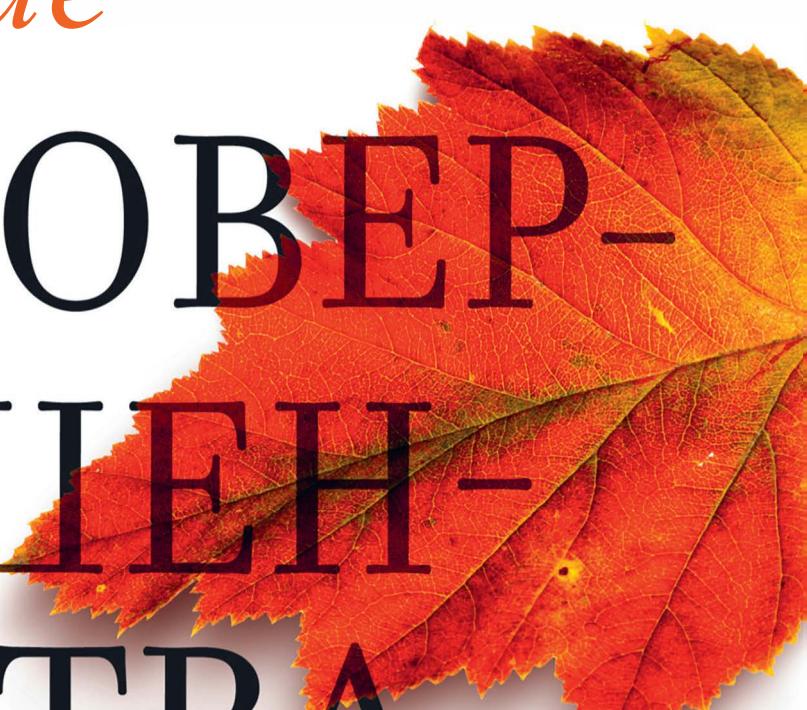


ЗЛИЗАБЕТ
ЛОМБАРДО

лучше

СОВЕР-
ШЕН-
СТВА



КАК ОБУЗДАТЬ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Введение.....	11
---------------	----

ЧАСТЬ I. СТРЕМИТЕСЬ ЛИ ВЫ БЫТЬ ПЕРФЕКЦИОНИСТОМ?

Глава 1. Что такое перфекционизм?.....	21
Влияние на нашу жизнь	24
Что не является перфекционизмом.....	27
Общее против частного.....	31
Что дальше?.....	31
Глава 2. А вы перфекционист?.....	34
Глава 3. Перфекционизм: аргументы «за» и «против»	38
Общая картина	40
A: аргументы в пользу перфекционизма	42
B: аргументы против перфекционизма.....	45
C: аргументы в пользу перемен	48
D: аргументы против перемен	51
Переосмысление аргументов в пользу перфекционизма	55
Переосмысление аргументов против перемен	57
Глава 4. Страх против страсти	59
Дистресс против эустресса.....	62
Откуда берется этот страх?	67
Сила мысли.....	69
Управление стрессом.....	74
Всё к лучшему	77
Это не вы	80
Используйте свой страх или стресс себе во благо.....	80

ЧАСТЬ II. 7 СПОСОБОВ СЛОМТЬ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА И ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ

Глава 5. Вскройте свое прошлое	85
Зарождение «потребности в успехе»	88
Действие по шаблону	90

<i>Вознаграждения</i>	92
<i>Уклонение от наказания</i>	94
<i>Руководство к действию: проанализируйте причины</i>	96
Глава 6. Оцените свои ожидания	107
<i>Если... то...</i>	109
<i>Это касается не только вас</i>	112
<i>Чувство собственной значимости</i>	114
<i>Чей это свод правил?</i>	117
<i>Сила слова «должен»</i>	119
<i>Правила для других</i>	121
<i>Правила для самого себя</i>	124
<i>Цена эмоций</i>	124
<i>Принятие реакции окружающих на свой счет</i>	126
<i>Руководство к действию: измените своим правилам</i>	127
Глава 7. Проложите новые дороги	136
<i>Синдром проторенной дорожки</i>	137
<i>Прокладываем новые пути</i>	140
<i>Слон против муравья</i>	141
<i>Внутренний стеклянный потолок</i>	143
<i>Дороги прошлого и будущего</i>	145
<i>Руководство к действию: развивайте реалистичный оптимизм</i>	148
Глава 8. Учитесь на ошибках	160
<i>Любой провал — несчастье. Или нет?</i>	165
<i>На что похож страх неудачи?</i>	168
<i>Когда что-то идет не так</i>	179
<i>Руководство к действию: учитесь на ошибках</i>	184
Глава 9. Не впадайте в крайности	194
<i>Чего я стою?</i>	206
<i>Крайности перфекционизма</i>	208
<i>Легче сдаться</i>	212
<i>Руководство к действию: научитесь различать оттенки</i>	214
Глава 10. Действуйте, а не сравнивайте	224
<i>«Я» или «они»</i>	226
<i>Беговая дорожка перфекциониста</i>	229
<i>Научитесь испытывать благодарность</i>	231
<i>А что думаете вы?</i>	232
<i>Необоснованная соревновательная гордость</i>	233
<i>Это ты, а это — я</i>	235

<i>Хобби? Чепуха!</i>	239
<i>Поддержание дружеских отношений</i>	241
<i>Руководство к действию: переосмысление успеха</i>	243
Глава 11. Выходите за рамки	251
<i>Живите не только для себя</i>	252
<i>Устранение преград</i>	256
<i>Установите эмоциональные рамки</i>	264
<i>Не застревайте из-за других</i>	266
<i>Руководство к действию</i>	269
Эпилог. Лучше совершенства	279
Благодарности	292
Примечания	294

Введение

Я была перфекционисткой большую часть жизни.

Откровенно говоря, я получала за это хорошее вознаграждение. Однако сколько было бессмысленных слез, напрасного напряжения и переживаний — моих и близких мне людей!

7:27 утра. Я не сплю уже несколько часов, пытаясь справиться с длинным списком дел, прежде чем ближе к полудню улететь в Нью-Йорк. Мне еще нужно решить, какую взять обувь, и упаковать чемодан; ответить журналисту на вопрос, как преуспеть в период перемен на работе; разгрузить посудомоечную машину; приготовить завтрак девочкам и проверить у восьмилетней дочери словарный диктант.

Я испытывала немалый стресс, но старалась держать все под контролем.

— Неприятный, — продиктовала я слово из проверочного списка.

Заглянув через плечо дочери, увидела, что она написала это слово с ошибкой.

Когда она ошиблась в написании слова «неприятный», мне стало неприятно. Частично потому, что мне самой нелегко давалась орфография.(При этом я обожаю диктанты!) Однако еще большей проблемой был мой перфекционизм, и в тот момент он мог сыграть пагубную роль.

— Диктант уже сегодня, милая, — я надеялась, что подбодрила ее. В действительности же опасалась, что во время диктанта она допустит ошибку.

Сейчас, когда я рассказываю об этом, мне неловко, что одна ошибка в слове, написанном дочерью, могла так расстроить меня. Но, к сожалению, это так.

Я всегда старалась скрывать свои перфекционистские наклонности от детей, надеясь, что они не перейдут к моим девочкам. Кого я обманывала? Напряжение на нашей кухне стало почти осязаемым.

Но дочь спасла положение.

— Мама, нам всем надо перевести дух, — сказала она.

«Устами младенца глаголет истина». Но для меня это стало чем-то большим — сигналом к пробуждению.

В каком-то смысле общество поощряет перфекционизм. Мы можем регулярно задерживаться в офисе до полуночи, чтобы закончить конкретный проект или преуспеть в работе в целом. Либо мечтаем о фигуре супермодели или супергероя. Либо лезем из кожи вон, превышая «средние» ожидания, чтобы наши дети поступили в престижный вуз. Как вы догадываетесь, многим спортсменам-чемпионам, известным ученым и другим знаменитостям в той или иной мере свойствен перфекционизм. Вот что говорит о себе Серена Уильямс, первая ракетка мира среди женщин-теннисисток и единственная женщина-спортсменка, получившая денежный приз в размере пятидесяти миллионов долларов: «Я перфекционистка. Я в этом практически неукротима».

Конечно, не все мы столь же отчаянные перфекционисты, как Серена Уильямс. И все же многим из нас присущи перфекционистские шаблоны мышления, которые отрицательно сказываются на повседневной жизни, как личной, так и рабочей.

Знакомо ли вам хоть что-то из этого списка?

- Вы смотрите на жизнь в черно-белых тонах. «Меня не повысили — я неудачник». Или: «Я съела одно печенье, диета пошла прахом, с тем же успехом можно съесть весь пакет».
- Вы чаще действуете под влиянием страха, чем страсти. Страх говорит: «Какой трудный проект! Я не справлюсь, меня уволят». В то же время страсть сказала бы: «Обожаю использовать свои сильные стороны и сотрудничать с другими, чтобы получилось круто».
- Вы установили для себя (и других) массу правил, сами того не замечая. «Я должен быть более успешным», «Мне нужно

поддерживать себя в лучшей форме», «Ей следовало бы чаще звонить мне», «Он мог бы вымыть посуду, раз я приготовила ужин».

- Вы сдаетесь прежде, чем предпримете хоть какие-то шаги в направлении решения своей задачи. Вы думаете: «У меня уже не получилось однажды, так зачем рисковать, пробуя снова?» Или: «Если этому не суждено случиться, зачем вообще пытаться?»
- Принимая решение, вы часто мыслите извращенно, пытаясь думать за других: «Она считает меня ленивой», «Он меня не любит». Или предсказываете себе невыносимое будущее, делая из муhi слова: «Моей карьере конец, если я провалю эту речь!»

Звучит довольно неприятно, однако именно вы произносите это!
И это еще не все...

- Скорее всего, вы испытываете огромный стресс, редко довольны и непрестанно прокручиваете в голове негативные мысли. Вы постоянно думаете: «Если бы только я добился X, я был бы счастлив». Счастье видится как конец игры, как результат достижения цели. Ваша уверенность в себе условна. Она основана на том, насколько «успешным» вы считаете себя в определенный момент, или на том, как относятся к вам другие.
- Возможно, вы недовольны состоянием своего здоровья. Например, у вас избыточный вес и вам трудно придерживаться программы похудения; или недостаток веса, но вы морите себя голодом; или вес нормальный, но вы помешаны на еде. Или вам трудно засыпать из-за бесконечного роя мыслей, которые одолевают вас, как только вы положите голову на подушку. Или у вас необъяснимые с точки зрения медицины боли, которые лишают вас энергии и не дают радоваться жизни.
- Не исключено, что отношения приносят меньше счастья и удовлетворения, чем хотелось бы. Вы ставите других людей и их интересы выше собственного удовольствия, собственных потребностей в отдыхе и восстановлении сил, иногда даже выше потребностей своей семьи. Не обманывайте себя: ваши близкие замечают это и обижаются.

- Когда дело касается работы, вы посвящаете ей слишком много времени и редко бываете полностью довольны результатом. Иногда вы откладываете на потом старт или завершение проекта, опасаясь, что не сможете выполнить задачу идеально. Возможно, вам трудно принимать решения, потому что вы постоянно сомневаетесь. Вам никогда не хватает времени или вы чувствуете, что обречены обмануть чьи-то ожидания либо свои собственные.

Узнаете ли вы себя хотя бы в некоторых из этих примеров? Думаю, да. Вот поэтому я написала свою книгу. Скорее всего, вы устали — нет, вымотаны — из-за бесконечных попыток контролировать будущее и неприятного ощущения, что, как бы вы ни старались, всегда будете делать недостаточно — меньше, чем можете или должны. Мне знакомо это чувство, потому что я через все это прошла.

Я перфекционист. Ничего не могу с этим поделать. Я очень недоволен собой, даже если до идеала недостает самой малости.

Джастин Тимберлейк, актер

Так в чем проблема?

По мнению перфекционистов, у них все в порядке, и они часто находят обоснование своих высоких стандартов: «Конечно, я стремлюсь к лучшему! С какой стати мне довольствоваться средним результатом?»

На самом деле для многих перфекционизм стал образом жизни и в некоторых случаях даже условием успеха. Такие люди могут воспринимать отказ от перфекционистских шаблонов как провал. Я это знаю: мне самой было страшно отпустить свой перфекционизм.

Однако хотя цель перфекционизма — быть довольным собой, на деле он вызывает обратный эффект. Почему? Потому что отвратительный внутренний критик постоянно осуждает вас, говоря: «Ты недостаточно хороши». (Или даже что-нибудь похуже.)

В частной практике большинство моих клиентов вовсе не приходят со словами: «Мне нужна помощь в борьбе с перфекционизмом». Обычно они ищут помощи в устранении губительных последствий

перфекционизма: депрессии, стресса, бессонницы, напряженных отношений, нарушений здоровья, трудностей на работе.

Перфекционизм стал знаком почета, а мы играем роль героев-мучеников.

Дэвид Бёрнс, психиатр

Я не стремлюсь поставить вам диагноз или убедить, что пора меняться. Не прошу перестать быть собой и стать кем-то, кем вы не являетесь. И обещаю не давать банальных советов вроде этих:

- Не будьте так строги к себе.
- Эти мелочи не имеют значения.
- Не нужно делать это идеально.
- Просто перестаньте об этом беспокоиться.

Хотя в этих советах содержится рациональное зерно, большинство перфекционистов не доверяют им. А еще мы не знаем, как применить их (или попросту не хотим этого делать). Я точно не хотела!

Что может быть лучше совершенства?

Позвольте задать вам несколько вопросов.

- Какой стала бы ваша жизнь, если бы в ней было больше удовлетворения и меньше стресса?
- Что изменилось бы в вашей жизни, если бы вы успевали больше за меньшее время с меньшими затратами сил?
- Как бы вы чувствовали себя, если бы в вашей душе царило спокойствие вместо тревоги и напряжения, добровольно навязанных самим себе?
- Как ощущение большего счастья повлияло бы на ваши отношения с семьей, друзьями, коллегами и другими людьми?

Воспринимайте меня как тренера в сфере счастья. В нашем мире быть счастливым — довольно тяжелая работа. И я здесь, чтобы помочь вам. Я хочу, чтобы вы были *по-настоящему* счастливы. Никаких

«теоретически все хорошо, так что я, должно быть, счастлива». Нет, я хочу, чтобы в вашем сердце поселились истинная радость и мир. Я хочу, чтобы у вас началась жизнь, полная смысла и увлеченности.

Именно поэтому я создала программу «Лучше совершенства». Ее цель — не столько «уменьшение перфекционизма», сколько достижение более уравновешенного и всеобъемлющего чувства удовлетворения и успеха. У вас появится контроль не над перфекционизмом, а над собой.

Неважно, насколько выражен ваш перфекционизм, — программа «Лучше совершенства» окажется полезной. Пришло время нанести удар критику, который засел в вашем мозгу. Мои советы помогут сделать вашу жизнь более счастливой, здоровой, успешной и полноценной. Они уже сотворили чудеса — большие и малые — для меня и сотен моих клиентов. Они сработают и для вас.

Какой вас ждет результат? Жизнь, которую вы полюбите.

Сейчас объясню. Раньше быть довольной означало для меня примирение со своей неидеальной жизнью. Теперь я знаю, что удовлетворение — это фантастическое ощущение радости и подарки, которые предлагает жизнь в виде людей и особого опыта.

Благодаря этой программе мой уровень стресса значительно снизился, а уровень счастья — повысился. По большому счету я просто меньше тревожусь и больше радуюсь.

Я стала спокойнее и получаю больше радости от общения с детьми, мужем и друзьями. Я не испытываю необходимости работать непрерывно (да, раньше я бесконечно проверяла свой мобильный телефон). И больше не беспокоюсь о тех делах, которые предстоит сделать. Отношения с мужем стали гораздо более теплыми, а девочки сказали, что со мной теперь намного интереснее. (Конечно, это ощущение может пройти, когда они станут подростками, поэтому я буду наслаждаться столько, сколько могу!) Еще один бонус заключается в том, что теперь я сама обрела такие качества, какие хочу видеть у своих детей. Я уже не напряженная, вечно недовольная мать, какой была раньше.

Теперь я лучше восстанавливаю силы во сне. Открыв утром глаза, я предвкушую новый день и всегда готова к тому, что он несет.

Кроме того, следование принципам «лучше совершенства» помогло мне стать более успешной. Под успехом я имею в виду нечто большее, чем преодоление определенных рубежей, как это понимала раньше.

Я имею в виду чувство благодарности за то, что происходит в моей жизни; выбор в пользу отношений, здоровья и счастья, к которым добавляется преуспевание на работе, в то время как раньше приоритетом был профессиональный рост. Когда-то в работе я руководствовалась страхом, теперь же сосредоточена на том, чтобы увлеченно строить свой бизнес. Для меня это поистине большая перемена, и результаты оказались ошеломляющими.

К собственному удивлению, жизнь по принципу «лучше совершенства» позволила мне прийти к великим достижениям. Например, раньше перспектива говорить на публике внушала мне жуткое волнение и страх. Теперь я нередко выступаю по ТВ перед миллионами людей, не беспокоясь о том, как все пройдет. Большая разница, правда?

На страницах этой книги я расскажу о том, что хорошего и что плохого перфекционизм привнес в мои отношения, бизнес, здоровье и остальные сферы жизни. Вы узнаете истории многих других людей. Хотя некоторые детали могут показаться далекими от вашей собственной жизни, думаю, вы найдете и много сходства.

Вы удивитесь переменам!

Вот какие преимущества вы получите, стоит лишь применить стратегии «лучше совершенства».

- Меньше беспокойства.
- Меньше стресса.
- Больше счастья.
- Больше уверенности, которая не зависит от результатов.
- Более здоровое тело.
- Более крепкий сон.
- Более счастливые, полноценные отношения.
- Больше продуктивности при меньших усилиях.
- Большой достаток.
- Жизнь, наполненная страстью, а не страхом.
- Стойкое чувство удовлетворения.
- Больше контроля над собственной жизнью.

Поверьте, можно добиваться успеха и одновременно радоваться жизни! Но это не значит, что придется изменить все без исключения. Вот черты перфекционизма, которые могут сыграть вам на руку.

- Страстное желание перемен к лучшему.
- Желание быть поистине довольным собой.
- Намерение добиться перемен.
- Готовность положительно влиять на других.
- Стремление улучшить свою жизнь, жизнь окружающих и даже целый мир.

Готовы ли вы, опираясь на свои лучшие качества, отказаться от того, что вам мешает, — самоуничижения, работы без отдыха, привычки откладывать на потом и зависимости от давящего страха перед провалом?

Если да, эта книга для вас. Мне хочется, чтобы она стала *вашей*. Не соглашайтесь с тем, что вам не подходит. Отмечайте то, что хотите перечитать в будущем. Записывайте свои мысли и наблюдения. Начните преображение, отвечая на вопросы, которые будут встречаться в каждой главе. Я предлагаю вам полностью погрузиться в эту книгу. Перекладывая свои мысли на бумагу, вы четче увидите, как перфекционистские шаблоны влияют на вас и какие изменения сработают в вашем случае.

Если вы созрели, чтобы меняться к лучшему, я готова помочь вам. Начнем!