

# Парадокс перфекциониста

**Автор:**

[Тал Бен-Шахар](#)

Парадокс перфекциониста

Тал Бен-Шахар

Эта книга о том, что такое перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни. Все мы стараемся оправдать собственные надежды и ожидания окружающих, пытаюсь действовать безукоризненно. Но ведь именно это, по мнению автора, мешает нам быть счастливыми. Нужно освободиться от попыток все и всегда делать идеально и научиться правильно воспринимать уроки, которые мы получаем, испытывая негативные эмоции, составляющие неотъемлемую часть нашей жизни.

Тал Бен-Шахар

Парадокс перфекциониста

Издано с разрешения The Sagalyn Literary Agency и литературного агентства «Синописис».

На русском языке публикуется впервые

The Pursuit of Perfect – Copyright

© Перевод на русский язык, издана на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru) (<http://www.litres.ru/>))

Посвящается любимой Тами

## Предисловие

Последние десять лет я преподаю уроки счастья. Как и у большинства преподавателей университетов, тема, которая впервые пробудила во мне сильный личный интерес, в итоге оказалась предметом моего научного исследования. Я начал размышлять о счастье, будучи успешным, но несчастливым студентом, который за несколько лет превратился в успешного, но несчастливого ученого. Мое желание разобраться в причине моего несчастья привело меня в перспективную область позитивной психологии. В отличие от традиционной психологии, которая преимущественно сосредоточена на проблеме невротических расстройств, депрессии и тревоге, позитивная психология изучает факторы, которые ведут людей и компании к процветанию. Проще говоря, позитивная психология – это наука о счастье.

Из изучения позитивной психологии я вынес очень многое и хочу поделиться с другими тем, что мне известно. Конечно, я всегда понимал, что людей волнует такой предмет, как счастье, но не ожидал столь масштабного интереса,

с которым столкнулся, когда начал писать статьи и выступать с лекциями, посвященными более полноценному и приятному образу жизни.

В письмах читателей, в разговорах со студентами старших курсов и на семинарах – будь то с предпринимателями в Шанхае, политическими лидерами в Канберре, трудными подростками в Нью-Йорке, журналистами в Кейптауне или учителями в Париже – я видел, как вдохновенно люди улучшали собственную жизнь, жизнь своих близких, друзей и коллег.

С течением времени я начал понимать, что все эти различные группы объединяет нечто большее, чем просто тяга к более счастливому образу жизни, – они также имеют общие цели, с помощью которых люди становятся счастливее. Одной из этих целей (она же, вероятно, цель номер один) является стремление не просто к более счастливой, но к идеальной жизни.

Мне это стало очевидно, когда во время бесед о счастье я получил два характерных и в чем-то удивительных суждения аудитории. Во-первых, люди обычно считают, что они несчастливы. Но по мере более подробного описания их жизни и чувств становится ясно: на самом деле они имеют в виду, что не бывают счастливы все время. Во-вторых, моих собеседников настораживает, что я не произвожу впечатления человека, которого всякую минуту распирает от счастья, каким, по их мнению, должен быть эксперт по этому вопросу. Как только я заговаривал о своих неудачах или страхах, они удивлялись, что я считаю себя счастливым человеком, несмотря на негативные переживания. В основе этих двух суждений лежит предположение, что поистине счастливые люди надежно защищены от печальных переживаний, страха, тревоги, неудач и потерь. Распространенность этого предположения у жителей самых разных стран и возрастов в какой-то момент меня поразила: оказывается, мы окружены перфекционистами!

Никогда прежде я не думал, что явление перфекционизма столь заразительно. Большинство людей, с которыми я общался и в которых распознал заядлых перфекционистов, могли и не считать себя таковыми и не выглядеть таковыми в глазах остальных людей. И все же в большей или меньшей степени их предположения, их образ мышления и жизни были характерны именно для перфекционистов. Более того, все они так или иначе страдали от вредных последствий своего стремления к совершенству.

Эта книга о том, что из себя, по сути дела, представляет перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни.

Подобно моему предыдущему труду под названием «Быть счастливее»[1 - Бен-Шахар Т., Быть счастливее, М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012. Прим. ред.], эта книга также писалась как практическое руководство. Чтобы извлечь из нее серьезный урок, читатели не должны проглатывать страницу за страницей, как во время чтения романа. Я предлагаю изучать ее медленно, с перерывами, чтобы осмыслить и применить прочитанное на практике. Для облегчения этих процессов в конце каждой главы имеются упражнения. Кроме того, в тексте книги есть «разминки» – вопросы или идеи для обсуждения. Они дают возможность поразмыслить, чтобы лучше понять и усвоить материал. Упражнения и разминки можно делать одному, в парах или группах. Идеи, изложенные в книге, пригодятся любителям чтения, заинтересованным в личном развитии, а также супружеским парам, желающим прийти к большему взаимопониманию.

## Введение

Даже в самый разгар зимы в моей душе цветет вечное лето.

Альбер Камю

Это было в Гарварде в середине января. Не замечая ничего вокруг, я пересекал дворик, направляясь к строгому зданию факультета психологии на другой стороне кампуса. Добравшись до места, я остановился перед закрытой дверью, поднял глаза, пытаясь просмотреть номера зачеток в оценочном листе – и обнаружил, что не могу разобрать написанное. Я опять со страху почти ничего не видел.

Первые мои два года обучения в институте складывались неудачно. Все время я ощущал, как над головой висает дамоклов меч. Что случится, если я прослушаю важное слово на лекции? Что произойдет, если меня застанут врасплох на семинаре и я не смогу ответить на вопрос профессора? Что делать, если у меня не будет возможности перечитать свое сочинение в третий и последний раз перед его сдачей? Из-за любой подобной ситуации работа могла

оказаться несовершенной, обернуться провалом, отнять у меня шанс стать таким человеком и достигнуть такого уровня жизни, о котором мечтал.

В тот день, когда я стоял возле двери профессора, сбылось одно из моих больших опасений. Мне не поставили пятерки! Я бросился к себе в комнату и заперся на ключ. Никто не любит терпеть неудачу, но есть разница между ее естественным неприятием и сильным страхом. Неприятие неудачи побуждает нас принимать необходимые меры предосторожности и упорно работать, чтобы добиться успеха. И наоборот, сильный страх перед неудачей часто мешает нам сосредоточиться, заставляя нас избегать ее столь упорно, что мы отказываемся брать на себя риск, без которого нет развития. Этот страх не только ставит под угрозу нашу работоспособность, но и подвергает опасности наше общее психическое состояние.

Неудача – неизбежная часть и критически важный момент успешной жизни. Падая, мы учимся ходить, лепеча, учимся говорить, промахиваясь – закидывая мяч в баскетбольную корзину. Тот, кто очень боится неудач, в конечном итоге не реализует своих способностей. Или мы учимся на ошибках – или не учимся вообще!

Десять лет спустя я обедал в столовой одного из студенческих общежитий Гарварда. Был октябрь, и почти все листья за окном горели оранжевым, красным и желтым пламенем. Больше всего мне нравились те, которые, казалось, все еще пытались противостоять естественному ходу событий и не желали окрашиваться в эти яркие тона.

– Можно присесть? – услышал я вопрос старшекурсника Мэтта. Я не мог говорить с набитым ртом, поэтому только кивнул и улыбнулся.

– Я слышал, вы ведете уроки счастья, – продолжил Мэтт, усаживаясь напротив меня.

– Совершенно верно, преподаю позитивную психологию, – ответил я, приготовившись рассказать ему все о своем новом курсе. Но прежде чем я успел раскрыть рот, Мэтт перебил меня.

– Видите ли, Стив, мой сосед по комнате, посещает ваши занятия, так что вам лучше быть начеку.

– Быть начеку? Почему же? – поинтересовался я, ожидая, что тот выдаст мне некую страшную тайну Стива.

– Поскольку если я когда-либо увижу, что вы расстроены, то расскажу ему, – ответил он.

Мэтт определенно шутил или, по крайней мере, шутил отчасти. Однако посыл его высказывания был серьезным и распространенным: счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций, и человек, который испытывает чувство зависти, злобы, разочарования, печали, страха или озабоченности, на самом деле несчастлив. В действительности люди, которые не испытывают этих обычных неприятных чувств, или психопаты, или покойники. Наша способность периодически переживать подобные эмоции всего лишь доказывает, что мы еще живы. Парадоксально, но, не позволяя себе испытывать негативные эмоции, мы ограничиваем и возможность ощущать себя счастливыми. Все наши чувства проходят по одним и тем же эмоциональным каналам, поэтому, блокируя негативные эмоции, мы косвенным образом блокируем и позитивные. Не находя выхода, эти негативные эмоции лишь развиваются и обостряются. А когда они в конечном счете вырываются наружу – а со временем это так или иначе происходит, – то захлестывают нас. Неприятные эмоции – это неотъемлемая часть человеческого опыта, и, следовательно, отказ от них в итоге означает отказ от своей человеческой природы. Чтобы жить полной, насыщенной – счастливой – жизнью, мы должны позволить себе испытывать весь спектр человеческих эмоций, иными словами, быть людьми.

Жизнь Аласдера Клэра казалась прекрасной. Он был лучшим студентом Оксфордского университета и затем стал одним из самых знаменитых его ученых, удостоенных наград и премий. Не желая отгораживаться от остального мира высокой стеной, он опубликовал роман и сборник стихов и записал два альбома, в которые вошли некоторые из его собственных произведений. Впоследствии он выступил в качестве сценариста, режиссера, продюсера двенадцатисерийного телесериала о Китае «Сердце дракона».

Сериал завоевал премию «Эмми», но присутствовать на церемонии ее вручения Клэру было не суждено. В возрасте сорока восьми лет, вскоре после завершения съемок, Клэр покончил жизнь самоубийством, прыгнув под поезд.

Если бы он знал, что ему вручат «Эмми», изменилась бы его жизнь? Как говорила его бывшая жена: «“Эмми” – это символ успеха, который для него так много значил, благодаря которому он вырос бы в собственных глазах». Но, добавляет она, «у него было так много символов успеха более значимых, чем “Эмми”», и ни один из них не удовлетворял его. «Всякий раз, когда он что-то делал, ему требовалась новая награда»

В конечном счете Клэр никогда не был доволен сделанным. Достигнув несомненно большого успеха, он никогда не считал себя успешным человеком. На самом деле он отрицал успех. Во-первых, он постоянно мерил себя стандартами, которым практически невозможно было соответствовать. Во-вторых, даже достигая почти невозможных результатов, он незамедлительно объявлял их тривиальными и устремлялся к очередной несбыточной мечте.

Стремление к успеху заложено в человеческой природе. И многие из нас берут одну за другой все новые и новые высоты, ведущие к личному успеху и социальному прогрессу. Действительно, большие надежды могут повлечь за собой большую награду. Однако, чтобы жить успешной и полноценной жизнью, мы должны придерживаться реалистичных стандартов успеха, уметь радоваться своим достижениям и быть благодарными жизни. Нам нужно соизмерять мечты с реальностью и оценивать по достоинству свои достижения.

Эти три истории – моя чрезмерная обеспокоенность из-за оценки ниже пяти баллов, предупреждение Мэтта, что мне лучше все время казаться счастливым, и трагедия, связанная с неспособностью Клэра насладиться успехом, – заставляют обратить внимание на три различных, но все же взаимосвязанных аспекта перфекционизма: отрицание неудачи, отрицание негативных эмоций и отрицание успеха. Мы видим, что негативные воздействия этих аспектов перфекционизма окружают нас и, что более опасно, находятся внутри нас.

Мы видим, как сильно страдают ученики в школе, которые прекратили экспериментировать из-за боязни получить низкую оценку. Мы видим студентов, которые боятся приступить к проекту, если не уверены в идеальном результате. Мы видим компании, в которых инновация приносится в жертву на алтарь испытанного, проверенного, безопасного – и заурядного.

Подобная манера поведения свидетельствует о сильном страхе перед неудачей. Иногда мы загоняем этот страх внутрь себя. Каждому из нас попадались люди, которые кажутся неизменно веселыми даже перед лицом крупных неприятностей и остаются оптимистами, несмотря на объективную реальность. Они быстро приходят в себя после неудач. Однако отсутствие эмоциональных крайностей – бегство с целью избежать определенных чувств – парадоксальным образом может сократить минуты счастья.

Легко понять, каким образом перфекционизм ведет к отторжению неудач, а за ним и к негативным эмоциям. Удивляет то, как он может привести к отторжению успеха. Как ни парадоксально, перфекционизм характерен для людей, которые, казалось бы, имеют все, но все равно несчастны. Если у нас нет другой мечты, кроме мечты об идеальной жизни, мы обречены на разочарование, поскольку такие мечты просто не могут осуществиться в реальном мире. Как раз из-за чрезмерного перфекционизма все реальные достижения казались Клэру банальными и он не мог испытывать настоящее и долгое удовлетворение от своих успехов.

Разминка. Можете ли вы узнать себя или кого-то из знакомых в одной из этих трех историй?

Долгое время психологи считали перфекционизм видом нервного расстройства. В 1980 году психолог Дэвид Бёрнс описал перфекционистов как «людей, чьи стандарты выходят далеко за пределы достигаемого или разумного, людей, которые изо всех сил упорно и неустанно совершают усилия ради невозможных целей, определяют собственную ценность исключительно категориями продуктивности и успеха»

. С недавних пор психологи начали рассматривать перфекционизм как более сложное явление и изучать случаи, когда он не носит исключительно негативного характера. Было даже обнаружено, что в некоторых случаях перфекционизм полезен, поскольку побуждает людей упорно трудиться и устанавливать высокие личные стандарты.

В свете вышесказанного на сегодняшний день психологи различают позитивный (адаптивный и благотворный) и негативный (дезадаптивный и невротический)

## перфекционизм

. Я считаю, что эти два вида перфекционизма существенно различаются как по своей внутренней природе, так и по своим последствиям. Говоря о негативном перфекционизме в этой книге, я называю его перфекционизмом, а говоря о позитивном перфекционизме, называю его оптимализмом

В Оксфордском словаре английского языка оптимальное определяется как «лучшее, наиболее благоприятное, особенно при заданном наборе условий». Поиск оптимального – будь то лучшее использование ограниченного времени, которым мы располагаем на протяжении дня (или жизни), или лучший дом, который мы можем приобрести с учетом нашего бюджета, – для нас привычен. Мы признаем рамки реального – что день состоит лишь из двадцати четырех часов, что можно потратить лишь ограниченное количество денег, в соответствии с чем и организуем свою жизнь.

Исследователи, которые ввели понятие позитивной психологии, определили его как «научное изучение оптимального функционирования человеческого организма»

. Они понимали, что есть внутренние пределы человеческого существования, что в жизни все мы должны идти на компромисс и смириться с невозможностью получить все сразу. Согласно фундаментальной идее, позитивная психология задается следующим вопросом: какова наилучшая возможная жизнь, которую можно прожить? В этом смысле позитивная психология, сосредоточиваясь на вопросе оптимального, полностью отличается от пресловутой «работы над собой», которая так часто побуждает нас включить воображение и стремиться к идеальному образу жизни. Парадоксально, но это стремление может привести к большому разочарованию и несчастью.

Ключевое различие между перфекционистом и оптималистом состоит в том, что первый, по сути дела, отрицает реальность, в то время как последний ее принимает. Позже мы изучим это важное различие, но сейчас можно рассмотреть его с точки зрения человека, который стремится к успеху, но не

боится неудач и негативных эмоций.

Перфекционист ждет, что его путь к любой цели – и, более того, весь его жизненный путь – будет прямым и свободным от препятствий. Когда этого не происходит (что неизбежно) – например, он терпит неудачу при выполнении какой-либо задачи или ситуация складывается неожиданным образом, – его постигает глубокое разочарование и он с трудом доводит дело до конца. В то время как перфекционист отторгает неудачу, оптималист принимает ее как естественный эпизод в жизни и опыт, неразрывно связанный с успехом. Он понимает, что желаемая работа, на которую ему не удалось устроиться или ссора с женой (мужем), – это часть полноценной и приносящей удовлетворение жизни; благодаря этому опыту он осознает свои способности, становится более сильной личностью. В университете я был несчастлив главным образом по той причине, что не мог принять неудачу как неотъемлемую часть учебы – и жизни.

Перфекционист считает, что счастливая жизнь состоит из непрерывного потока позитивных эмоций. В погоне за счастьем он отторгает негативные эмоции. Он не позволяет себе печалиться из-за упущенной возможности получить работу или ощущать глубокое чувство боли, которое следует за разрывом серьезных отношений. Оптималист допускает, что для живого человека негативные эмоции неизбежны. Он принимает грусть и боль, позволяя подобным чувствам углубить его общее восприятие жизни. Мэтт – студент, который шутя угрожал, что если увидит меня несчастливым, то расскажет об этом своему соседу по комнате, – думал, что человек, который преподает уроки счастья, должен сиять от радости 24 часа в сутки. Идея Мэтта была не просто фантастической – она, по сути, представляла собой рецепт несчастья.

Перфекционист никогда не удовлетворен. Он постоянно ставит себе цели и стандарты, которым во всех отношениях невозможно соответствовать, тем самым на начальном этапе отвергает возможность успеха. Неважно, чего он добился – насколько хорошо успевал в школе или насколько высоко поднялся вверх по карьерной лестнице, – он никогда не довольствуется своими достижениями. В этом смысле восприятие реальности – это то, что отличает оптималиста от перфекциониста. Достигая своей цели, оптималист испытывает настоящее удовлетворение. Всю свою жизнь Клэр отчаянно гнался за успехом, но, поскольку его взгляды на успех были нереальными, он так и не преуспел (в своем представлении) и поэтому никогда не был счастлив.

Перфекционисты отвергают реальность и заменяют ее вымышленным миром – миром, в котором нет места неудаче и негативным эмоциям и в котором их стандартам успеха – неважно, насколько они оторваны от реальности – можно соответствовать. Оптималисты принимают реальность – они допускают, что в реальном мире не избежать некоторых неудач и горестей и что успех должен измеряться в соответствии со стандартами, которые действительно достижимы.

Поскольку перфекционисты отрицают реальность, то их эмоции – это цена ее восприятия. Их не оставляет ощущение возможной неудачи, отторжение неудачи порождает беспокойство. Неприятие ими негативных эмоций часто ведет к обострению самой эмоции, которую они пытаются подавить, что в конечном счете приводит к еще более сильной боли. Неприятие реального мира заставляет их устанавливать чрезмерные стандарты успеха, и поскольку они рискуют никогда не соответствовать этим стандартам, то постоянно обуреваемы чувствами разочарования и неполноценности.

Оптималисты, со своей стороны, получают большое эмоциональное преимущество. Признавая реальность, они в состоянии вести насыщенный и приносящий удовлетворение образ жизни. Поскольку они воспринимают неудачу как естественное событие, то испытывают меньший страх перед ней и получают больше удовольствия от своей деятельности. Так как негативные эмоции для оптималистов – неотъемлемая часть жизни, то они не пытаются их подавить – они учатся на них. Поскольку оптималисты признают границы реального мира, они ставят цели, которых действительно можно добиться, и потому чаще имеют повод радоваться успеху.

По сути дела, перфекционисты отрицают все, что расходится с их идеальным мировоззрением, и в результате страдают, если не соответствуют собственным нереальным стандартам. Оптималисты принимают и извлекают пользу из всего, что предлагает им жизнь.

Разминка. Есть ли в вашей жизни отдельные области, где вы стремитесь быть оптималистом? Есть ли области, где вы в большей степени перфекционист?

Эта книга разделена на три части. В первой части излагается теория перфекционизма, развиваются вышеизложенные идеи. В первой главе рассматривается важность умения спокойно воспринимать неудачу и необходимость учиться принимать поражения. Во второй главе рассматриваются особенности эмоционального восприятия и развивается идея о необходимости позволять себе быть человеком. В третьей главе рассказывается о правильном восприятии успеха, о важности умения ставить честолюбивые, но реальные цели и оценивать свои достижения. В последней главе этой части рассказывается о восприятии реальности, которая заложена в основу противостояния перфекционистским наклонностям.

Во второй части показано, как применять идеи, рассмотренные в первой части. В пятой главе обсуждается, что в состоянии сделать учителя и родители, чтобы помочь детям добиться счастья и успеха. В шестой главе рассматривается влияние перфекционизма и оптимализма на рабочий процесс и демонстрируются преимущества оптималиста. В седьмой главе я пытаюсь доказать, что достижение истинной любви включает в себя отказ от нереальных взглядов на идеальную любовь. Третья, заключительная часть книги содержит в себе ряд коротких размышлений, каждое из которых посвящено различным аспектам перфекционизма. В первом рассматривается, почему часто бывает так трудно изменить свои представления и поведение, особенно когда речь идет о перфекционистских наклонностях. Во втором представлена когнитивистская терапевтическая техника, которая может быть использована в работе со случаями перфекционизма.

В третьем размышлении я даю рекомендации относительно того, как советовать другим. В четвертом рассматривается место психиатрического лечения в борьбе с умственными заболеваниями. В пятом изучается роль страдания в нашей жизни. В шестом подчеркивается важность любви к себе, а в седьмом исследуется вопрос негативного влияния перфекционизма на наше отношение к другим людям. Предмет восьмого размышления – движение за старение вопреки движению против старения. В девятом размышлении обсуждается «великий обман» и цена, которую платят люди, скрывающие свои эмоции. Последнее размышление касается пределов знания и нашего отношения к незнанию.

Тема перфекционизма ближе всего моему сердцу и уму, потому что я сам сталкивался с его проблемами. Поскольку эта тема всегда была значимой для

меня, я не удивлялся тому, что у моих студентов лекции по перфекционизму тоже вызывают особый интерес. Как писал Карл Роджерс: «Самое личное – это наиболее распространенное»

## Часть I. Теория

### Глава 1. Принятие неудач

Самая большая ошибка – это боязнь совершить ошибку.

Элберт Хаббард

Вечером 31 мая 1987 года я стал самым молодым чемпионом Израиля по игре в сквош. Меня сильно взволновала победа на чемпионате, и я чувствовал себя поистине счастливым. Около трех часов. Потом я начал думать, что это достижение на самом деле не очень значительно: в конце концов, сквош не является основным видом спорта в Израиле – игроков в сквош едва ли наберется тысяча человек. Настолько ли уж большое дело быть лучшим в такой маленькой группе? На следующее утро я решил, что испытаю вождеденное чувство глубокого и длительного удовлетворения лишь в том случае, если выиграю чемпионат мира. Несколько недель спустя я окончил школу, упаковал чемоданы и отправился в Англию, которая считалась международным центром игры в сквош. Из аэропорта Хитроу я добрался на метро до Страйпса, сквош-клуба на Илинг Бродвее, где тренировался чемпион мира Яншер Хан. Это был первый день, когда я начал учиться вместе с ним, хоть он об этом и не догадывался.

Я следил за каждым его движением на корте, в спортзале и на дороге. Каждое утро, перед тем как отправиться в клуб, он бегал на семимильное[2 - Британская и американская миля примерно равняются 1,609 км. Прим. ред.] расстояние; я делал то же самое. Затем он проводил четыре часа на корте, играл

с партнерами по тренировкам и занимался с инструктором; я делал то же самое. В полдень один час он поднимал штангу, после чего в течение часа растягивался; я делал то же самое.

Первый пункт моего плана по завоеванию титула чемпиона мира состоял в быстром самосовершенствовании, чтобы Яншер предложил мне стать одним из его постоянных партнеров по тренировкам. Я действительно добился успехов, и через полгода после моего переезда в Англию Яншер предложил мне играть с ним всякий раз, когда его постоянных партнеров не было на месте. Через несколько месяцев я вошел в их число. Ежедневно я играл и тренировался с Яншером, а когда он поехал на спортивные соревнования, то присоединился к нему и даже играл с ним перед матчем на разогреве или, если матч не утомлял его (а таких было большинство), потом мы снова играли вместе.

Несмотря на то что Яншер наращивал интенсивность своего рабочего темпа постепенно, я рвался вперед. Приехав в Англию, я видел перед собой лишь два пути: или тренироваться как чемпион мира (и стать им самому), или не тренироваться вообще (и отказаться от своей мечты). Все или ничего. Режим Яншера по своей интенсивности далеко превосходил режим, которого я придерживался прежде. Но я думал, что это не имеет значения – делай так, как делает чемпион мира.

Но мое тело считало иначе. Я начал получать травмы с большей регулярностью. Сначала они были незначительными – растянутое сухожилие, слабая боль в спине, в колене – ничего из этого не могло заставить меня покинуть корт более чем на два дня. Несмотря на травмы, я тренировался так, как это делал чемпион мира, и моя игра продолжала улучшаться.

Но затем я с испугом обнаружил, что на соревнованиях показываю более слабый результат, чем во время тренировок. Ночью перед матчем я не мог заснуть из-за сильного возбуждения, что негативно сказывалось на моей игре на корте. Играя на крупных матчах или набирая очки, я часто задыхался от волнения.

Через год после переезда в Лондон я вышел в финал крупного спортивного соревнования юниоров. Я ждал легкой победы, одержав верх над ведущими игроками в прежних турах. За игрой наблюдал тренер, за меня болели друзья, присутствовал репортер из местной газеты, готовясь сообщить миру, что на корте взошла новая звезда. Без напряжения я выиграл первые два гейма. До победы оставалось всего два очка, когда сначала мою ступню, затем всю ногу

и руку свело судорогой. Я проиграл.

Во время тренировок (вне зависимости от степени их тяжести) я никогда не испытывал подобных спазмов. Мне стало ясно, что физические симптомы возникли в результате психологического напряжения. В моем стремлении стать чемпионом мира неудаче не было места. Я также думал, что к достижению моей цели – чемпионского титула – ведет лишь кратчайший и самый прямой маршрут. На иные, как я считал, не стоило тратить времени и сил.

Но мое тело имело на этот счет другое мнение. Хронические перегрузки стали приводить к серьезным травмам: на восстановление требовались не дни, а недели. Тем не менее я не отказывался от своего изнуряющего режима. В результате в двадцать один год, страдая от травм и следуя настоятельным советам медицинских экспертов сбавить темп, я отказался от мечты стать лучшим игроком мира. Я чувствовал себя опустошенным и все же испытывал некое облегчение: благодаря врачам я мог сослаться на уважительную причину своей неудачи.

Чтобы найти альтернативу профессиональной карьере спортсмена, я подал заявление в университет. Мои приоритеты сдвинулись от спорта в сторону науки. Но я вошел в аудиторию с теми же манерами поведения, чувствами и взглядами, которыми руководствовался на корте. Я снова полагал, что стою перед выбором: или все, или ничего, мыслил категориями объема работы, которую мне требовалось выполнить, и оценками, которые я должен был заработать. Я считал своим долгом от корки до корки прочитывать все книги, указанные профессорами, и не признавал никаких оценок, кроме пятерок, за сочинения и экзамены. «Работа над успехом» лишала меня сна, а страх перед возможной неудачей держал на взводе еще долгое время после сдачи всех работ и экзаменов. В результате первые годы в университете я провел в состоянии почти непрерывного стресса.

Разминка. Знакома ли вам рассказанная история? Напоминают ли вам кого-нибудь описанные люди?

Когда я поступил в университет, мой первоначальный план заключался в том, чтобы преуспеть в одной из сложных наук. Мне ставили высшие баллы по математическим дисциплинам. Этого стимула было для меня достаточно.

Я считал, что это наикратчайший путь к совершенству. Но, несмотря на мои успехи на занятиях, чувство неудовлетворенности и нарастающая усталость постепенно заставили меня перейти от точных наук к гуманитарным и социальным. Поначалу я чувствовал себя неловко, вступив в неведомую – и более деликатную – область «более простых» дисциплин. Однако мое желание уменьшить тревогу и избавиться от угнетенного состояния пересилили страх и боязнь перемен. В начале третьего курса я отошел от компьютерного программирования и стал заниматься психологией и философией.

Тогда я впервые познакомился с исследованиями перфекционизма, которые проводились Дэвидом Бёрнсом, Рэнди Фростом, Гордоном Флеттом и Полом Хьюиттом. До той поры я не представлял себе, что столько людей борется с теми же проблемами, которые были у меня. Как исследовательская деятельность, так и мысль, что я не одинок, немного меня успокоили. Сначала я просматривал литературу, выискивая быстрый способ перейти из того состояния, в котором находился (дезадаптивный перфекционизм), в то, в котором хотел оказаться (адаптивный перфекционизм), – и по-прежнему искал прямолинейное решение. Но когда мои попытки обернулись неудачей, я погрузился в исследование и спустя некоторое время глубже проник в предмет и в самого себя.

## Перфекционизм против оптимализма

Давайте посмотрим на существенные различия между перфекционистом, который отрицает неудачу, и оптималистом, который ее принимает. Важно понимать, что перфекционизм и оптимализм не являются полностью независимыми друг от друга качествами. Нет человека, который на сто процентов был бы перфекционистом или оптималистом. Тем не менее мы должны представлять себе перфекционизм и оптимализм как понятия, лежащие в пределах одного отрезка, и каждый из нас в большей или меньшей степени тяготеет к одному или другому концу этого отрезка.

В одних областях жизни мы можем быть оптималистами, в других – перфекционистами. К примеру, можно легко простить себе ошибки в работе, но погрузиться в отчаяние, если личная жизнь не вполне соответствует ожиданиям. Посвятив свою жизнь сквошу, я испытывал сильный страх перед неудачей всякий раз, когда выступал на спортивном соревновании. Поступив

в университет и обратив свой перфекционизм в сторону науки, я стал испытывать тот же парализующий страх перед занятиями. Наоборот, играя в триктрак – игру, которая мне очень нравилась, – я не испытывал выбивающего из колеи беспокойства или иных перфекционистских симптомов, поскольку это занятие было не столь важно для меня.

## В ожидании идеального пути

Стремления и цели, которые ставят перед собой перфекционисты и оптималисты, не обязательно различаются между собой. И те и другие могут демонстрировать одинаковое упорство и сильное желание достичь своих целей. Разница заключается в том, как они относятся к процессу их достижения. Для перфекциониста идеальный путь к цели представляет собой кратчайшую дорогу – прямую линию. Ко всему, что мешает его движению на пути к конечной цели, он относится как к барьерам в беге с препятствиями. Для оптималиста неудача – неизбежная часть пути, перехода из того состояния, в котором он находится, туда, где он хочет быть. Он относится к оптимальному пути не как к прямой линии, но как к геометрической фигуре, более напоминающей неровную восходящую спираль, – ему известно, что на пути будут встречаться многочисленные повороты.

Перфекционист, ожидающий плавного движения на пути к своим целям, необъективен в своих ожиданиях. Он погружен в несбыточные мечтания и оторван от реальности. Оптималист исходит из реальности: он признает, что дорога не всегда будет ровной прямой линией, что он неизбежно столкнется с препятствиями и обходными маршрутами на своем пути. Он руководствуется фактами, благоразумием и не теряет связи с реальностью.

## Страх перед неудачей

Определяющая характеристика перфекционизма – страх перед неудачей. Этот страх движет перфекционистом; его главная забота состоит в том, чтобы избежать падений и ошибок

. Он тщетно пытается заставить реальность (в которой нельзя избежать ошибок) уложиться в его прямолинейные взгляды на жизнь – что напоминает попытки забить квадратный колышек в круглую ямку. Сталкиваясь с невозможностью такого исхода, он начинает сторониться трудностей, уклоняться от видов деятельности, которые сопряжены с риском промахов. А когда он действительно терпит неудачу – и рано или поздно обнаруживает свои недостатки, – то испытывает разочарование, которое лишь усугубляет его страх перед ошибками в будущем.

Оптималист тоже не любит проигрывать – как и все люди, – но он понимает, что без этого нельзя ничему научиться и преуспеть. Говоря словами психологов Шелли Карсон и Эллен Лэнгер, оптималист понимает, что «уклонение от курса не всегда оказывается негативным, и оно может преподнести новые возможности и уроки»

. Для оптималиста неудача – это шанс установить обратную связь. Поскольку у него нет сильного страха перед ошибкой, он может извлечь урок для себя – потерпев неудачу в каком-либо деле, остановиться, проанализировать свою ошибку и выяснить, что послужило ее причиной. Затем он совершает очередную попытку, более настойчивую. Сосредоточиваясь на совершенствовании и устраняя последствия ошибок, он идет более извилистым путем к месту назначения, чем перфекционист. Но поскольку оптималист никогда не сдаётся и его не сковывает страх перед неудачей, как это часто случается с перфекционистом, его шанс добиться своих целей гораздо выше.

Для перфекциониста наилучшая жизнь из возможных – фактически единственная жизнь, которую он готов принять, – та, в которой нет места неудачам. Наоборот, оптималист знает, что единственная возможная жизнь – это та, в которой неудачи неизбежны и из них надо извлекать уроки.

## Сосредоточиваясь на цели

Для перфекциониста цель – это единственное, что имеет значение. Движение к ней для него бессмысленно. Он относится к пути просто как к ряду препятствий, которые надо преодолеть, чтобы при любых обстоятельствах добиться желаемого. В этом смысле жизнь перфекциониста напоминает крысиные бега. Он не способен радоваться тому, что есть здесь и сейчас. Он полностью поглощен навязчивой мыслью об очередном продвижении по службе, очередной награде, очередной стадии проекта – что, как он полагает, сделает его счастливым. Перфекционист знает, что он не в состоянии полностью отделаться от препятствий на пути, поэтому считает его утомительным, но необходимым этапом движения по направлению туда, где он хочет быть, и пытается сделать его настолько коротким и безболезненным, насколько это возможно.

Герой кинофильма «Клик» Майкл Ньюмен представляет собой законченного перфекциониста. Ему вручают пульт дистанционного управления, который позволяет перемотать вперед ход собственной жизни. Сначала Майкл загадал желание получить повышение по службе, что, по его мнению, в конце концов сделает его счастливым, и использовал пульт, чтобы перескочить через все испытания на пути к повышению. Он «перелетает» через упорный труд и тяжелые времена, но также и через все повседневные радости жизни. Как он полагает, все, что непосредственно не связано с его конечной целью, – нежелательная задержка на пути.

Окружающим кажется, что Майкл в полном сознании, но эффект дистанционного управления таков, что он погружается в сон, чтобы не испытывать мучений от процесса движения, не на несколько часов, а на бо?льшую часть своей жизни. Фактически он проводит свою жизнь во сне. Конечно, фильм, построенный по голливудским законам, дает главному герою шанс осознать ошибочность своего пути и исправить допущенную ошибку. В итоге Майкл решает пройти свой жизненный путь целиком и становится более счастливым. Но в реальной жизни перфекционисты не дают себе второго шанса – сосредоточенные исключительно на конечной цели, они проходят мимо всех значимых событий.

У оптималиста те же самые устремления, что у перфекциониста, но он имеет привычку оценивать путь к цели и понимает, что на этом пути встретятся препятствия. В отличие от перфекциониста он не настолько охвачен жадой достичь своей цели, чтобы остальная жизнь перестала иметь значение. Он хочет совершенно сознательно участвовать в событиях, которые разворачиваются в его собственной жизни.

### Принцип «все или ничего»

На первый взгляд, вселенная перфекциониста проста: вещи правильные или неправильные, хорошие или плохие, удачные или провальные. Проблема состоит в том, что это единственные категории в его арсенале. Полутона, нюансы отсутствуют. Как замечает психолог Ашер Пахт: «Для перфекционистов существуют только концы отрезка – они не способны заметить промежуточных состояний»

. Перфекционист доводит существующие крайности до предела.

Принцип «все или ничего» проявляет себя по-разному. Когда я играл в сквош, то решил тренироваться именно так, как это делает чемпион мира, – или вообще отказаться от тренировок. Я сконцентрировался на единственной цели – победе – и не получал удовольствия от игры. На спортивных соревнованиях, особенно при выходе в финал, моя самооценка зависела от единственного очка, победы в единственной игре, единственном матче: или я выигрываю соревнование, или я безнадежный неудачник. Для человека, поглощенного жизненным принципом «все или ничего», каждое отступление от прямой линии, связывающей его с конечной целью, воспринимается как досадная неудача.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/tal-ben-shahar-2/paradoks-perfekcionista/?lfrom=201227127>) 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.

notes

Примечания

1

Бен-Шахар Т., Быть счастливее, М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2012. Прим. ред.

2

Британская и американская миля примерно равняются 1,609 км. Прим. ред.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/ru/tal-ben-shahar/paradoks-perfekcionista-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)