и выстучал следующий поток мыслей: «Я точно смогу написать еще один сценарий?.. Откуда эти сомнения?.. **ВСЕ ЭТИ ГОДЫ, КАЖДЫЙ РАЗ ОДНО И ТО ЖЕ.** Неужели все творческие люди проходят через эти проклятые муки? **СОБЕРИСЬ, ФРЕД!**» [7]

Но Фреда Роджерса подталкивало вовсе не самобичевание, а нечто более глубокое. Репортер Том Жюно написал биографию Роджерса для заглавной статьи журнала «Esquire» за 1998 год. Он даже приходил наблюдать за работой Фреда на съемочной площадке. Том отметил: «Фред был удивительным перфекционистом, который — не могу сказать, что он заставлял кого-то, нет, это не то слово — точно знал, чего он хочет (когда он действительно хочет), и он не позволял заканчивать работу, пока не увидит желаемого» [5]. Конечно, его команда тоже это чувствовала. «От него не стоило ждать никакой спонтанности, — рассказывала Симанс. — Он ненавидел делать что-то без подготовки» [5].

И Жюно, и команда «Соседства» интуитивно понимали, что энергия Роджерса была направлена на нечто большее, чем создание хорошего шоу. Его стандарты были высокими, но гибкими, у него была вера в «управляемый дрейф» и непоколебимое желание служить детям, но больше всего его внимание было направлено на одно — человеческие отношения.

Роджерс легко заводил связи и знакомства. Десятилетний Джефф Эрлангер пришел на шоу, чтобы рассказать, как работает его электрическая инвалидная коляска и зачем она ему [8]. Почти двадцать лет спустя Джефф в смокинге выкатился на сцену [9] на церемонии включения в Зал славы телевидения, чтобы объявить Роджерса. Фред, который поддерживал связь со старым другом, но не видел его с момента съемки, с сияющей улыбкой вскочил с места и взобрался на сцену.

Также Роджерс был в хороших отношениях с Франсуа Клеммонсом, чернокожим актером «...»¹, который на протяжении двадцати пяти лет играл в шоу офицера Клеммонса. В 1969 году они устроили тихую революцию, окунув ноги в общий пластиковый бассейн [10] и сломав таким образом расовый барьер. Клеммонс в мемуарах вспоминает: «В нем было что-то серьезное, но в то же время успокаивающее и обезоруживающее. Он умел обнимать одним взглядом» [11].

Однажды на Пенн-Стейшн² Роджерс заговорил с мальчиком, который с уставшим взглядом яростно размахивал мечом. Мать мальчика, пораженная встречей со звездой, заставила его поздороваться. Фред наклонился к мальчику и прошептал: «Ты ведь знаешь, что твоя сила не только снаружи, но и внутри?» [12]. Мальчик был застигнут врасплох. Он получил то, чего ему не хватало, хоть он сам не знал об этом. В ответ малыш едва заметно кивнул.

Роджерс нашел подход даже к Коко [13] — горилле, которую смогли обучить американскому языку жестов. Оказывается, она

¹ Здесь отсутствует фрагмент текста, который издательство не может напечатать в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. — *Прим. ред.*

² Он же Пенсильванский вокзал — железнодорожный вокзал в Нью-Йорке, один из самых загруженных в мире

была фанатом шоу. При встрече Коко обняла Фреда и не хотела отпускать. А потом, в знак уважения и любви, она бережно сняла с него обувь, как во вступительной сцене программы.

В статье для журнала «Esquire» Том Жюно писал о Роджерсе: «В нем была особая энергия... бесстрашие, бесстыдное стремление к близости» [12] и, что особенно удивительно:

«Однажды человек по имени Фред Роджерс решил, что хочет жить в раю. Рай — это место, куда попадают хорошие люди после смерти, но этот человек, Фред Роджерс, не хотел ждать; он хотел жить в раю здесь и сейчас, в этом мире. И вот однажды, когда он рассказывал обо всех людях, которых полюбил в этой жизни, Фред посмотрел на меня и сказал: «Отношения, которые есть у нас в течение жизни, может, это и есть рай, Том. Мы так много взаимодействуем здесь, на земле. Взять хотя бы нас с вами — я вижу вас впервые, но я уже повлиял на то, кто вы есть и кем вы будете, и я ничего не могу с этим поделать».

* * *

Дисней и Роджерс — два титана, создавшие мир детства. Все их творения любимы и бессмертны. Они оба были приверженцами высоких стандартов, отличались работоспособностью, трудовой этикой, сосредоточенностью на деталях — от размера пальца Ворчуна до скорости полета попкорна.

Несмотря на то, что они были сделаны из одного теста, каждый лепил себя по-своему. Один был жестким и непреклонным, другой — гибким. Один постоянно что-то доказывал, другой — делился. Один не мог даже подумать об ошибке, другой признавал, что ошибки и трудности неизбежны даже на пути служения миссии, более великой, чем ты сам. Один сторонился окружающих, другой был искренне открыт каждому. Один жаждал одобрения, но был изолирован, другой хотел взаимодействия и строил жизнь на доверии, а не на контроле.

Несмотря на разные жизни, и Дисней, и Роджерс были *перфекционистами* — другими словами, требовали от себя в разы больше, чем было необходимо в конкретной ситуации [14].

Перфекционизм может быть полезным, если он подкреплен высокими, но разумными и гибкими стандартами, если же стандарты становятся нереалистичными и жесткими — перфекционизм становится нездоровым. Самое главное — нездоровый перфекционизм требует превосходства во всем просто для того, чтобы считать себя самодостаточной личностью. Это не диагноз, хотя последствия могут быть от слегка неудобных до парализующих. Перфекционизм проявляется как изнутри — потребность самой личности [15–19], так и снаружи — реакция на требовательное окружение [20–22].

Если, читая вышеизложенное, вы молча кивали в знак согласия, эта книга для вас, и не важно, станет ли *перфекционизм* последним кусочком в вашем пазле под названием «удовлетворение». Большинство людей, страдающих бесполезным дисневским перфекционизмом, не замечают, что он и есть центр всех проблем (как центральная область на диаграмме Венна¹). Я вот точно не могла принять эту идею, пока не начала исследование для работы над книгой «Социальная тревожность. Как перестать избегать общения и избавиться от неловкости»². А ведь я клинический психолог, который должен обладать определенной степенью самосознания в таких вещах.

Но, как выяснилось, мы с вами в одной лодке. И эта лодка становится все больше. Сейчас рассвет перфекционизма. В смелом исследовании 2019 года [21] доктор Томас Карран, автор книги «Ловушка перфекционизма. Как перестать тонуть в недовольстве собой, принять и полюбить себя»³, и доктор Эндрю Хилл изучили проявление перфекционизма у более чем 40 000 студентов колледжей на протяжении целого поколения — с 1989 по 2016 год — и сделали вывод, что перфекционизм неуклонно растет. За 27 лет сбора данных молодые люди стали более требовательными к себе и окружающим, а еще начали чувствовать все больше претензий к себе от других людей.

¹ Схема с пересекающимися кругами, которая показывает общее в различных множествах.

² Хендриксен Э. Социальная тревожность. Как перестать избегать общения и избавиться от неловкости / Пер. А. Абросимовой. М.: Бомбора, 2021.

³ Карран Т. Ловушка перфекционизма. Как перестать тонуть в недовольстве собой, принять и полюбить себя / Пер. Е. Цветковой. М.: Бомбора 2024.

Благодаря перфекционизму я прошла долгий путь. Раз вы читаете эту книгу, готова поспорить, то же самое касается и вас. Но большая требовательность порой дорого обходится. Перфекционизм может повести по пути Уолта Диснея — изоляция, выгорание, хроническое неудовлетворение. Но, к счастью, может повести и по пути Фреда Роджерса — к совершенству, гибкости и великодушию. И знаете что? Мы сами выбираем путь. Мы можем воспитать доброту к себе, даже если у нас высокие требования. Вы со мной? Начинаем.

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

I. Как мы видим себя

Раз уж вы держите в руках эту книгу, готова поспорить на пончик с джемом, что вы, может и не в полной мере, но отождествляете себя с Уолтом Диснеем или Фредом Роджерсом с их высокими стандартами, трудовой этикой и стремлением делать все хорошо. Для сторонних наблюдателей наша жизнь как красивое фото в рамке — отражение функциональности, производительности и умения разобраться с любым вопросом. Мы слышим самые лестные отзывы: этот человек стремится к успеху, лучший в любом деле, добывающийся своего, преуспевающий.

Но я также готова поспорить, что сразу за рамкой этой прекрасной фотографии начинается скрытый от чужих глаз хаос. Ведь я такая же, как вы. Самые строгие критики для нас — мы сами. Мы испытываем удовольствие, когда оправдываем собственные ожидания, но это длится недолго. У нас есть внутренний погонщик, который заставляет постоянно двигаться вперед, но при этом мы вечно спотыкаемся: хочется еще раз поменять размер пальца у Ворчуна или выплеснуть поток встревоженного сознания на бумагу, вместо того чтобы писать сценарий. В глубине души мы чувствуем, что недоотягиваем, что какие-то не такие, обделенные, не похожие на остальных. Хотя наш внутренний инспектор по контролю качества неустанно следит за каждым шагом, мы боимся, что можем кого-то подвести, что нас будут осуждать или критиковать. На нас вешают сомнительные ярлыки, называют достигателями, упертыми, помешанными, неутомными, трудоголиками и педантами. Слишком часто мы, подобно Уолту Диснею, чувствуем одиночество и изоляцию, хотя не стремимся к этому. Внутри нас пустота, которую не могут заполнить никакие цели и задачи. Нам хочется попасть в рай Фреда Роджерса, где есть сострадание и принадлежность к общим целям.

Не поймите меня неправильно. Перфекционизм приводит к чудесному появлению суперспособностей — высоким стандартам, приверженности трудовой этике, проявлению надежности и заботе о других. Но если вдруг что-то идет не так, нас может накрыть: *нужно быть лучше, нужно работать лучше, нужно-нужно-нужно*. Со стороны кажется, что мы в ударе, но мы чувствуем, будто все рушится. Для

всех, кто испытывает что-то подобное, *перфекционизм* — неправильное определение. Ведь это состояние не о стремлении к идеалу, а о том, что невозможно почувствовать себя достаточно хорошим.

Интересно, что в основе перфекционизма лежит нечто совершенно волшебное [23]: добросовестность. Добросовестность — самая непривлекательная из суперспособностей. Уделить особое внимание деталям! Пройти зефирный эксперимент!¹ Достичь наивысшей точки одним прыжком! Но это одна из самых важных черт перфекционизма, способствующая хорошей жизни. Доктор Ангела Дакворт, автор книги «Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей»², вместе с тремя коллегами обследовала почти 10 000 взрослых американцев [24] и пришла к выводу, что добросовестность — это самый частый предиктор как объективного, так и субъективного успеха. Она влияет на все: и на финансы, и на чувство счастья, и на удовлетворенность жизнью.

Понятие добросовестности зародилось давно — первые упоминания датируются 1600-ми годами — и связано с *совестью*, нашим внутренним чувством правильного и неправильного [25]. Оно означает глубокую вовлеченность — желание делать все правильно, желание хорошо работать и в целом быть хорошим человеком. Также это потребность заботы о других, обо всем, что нас окружает. Но добросовестность легко может превратиться в бесполезный перфекционизм [26–30].

Коллеги-первопроходцы из Оксфордского университета — доктор Роз Шафран, доктор Зафра Купер и доктор Кристофер Фэрберн³ — утверждают, что бесполезный перфекционизм

¹ Серия психологических исследований для изучения отсроченного удовольствия.

² Дакворт А. Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей / Пер. А. Андреева. М.: Бомбора, 2017.

³ Еще не раз в этой книге появятся имена уважаемых исследователей, представляющих разные школы мысли. Забавно, что на перфекционизм тоже есть различные взгляды — насколько он может быть полезен, что вообще его формирует, — и в литературе ведутся оживленные дебаты, наполненные вежливыми, но едкими замечаниями. Я не буду вступать ни в один исследовательский лагерь. Я — практикующий врач и прагматик, поэтому расскажу о разных точках зрения и о том, что нашло отклик у моих клиентов и в практике коллег-врачей — помогло уменьшить переживания и улучшило качество жизни. — *Прим. авт.*

переходит в клиническую стадию, когда человек продолжает упираться, несмотря на негативные последствия. Это как если ударить молотком по пальцу, но продолжить забивать гвоздь. В основе клинического перфекционизма лежат две составляющие [31, 32] — когда я о них узнала, то была очень удивлена.

Первая составляющая — *слишком строгое отношение к себе*. Мы — свои самые злые критики. Мы видим только недостатки, не обращая внимания на хорошее, ищем только то, что можно улучшить, не замечая качественную работу. Если не удастся оправдать собственные ожидания, мы ругаем себя, если же удастся — сразу приходит мысль, что ожидания были недостаточными высокими.

Вторая — *чрезмерная идентификация с жесткими стандартами личности*, которую Шафран называет *переоценкой*. Наша оценка себя как личности зависит от наших достижений. Другими словами, мы связываем все ожидания от себя (или неспособность что-то сделать) с чувством собственного достоинства. Если любая неудача воспринимается как несоответствие собственным стандартам, ошибка или проступок, мы навсегда остаемся *неудачниками*, даже если стандарты изначально были завышены. Классические примеры: старательные студенты, оценивающие себя по успеваемости; люди, которым не нравится свое тело, и их самооценка зависит от веса и форм; пользователи социальных сетей, чье восприятие себя напрямую зависит от количества подписчиков; спортсмены, оценивающие себя по результатам последней игры; люди с социальной тревожностью, для которых любое взаимодействие подобно всенародному голосованию по оценке их личности. Мы можем переоценивать практически все: насколько здоровой была еда, насколько умело получилось ответить в той странной ситуации с Джимом сегодня на работе, насколько чисто дома или как много дел удалось сделать за день.

Мы не всегда стремимся к совершенству во всем; становимся перфекционистами, когда дело касается того, что имеет для нас значение, потому что соответствие (или несоответствие) высоким стандартам по этим вопросам характеризует нас лично. Я бываю перфекционистом на работе или когда оцениваю

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Популярная психология для бизнеса и жизни

Эллен Хендриксен

ИСКУССТВО БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННЫМ КАК ПОЛЮБИТЬ И ПРИНЯТЬ СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО

Руководитель направления *Ирина Паскеева*
Ответственный редактор *Арина Миронова*
Литературный редактор *Евгения Адушева*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Дизайнер обложки *Юлия Меньшикова*
Корректоры *Ольга Ануфриева, Анастасия Брусник*
Верстка *Леонид Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 18.10.2025.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитура «Caslon 540 BT». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,0.
Тираж 2000 экз. W-PBJ-32531-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

18+