

СЕРИЯ ПРОСТАЯ ПСИХОЛОГИЯ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОНЯТЬ СЕБЯ

ТОМАС КАРРАН

ЛОВУШКА ПЕРФЕКЦИО НИЗМА



КАК ПЕРЕ СТАТЬ ТОНУТЬ
В НЕДОВОЛЬСТВЕ СОБОЙ,
ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К26

Thomas Curran
THE PERFECTION TRAP:
Embracing the Power of Good Enough

Copyright © 2023 by Thomas Curran
This edition is published by arrangement
with Aitken Alexander Associates Ltd. and The Van Lear Agency LLC

Карран, Томас.

К26 Ловушка перфекционизма : как перестать тонуть в недовольстве собой, принять и полюбить себя / Томас Карран ; [перевод с английского Е. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 368 с. — (Простая психология. Книги, которые помогут понять себя).

ISBN 978-5-04-189760-4

Современная культура перфекционизма заставляет верить, что у человека ни в чем нет права на ошибку. В погоне за недостижимым совершенством он лишь приближается к депрессии, тревоге и неуверенности в себе. Социальный психолог Томас Карран назвал это ловушкой перфекционизма и изложил в своей книге культурологические, социальные и психологические причины, из-за которых страх несовершенства мешает нам жить.

Его исследование поможет сделать первые шаги к самопринятию и перестать сомневаться в себе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-189760-4

© Евгения Цветкова,
перевод на русский язык, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	11
--------------	----

ЧАСТЬ I

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

1. Наш любимый недостаток.....	19
<i>Или насколько современное общество одержимо перфекционизмом</i>	
2. Скажи мне, что я достаточно хорош	38
<i>Или почему перфекционизм — это нечто гораздо большее, нежели просто «чрезвычайно высокие стандарты»</i>	

ЧАСТЬ II

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: ЧТО ОН С НАМИ ДЕЛАЕТ?

3. То, что нас не убивает... ..	73
<i>Или почему перфекционизм наносит такой большой ущерб нашему психическому здоровью</i>	
4. Я начал то, что не смог закончить	94
<i>Или о любопытной взаимосвязи между перфекционизмом и результативностью</i>	
5. Скрытая эпидемия	118
<i>Или поразительный бум перфекционизма в современном обществе</i>	

ЧАСТЬ III

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ: ОТКУДА ОН ВЗЯЛСЯ?

6. Некоторые больше перфекционисты, чем другие	133
<i>Или о сложной природе и развитии перфекционизма</i>	

СОДЕРЖАНИЕ

7. То, чего у меня нет	156	
<i>Или как перфекционизм произрастает на почве нашего (сфабрикованного) недовольства</i>		
8. Она это запостила.....	181	
<i>Или как компании, владеющие социальными сетями, извлекают выгоду, заставляя нас быть идеальными</i>		
9. Вы просто этого еще не заслужили	204	
<i>Или как меритократия установила новый стандарт совершенства в школе и колледжах</i>		
10. Перфекционизм начинается дома	236	
<i>Или как стремление растить исключительных детей влияет на то, как мы их воспитываем.....</i>		236
11. Хастлер — слово из семи букв	253	
<i>Или о том, как неуверенность в себе на современном рабочем месте порождает зависимость от перфекционизма</i>		

ЧАСТЬ IV

КАК ПРИНЯТЬ НЕСОВЕРШЕНСТВО В СТРАНЕ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШЕГО»?

12. Принять себя.....	281
<i>Или сила «достаточно хорошего» в нашей далеко не идеальной жизни</i>	
13. Постскрипtum. Общество постперфекционизма	302
<i>Или жизнь в стране «Достаточно хорошо»</i>	
БЛАГОДАРНОСТИ	338
ПРИМЕЧАНИЯ.....	341

Посвящается Джун

*«Напрасно искать то, что могло бы
быть причиной в монолитном обществе.
Причиной оказывается не что иное,
как само это общество».*

ТЕОДОР АДОРНО
«НЕГАТИВНАЯ ДИАЛЕКТИКА»

ПРОЛОГ

Каждый из нас живет внутри культуры, вдоль и поперек прошитой перфекционистскими фантазиями. Мы живем в мире, похожем на голограмму, где изображения идеального образа жизни транслируются с рекламных щитов, кино- и телеэкранов, из рекламных роликов и социальных сетей. Внутри голограммы частицы нереальности выстреливают во всех без разбора. Каждая из них учит нас, что мы могли бы вести счастливую и успешную жизнь, если бы только были совершенны, и что все рухнет, если мы слишком далеко отойдем от идеала.

Эта концепция реальна, жива и вездесуща. Она проникла в нас настолько глубоко, что перфекционизм прочно поселился в наших внутренностях благодаря давнему и непоколебимому чувству собственной недостаточности и незащищенности. Мы определяем себя тем, *чего у нас нет*, как мы *не* выглядим и чего мы *не* достигли.

И все же, несмотря на эти парализующие мысли о собственной недостаточности, мы, кажется, не устаем отдавать себя на заклятие. Люди называют перфекционизм своим самым большим недостатком. Лидеры в бизнесе, политике, спорте и искусстве приписывают ему свой успех. Знаменитости и лайф-коучи обучают нас множеству способов, с помощью которых мы можем извлечь из этого максимальную выгоду для себя. На самом деле в современном обществе многое из того, что мы считаем достойным и действенным

в таких областях, как работа, деньги, статус и «хорошая жизнь», представляет собой мощную движущую силу перфекционизма: одержимость безграничным ростом и неослабное *совершенствование* любой ценой.

Цена этого растет в геометрической прогрессии. Мы тогда в недовольстве собой, погружаемся в пучину «никогда не бывает достаточно хорошо», рвемся к совершенству, поскольку все остальные кажутся такими совершенными, причем без всяких усилий. В глубине души мы знаем, что это ненормальный, неестественный способ существования. В силу своей человеческой природы мы понимаем, что никто не совершенен и никогда не сможет стать совершенным. И мы осознаем, если не разумом, то сердцем, что тяжелое бремя перфекционизма давит и угнетает нас.

Но мы все равно его несем. Потому что снять это бремя и принять того прекрасного, но несовершенного человека, которым мы являемся, непостижимо трудно. Это требует от нас войти в противостояние с нашими базовыми представлениями о том, что является «замечательным», «потрясающим» и «хорошим» в современном обществе, и отступить от привычного понимания того, как мы *должны* существовать в мире. Когда вы в последний раз заставляли человека, не говоря уже о целой стране, за занятием подобной рефлексией?

Тем не менее именно такой уровень самоанализа нам необходим, если мы хотим избежать ловушки перфекционизма. Книга, которую вы держите в руках, проследит мой путь к этому выводу. Все начиналось как своего рода медитация, размышление на тему, но вскоре переросло в драматическое повествование, через которое проходит одна простая мысль: перфекционизм — это определяющая психология экономической системы, которая

одержима стремлением превзойти пороговые уровни человека. Этот лейтмотив вплетен в тринадцать глав, в которых разъясняется, что такое перфекционизм по своей сути, что он делает с нами, как быстро он распространяется в настоящее время и почему, а также что мы можем сделать, чтобы избежать его ловушки.

В обоснование своей точки зрения я использовал сочетание формальных и неформальных источников данных: например, результаты психологических исследований, описания клинических случаев, экономические данные, а также психоаналитические и социологические теории. Я также опирался на отдельные свидетельства из жизни, происходящей вокруг меня, — возможно, в гораздо большей степени, чем этого можно было бы ожидать от социального психолога. За это я не приношу никаких извинений. Я однозначно человек цифр. Я люблю статистику. Я трачу большую часть времени своего бодрствования на то, чтобы внедрить ее в своих студентов. Однако идея не может обосноваться в реальном мире исключительно за счет веса отвлеченных данных. Она должна нести на себе вес прожитого опыта, иначе она становится простой абстракцией — числом, линией тренда, оценкой в диапазоне других возможных оценок.

Итак, с самого начала позвольте мне отметить пару моментов касательно данной книги. Во-первых, многие психологические, экономические и социологические идеи здесь не просто излагаются, они перемежаются свидетельствами конкретного опыта, применяемые и проверяемые в моей собственной жизни и в жизни других людей. Во-вторых, и, возможно, это наиболее важно, читатель должен знать, что я замаскировал личности и обстоятельства, чтобы рассказывать истории подобного опыта. Это означает, что я изменил

имена, а иногда и пол, место и время, выдумал локации, а иногда или объединял несколько разных историй в одну, или же одну историю разбивал на многие. Я понимаю, что все эти виды маскировки и сокрытые личности требуют от вас огромного кредита доверия, но, я надеюсь, не большего, чем требует сценарист, предлагающий вам хорошо продуманную сюжетную линию. Мое намерение состоит в том, чтобы передать смысл того, что я видел, слышал и пережил, при этом как можно более точно описывая обстоятельства, при которых эти переживания происходили.

И да, я перфекционист. И если есть что-то, что я хочу от этой книги, то это прежде всего то, чтобы она стала утешительным подарком от одного перфекциониста другому. Чем больше времени я трачу на изучение своего собственного перфекционизма, перфекционизма окружающих меня людей и результатов научных исследований, изучающих влияние перфекционизма на здоровье и счастье, тем больше я прихожу к пониманию того, что все наши истории, по сути, имеют один и тот же корень. Конечно, каждый из нас страдает перфекционизмом по-своему. Но в основе наших жизненных путешествий лежит одно и то же глубинное убеждение, что мы недостаточно значимы для других людей или недостаточно хороши, чтобы быть любимыми ими, что одно и то же. Вы могли воспринять это убеждение где угодно, но наиболее полно и глобально оно усваивается прямо здесь, в безупречной голограмме, которая окружает и поглощает нас.



Я надеюсь, что чтение этой книги подарит вам утешение. Я надеюсь, что она поможет вам лучше понять, что делает с вами перфекционизм и откуда он на самом деле бе-

рется. Я надеюсь, вам даст душевное спокойствие знание о том, что во всем этом нет вашей вины, что вы самодостаточны, вне зависимости от того, как сильно ваша культура пытается внушить вам обратное. Я надеюсь, что эта книга даст вам необходимые инструменты для движения к самопринятию и придаст вам решимости преследовать социальные и политические цели, которые приведут вас к более гармоничному образу жизни, такому, в котором ограничения больше не пугают.

Другими словами, я надеюсь, что эта книга поможет вам узнать немного больше о себе и мире, в котором вы живете. И я надеюсь, что это знание поможет вам с каждым днем испытывать все больше ни с чем не сравнимой радости, которая приходит от безусловного принятия себя и всех своих несовершенств, представляющих собой не что иное, как маленькие удивительные проявления человечности.

*Сентябрь 2022 г.
Лондон, Англия*