



ВАЛЬТЕР РИСО психолог

ПОКА ЦВЕТЕТ САД



Книга-ключ к свободе
от перфекционизма
и чужих ожиданий



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
P54

Walter Riso
MARAVILLOSAMENTE IMPERFECTO,
ESCANDALOSAMENTE FELIZ

Copyright © 2016 Walter Riso c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement with Schavelzon Graham
Agencia Literaria, S.L. through Nova Littera Literary Agency

Рисо, Вальтер.

P54 Пока цветет сад : книга-ключ к свободе от перфекционизма и чужих ожиданий / Вальтер Рисо ; [перевод с английского А. В. Кирилук]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют).

ISBN 978-5-04-248124-6

Мы живем в эпоху культа «успешного успеха», когда соцсети показывают «идеальные» жизни, а общество требует быть продуктивными каждую секунду. Мы забыли, каково это — просто быть, а не гнаться за недостижимым идеалом.

Вальтер Рисо, доктор психологии и специалист по когнитивной терапии, через мудрые притчи, реальные случаи из своей практики и техники когнитивной терапии показывает, как освободиться от перфекционизма. Автор разбирает иррациональные установки, отравляющие нашу жизнь, и предлагает новый взгляд, основанный на принятии: истинная красота жизни — в ее несовершенстве.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Кирилук А.В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-248124-6

 СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
--------------------	----

Освобождающий принцип I

ПЛОХО ОБРАЩАТЬСЯ С СОБОЙ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ВЫ НЕ ТАКОЙ, КАКИМ «ДОЛЖНЫ БЫТЬ», — ЗНАЧИТ ГУБИТЬ СВОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ.	27
--	-----------

ГЛУПАЯ ПРИВЫЧКА МУЧИТЬ СОБСТВЕННОЕ «Я» И ЧУВСТВОВАТЬ ПРИ ЭТОМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.	29
--	----

ТРИ СПОСОБА «ИСТЯЗАТЬ СЕБЯ», О КОТОРЫХ МЫ НЕ ВСЕГДА ДОГАДЫВАЕМСЯ	32
---	----

ПАЦИЕНТ «ГОЛОВАСТИК»	42
--------------------------------	----

ИСКУССТВО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕУДАЧНИКОМ, НЕ БУДУЧИ ИМ	45
---	----

ЛУЧШЕЕ ПРОТИВОЯДИЕ ОТ САМОБИЧЕВАНИЯ: САМОПРИНЯТИЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО	48
--	----

Освобождающий принцип II

НИ С КЕМ СЕБЯ НЕ СРАВНИВАЙТЕ: ГЛАВНЫЙ ОРИЕНТИР — ВЫ САМИ.	57
--	-----------

СМОТРЕТЬ БОЛЬШЕ ВНУТРЬ, ЧЕМ НАРУЖУ	59
--	----

СРАВНЕНИЕ, КОТОРОЕ ВДОХНОВЛЯЕТ, И СРАВНЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПЛАГИАТ	63
--	----

ВАЯЙТЕ СОБСТВЕННУЮ СТАТУЮ	66
-------------------------------------	----

ПРИСВОЕНИЕ САМОГО СЕБЯ	70
----------------------------------	----

НЕКОТОРЫЕ АНТИДОТЫ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕСПРАВЕДЛИВОГО И НЕНУЖНОГО СРАВНЕНИЯ	75
---	----

Освобождающий принцип III

НОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ СОМНЕВАЮТСЯ И ПРОТИВОРЕЧАТ САМИ СЕБЕ: «НЕПОКОЛЕБИМЫЕ УБЕЖДЕНИЯ» — ЭТО ВЫДУМКА ЗАКОСТЕНЕЛОГО УМА	83
БЕЗ РАЗУМНОГО СОМНЕНИЯ НЕТ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА	85
МЕДЛИТЕЛЬНОЕ СОМНЕНИЕ И МОТИВИРУЮЩЕЕ СРАВНЕНИЕ . . .	90
ТРИ ПОСТУЛАТА ПРОТИВ РАЗУМНОГО СОМНЕНИЯ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ	93

Освобождающий принцип IV

РАСКОВАННОСТЬ — ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: НЕ ДЕЛАЙТЕ ПОДАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ СВОИМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ.	105
КОГДА «ДОБРОДЕТЕЛЬ» САМОКОНТРОЛЯ УДУШАЕТ	107
ДВА ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ ПРЕВРАТИТЬ УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ В БОЛЕЗНЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ . .	113
БОЛЬШИЕ КОСТРЫ И МАЛЕНЬКИЕ ОГОНЬКИ	115
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЗАПОР», ИЛИ <i>АЛЕКСИТИМИЯ</i>	117
ИГРАТЬ И ПРОДОЛЖАТЬ ИГРАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ СТО ЛЕТ . . .	120

Освобождающий принцип V

ЛИЧНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ «ЛУЧШИМ», А В ТОМ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ	123
КУЛЬТУРА ПОБЕДИТЕЛЯ И ПРЕДЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ	125
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ЗВЕЗДАХ	128
ДЕРЖИТЕСЬ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ ОТ ЛИЧНОСТИ ТИПА А	130
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЧЕНИЙ ИЗ-ЗА СТРЕМЛЕНИЯ БЫТЬ ЛУЧШИМ И САМЫМ УСПЕШНЫМ: ТРИ ПРЕОБРАЖАЮЩИХ ПРЕДЛОЖЕНИЯ	136

Освобождающий принцип VI

ПРИЗНАВАЙТЕ СВОИ ДОСТОИНСТВА БЕЗ СТЫДА:

САМОБИЧЕВАНИЕ — ЭТО НЕ ДОБРОДЕТЕЛЬ	155
НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЧРЕЗМЕРНОЙ СКРОМНОСТИ РАЗДАВИТЬ ВАС .	157
ПРИЗНАНИЕ НАШИХ ДОСТОИНСТВ	159
ДЕСТРУКТИВНАЯ САМОТРЕБОВАТЕЛЬНОСТЬ	163
ДВА КЛЮЧА К ПРЕОДОЛЕНИЮ САМООБЕСЦЕНИВАНИЯ	167

Освобождающий принцип VII

ВИНА — ЭТО ЦЕПЬ, КОТОРАЯ ПРИКОВЫВАЕТ ВАС

К ПРОШЛОМУ: РАЗОРВИТЕ ЕЕ!	177
ГРУЗ ВИНЫ	179
АДАПТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ДЕСТРУКТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	184
Адаптивная ответственность	184
Деструктивная ответственность (вина)	187
САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ВНУШИТЬ РЕБЕНКУ ЧУВСТВО ВИНЫ	193
ВТОРОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПУТЬ, БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ: ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ.	196
КАК ПРОСТИТЬ САМОГО СЕБЯ И РАЗОРВАТЬ ЦЕПЬ ИРРАЦИОНАЛЬНОЙ ВИНЫ	199

Освобождающий принцип VIII

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА БУДУЩЕМ: ЗАБОТЬТЕСЬ

О НЕМ, НО НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЕМУ ТЯНУТЬ ВАС НА ДНО	211
В ЛОВУШКЕ БУДУЩЕГО	213
ПРОДУКТИВНАЯ ТРЕВОГА ПРОТИВ НЕПРОДУКТИВНОЙ ТРЕВОГИ	217
ТЕХНИКА «ГОРЕ-ПРЕДСКАЗАТЕЛЯ»	223
ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ: ДВЕ ИСТОРИИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ . . .	225
УМЕНИЕ ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬЮ	228
ПРИНЯТИЕ РАЗУМНОГО РЕАЛИЗМА	239

ПОХВАЛА ОТВЕТСТВЕННОЙ БЕЗЗАБОТНОСТИ: РИСКНЕТЕ ПОПРОБОВАТЬ?	249
---	-----

Освобождающий принцип IX

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ — ЭТО ФОРМА СОЦИАЛЬНО ОДОБРЯЕМОГО РАБСТВА	255
---	------------

ДРУГИЕ НЕ УТВЕРЖДАЮТ ВАШУ ЛИЧНОСТЬ: КАКАЯ РАЗНИЦА, ЧТО ОНИ О ВАС ДУМАЮТ?	257
---	-----

ДВА РАЗГРАНИЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ «А ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ» И СТРАХА ПЕРЕД СОЦИАЛЬНЫМ ОДОБРЕНИЕМ	263
--	-----

СТАРАЙТЕСЬ НЕ СТАНОВИТЬСЯ ЖЕРТВОЙ СОБСТВЕННОЙ ВЫДУМКИ (САМОИСПОЛНЯЮЩИЕСЯ ПРОРОЧЕСТВА)	271
--	-----

НЕКОТОРЫЕ НЕДОСТОЙНЫЕ СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ОДОБРЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ	279
---	-----

Освобождающий принцип X

ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ИНОГДА ГРУСТИТЬ: ВЕЧНОЙ ЭЙФОРИИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ	285
--	------------

ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ТРЕБОВАНИЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.	287
---	-----

МОНАХ И ПАЦИЕНТ	293
---------------------------	-----

НАША ПОДРУГА ГРУСТЬ	299
-------------------------------	-----

СЧАСТЬЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ И ПО МОЕМУ МНЕНИЮ. . . .	308
---	-----

ШЕСТЬ КЛЮЧЕЙ К ТОМУ, ЧТОБЫ ПРИБЛИЗИТЬСЯ К БЛАГОПОЛУЧИЮ РЕАЛИСТИЧНЫМ ПУТЕМ	313
--	-----

ИСТИННОЕ СОДЕРЖАНИЕ СЧАСТЬЯ — ЭТО РАДОСТЬ	320
---	-----

БЕЗ СВОБОДЫ НЕТ РАДОСТИ	322
-----------------------------------	-----

Эпилог

НЕСОВЕРШЕННЫЙ, НО СЧАСТЛИВЫЙ	324
---	------------

БИБЛИОГРАФИЯ	340
------------------------	-----

*Марио Гомесу Сармъенто,
другу и брату*

В саду приюта для умалишенных я встретил прекрасного юношу с бледным и очаровательным лицом. Я сел рядом с ним на скамью и спросил:

— Почему ты здесь?

Он посмотрел на меня с удивлением и ответил:

— Это неуместный вопрос, но я все же отвечу. Мой отец хотел сделать из меня свою копию; то же самое было и с моим дядей. Мать желала, чтобы я стал образом и подобием ее отца. Сестра ставила мне в пример своего мужа, моряка, как образец для подражания. Брат, великолепный атлет, считал, что я должен быть таким же, как он. И мои учителя — доктора философии, музыки и логики — тоже были непреклонны в своем желании: каждый хотел видеть во мне отражение самого себя в зеркале. Поэтому я пришел сюда. Здесь мне кажется спокойнее. По крайней мере, здесь я могу быть самим собой.

Затем он повернулся ко мне и спросил:

— А скажи мне теперь, неужели ты попал в это место, ведомый воспитанием и добрыми советами?

Я ответил:

ВАЛЬТЕР РИСО

— Нет, я лишь посетитель.

И он воскликнул:

— А! Так ты один из тех, кто живет в сумасшедшем доме, но по ту сторону стены?

ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАН

Свобода не стоит ничего, если она не включает в себя право на ошибку.

ГАНДИ



ВВЕДЕНИЕ

На создание этой книги меня вдохновили два основных источника: профессиональный и личный. За последние тридцать лет я как терапевт повидал бесконечное множество людей, страдающих по самым разным причинам. Каждого из них я пытался вытащить из пучины проблем, используя различные техники и методы, в основном из когнитивной терапии. Многие из этих людей стали жертвами того, что я называю *иррациональными перфекционистскими установками*. Эти установки требуют, чтобы мы были «мужчинами и женщинами, вошедшими в топ-10», то есть исключительными личностями в какой-либо области, и неважно, какой ценой. Подобные заповеди, широко разрекламированные и навязанные обществом, со временем превращаются в форму жестокой и необоснованной самотребовательности. Это бесполезное страдание, которое вселяется в сознание и пускает в него корни с нашего молчаливого согласия и при умышленном потворстве культуре, одержимой «победителями».

Иррациональная перфекционистская установка — это культурное требование, которое продвигает самореализацию (например, процветание, благополучие, успех) или социальную адаптацию (например, превосходство, примерное поведение, престиж, признание) через мнимое психологическое, поведенческое и эмоциональное совершенство, но оно не только недостижимо, так еще и вредно. Когда подобные идеи проникают в наш разум, они вызывают стресс, хроническую усталость, безнадежность, высокий уровень тревоги, чувство провала, несчастья, фрустрации и бессмысленности бытия. И это далеко не весь список.

Рассмотрим один случай в качестве примера.

Одна женщина пришла ко мне на консультацию, потому что стресс и тревога, которые она испытывала, достигли невыносимого уровня. Она была прекрасной матерью, великолепной женой, неутомимым и эффективным руководителем на работе, очаровательной в общении и очень умной. Типичный образец добродетели, вызывающей всеобщее восхищение. На первой встрече она так резюмировала свою проблему: «Я устала пытаться быть лучшей во всем, что я делаю. Мой муж, мать, дети, акционеры компании и друзья — все ждут от меня максимальной отдачи. А еще я должна быть сильной, не совершать ошибок, всегда оставаться уверенной в самой себе — в общем, никогда их не подводить... Но я устала требовать от себя так много. Я измотана

этим ритмом. Я пришла к такому выводу после долгих раздумий...» Спустя несколько сеансов мой диагностический вывод подтвердил правоту пациентки, поэтому у терапии появилась важная цель: научить-ся немного «дезорганизовываться» и не принимать ответственность так близко к сердцу. Говоря иначе: реализовать свое *право на неудачу и право быть слабой*. Не пренебрегая своими обязанностями, стараться быть менее беспощадной к самой себе, более расслабленной и не такой «образцовой». Я предложил ей собрать всю семью и объявить, что с этого момента она находится в состоянии «торжественного несовершенства». Так она и сделала, к удивлению и недоверию присутствующих. Сегодня, после нескольких месяцев упорной терапевтической работы, это более спокойная и счастливая женщина: она принимает свои ошибки и придерживается разумного уровня самотребуемости.

Необязательно быть «лучшим из лучших», чтобы достичь благополучия, хотя многие твердят обратное. Если дома вам повторяли: «Ты рожден для великих свершений» или «Ты исключительный человек», и вы в это поверили — смените эту мантру на более здоровую фразу: «Я рожден, чтобы делать хорошие вещи, интересные, радостные и приятные, даже если они не будут экстраординарными и выдающимися». Вы снимете со своих плеч огромный груз.

Кто-то может возразить: «Но разве нехорошо развиваться и расти как личность?» Ответ будет