

КЭТРИН МОРГАН ШАФЛЕР

Психотерапевт, эксперт по перфекционизму

Лучшая ВО ВСЕМ

Перевод Екатерины Петровой

Как добиться совершенства,
не добивая себя

МИ∞

Оглавление

Вступление. Перфекционизм — это сила	9
Тест. Какая вы перфекционистка?	15
Глава 1. Я вас классифицирую	20
Глава 2. Празднуем перфекционизм	42
Глава 3. Перфекционизм как болезнь, баланс как лекарство, женщины как пациенты	62
Глава 4. Перфекционизм под лупой	82
Глава 5. Вы решали не ту проблему	132
Глава 6. Решение порадует, как пятерка	159
Глава 7. Новые мысли для нового мышления	188
Глава 8. Что делать, чтобы не делать лишнего	227
Глава 9. Теперь, когда вы свободны	259
Послесловие	293
От автора	294
Благодарности	297
Примечания	303

Профили клиентов вымышленные. Все имена, события и подробности изменены и изложены в вольном порядке. Описание сеансов сосредоточено вокруг определенных чувств, мыслей и взаимосвязей, с которыми я сталкивалась на консультациях, в практике и общении с людьми. В первую очередь я стремилась к точному воспроизведению эмоций, без оглядки на все прочее. Я безмерно благодарна всем, с кем мне повезло работать, всем моим бывшим и нынешним клиентам: ваши истории принадлежат только вам, я никогда их не раскрою.

Вступление

Перфекционизм — это сила

В ночь накануне свадьбы мы с мужем решили ночевать отдельно, чтобы как следует отдохнуть перед важным событием. Около 22:30 я вернулась домой с репетиции торжественного ужина, выгуляла собак, попутно отвечая на письма, а потом устроила себе тренировку.

После физической нагрузки я приняла приятный душ, заново завернула подарки для подружек невесты (в магазине их чересчур усердно обмотали скотчем, и вообще упаковка выглядела безвкусно), подшлифовала свои клинические заметки, минут двадцать редактировала брачный обет. Лежа в постели, еще раз проверила почту и заснула в самом начале третьего. Вечер выдался по всем меркам идеальный.

Перфекционисты — люди неуравновешенные, но это нормально. Стремление соответствовать общепринятым определениям нормы и общего благополучия, когда они не подходят конкретно вам, — покорность, вредная для здоровья. Я написала эту книгу для женщин, которые устали быть хорошими и хотят свободы.

Если бы вы сейчас сидели напротив меня, на диване в моем кабинете, мы бы с вами понимающе закатили глаза к потолку, вспомнив набившие оскомину советы «просто избавиться от перфекционизма». Говорю вам: это невозможно.

Тысячу раз подряд выводить мелом на доске «я больше не буду перфекционистом» — потеря времени. *Как же освободиться* или хотя бы одним глазком взглянуть на свободу? Для начала надо признаться себе в том, кто вы на самом деле.

Признайте, что вторые роли вас не устраивают, вы хотите быть лучшей. Признайте, что вас подгоняют пинки, иначе от скуки у вас начинается депрессия. Хватит умалять себя и отрицать свои достоинства — вы рождены быть первой и знаете об этом.

До сих пор вы сопротивлялись своим перфекционистским наклонностям. Вы подчинялись общественной позиции, которая в корне неверна и совершенно необъективна. В первую очередь в ней учитываются минусы (они есть, да, но нас интересует общая картина), и вот из этих минусов делается вывод, что быть перфекционистом нельзя, что это нездоровая склонность, от которой надо избавиться.

Что интересно (и предсказуемо), женщин в первую очередь призывают отказаться от перфекционизма и стать «очаровательно несовершенными». Слышали когда-нибудь, чтобы мужчина лечился от перфекционизма? Когда Стив Джобс, Гордон Рамзи или Джеймс Кэмерон требуют, чтобы все было идеально, их называют гениями в своей области. А как обстоят дела у женщин? Можно, конечно, вспомнить Марту Стюарт, она построила на своем перфекционизме целую империю. Но обращу ваше внимание на то, чем занимается ее компания Martha Stewart Living Omnimedia: быстрые рецепты для бранча, праздничные развлечения, яркая палитра, свадьбы. Все это связано с домашним хозяйством. Марта Стюарт гордо носит звание перфекциониста, ее никто силком не тащит к гармонии с собой (то есть не стремится обрезать ей крылья). Почему? Потому что она работает в сфере,

где женщина, по общепринятому мнению, обязана стремиться к совершенству. И это не совпадение.

Причина, по которой женщин пытаются лишить права на перфекционизм, отчасти в том, что в нем заключены большие возможности. Как и любой потенциал (состояние, способность красиво выражать свои мысли, привлекательность, умение любить и т. д.), перфекционизм может портить вам жизнь, если вы не умеете с ним обращаться. Из перфекционистов получают идеальные слуги и придирчивые хозяева, об этом тоже не стоит забывать.

Не пора ли заявить об этом вслух?

Вы еще помните, как перфекционизм мешал вам во всех сферах жизни: в профессиональной, любовной, творческой, физической и духовной? Дело в том, что вы не знали своей силы, не ценили этот дар, не уважали, отказывались признавать его в себе и низвели до маниакальной чистоплотности и пунктуальности, к которым он не имеет никакого отношения. Чем жесточеннее вы отталкивали свой перфекционизм, тем с более мощной отдачей сталкивались. Вы не могли от него избавиться, как ни старались (а вы очень старались), потому что он — это важная часть вас.

К счастью, от самых сильных и глубоко спрятанных частей нам не избавиться. Все мыслимые попытки отключить их или заглушить, не зная, что с ними делать, *я тоже предпринимала*. И ни разу не получилось. Вам повезло: ваш перфекционизм ничуть не пострадал, и теперь у вас есть решение.

Ваша проблема не в том, что вы перфекционист. Самые веселые, необычные и счастливые люди в мире — перфекционисты. Ваша проблема в том, что вы не можете в полной мере быть собой.

На женщин ежедневно выливается целый поток рекомендаций о том, как не высовываться. Как меньше весить, меньше хотеть, меньше проявлять эмоции, меньше поддакивать и, конечно же, как умалить свое стремление к совершенству. Эта книга о том, как воплощать мечты, став собой.

Я уже много лет консультирую перфекционистов в Нью-Йорке. В этой книге я собрала рабочие решения из своей клинической практики. Мне довелось работать в разных условиях, в том числе в качестве штатного психолога компании Google, психолога в стационаре и консультанта в реабилитационном центре для зависимых.

Меня всегда интересовало, как люди справляются с проблемами, развиваются и растут над собой. Я начала обучение в Калифорнийском университете в Беркли, а получала диплом и проходила практику в Колумбийском университете. Далее я отправилась за послеуниверситетским образованием в Ассоциацию духовности и психотерапии в Нью-Йорке. Исследовательская работа, которой я занималась в Институте развития человека и в Лаборатории Хаммена Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, поставила передо мной вопросы, которые не давали мне покоя следующие двадцать лет. Мое любопытство к разным формам взаимосвязей между людьми неутолимо, но я хочу поделиться с вами всем, что уже узнала.

Меня давно интересует: что люди хотят сказать, называя себя перфекционистами?

В обыденном понимании перфекционист — это тот, кто хочет, чтобы все всегда было идеально, и огорчается, если это не так.

Но все не так просто.

Утверждая: «Я — перфекционист», человек не имеет в виду, что идеальными должны быть он сам, все остальные и любые жизненные события.

Перфекционисты не глупы, им известно, что ничего не бывает идеальным постоянно. Чего они не могут понять, так это того, почему их так терзает несовершенство мира, ведь это нелогично. Иногда они задумываются: а с чего, собственно, они взяли, что всегда обязаны стараться? Недоумевают: за чем они, собственно, гонятся? Размышляют, почему не могут отдыхать, «как нормальные люди». Они хотят знать, кто они сами по себе, без своих достижений.

Каждый так или иначе сталкивается с этими экзистенциальными вопросами. А перфекциониста они мучают непрерывно.

Я делю перфекционистов на пять типов. Определите, к какому вы относитесь, вы сможете раскрыть свои таланты. К тому же вы лучше поймете собственную тягу к совершенству, прекратите тратить силу воли на попытки избавиться от перфекционизма и пустите освободившиеся ресурсы себе на пользу.

В первой половине книги мы разберемся, из чего складывается перфекционизм. В первой же главе я расскажу про пять типов перфекционистов. Из второй главы вы узнаете про здоровый перфекционизм, который уже давно исследуют, но редко обсуждают в сфере коммерческой индустрии здоровья. В третьей главе мы рассмотрим перфекционизм с феминистской точки зрения. В четвертой — изучим, чем контроль отличается от силы, и копнем глубже, к самым корням перфекционизма, чтобы понять, когда он полезен, а когда — нет.

Вторая половина книги посвящена тому, как сделать, чтобы ваш перфекционизм работал *на* вас, а не против. Из пятой главы вы узнаете про главную ошибку перфекционистов, а из шестой — что в связи с ней предпринять. В седьмой главе я предлагаю десять способов изменить точку зрения: это нужно, чтобы мыслить более здраво. В восьмой главе я описываю восемь стратегий поведения, с помощью которых перфекционисты всех типов смогут поддерживать свой прогресс и расти в дальнейшем. В заключительной главе вы найдете ответ на вопрос, которым должен задаться каждый перфекционист: *«Я знаю, что имею право поступать, как мне угодно, тогда почему же я чувствую себя так, будто меня загнали в угол?»*

Эта книга научит вас, как проверить важнейшую сделку в жизни: обменять видимость контроля на реальную силу.

Если вы ищете информацию о том, как починить неисправности в себе, вам нужна другая книга. В этой книге я исхожу из предположения, что *с вами все в полном порядке* (несмотря на деструктивные привычки, которых мы коснемся в пятой главе).

Мало кто ожидает услышать от психолога, что с ним все в порядке. В этом я убедилась на личном опыте. За исключением нарциссов, люди приходят на консультацию не за тем, чтобы узнать, что у них все нормально, хорошо или вообще замечательно.

Большинство тайком подозревают, что они еще хуже, чем им кажется. Что они прямо-таки ужасны. И когда они идут на встречу с психологом, они этим демонстрируют свою готовность услышать правду. Высказанную профессионалом, изложенную в клинических терминах. И хотят, чтобы этот профессионал объяснил, как им, таким ущербным, дальше жить.

Нет.

Вы зря тратите силы, заикливаясь на своих недостатках и задно избегая работы над ними. Я предлагаю забыть о слабостях и сосредоточиться на сильных сторонах. Не менять себя, а идти к целостности. Не клеймить себя, а изучать как явление. Не бояться и быть любознательными. Не ждать, а действовать. Не избавляться от частей себя, а соединять их. Не лечиться, а исцеляться.

Перфекционизм — это не всегда проблема. Это вариант нормы.

Если в какой-то момент вы вернетесь к убеждению, что вам нужно изменить себя, а не принять, отложите книгу. Человек не всегда готов соприкоснуться со своей силой, и вы имеете право на сомнения. Возможно, вы хотите еще подумать или не готовы работать над собой сейчас. Так бывает. Это совершенно нормально. Но вы, как перфекционист, вскоре передумаете. Невозможно сопротивляться стремлению идти вверх. Вы не можете иначе и всегда пытаетесь побить собственные рекорды. Вас тянет играть с огнем.

Еще один вопрос, над которым я размышляю много лет: *а что, если перфекционизм дан нам в помощь?*

Некоторые дары кажутся бременем, пока не научишься ими пользоваться. Я докажу, что перфекционизм — это дар вам, а вы — дар этому миру.