

К Э Т Р И Н М О Р Г А Н Ш А Ф Л Е Р

Психотерапевт, эксперт по перфекционизму

Лучшая ВО ВСЕМ

Перевод Екатерины Петровой

Как добиться совершенства,
не добивая себя

МИОО

Кэтрин Морган Шафлер
Лучшая во всем. Как добиться
совершенства, не добивая себя

Серия «МИФ Психология»

Серия «Психология МИФ.

Поиск внутренней опоры»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69626140

*Кэтрин Морган Шафлер. Лучшая во всем. Как добиться совершенства,
не добивая себя: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

ISBN 9785002142071

Аннотация

Вдохновляющее и практичное руководство от психолога Google, которое поможет превратить перфекционизм из врага в союзника и получать удовлетворение от своей жизни.

Вы пытаетесь качественно сделать свою работу, а окружающие, вместо того чтобы вам помочь, упрекают вас в перфекционизме, советуют «расслабиться» и «не принимать все так близко к сердцу»? Не слушайте их. Перфекционизм вовсе не так плох.

Кэтрин Морган Шафлер, психолог, работавшая в Google, уверена, что в перфекционизме кроется большая сила, а ваша задача – научиться правильно ее использовать. Прочитав эту книгу, вы:

- определите свой тип перфекционизма и узнаете, как использовать его себе во благо;
- научитесь более эффективно взаимодействовать с другими людьми;
- превратите свой перфекционизм в источник продуктивности и энергии;
- поймете, как почувствовать удовлетворение от жизни и раскрыть свой потенциал.

Для кого эта книга

Для всех, кто страдает от синдрома отличника и не может раскрыть свой потенциал из-за перфекционизма.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Вступление. Перфекционизм – это сила	7
Тест. Какая вы перфекционистка?	15
Глава 1. Я вас классифицирую	21
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Кэтрин Морган Шафлер

Лучшая во всем.

Как добиться

совершенства,

не добивая себя

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2023 by Katherine Morgan Schafler

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

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.

* * *

Посвящается Майклу

*Она такая, какая есть, и довольна этим.
Кларисса Пинкола Эстес*

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 закатали глаза к потолку, вспомнив набившие оскомину советы «просто изба-

виться 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 умалывать 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 хозяйева, 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 ожесточеннее вы отталкивали свой перфекционизм, тем с более мощной отдачей сталкивались. Вы не могли от него избавиться, как ни старались (а вы очень стара-

лись), 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 принимала*. 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 университе-

те. 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. Определив, 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 повернуть 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 заодно 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.

Тест. Какая вы перфекционистка?

После каждого вопроса отметьте вариант (А, Б, В, Г или Д), который вам больше подходит. Когда закончите, проверьте, к какому типу вы относитесь.

1. Вы когда-нибудь взрывались от гнева на работе, например повышали голос, стучали кулаком по столу, хлопали дверью?

А. Да. Когда я недовольна собой или другими, это всегда видно.

Б. Никогда. Я всегда веду себя сдержанно и очень профессионально.

В. Нет. Мне важно, чтобы людям было комфортно со мной общаться, и я стараюсь не вести себя отталкивающим образом.

Г. Нет. Я эмоциональна, но всегда выжидаю подходящий момент для выражения эмоций.

Д. Нет. Мне несложно сдерживать гнев, хотя вообще я импульсивна. Например, могу высказать на совещании новые идеи, как следует их не продумав.

2. Что из нижеперечисленного вас больше всего раздражает?

А. Окружающие не пытаются соответствовать самым вы-

соким стандартам.

Б. Вы едете в отпуск без подробного графика отдыха.

В. Вы узнали, что кому-то не нравитесь.

Г. Вы решили перекрасить стены в комнате. Вам дали каталог с пятьюдесятью образцами краски и потребовали выбрать цвет за десять минут.

Д. Вам сказали, что ближайшие полгода надо посвятить только одной цели.

3. Какое утверждение наиболее точно вас описывает?

А. Я устанавливаю для окружающих высокую планку и требую ей соответствовать.

Б. Я надежная, организованная, у меня все по плану. Иногда мне кажется, что люди считают меня зажатой.

В. Я слишком много значения придаю чужому мнению, это мне не нравится. Но при этом меня интересуют только глубокие отношения.

Г. Меня раздражает собственная нерешительность. Хотелось бы мне стать чуть более импульсивной, чтобы увереннее идти к цели.

Д. Обожаю начинать проекты. Я полна сил, и кажется, что меня ничто не остановит! Но потом я начинаю отвлекаться на другое.

4. Если бы вас похвалили, то, скорее всего, за то,

ЧТО ВЫ...

А. Всегда сосредоточены на текущей цели.

Б. Делаете в точности то, что обещали, в условленное время и оговоренным образом.

В. Способны на настоящую дружбу.

Г. Всегда подготовлены, задаете умные вопросы и рассматриваете альтернативные сценарии.

Д. Просчитываете возможности, вдохновляетесь и выдаете идеи.

5. Какое утверждение лучше всего вас описывает?

А. Меня раздражают в окружающих неэффективность и неумение сосредоточиться. Мне все равно, нравлюсь я людям или нет, главное, чтобы работа была сделана.

Б. Мне немного обидно, когда другие меняют структуру или график (встречи, ужина, отпуска и т. д.). Надо придерживаться однажды выработанного плана.

В. Я чаще, чем хотелось бы, размышляю о том, что люди думают обо мне.

Г. Я знаю, что способна на большее (в отношениях, на работе, в обществе и т. д.), но не могу полностью посвятить себя этому, пока не закончу другие дела.

Д. Я стараюсь ничего не делать заранее, например не покупаю доменные имена для еще не основанных мной компаний. У меня больше идей, чем я когда-либо смогу воплотить.

6. Мне часто говорят, что я:

- А. Веду себя некрасиво, сгоряча говорю неприятные вещи или обижаю кого-то.
- Б. Никогда не действую спонтанно, слишком зажата.
- В. Стараюсь всем во всем угодить.
- Г. Избегаю риска, бываю нерешительной.
- Д. Неорганизованная, рассеянная, не выполняю обязательств.

7. Важнее всего для меня...

- А. Чтобы люди делали то, что они обещали, в оговоренное время и как следует.
- Б. Обеспечить себе и другим стабильность: у всего должны быть регулярность, структура и предсказуемость.
- В. Когда другой человек старается понять меня и мои ценности.
- Г. Встречать новые возможности (отношения, работу, повседневные решения) в полной готовности и уверенности. Я не хочу брать на себя обязательства, если сомневаюсь в правильности своего выбора.
- Д. Вести насыщенную жизнь, пользоваться всеми возможностями для новых проектов, получать разные навыки, путешествовать, развиваться и изучать мир.

Типы перфекционистов

Описание своего типа читайте под буквой, которая чаще других повторялась в ваших ответах.

А. Яркий перфекционист всегда видит цель и идет к ней кратчайшей дорогой. Без присмотра поднимает планку на недостижимую высоту и ругает всех за несоответствие.

Б. Классический перфекционист очень надежный, постоянный и педантичный – островок стабильности в своем окружении. Без присмотра коснеет, не способен изменить рутину. Трудно сближается с людьми.

В. Перфекционист-романтик ставит отношения во главу угла и обладает непревзойденной эмпатией. Без присмотра его тяга к общению перерождается в токсичное угодничество.

Г. Перфекционист-прокрастинатор тщательно готовится ко всему, не пропустит ни одной возможности и идеально себя контролирует. Без присмотра не может завершить подготовительный этап, что выливается в нерешительность и бездействие.

Д. Нерадивый перфекционист не колеблется перед новыми начинаниями, брызжет идеями, ведет себя спонтанно и энергично. Без присмотра с трудом сосредоточивается на цели, расплывается на пустяки вместо выполнения обязательств.

Примечание. Типы не четко разграничиваются. Например, вы набрали больше всего букв «В» и попали в категорию романтиков, но букв «Д» у вас немногим меньше, значит, вы романтик с наклонностями нерадивого перфекциониста. Если у вас одинаковое количество двух или трех разных букв, следовательно, вы в равной степени относитесь к соответствующим типам.

С помощью моих рекомендаций, сдобренных интуитивным пониманием себя, вы научитесь жить со своим уникальным перфекционизмом и найдете в нем положительные стороны.

Глава 1. Я вас классифицирую

Если внутренняя ситуация не осознается, она превращается во внешние события.

К. Г. Юнг

Пять типов перфекционистов

Перфекционист-прокрастинатор долго мучился бы над этим предложением, потому что с него начинается книга о перфекционизме, а значит, оно *должно* быть идеальным (и оно уже почти сложилось в его голове, надо только получше сформулировать).

Классический перфекционист пишет первое предложение, оказывается им недоволен и пытается переделать, но, несмотря на все старания, в ближайшие восемь лет ему это не удастся.

Яркий перфекционист пишет, вымарывает, злится и срывается по какому-нибудь совершенно другому поводу.

Перфекционист-романтик делает вид, что предложение как-то само написалось, и неохотно соглашается: «А, ну да, вроде я писал. Хм». Но втайне он надеется, что читателю понравится написанное, а с ним и автор: «Кто это написал? Мне надо срочно с ним подружиться!»

Нерадивый перфекционист приходит в восторг от первого предложения и пишет еще семнадцать вариантов. Все они нравятся ему одинаково, и он не может выбрать один, потому что невозможно любить одного ребенка больше других, а все эти предложения – его дети.

Общее у всех типов то, что они могут и не подозревать о своем перфекционизме, а также о том, чем он вреден или полезен, – смотря как с ним обходиться.

По сути, управление перфекционизмом – это осознание своих рефлексорных импульсов. Вы замечаете, над чем вам надо поработать («Ага, вот это не помешало бы улучшить»), и затем реагируете обдуманно, а не импульсивно. Перфекционистам свойственно во всем видеть разницу между идеалом и реальностью, и они сейчас же рвутся ее сократить.

От скуки перфекционисты порываются усовершенствовать (а не просто улучшить или принять) все, что можно. Порыв разрастается в убеждение и заполняет весь разум, от пола до потолка: «Надо сейчас же что-то менять, тогда я буду доволен».

Вы мыслите на языке перфекционизма, а ваш тип – это его диалект.

Я работаю с перфекционистами, потому что меня радует их энергичность. Они всегда испытывают себя, норовят поиграть с огнем, не боятся заглянуть в глубины желаний и гнева, без конца ищут что-то большее.

Признание, что вы хотите большего, требует мужества,

и каждый перфекционист (если он честен, как это принято в кабинете психолога) гордо заявляет, что ему нужно больше. Я нахожу это невероятно притягательным. Мои клиентки в основном умеют представить себя в лучшем свете, при необходимости кажутся собранными и мастерски скрывают свои проблемы. К ним нужен тонкий подход, поскольку, как вы наверняка знаете сами, никто лучше высокофункциональной личности не умеет делать вид, что все хорошо. Мне это импонирует, потому что, как я неоднократно убеждалась в трудные минуты, я тоже перфекционист.

Как это ни банально, я не догадывалась, до какой степени стараюсь все контролировать, пока не утратила эту возможность. На взлете в личной жизни и карьере мне диагностировали онкологическое заболевание. Я потеряла ребенка и не смогла заморозить яйцеклетки до химиотерапии. Я все время посвящала лечению. Я лишилась шикарных каштановых волос. Я боялась, что потеряю мужа. Я упустила много шансов по работе. Я больше не управляла своей жизнью, которую так скрупулезно выстраивала.

Я уверенно преодолевала речные пороги, и вдруг невидимая рука схватила меня за самое нутро и утащила в тихое, укромное место за водопадом. Уже известный мне вид (на перфекционизм) открылся в новом ракурсе. Почему я здесь? Потому что в стремлении вести размеренный и здоровый образ жизни я сопротивлялась перфекционизму.

Я болела, поэтому мне предписали отдыхать и ничего

не делать. Это логично, но мне не понравилось до ужаса. Я бросала в воду бомбочки для ванны, смотрела, как они с шипением растворяются, и сходила с ума от скуки, желая работать, вкалывать, действовать. Не ради того, чтобы заполнить пустоту или довести себя до больницы, а потому, что мне нравится быть активной в работе и в жизни.

Бурная энергия клиентов заметно контрастировала с моим новым укладом, она искрилась, сверкала и излучала потенциал, одновременно созидательный и разрушительный. Видя разницу между ними и собой, я вдруг узрела разом все сходства.

Мне открылась истинная сила перфекционизма, и я захотела вернуть ее себе. Я помогала клиентам обуздать эту яростную энергию и обернуть себе на пользу, хотя тогда не сумела бы объяснить, как это делаю. Понимание пришло ко мне, когда я попыталась подавить собственный перфекционизм.

Еще я поняла, что раз уж меня можно назвать перфекционистом – женщину, которая вечно теряет свой телефон и разглагольствует о гениальных работах социолога Брене Браун в очереди за продуктами, – то перфекционистом может быть любой, сам того не зная. Что же это значило?

Я докапывалась до сути перфекционизма, исследовала его вдоль и поперек. Анализируя себя и накопленные за годы работы истории клиентов, я обнаружила пять типов перфекционизма.

Перфекционизм имеет широкий спектр проявлений, поэтому у одного человека могут быть признаки сразу нескольких типов. Какой-то один, как правило, доминирует, но в определенных сферах жизни может господствовать другой. Например, в романтических отношениях вы нерадивый перфекционист, а по праздникам – классический. Я точно не прокрастинатор, и мне легко далось первое предложение. Давайте начнем изучать типы перфекционистов с классического типа.

Пять типов перфекционистов

Вторник, 10:58

Я открыла дверь кабинета для клиентки, записанной на 11:00. Клэр, стоя в приемной рядом с четырьмя пустыми стульями, дописывала электронное письмо. Провозгласив: «И-и... готово!» – она вошла в кабинет с охапкой вещей: курткой, двумя телефонами, сумкой для ноутбука, простым пакетом со сменными туфлями, престижной сумкой «Прада» и двумя большими порциями несладкого чая со льдом из «Старбакса».

– Мы с вами говорили об этом, – заметила я, кивнув на чай. – Помочь вам все это разложить?

– Справлюсь, – ответила она, привычно жонглируя предметами.

Клэр была безупречна, ее появление походило на то, как открывается бархатный красный занавес на премьере – победоносно и вовремя. Как и все классические перфекционисты, Клэр была весьма церемонной. В двадцать два года она официально изменила имя, добавив «е» на конце (Claire), отсутствие которой ей очень мешало. Она рассказывала: «Начиная со второго класса каждый раз, когда я писала свое имя, был для меня как маленькая смерть. В совокупности, я думаю, эти переживания отняли у меня пару лет жизни. Но сейчас все в порядке».

Она выудила из сумки впитывающую салфетку и промокнула бусинки влаги на стенках и доньшке стакана с чаем, прежде чем поставить его на подставку. «Очень милые, не хочу, чтобы они промокли», – объяснила она (подставки были и правда красивые).

Клэр так же просушила второй стакан, принесенный для меня, и поставила его на мой стол со словами: «Я помню, вы говорили». После чего подмигнула и заговорщицким шепотом добавила: «Ну я же знаю, что вы потом выпьете, когда я уйду». Затем уселась на то же самое место, где сидела всегда, однако это не признак классического перфекциониста – так все делают.

Но только классические перфекционисты не *кладут* телефон рядом с собой, а *укладывают*. Они вообще очень вдумчиво обращаются с предметами, например берут телефон обеими руками, кладут рядом и сразу чуть поправляют,

чтобы всем было ясно, что он не случайно тут валяется. Наблюдая маленький ритуал классических перфекционистов, я всегда невольно представляла, что они укладывают телефон в невидимую кроватку. Никогда не устану умиляться этому.

Клиентка уложила оба телефона на диван, но схватилась за них полминуты спустя, как только они замигали. Когда я закрыла дверь за Клэр (с «е» на конце (Claire), как она любила уточнять), лед уже растаял, но чай был такой же бодрящий, как и всегда.

Классические перфекционисты

Классический перфекционист, как можно предположить из названия, – тип, наиболее близкий к общепринятому представлению. Клэр всегда выглядела такой аккуратной и опрятной, как будто все ее вещи были только что из магазина. Мой диван, казалось, становился чище после ее ухода.

В интернете я видела совет, что мусор и крошки со дна сумки легко собрать липким роликом. В сумку Клэр я не заглядывала, но уверена, что у нее там нет ни соринки. Однако на консультациях она рассказывала мне про мусор в ее жизни, избавиться от которого рекомендации из соцсетей не помогают.

Я узнала о ее проблемах потому, что она приоткрыла передо мной завесу благополучия. Классические перфекционисты скрытные, как никто, их эмоции прочесть непросто.

Они в восторге? В ярости? Это лучший оргазм в их жизни? Кто знает. Они либо непоколебимо спокойны, либо улыбаются, как будто их фотографируют. Такая манера поведения производит впечатление неестественности и закрытости, но это предположение далеко от истины.

Со стороны классические перфекционисты кажутся недоступными и высокомерными, но их склонность к порядку – это уважение к окружающим, а не желание от них отгородиться. Они не стараются произвести впечатление или спрятаться, а делятся своим богатством: структурой, постоянством, предсказуемостью, способностью сделать взвешенный выбор, высокими стандартами, объективностью и ясностью, которые дает организованность.

Классические перфекционисты не притворяются, они прозрачны в своих предпочтениях. Их склонности всегда видны («вот мой список лучших ресторанов», «вот моя удачная прическа – выглядит, как будто меня только что подстригли»).

Надежный и предсказуемый, классический перфекционист сразу показывает нелюбовь к беспорядку. Например, скажет: «Я не люблю алкоголь, потому что мне не нравится терять контроль». Он гордится своим перфекционизмом. Это его *эгосинтонная* черта (она ему нравится), в отличие от *эгодистонных* (которые ему не нравятся).

Трудолюбивые и дисциплинированные, классические перфекционисты лишь самую малость гордятся своим кон-

тролем, и в этом их трудно винить. (Если бы в моей сумке не было ни соринки, я бы самой малостью не ограничилась.)

Слабость классических перфекционистов в том, что они плохо приспосабливаются к переменам, даже незначительным, а спонтанность их утомляет. В жизни, где все по расписанию, нет места новым открытиям и приятным сюрпризам. А общение с семьей, коллегами и друзьями по строгим правилам, без импровизации и права на ошибку, препятствует развитию во всем, что расходится с планами и целями.

С классическими перфекционистами непросто сблизиться из-за впечатления неуязвимости, которое они производят. Внешнюю непоколебимость они отождествляют с внутренней силой, а это неправильно. Плохо им или хорошо, на них всегда можно положиться, но это не значит, что они непобедимы или что их внутренние ресурсы бесконечны.

Помимо этого, методичность действий, к которой склонны классические перфекционисты, плохо совместима с сотрудничеством, гибкостью и открытостью – качествами, которые сближают людей друг с другом. У представителей этого типа отношения могут не заходить дальше поверхностного общения, из-за чего они чувствуют себя изгоями, непонятыми и недооцененными.

Перфекционисты-романтики

За десять минут до начала консультации я получила от Лорен сообщение: «Опоздаю на 10 минут, извините, труд-

ный день». Высокая и красивая, она вошла в кабинет насквозь промокшая, как Барби, забытая во дворе под дождем. Я взяла плащ Лорен и еще не успела его повесить, как она разразилась слезами.

Утренняя встреча, по словам Лорен, прошла ужасно. Я настойчиво расспросила ее и выяснила, что идея Лорен всех увлекла, так что ее даже решили представить на ближайшей конференции.

Дослушав, я поинтересовалась, в чем же проблема.

Лорен с раздражением выдохнула: «Потому что я вижу, что она меня ненавидит, и меня это бесит».

Речь шла о непосредственной начальнице Лорен, которая неоднократно ее хвалила, ни разу не сказала ей плохого слова и даже хлопотала, чтобы ей повысили зарплату. Но Лорен не отпускало ощущение, что начальница ее недолюбливает.

Умом Лорен понимала, что не может нравиться всем и что в этом нет ничего личного. Но страшно переживала, что ее руководительница не заинтересована в общении с ней вне работы, и ничего не могла с этим поделать.

Перфекционист-романтик жаждет любви, прочие типы не рвутся к этому «достижению». Даже когда все идет в полном соответствии с планом, романтику кажется, что все зря, если он с кем-то не сдружился.

Сомнения в благосклонности окружающих не дают романтику покоя. К глазам подступают слезы, и он чувствует себя никому не нужным ребенком, оставшимся без внима-

ния и одобрения.

Как мы подробно обсудим позже, романтик хочет всем нравиться, но на самом деле ищет идеальных отношений. Типичная для всех перфекционистов тяга постоянно достигать и обгонять у романтиков реализуется в русле межличностного взаимодействия. Им нужна безупречность в отношениях с партнерами, с собой, с коллегами – со всеми.

В отличие от классических перфекционистов, романтики скрывают перфекционизм и стараются выглядеть непринужденно. Они очень беспокоятся о том, какое произведут впечатление и что о них подумают, но стыдятся этого. Им особенно мучительно слышать расхожий вопрос: «Что это вы о себе возомнили?»

Романтик стесняется показать, что старается быть приятным, и эмоционально воспринимает отношение окружающих. Еще иногда он стремится всем угодить, не сознавая этого. Например, начиная свой бизнес, романтик никому ни словом про это не обмолвится, пока не достигнет цели. А вдруг не получится? Зачем рассказывать про мечты, которые не сможешь воплотить?

Романтики ни за что не покажут, что лезут из кожи вон. Внешне они вроде бы живут как хотят, занимаются своими делами без оглядки на окружающих. Но втайне ждут всеобщего одобрения: жаждут, чтобы в компании смеялись над их шутками, лайкали их посты в соцсетях, а на работе хвалили.

Романтики не боятся показывать свои недостатки,

но только по собственной инициативе (чтобы это было выигрышно для них самих). Я назвала этот тип в честь романтических француженок: они создают впечатление небрежности в образе, но ни за что не расскажут, чего им эта небрежность стоила. Перфекционист-романтик как бы говорит: «Я вообще не стараюсь, не нуждаюсь в вашем одобрении, и мне все равно, как вы ко мне относитесь», но подразумевает при этом: «Вы не сумеете меня задеть». Внешняя сторона – фикция.

В любое дело романтики эмоционально вкладываются целиком и рассчитывают на соразмерную отдачу (признание и общение). Не получив ее, они обижаются и злятся.

Такой подход выходит романтикам боком: занятые тем, чтобы очаровать окружающих непринужденностью манер и легкостью общения, они не успевают донести до них свои желания и потребности и *часто* страдают из-за этого.

Интересно, что вся эта защитная броня формируется подсознательно. Романтики подчас не подозревают, до какой степени отсутствие ожидаемой реакции выбивает у них почву из-под ног. Они удивляются: «Почему я до сих пор переживаю из-за этого, ведь мне наплевать!»

Даже (и в особенности) совершенно не желая того, романтики движимы жадой близких отношений.

Романтики ставят общение во главу угла, поэтому по натуре они дружелюбны и стремятся, чтобы рядом с ними всем было комфортно, чтобы никто не был обижен. В отличие

от классических перфекционистов, отчужденных и высокомерных, романтики ищут способы привлечь в свою жизнь как можно больше разных интересных людей.

Перфекционисты-прокрастинаторы

Лейла была умной, доброй, способной, активной и уверенной. Она обратилась ко мне, потому что не могла уйти с работы, которая ей совершенно не нравилась.

Она давно планировала уволиться: накопила денег, прочитала книги про смену профессии, выбрала несколько интересных для себя направлений. Но по непонятным ей самой причинам продолжала ходить на работу, которая совершенно не открывала ей никаких перспектив.

Я представляла ее в захудалом баре на окраине, в навязчивом окружении телеэкранов, с предупредительной улыбкой и бейджиком с надписью «Лейла», сделанной синей ручкой. Рядом с ней на пластиковом подносе – кубики заветренного чеддера и остатки крекеров *в открытой пачке*. Пустая трата потенциала блестящей личности.

Что самое ужасное, она знала, что зря теряет время. Полностью подготовившись к уходу, она не могла написать заявление, пока идеально все не распланирует (передача дел на старом месте, получение офера с новой работы, четыре-шесть недель на адаптацию). Так прошло два года, и она обратилась ко мне.

Перфекционисты-прокрастинаторы ждут идеальных

условий, чтобы начать задуманное. Постоянно колеблясь, они живут с пустотой в душе, ведь они не делают того, чего им очень бы хотелось.

Даже начав, прокрастинатор с трудом может продолжить. Представители этого типа перфекционистов легко начинают и завершают краткосрочные проекты, но могут отказаться от долгосрочных, потому что те включают в себя несколько этапов с началом и концом.

Отношения и брак, легкоатлетическая секция, смена работы, волонтерская деятельность или желанная поездка в Портленд – прокрастинатору неважно, насколько занятие привлекательно само по себе. Любопытно, правда?

Перфекционисты этого типа прокрастинируют в любой ситуации, но избегают не самого достижения цели, а многочисленных начинаний и необходимости принять несовершенство. Выбрать дату торжественного ужина им так же сложно, как уволиться.

В реальности план теряет свою безупречность, как только начинает воплощаться. Идеал может существовать лишь в прошлом и будущем.

Из-за неспособности принять решение Лейла ничего не предпринимала, а значит, продолжала заниматься опостылевшей работой. Бездействуя, она больше всего мучилась пониманием того, что сама делает себя несчастной. Явственно осознавая это, перфекционисты-прокрастинаторы корят себя еще больше.

Тяжела жизнь прокрастинаторов, не осознавших свой перфекционизм. В отличие от перфекционистов-романтиков с их скромной позицией «Что это я о себе возомнил?», прокрастинаторы способны с гордостью (и с достаточными на то основаниями) провозгласить: «Я умный, веселый, талантливый, трудолюбивый и очень креативный!»

С самооценкой у прокрастинаторов все в порядке, свои способности они осознают в полной мере. Но и здесь есть свои трудности: обладая каким-то даром (любовью, талантом, идеей и т. д.), они не могут заставить себя этим даром поделиться. Они страдают, наблюдая, как их обходят менее талантливые коллеги и друзья.

Одно дело – смотреть на чужие успехи в сфере, вам недоступной: тогда легко восхищаться. И совсем другое – если вы в этой сфере так же хороши, как соперник, а может, даже лучше. Тогда испытываешь горечь поражения и обиду.

Прокрастинаторы видят причину своих неудач в нехватке энергии и дисциплины, но дело вовсе не в этом. Они весьма дисциплинированы и нисколько не ленивы, просто никак не могут смириться с компромиссом, а он неизбежен, когда идеальная мечта воплощается в нашей неидеальной реальности.

Из всех типов только прокрастинаторам свойственно, начиная какое-то дело, чувствовать горечь утраты. Конечно, это чувство им не нравится, поэтому они так долго колеблются.

Почувяв скорую утрату своей идеальной мечты, прокрастинатор оправдывается отсутствием интереса: «Наверное, не так уж я этого и хочу, иначе уже взялся бы за дело».

Повторяя себе, что он неорганизованный, пассивный, ленивый и так далее, перфекционист-прокрастинатор начинает в это верить. Так, на основе ложного посыла, формируется его идентичность.

Не умея управлять своим перфекционизмом, прокрастинаторы занимаются самоедством и критиканством. Придираются они не только к себе, но и к другим, и пытаются дискредитировать всех, у кого нет аналогичных самоограничений. В компании и в личных беседах они разглагольствуют о том, насколько лучше могли бы устроить торжество, написать книгу, построить дом, организовать конференцию или приготовить блюдо. Возможно, они правы и действительно превзошли бы всех, если бы только решились попробовать и не боялись риска. Вот что их мучает.

В отличие от классических перфекционистов, которые любят в себе склонность к безупречности, и перфекционистов-романтиков, готовых к возможным неудачам, несмотря на сопутствующие колебания самооценки, прокрастинаторов ничто не стимулирует к начинаниям. И, как соль, душевную рану терзают чужие успехи в делах, где прокрастинаторы могли бы оказаться лучше, если бы только попытались.

Когда прокрастинатор разглядит причину своих колеба-

ний в страхе утраты, заручится поддержкой и перестанет расплываться на критиканство, его будет не остановить. Переключившись из пассивного состояния в активное, перфекционисты этого типа находят доселе неведомые внутренние ресурсы. Дальше будет зрелище, достойное внимания.

В работе с этим типом мне больше всего нравится, что клиент получает не один, а два инсайта.

1. Не талант, а настойчивость возносит на вершину.
2. С переменами мы непременно что-то теряем, но не так много, как если отказываемся от перемен.

Осознав эти истины умом и сердцем, перфекционист-прокрастинатор больше не чувствует преград, он преисполнен рвения и окрылен свободой.

Приятно смотреть, как одаренный человек сбрасывает оковы и рвется в бой. А еще приятнее – быть этим человеком.

Нерадивые перфекционисты

Я редко задаю клиентам домашние задания – у меня другие методы, но Пей-Хан вынудила меня сделать исключение. Я попросила ее не смотреть документальные фильмы в течение девяноста дней.

«Как это? Какие именно фильмы не смотреть?» – удивилась она.

«Никакие, исключить все документальные фильмы», – взмолилась я.

Пей-Хан была нерадивой перфекционисткой до мозга костей. Поэтому, посмотрев любой документальный фильм (про гостиничный бизнес, суши или трудовых мигрантов), она так вдохновлялась, что ставила перед собой очередную цель. И это в придачу к курсам преподавания йоги; к заявке на поездку в Бруклин, в художественную резиденцию; к ремонту, который делался, чтобы получить звание суперхозяйки в сервисе по аренде квартир. Всего и не упомнишь!

Мозг Пей-Хан искрил фейерверками, получая новую интересную информацию. Разум наводнялся идеями усовершенствования, решений и созидания, это было сродни магии. Пей-Хан легко вырабатывала немислимое количество идей.

Нерадивые перфекционисты обожают начинания. Для них, в отличие от прокрастинаторов, это самое интересное. Нерадивые перфекционисты по натуре оптимистичны, вначале они всегда полны надежд. Но их энтузиазм быстро улетучивается, если только продолжение не окажется таким же увлекательным и вдохновляющим (читай: идеальным). Поскольку так не бывает, без умения обуздать свой перфекционизм этот тип ничего не доводит до конца.

В работе с нерадивыми перфекционистами я балансирую на тонкой грани. Как «палач любви» из книг знаменитого психотерапевта Ирвина Ялома, я обязана дать им эмоцио-

нальную поддержку и в то же время пояснить, что на голом энтузиазме далеко не уедешь. Если клиенты не желают считаться с реальностью, мне остается лишь смягчить им боль разочарования.

А оно неизбежно, потому что нерадивые перфекционисты, когда они не знают своих особенностей, в порыве угнаться за мечтой не учитывают обычные ограничения (временные, финансовые, физические и т. д.).

В отличие от перфекционистов-романтиков, скрывающих свои замыслы до тех пор, пока дела не пойдут в гору, нерадивые рассказывают о планах направо и налево, когда идея еще в зачаточном состоянии. А в отличие от классических, они еще и совершенно недисциплинированы, что их, впрочем, нисколько не смущает. Они ведут себя как ученики школы Монтессори для взрослых – и на здоровье, ведь им так это нравится!

Это у них в разделе «О себе» перечислена дюжина не связанных друг с другом и не всегда понятных профессий: декоратор интерьеров, шеф-повар, фотограф, писатель, предприниматель, экскурсовод по старому Бостону.

Что, простите?

Нерадивые перфекционисты в упор не видят преград и не верят, что всего уметь нельзя (хотя заниматься можно чем угодно). Чтобы доводить дела до конца, нужна усидчивость. Придется отказываться от второстепенного ради главного. Все не может быть на первом месте.

Еще нерадивые перфекционисты отрицают порядок вещей. Неисправимые романтики, они убедили себя, что все получится; надо только верить. Как это очаровательно наивно. Даже жалко спускать их на землю.

Миру нужны нерадивые перфекционисты, они – двигатели прогресса. Вначале их ничто не тревожит. Они вселяют в окружающих энтузиазм и оптимизм, мир без них был бы очень скучным. Но их внутренние дары не найдут воплощения без усидчивости.

Важно отметить, что некоторые нерадивые перфекционисты вовсе не хотят заканчивать начатое. Им нравится быстро начинать и обрубать концы, а в ряде профессий именно это и требуется.

Слово «нерадивый» в названии этого типа не совсем точно отражает суть. Это не нерадиво сделанная работа или буквальная неряшливость, а склонность делать много дел сразу, из-за чего вокруг образуется беспорядок.

Нерадивые перфекционисты на самом деле люди организованные, но на свой, другим непонятный, манер. Например, их работа над проектом может быть собрана в нескольких текстовых файлах, в которых способны разобраться только они:

«Выгул собаки бизнес-план»,

«Выгул собаки бизнес-план – 2»,

«Выгул собаки бизнес-план версия после Дня благодарения»

ния»,

«Выгул собаки бизнес-план новый»,

«Выгул собаки бизнес-план актуальный»,

«Выгул собаки бизнес-план финальный»,

«Выгул собаки бизнес-план открывать этот».

Представьте, что они аналогично подходят ко всему, и увидите масштабы проблемы.

Я где-то читала, что люди, вступавшие в брак три и более раз, на каждой свадьбе думали: «Теперь-то я чувствую, что это точно навсегда!» Помню, я подумала: как тяжело вот так сначала воспарить на небеса, а потом стремительно упасть. И не единожды, а многократно. Вот что ждет нерадивых перфекционистов, не осознавших своих особенностей. Они снова и снова с пьянящим восторгом начинают заново, а потом трезвеют под давлением скучного однообразия, без которого дела не закончить.

Нерадивые перфекционисты уверены, что успеют воплотить все задуманное и преодолеют установленные для простых смертных пределы. Когда отрицать обратное уже невозможно, они посыпают голову пеплом. Как и прокрастинаторы, они тоже переживают горе утраты из-за собственного перфекционизма, но на другом этапе. Они распыляются на все сразу и не могут довести до конца *ни одного* дела.

Эмоциональные качели знакомы всем нерадивым перфекционистам. Представителей этого типа постигает та же

участь, что и прокрастинаторов: они обвиняют и казнят себя за каждую неудачу.

Уже вскоре после старта нерадивые перфекционисты больно ударяются, упав с высоты. Каждый может что-то упустить и оступиться, но только этот тип начинает искать в себе минусы: я недостаточно настойчивый, мои идеи дурацкие, меня никто не принимает всерьез и так далее.

Порой доходит до клинической депрессии, и тогда близкие не узнают своего раньше энергичного и жизнелюбивого человека.

Нерадивые перфекционисты могут завоевать мир, когда научатся сосредотачиваться на одной задаче. Отличный тому пример – блестящая предпринимательница Мари Форлео.

Будучи страстно увлеченной личностью, она несется вперед на всех парах и, как настоящий романтик, верит, что делает мир лучше. У нее всегда больше идей, чем она может воплотить. И выбранные дела она доводит до конца. Секрет ее успеха в том, что она научилась работать над одной задачей, даже когда первоначальное воодушевление иссякает, и при этом не понижать планку. Вы тоже можете этому научиться.

Яркие перфекционисты

На углу Бродвея и Либерти-стрит, в деловом районе Манхэттена, возвышается типичное здание 1960-х годов. Ко-

гда-то у меня там был офис. Как и во многих деловых центрах, в доме № 140 требовалось предъявить документы консьержу в лобби, чтобы получить электронный пропуск.

Первые пять минут консультации Дон объясняла, почему эта система была «никуда не годной и идиотской». Чем дольше она говорила, тем явственнее раздражение перерастало в агрессию. По выражению моего соседа, она, подобно самолету, вошла в штопор. Она боролась не со мной, не с собой и не с охраной на первом этаже, а с ветряными мельницами.

Яркие перфекционисты могут дать хороший отпор. Пять минут спустя я перебила Дон: «Вы говорите о пропускной системе с момента, как присели. Я понимаю, что она вас раздражает, она довольно неудобная. Вы сейчас чувствуете что-нибудь еще, помимо разочарования в системе охраны здания?»

И тут она собрала в кулак всю свою враждебность и швырнула ее мне в лицо: «Я вам плачу за то, чтобы вы меня слушали, и сейчас я хочу поговорить об этом». Она не знала, что я проходила практику с малолетними преступницами, поэтому ее выпад не произвел на меня ожидаемого впечатления.

«Вы платите мне за помощь. Повторение одного и того же без рефлексии вам не поможет».

Ярким перфекционистам нужен идеальный финал. При этом у одних могут быть возвышенные цели, а у других – приземленные. К примеру, яркий перфекционист хочет идеально сесть в самолет. Для него это значит без задер-

жек пройти на свое место со всем необходимым для комфорта – наушниками, водой, пледом, и чтобы вокруг было тихо, и так далее. Классический перфекционист, имея ту же цель, помнит, что не стоит предъявлять завышенные ожидания к людям и окружающей обстановке. Поэтому он не испытывает шока и ярости, если что-то вдруг пойдет не так. Яркий же перфекционист мгновенно слетает с катушек. Он срывает раздражение на тех, кто попадает под руку, но чаще обращает его внутрь. У женщины в кресле 11-а давление взлетает вместе с самолетом, она вся напряжена и беззвучно страдает, не способна думать ни о чем, кроме того, что ей здесь не нравится.

Яркие перфекционисты не заботятся о том, какого мнения о них будут окружающие. Это помогает им в профессиональной сфере и вредит в личной. Вместо того чтобы, как все, любезничать на совещании («Да, Реми, отличная идея! Но мне кажется, будет лучше, если заменить X на Y. Не то чтобы Y лучше X, просто...»), они высказываются по существу: «Не пойдет. Еще есть предложения?» Прямота и ясность в выражении мыслей – отличные качества.

В отличие от классических перфекционистов, ярким не всегда удастся держать себя в руках: они могут психануть на работе, принять импульсивное решение под влиянием чувств и так далее.

Они считают само собой разумеющейся полную самоотдачу, что, конечно же, сказывается на физическом и эмоци-

ональном состоянии и качестве отношений.

Из-за того что яркие перфекционисты не умеют себя вести, страдают все. Заразительно не только хорошее настроение, но и плохое. Представители этого типа предъявляют к другим те же требования, что и к себе. Под их давлением не ломаются только самые здоровые партнеры по работе и личной жизни, но и они норовят сбежать.

Поясню, что гнев сам по себе не проблема. Это мощный, правильный и нужный мотиватор. Проблемы начинаются, когда яркие перфекционисты, сознательно или нет, поворачивают его против себя и других (а они к этому склонны).

Они судят об успехе предприятия по результату. Если цель не достигнута или ее достижение не соответствовало идеальному плану, значит, ничего не получилось. Процесс для ярких перфекционистов ничего не означает, они не считают ценным полученный опыт. Раз цель не достигнута, значит, все зря. Можно пытаться им помочь: «Жаль, что в этот раз ничего не вышло, зато у тебя появились полезные связи, которые могут пригодиться в будущих проектах, правда?» – но для них это пустой звук. На все вопросы, заданные с лучшими намерениями, они грустно, иногда со злостью, но непременно твердо отвечают: «Нет».

Предположим, яркий перфекционист получил 14,9 тысячи долларов комиссионных, хотя рассчитывал на 15 тысяч (взяв это число с потолка). До поставленной планки не хватило всего ничего, и в любом случае рекорд компании побит.

Умом человек этого типа понимает, что есть чему радоваться и это действительно круто. Но не испытывает радости и не гордится своим достижением, потому что формально не дотянул до поставленной планки, а это – единственное мерило успеха.

Неумение видеть плюсы в полученном опыте вызывает чувство оторванности от общества. Другие радуются и получают отдачу независимо от результата, а яркому перфекционисту это совершенно непонятно. Он ищет причину в себе и думает: «Я знаю, что должен радоваться, но ничего подобного не чувствую. Со мной что-то не так».

Потребность в достижениях затмевает все, в том числе сферу здоровья и отношений. Яркий перфекционист всегда смотрит в будущее: «Я буду проводить больше времени с детьми, когда сделаю X», «Я вступлю в отношения, когда сделаю X», «Я займусь собой, когда сделаю X». Известный психолог Альфред Адлер так описал эту нездоровую позицию: «Настоящая жизнь представляется человеку не более чем подготовкой»¹

¹ Adler, Alfred. *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*. Edited by Heinz Ludwig Ansbacher and Rowena R. Ansbacher. New York: Harper Perennial, 2006.

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.