Как быть несовершенным

СТИВЕН ГИЗ

автор международных бестселлеров

БОМБОРА

Искусство самопринятия

Стивен Гиз

Как быть несовершенным. Новый путь к принятию себя

«Эксмо»

2015

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Гиз С.

Как быть несовершенным. Новый путь к принятию себя /
С. Гиз — «Эксмо», 2015 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-177657-2

Стремиться к совершенству — не значит становиться лучше. Эта книга для тех, кто чувствует тревогу и сомнения в своих действиях, кто потерял себя из-за желания сделать все идеально. Она для тех, кто устал сравнивать и разочаровываться. Поскольку всегда найдется тот, кто успешнее, умнее и красивее нас. Стивен Гиз в своей книге делится маленькими ритуалами несовершенства, которые освобождают от удушающих требований по отношению к себе. Автор учит принятию себя и объясняет, как двигаться вперед, когда увяз в накопившихся ошибках. Благодаря его книге вы вырветесь из ловушки перфекционизма и начнете получать удовольствие от всего, что делаете. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

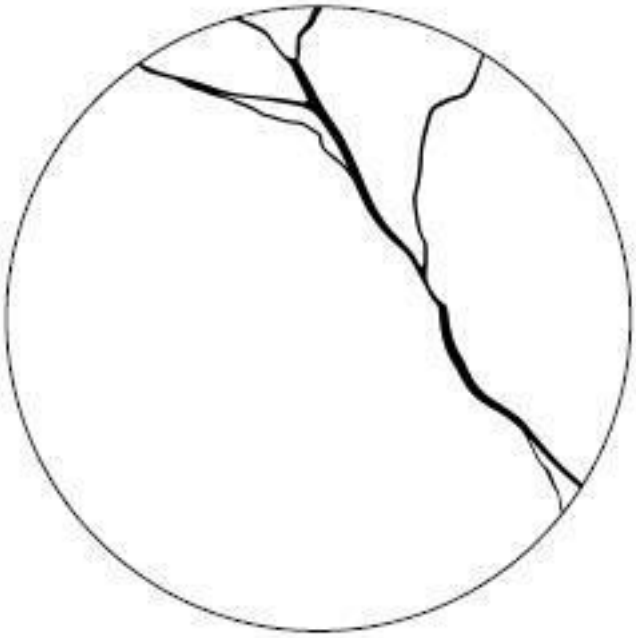
ISBN 978-5-04-177657-2

© Гиз С., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Стивен Гиз 5
Предисловие 6
Сила мини-привычек 7
От мини-привычек к имперфекционизму 9
Вы знаете, что вы перфекционист 10
Путеводитель к несовершенству 11
Глава 1 12
Что такое перфекционизм 13
Типичный перфекционист 15
Что говорит наука 16
Глава 2 18
Три стандарта перфекциониста 20
Первые звоночки перфекционизма 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Стивен Гиз
Как быть несовершенным: новый путь к принятию себя



How to Be an Imperfectionist: The New Way to Self-Acceptance, Fearless Living, and Freedom from Perfectionism
© 2015 Stephen Guise
Russian translation rights arranged with Selective Entertainment LLC through TLL Literary Agency

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© А. Шустова, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Предисловие

«Стремитесь к постоянному совершенствованию, а не к совершенству».
– Ким Коллинз

Перфекционизм (сущ.) – склонность считать неприемлемым все, что не соответствует совершенству[1].

Я точно знаю, насколько разрушительным и разочаровывающим может быть мышление перфекциониста, я сам такой. В этой книге я привожу примеры, которые не только помогут вам измениться, но и покажут, как принимать несовершенства в вашей жизни. Ведь это на самом деле не плохо, так как это – свобода. Для ясности: совершенство тоже хорошо. Однако по определению вам придется стремиться к безупречности. Как раз из-за этого и появляются проблемы.

Перфекционизм не позволяет рисковать и браться за интересные проекты, не дает выходить из зоны комфорта и развиваться, мешает быть собой. Он держит вас в напряжении, говоря вам, что все, чего вы добились, не достаточно хорошо. Из-за него вы думаете, что ваша жизнь хуже, чем есть на самом деле.

В этой книге я поделюсь стратегиями, которые помогут расслабиться и перейти на сторону здорового имперфекционизма, то есть несовершенства.

Но сначала я хочу рассказать об одном важном упражнении, которое поможет в борьбе с желанием постоянно все доводить до идеала. Это не просто упражнение, а целая методика, которая поможет повысить качество жизни без насилия над собой. Я посвятил ей свою первую книгу, она называется «Мини-привычки». Здесь же я кратко изложу суть метода.

Сила мини-привычек

«Мини-привычки – макси-результаты» – это стратегия долговременного изменения привычек. И как показала практика, очень эффективная. Книга «Мини-привычки» помогла сотням тысяч людей изменить свою жизнь. И была переведена на огромное количество языков по всему миру.

Основная мысль состоит в том, что нужно приучить себя совершать незначительные (на первый взгляд), но приятные действия каждый день. Важна именно регулярность. Мини-привычка – это ежедневное дело, слишком маленькое, чтобы его не получилось выполнить. Помните об этом, когда встретите этот термин в книге.

Примеры мини-привычек: прочитать две страницы, написать 50 слов, позвонить одному потенциальному клиенту, отправить или ответить на одно электронное письмо.

Выберите необходимое вам занятие и делайте его до тех пор, пока оно не станет привычным и не перерастет в нечто большее. Для мини-привычек нет предела. Например, ваша цель – одно отжимание в день – через некоторое время превратиться в 50 отжиманий. Так как чем меньше и проще задача, тем больше вероятность, что вы ее выполните и не отложите на потом.

Благодаря мини-привычкам, я добился невероятных результатов.

Я пишу это спустя два года после того, как сделал первое отжимание. И хочу поделиться тем, что происходило со мной в это время.

После шести месяцев выполнения нескольких отжиманий в день я почувствовал, что исчезло внутреннее сопротивление к упражнению. Смог ходить в спортзал три раза в неделю. Еще спустя три месяца, я увеличил количество походов в зал до четырех. Сначала я ставил задачи, которые должен был выполнить. Но постепенно они превратились в занятия, которые мне нравится делать. Сейчас я тренируюсь от трех до пяти дней в неделю, потому что хочу этого. Тренировка для меня, как ужин: я могу время от времени пропускать ее по непредвиденным причинам (болезнь или травма), но стараюсь этого не делать. Теперь я в лучшей физической форме и со временем становлюсь только сильнее.

После успеха с отжиманиями, я по тому же принципу начал читать по две страницы и писать по 50 слов в день. Год спустя я не увеличивал количество страниц и слов. Оказалось, в этом нет необходимости. Сейчас я все так же читаю и пишу ежедневно. Объем может варьироваться, и, как позывает практика, он всегда выше, чем я запланировал. Это и характерно для мини-привычек. Небольшие, последовательные, постепенные шаги в правильном направлении дают большие результаты.

В моей психике произошел кардинальный сдвиг. Я стал более уверенным, так как научился делать небольшие шаги и двигаться вперед в любой пугающей ситуации. А успехи, даже в небольших делах, дополнительно мотивировали и придавали сил. Будучи интровертом, который может надолго впадать в социальную спячку и не способен поддерживать светскую беседу, я перешел от застенчивости к общительности.

Я стал чувствовать себя более свободно и спокойно в разных ситуациях. Научился расставлять приоритеты. И охотнее делаю то, что для меня важно: занимаюсь спортом, ем здоровую пищу, пишу, читаю и общаюсь.

Фотографии «до» и «после» демонстрируют потерю веса. Но ни одна из них не сможет проявить те внутренние изменения, которые происходят, когда вы используете метод мини-привычек в течение года или двух. В отличие от 21 или 30-дневных программ – это постоянное изменение образа жизни.

За последние несколько лет я добился большего прогресса, чем за десять предыдущих. Ведь мини-привычки работают на разных, в том числе и глубинных, уровнях личности, улучшая качество жизни, и редко подводят тех, кто практикует этот метод.

И хотя эта книга имеет множество связей с предыдущей, основное внимание в ней уделяется не формированию привычек, а конкретным решениям, связанным с проблемой перфекционизма.

От мини-привычек к имперфекционизму

Как связаны мини-привычки и имперфекционизм? Покажу на собственном примере. Однажды я направлялся в продуктовый магазин, по соседству с которым находился мой тренажерный зал. В тот день я хотел позаниматься спортом, но у меня было две отговорки. Во-первых, я не переоделся к тренировке, выглядел бы неуместно в тренажерном зале и испытывал бы еще и дискомфорт, выполняя упражнения в повседневной одежде. Во-вторых, у меня был сломан палец, а большинство моих упражнений включают захват гантелей, следовательно выполнять я их не смог бы с поврежденным пальцем. Это были замечательные оправдания.

Для прежнего меня это была классическая ситуация «тренировка – в другой раз». Но я изменился и понял: тренироваться при любой удобной возможности – хорошая идея. Осознав это, я выполнил неидеальные упражнения, которые включали выпады, отжимания от скамьи в упоре сзади и раскрытие грудной клетки взмахами рук. Я позанимался настолько качественно, насколько было возможно в той ситуации.

Перфекционист во мне видел две веские причины не ходить в спортзал. Имперфекционист – увидел возможность для небольшого движения вперед и воспользовался ею. Многие не понимают, что жизнь состоит из таких маленьких решений. Мы считаем, что важные задачи («Я собираюсь похудеть» или «Я решил написать книгу») имеют наибольшее значение, только если эти цели достигнуты. Но оглянитесь и подумайте о тысячах маленьких моментов, когда у вас была возможность приблизиться к заветной цели. Эти мелкие повседневные решения и упущения составляют основную часть нашей жизни.

Чтобы перейти от мини-привычек к принятию несовершенства, давайте углубимся в их связь. Мини-привычки – это инструменты имперфекционизма. Они слишком мало значат, чтобы перфекционист мог их оценить. При этом достаточно просты, чтобы он мог попробовать этот метод. Поэтому о решениях, основанных на этом инструменте, мы и будем говорить в книге.

Вы знаете, что вы перфекционист

Проводя исследования для написания книг, я часто просматриваю отзывы о похожих изданиях. Особенно отзывы о произведениях с тремя звездочками и ниже. По рецензиям можно понять, какой должна быть книга и что она должна содержать, по мнению читателей. Плохие отзывы – это не обязательно вина автора, но они дают представление о том, чего не хватило людям.

Как оказалось, читатели испытывали общее разочарование в книгах о перфекционизме: авторы тратят слишком много времени, указывая на признаки этого явления и не давая конкретных решений. Люди, страдающие от совершенства, прекрасно знают о своей проблеме и хотят с ней разобраться (и покупка книги – тому подтверждение). Тем не менее нам по-прежнему важно осветить причины, признаки и последствия перфекционизма, чтобы лучше понять, с чем предстоит работать. Любую проблему нужно глубоко осознать, прежде чем от нее избавляться, особенно от такой сложной, как перфекционизм.

По итогам исследования я нашел два вида книг о перфекционизме. Есть книги, которые играют на ваших эмоциях, как на арфе, с целью отвлечь от перфекционизма. Еще есть научные, которые засыпят вас терминами и данными исследований, пока вы не решите, что лучше остаться тем же. Самые качественные сочетали оба подхода, но я не нашел ни одной книги, в которой предлагали бы конкретные решения. Цель этого издания – совместить развлечение и образование, задействовать левое и правое полушария мозга. И прежде всего создать руководство, которое сделает возможными долгосрочные изменения.

Путеводитель к несовершенству

Самое важное в структуре этой книги то, что все решения и приложения приведены в последней главе. В первых девяти главах мы подробно рассмотрим концептуальную сторону вопроса, чтобы изучить его основательно. В последней главе я собрал, классифицировал и обобщил все практические решения. Это позволит легко и быстро ориентироваться в книге.

Я предупреждаю вас заранее, так как первая часть книги может показаться для вас пустым текстом без практических советов. Книга построена так, чтобы вы могли сначала спокойно осознать материал, а затем уже запомнить решения и продумать, как применить их в своей жизни.

Это логичная структура, потому что понимание и применение – это два отдельных процесса. Сначала мы увидим общую картину и постараемся ее осмыслить, а затем на основе полученных знаний найдем практически применимые решения.

Вот пошаговое путешествие к свободе от совершенства:

Глава 1: Мы узнаем, что такое перфекционизм. Как он работает? Почему он существует и какой цели служит?

Глава 2: Мы погрузимся в сознание перфекциониста, чтобы узнать общие шаблоны мышления и его основные причины.

Глава 3: Мы рассмотрим недостатки перфекционизма, чтобы понять необходимость изменений.

Глава 4: Здесь познакомимся с имперфекционизмом и тем, как он может освободить энергию и время человека. Тогда у нас будет полное понимание того, как становятся перфекционистами и почему это плохо. Глава завершится общими решениями проблемы.

Главы 5–9: Перфекционизм – это широкое понятие. Мы разобъем его на части, последовательно проанализируем каждый аспект и рассмотрим конкретные решения. Но для того, чтобы добиться эффективных изменений, вам, возможно, потребуется подобрать индивидуальные решения, основанные на вашей уникальной личности перфекциониста.

Глава 10: В заключении я представлю практические решения в форме мини-привычек. А самое главное, расскажу, как легко включить их в свою жизнь. Перфекционисты часто изо всех сил стараются применить все советы, надеясь на результат здесь и сейчас.

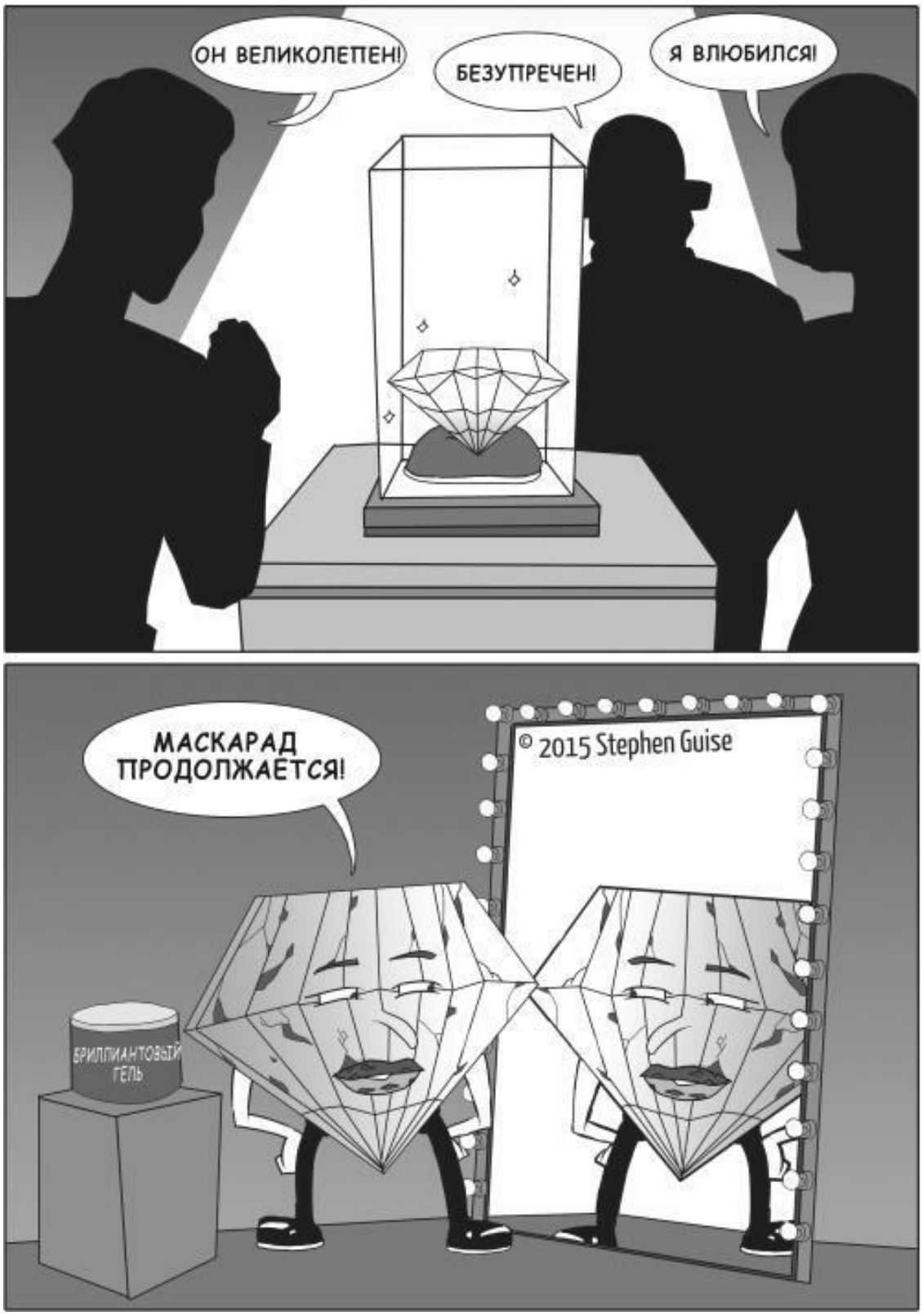
Авторы многих книг дадут вам 300 замечательных советов, разбросают их случайным образом по всей книге и заставят задуматься, как внести 300 изменений в свою жизнь за одну ночь. Подсказка: это невозможно! Реализация – самая сложная часть личностного роста, так как в нашем списке желаний всегда больше вещей, чем мы можем купить или получить.

Я сделаю все возможное, чтобы не усыпить вас. Если не получится, всегда найдется кофе.

Глава 1
Введение

«Оставаться собой в мире, который постоянно пытается изменить вас, – величайшее достижение».
– Ральф Уолдо Эмерсон

«Когда японцы чинят сломанные предметы, они заполняют трещины золотом. Они верят, что, если что-то пострадало, то оно имеет историю, и от этого становится прекраснее».
– Барбара Блум



Что такое перфекционизм

В буквальном смысле, абсолютный перфекционист – это тот, кто вообще не может существовать в реальном мире. Если это про вас, то, скорее всего, вы преувеличиваете. Большинство перфекционистов адаптируются в мире, но живут несчастливо.

Как понять, применимо ли к вам это понятие. Задайте себе следующие вопросы. Положительный ответ говорит о признаках перфекционизма:

- У вас когда-нибудь были проблемы с принятием решений?
- Вас когда-нибудь пугали ситуации, включающие взаимодействие с людьми?
- Вам знакома прокрастинация?
- Легко ли вы впадаете в уныние?
- У вас низкая самооценка?

Стремление к совершенству вызывает более сложные психические проблемы, потому что превращает ошибки в надоедливые, пугающие и непреодолимые препятствия. Перфекционисты сходят с ума или застывают на месте из-за болезненного несоответствия между желанием и реальностью, что снижает их личностный рост и способность наслаждаться жизнью.

К счастью, перфекционизм не является постоянной характеристикой. Мы способны измениться, но только с помощью правильных стратегий. Чтобы найти необходимую инструкцию решения, нужно исследовать корни проблемы.

Типичный перфекционист

Мы все либо говорили сами, либо слышали фразу: «Я такой перфекционист». Вы замечали, что обычно люди объявляют это недостатком, но втайне как будто гордятся им. Они улыбаются и смеются, произнося подобные фразы. Поскольку перфекционизм в основном рассматривается как «положительный недостаток», что делает его самым популярным ответом на вопрос во время собеседования: «В чем ваш самый большой недостаток?»

Перфекционисты хотят действовать, выглядеть и чувствовать себя совершенными. На первый взгляд это может показаться поводом для гордости, но все меняется, когда вы вникаете в истинные последствия перфекционизма. Когда вы добавляете суффикс «изм» к слову, чтобы превратить его в обобщенное понятие, естественное значение исходого слова часто становится противоположным. С перфекционизмом та же история. Он далек от совершенства и крайне опасен, так как калечит, ограничивает и даже может привести к ментальным заболеваниям (например, анорексия и депрессия, и, как следствие, самоубийство).

Полностью осознав разрушительное влияние такого мышления на человечество, мы бы не стремились называть себя перфекционистами и не испытывали бы от этого такой радости. Я никого за это не осуждаю. Все мы в какой-то степени стремимся к идеалу, но фраза «Я такой перфекционист» – это открытая рана, которую обычно рассматривают как достоинство.

Эта деталь имеет значение. Знаете, почему? Даже если вы увидите освобождающую силу имперфекционизма после прочтения этой книги, этого может быть недостаточно. Если вам не удастся увидеть, что перфекционизм – вредная и ограничивающая черта, иллюзия получаемых преимуществ помешает желаемым изменениям.

Подобное мышление вызывает серьезные проблемы со здоровьем, которые становятся причиной еще более тяжелых заболеваний. Например, из-за него часто развивается депрессия, которая затем может привести к различным зависимостям.

Идеальным примером перфекционизма является анорексия: желание достичь «идеального» веса или внешнего вида тела. Это одно из самых опасных и трудных в лечении психических расстройств. Поэтому давайте относиться к перфекционизму более серьезно, чтобы это не переросло в психическое заболевание. Многие слишком легко относятся к этой пагубной привычке, и хотя моя книга написана в непринужденной манере, мне нужно было привлечь ваше внимание к этой проблеме. Для освобождения мы должны прекратить восхвалять и тайно гордиться своим «совершенством».

Перфекционизм – это фальшивка, ловушка, худший образ мышления, который вы только можете выбрать. Однако имперфекционизм – это здорово, это роскошь и лучшее, что может быть. По мере чтения постарайтесь переосмыслить свое отношение к этим словам. Может быть, вы начнете говорить: «Я такой имперфекционист!»

Что говорит наука

Прежде чем узнать, как стать имперфекционистом, нам необходимо разобрать понятие «перфекционизм». Если вы примерно понимаете устройство автомобиля, это не гарантирует, что вы сможете его собрать. Если вы имеете общее представление о том, что такое перфекционизм и как он на вас влияет, это не значит, что вы сможете им управлять. Вот почему нам нужно изучить его очень подробно.

Хорошая база для его понимания уже имеется. Но одна проблема до сих пор остается нерешенной. Исследователи так и не пришли к согласию относительно того, как всесторонне проанализировать перфекционизм.

Исследование перфекционизма

В 1990-м году профессор Рэнди Фрост разработал так называемую «Многомерную шкалу перфекционизма Фроста (**FMPS**)[2]». Вот шесть признаков перфекционизма по шкале Фроста с их общими сокращениями:

• Беспокойство об ошибках (Concern over Mistakes, CM)
• Личные стандарты (Personal Standards, PS)
• Родительские ожидания (Parental Expectations, PE)
• Родительская критика (Parental Criticism, PC)
• Сомнения в действиях (Doubts about Actions, DA)
• Организованность (OR)

В 1998 году профессор Йоахим Штойбер предположил, что их можно упростить и сократить всего до четырех. Ученый отметил, что некоторые результаты исследования «могут указывать на то, что исходные шкалы **FMPS** действительно измеряют важные различия, по крайней мере, в клинических примерах»[3].

В 1991-м году Хьюитт и Гордон Флетт разработали «Многомерную шкалу перфекционизма». Шкала состояла из 45 пунктов, классифицированных в соответствии с зоной перфекционизма[4]:

• Ориентированный на себя: «нереалистичные стандарты и перфекционистская мотивация для себя»
• Ориентированный на других: «нереалистичные стандарты и перфекционистские мотивации для других»
• Социально предписанный: «вера в то, что значимые другие люди ожидают от тебя совершенства».

В 2004 году исследователи из Аппалачского государственного университета взяли эти две шкалы перфекционизма, проанализировали их, провели собственные исследования и создали новую модель, включающую следующие восемь разновидностей перфекционизма, организованных по двум основным категориям[5]:

Сознательный перфекционизм:

• Организованность
• Стремление к совершенству
• Стремление строго соответствовать плану
• Высокие стандарты для других

Самооценивающий перфекционизм:
• Беспокойство об ошибках
• Потребность в одобрении
• Нахождение под давлением родителей
• Склонность к зацикленности на мыслях, чувствах

Эти сложные аспекты выросли из одного понятия. У вас возникает ощущение, что ни одна из концепций не может полностью охватить все значение перфекционизма. Исследователи создавали его модель, стремясь определить понятие и проблемы, которые он вызывает, а не находить решения на основе этой информации. Это не критика. Их цель: продемонстрировать результаты исследований, а не решать проблемы, вызванные перфекционизмом.

Я не собираюсь вдаваться в дискуссию про истинное действие перфекционизма с технической точки зрения. Мы здесь для того, чтобы найти решение проблемы. Вопрос, который меня всегда интересует: «Как применить эту информацию на практике?»

Я проанализировал эти исследования. Затем выбрал пять наиболее важных областей перфекционизма. Вот список целей, по которым мы будем наносить несовершенные удары:
• Нереалистичные ожидания (мое дополнение)
• Склонность к зацикленности на мыслях, чувствах (Хилл)
• Потребность в одобрении (Хилл)
• Беспокойство об ошибках (Фрост)
• Сомнения в действиях (Фрост)

Я опустил «хорошие» формы перфекционизма, такие как стремление к совершенству и организованность, потому что они не являются проблемами и от них не нужно избавляться. И лично я бы даже не стал считать их проявлениями перфекционизма, но мы вернемся к этому немного позже.

Некоторые разновидности перфекционизма опущены ради простоты и единообразия. Например, навязывание родителями «будь лучше всех» проявляется у нас в нереалистичных ожиданиях и потребности в одобрении. Решение этой конкретной проблемы ничем не отличается от базовой. А теперь давайте проникнем в разум перфекциониста, чтобы выяснить, почему так много людей мыслит подобным образом.

Глава 2
Разум перфекциониста

«Если искать совершенства, то никогда не будешь доволен».
– Лев Толстой

ЗЕРКАЛО
ПЕРФЕКЦИОНИСТА
НЕДОСТАТОЧНО
ХОРОША
© 2015 Stephen Guise

Три стандарта перфекциониста

Перфекционизм подобен мороженому: существует большое разнообразие уникальных вкусов, но его основой всегда является молоко и сахар. Трудно всесторонне, и при этом кратко, описать каждый аспект перфекционизма, но можно обсудить его общие свойства. В этой главе мы рассмотрим стремление к «совершенству» в широком смысле.

Люди придерживаются трех типов эталонов ситуации: контекста, качества и количества. Есть три области, где он проявляется чаще всего.

Идеальный контекст

В данном случае перфекционизм делает человека зависимым от ситуации и тормозит его способность действовать. На примере с тренировками я покажу, из чего состоит контекст.

1. Местоположение. То, где мы находимся, сильно влияет на наши действия. Тем не менее решительный человек не забудет о физической активности ни в поезде, ни в церкви, ни на вечеринке. Это примеры мест, в которых мы никогда бы не подумали о тренировке, и все же это возможно. В машине вы могли бы опустить руки на сиденье и поднять вес своего тела, напрячь мышцы живота или поднимать и опускать колени, сидя на месте. Если бы вы отстегнули ремень безопасности (в момент остановки движения машины), у вас было бы гораздо больше вариантов! Моя семья выполняла упражнение «звездный прыжок»[1] в зонах отдыха, когда мы путешествовали на машине.

2. Время суток. Готовы ли вы заниматься спортом только до 16 часов дня? Если да, то это значительно сокращает ваши возможности, особенно если вы работаете с 9 до 17. В таком случае вы будете готовы тренироваться только до или во время работы. Хотя занятие в 21:00 вечера – это не идеальный вариант, но я никогда не жалел об этом. Потому что любая поздняя тренировка лучше, чем ее отсутствие.

3. Ресурсы. Некоторые люди готовы заниматься только в специальной одежде, со спортивным инвентарем и тренажерами. Давайте будем честны: все, что вам нужно, – это только собственное тело. Если, конечно, вы не перфекционист.

Идеальное качество

О данном проявлении перфекционизма все знают. Люди, страдающие этой разновидностью, сходят с ума от постоянного стремления к безупречному качеству. Подобное чаще всего встречается на рабочем месте, но может быть и важной частью семейной жизни. Например, родители часто требуют идеального порядка или только высоких школьных оценок.

Идеальное количество

Количественный перфекционизм – это неудовлетворенность действием, если оно опускается ниже определенного числового порога. Если бы вы спросили меня, какой процент людей сталкивался с перфекционизмом, я бы сказал, что 95 %. Люди часто стремятся к идеальным показателям.

Качественный перфекционизм – самый распространенный. Он проявляется в желании быть идеальным во всем: внешность, аккуратность, способность работать и взаимодействовать с обществом. Однако в таком мышлении есть более разрушительная особенность. Она настолько привычна, что ускользает от нашего взгляда – это идеально достигнутая масштабная цель. Эту грань проблемы должным образом не рассматривали, потому что она не очевидна. Размер цели становится одним из самых главных показателей.

---

[1] Упражнение, которое представляет собой прыжки с одновременным разведением рук и ног. (*Прим. ред.*)

Почти все неосознанно становятся перфекционистами, копируя масштаб цели окружающих их людей.

Каждая «нормальная» цель совершенна с точки зрения количества, и почти у всех есть такие цели: сбросить 15 килограммов за шесть месяцев, написать книгу в этом году, зарабатывать шестизначную сумму в год, читать одну книгу в неделю. Их можно достигнуть, но они слишком «совершенные», потому что небольшой прогресс на пути к поставленной цели обесценен. Когда я мыслил подобным образом, мои тренировки должны были длиться не менее 20 (а лучше 30) минут. Меньше меня не удовлетворяло.

Достижение цели подобно прыжкам с шестом: неудача – это все, что ниже планки, а успех – все, что выше. Не важно, как высоко вы прыгнете. Важно только, преодолеете ли вы планку. Такое отношение к преодолению должно мотивировать нас добиться желаемого результата и даже превзойти его. Но это плохая стратегия, которая только усугубляет ситуацию.

Сколько ваших знакомых похвалятся тем, что сделали три отжимания? Почему нет веб-сайта для людей, которые хотят иметь на 30 % меньше долгов? Какая программа упражнений обещает повысить вашу физическую форму с плохой до «ниже средней»?

Все это представляет собой значительный прогресс, но вы вряд ли когда-нибудь увидите рекламу *чего*-то подобного. Мы совершаем серьезную ошибку, определяя маленький, частичный успех как неудачу. Если достижение не является масштабным и значительным, мы считаем его в лучшем случае неловким, а в худшем – унизительным. Это не просто глупо – это смертельно опасно для нашего развития и благополучия!

Перфекционисты не приемлют маленькие цели или частичный прогресс. Они хотят только больших, постоянных, идеальных успехов.

Установка на масштабные цели с четким пониманием успеха и неудачи широко распространена. Перфекционизм – это крайность. А что-то настолько распространенное не вызывает вопросов. Что ж, в данном случае крайность становится нормой.

Желание достигнуть цели идеального масштаба – самая разрушительная форма подобного мышления, потому что вы не будете разбираться с проблемой, которую не видите и таковой не считаете. Ожидается, что люди будут ставить перед собой цели сбросить 10, 20 или 40 килограммов и более. Никто не считает людей «перфекционистами», если они ставят себе такие трудно достигаемые цели. Когда нам не удается достичь их, это вызывает чувство вины и стыда, и мы возвращаемся к своему старому «я».

В этом разделе мы рассмотрели типы стандартов для перфекционистов, которые пронизывают наш мир. Такова сущность перфекционизма, и теперь пришло время изучить, откуда он берется.

Первые звоночки перфекционизма

Перфекционизм не возникает сам по себе. Это следствие других проблем человека, как симптом болезни, который провоцирует новые недомогания еще более сложных заболеваний. Я выделил четыре источника, которые приводят к его возникновению:

Неуверенность

Уверенные в себе люди менее склонны все идеализировать. Они воспринимают себя реалистично и фокусируются на хорошем. Грубый пример: если в ти́ре они попадут в цель пять раз из десяти, то на первом плане будут мысли о попадании, а не о промахах. Они не зацикливаются на своих недостатках так сильно, как перфекционисты.

В подростковом возрасте у меня были ужасные прыщи. Один ребенок (он был замечательным, честным учеником) дразнил меня из-за моей «бороды» в виде огромного количества прыщей на подбородке. Поэтому я был одним из самых застенчивых людей на земле. Позже, когда моя кожа улучшилась, я познакомился с несколькими ребятами, у которых ситуация с лицом была еще хуже, чем у меня. Они же были на 100 % уверены в себе и чувствовали себя комфортно. Это поразило меня. Тогда я понял, что мой заметный недостаток – не повод сомневаться в себе. Кто сказал, что я должен стесняться из-за своей неидеальной кожи?

Если вы испытываете неуверенность из-за какой-то вашей особенности, знайте: в мире есть люди, которые живут счастливо с такой же особенностью, как у вас. Это успокаивает и придает сил.

Комплекс неполноценности

Это сильная и постоянная неуверенность в себе, заниженная самооценка, ощущение превосходства окружающих над собой. Человек с этим комплексом реагирует одним из двух способов: он либо изо всех сил старается создать образ самого крутого, либо начинает прятаться. В первом случае вы начинаете вести себя, как «рыба фугу», которая раздувается в колючий шар для запугивания, во втором вы прячетесь в свой домик как черепаха.

Чем сильнее комплекс, тем больше вероятность того, что вы дойдете до крайностей. Если у вас агрессивный или экстравертный тип личности, он проявится в реакции «рыбы-фугу». Если у вас пассивный, застенчивый, интровертный тип – вы склонны к реакции черепахи.

Чем хуже вы думаете о себе, тем суровее будете относиться к своим действиям. Каждая ошибка – это очередное доказательство, подтверждающее ваше негативное мнение о своей личности, а каждый неверный шаг – катастрофа. Неуверенность в себе и комплекс неполноценности в равной мере делают вас сверхчувствительными к своим недостаткам. Вы создаете ложное чувство безопасности, если цепляетесь за идею, что осторожность и внимательность помогут избежать ошибок.

> Единственная реальная безопасность – это знание и принятие того, что вы представляете из себя прямо здесь и сейчас.

Если вы принимаете свою индивидуальность с учетом собственных недостатков, вы защищены даже от самой жесткой критики. В противном случае образ, который вы представляете миру, подобен панцирю черепахи, а настоящий вы находитесь под ним, обнаженный, уязвимый и напуганный.

Если вы считаете себя хуже окружающих людей, то вы несправедливо оцениваете себя и других. Либо вы воображаете других людей совершенными существами без проблем (ха!), либо считаете себя хуже обычного человека (а может, и все вместе). Если вы переоцениваете других, вам придется быть совершенным, чтобы соответствовать их уровню. Если вы счита-

ете себя неполноценным, вам нужно быть идеальным, чтобы ценить и любить себя. Комплекс неполноценности, основанный на несправедливом и искаженном взгляде на людей, заставляет быть перфекционистом.

Недовольство

Когда вам не нравится ваша жизнь, риск развития перфекционизма значительно возрастает. Дело не в том, что всем, стремящимся к идеалу, не нравится, как они живут. Но те, кому она не нравится, чаще становятся перфекционистами. Это парадоксальный факт: когда вы хотите лучшей жизни, возникает соблазн притворяться и настаивать на том, что это уже так. Несчастные, скорее всего, будут притворяться, что они довольны на 100 %.

Смотреть в лицо реальности, сталкиваться с недостатками и признаваться в несовершенстве жизни – нелегко. Это навык, который некоторые люди никогда не смогут освоить. И вот интересный вопрос: кто виноват в том, что у некоторых так и не развивается способность принимать несовершенство? Некоторые исследователи обнаружили связь между стилем воспитания и перфекционизмом у детей. Хотя родители, требовавшие совершенства от своих детей, очевидно, поспособствовали развитию такого мышления. Возлагать всю вину на них несправедливо. Образование тоже привнесло свои плоды.

Система образования

Оценки используются как показатель того, насколько хорошо учится человек. Это не такая уж плохая идея. Но она становится таковой, когда все внимание школы сосредоточено на получении пятерок с плюсом. И хотя тройка, как предполагается, представляет собой среднюю оценку, многие ученики и родители считают: единственная приемлемая – это пятерка. А все, что ниже, их разочаровывает. Вам это знакомо? Похожим образом большинство людей ставит перед собой цели. Школьные баллы напрямую связаны с развитием перфекционизма: идеальный результат (например, получение пятерки или потеря 20 килограммов) является идеальной целью.

Кроме того, школа учит нас, что, приложив максимум усилий, получишь идеальные результаты. Реальная жизнь показывает нам, что большие усилия дают нам только шанс на идеальные результаты. Выпускники университетов с красным дипломом выходят на рынок труда, отправляют резюме, ходят на собеседования и тем не менее не сразу получают работу. В среде обучения укрепляется перфекционистское мышление.

Эти проблемы оказывают общее негативное влияние, заставляя нас бояться и испытывать неуверенность. Все подобные модели поведения и мышления, включая перфекционизм, обеспечивают определенную выгоду, которая привлекает людей. Основываясь на общем влиянии обсуждаемых факторов, можете ли вы предположить, в чем основное преимущество перфекционизма?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.