

# 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 вожденное 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\* 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

---

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

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.

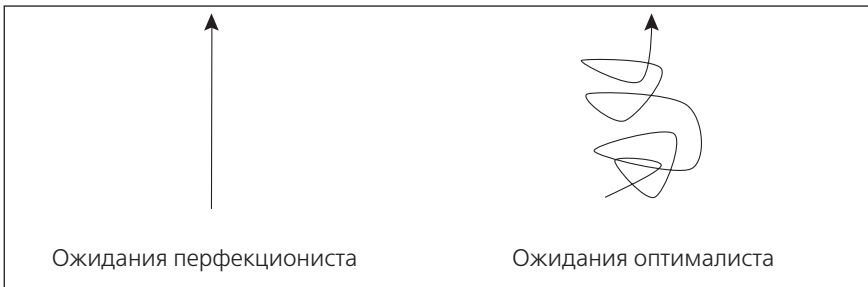
## **Страх перед неудачей**

Определяющая характеристика перфекционизма — страх перед неудачей. Этот страх движет перфекционистом; его главная забота состоит в том, чтобы избежать падений и ошибок<sup>1</sup>. 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 углубляет 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»<sup>2</sup>. 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 сдастся и его не сковывает страх перед неудачей, как это часто случается с перфекционистом, его шанс добиться своих целей гораздо выше.

Рис. 1.1



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 большую 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 жадной достижением 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»<sup>3</sup>. 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.

Я не предполагаю, что оптималист отрицает концы отрезка<sup>4</sup> (победа или поражение, успех или неудача, правильное или ошибочное). Но он понимает, что между этими концами расположено бесчисленное множество точек, которые сами по себе необходимы и ценны. Оптималист мог бы заметить, чего я не замечал, повторяя каждое движения Яншера Хана, — что на отрезке с двумя концами есть множество других пунктов, множество вопросов здоровья и профпригодности. Оптималист может найти смысл и удовлетворение — иными словами, найти счастье — в результатах, которые немногим ниже наилучших, что я оказался не в состоянии сделать, будучи перфекционистом.

## **Защитное поведение**

Подобно неудаче, боязнь критики не позволяет нам выставлять напоказ свои недостатки. Из-за своего принципа «все или ничего» перфекционисты воспринимают каждое критическое замечание как потенциальную катастрофу, угрозу самолюбию. Когда их критикуют, перфекционисты часто занимают крайне враждебную позицию и, следовательно, оказываются не в состоянии оценить, какую пользу можно извлечь из конструктивной критики.

Философ Минеа Молдовяну утверждает, что когда «мы говорим, что хотим истины, то стараемся быть справедливыми». Как и большинство людей, перфекционист, вероятно, скажет, что хочет учиться у других. Но он не хочет платить за обучение — признавать недостаток или ошибку, поскольку, по сути дела, его главная забота — доказать собственную правоту.

Если смотреть глубже, перфекционист знает, что его враждебное, защитное поведение вредит ему, и его шансам на успех, и даже его общей картине понимания самого себя и мира, из-за чего ему очень трудно стать другим. Есть два особых психологических механизма, которые

определяют защитное поведение перфекциониста: саморазвитие и самооправдание<sup>5</sup>. Саморазвитие — это желание положительно выглядеть как в своих, так и в чужих глазах; самооправдание — это желание быть правильно воспринятым со стороны других людей — таким, каков ты есть на самом деле (или тем, кто ты есть на самом деле согласно твоему мнению). Эти два механизма часто конфликтуют друг с другом. К примеру, женщина с низкой самооценкой, с одной стороны, хочет, чтобы ее воспринимали как человека, который заслуживает уважения. С другой стороны, низкая самооценка заставляет ее чувствовать себя человеком, не заслуживающим уважения, — и, привыкнув к своей роли, она подсознательно желает, чтобы другие воспринимали ее как человека недостойного. Саморазвитие и самоконтроль — сильные внутренние стимулы, но какой из них победит, зависит от человека и конкретной ситуации.

Когда речь идет о перфекционизме, самоконтроль и саморазвитие сливаются воедино, что доводит защитное поведение до крайности. Перфекционист хочет всегда быть на высоте (саморазвитие) и поэтому пытается выглядеть безупречно, избегая критики. Картина самого себя, которую рисует перфекционист и которая ему по душе, — это воплощение совершенства, и он, не жалея сил, убеждает других, что его представление о себе верно (самооправдание). Любой ценой он будет защищать свое эго и собственный надуманный образ и не допустит критики, выставившей его в неприглядном свете.

Оптималист, наоборот, открыт советам. Он признает ценность обратной связи — будь то в виде неудачи или успеха. Хотя ему может и не понравиться, что его недостатки становятся видны, — большинству людей не нравится, когда их критикуют, равно как не хочется терпеть неудачи. Тем не менее, если критика обоснованна, оптималист находит время для открытой и честной ее оценки, а затем задается вопросом, что из услышанного следует взять на вооружение для дальнейшего развития. Признавая ценность обратной связи, оптималист активно ищет ее и благодарен тем, кто готов указать ему на достоинства и недостатки.

## Поиск недостатков

«Искатель недостатков» Генри Дэвид Торо заявил, что «найдет их даже в раю»<sup>6</sup>. Заикленность перфекциониста на неудаче означает, что он ищет ответ на дне пустого стакана. Неважно, насколько он

успешен — его недостатки затмевают для него собственные достоинства. Поскольку перфекционист занят выискиванием недостатков и придерживается принципа «все или ничего», он склонен видеть стакан полностью пустым — поскольку этот принцип рождает состояние абсолютной пустоты. Находясь в плену иллюзии «прямого пути», перфекционист постоянно отыскивает недостатки и отклонения от идеального маршрута... и, разумеется, находит — в ущерб собственному душевному спокойствию.

Ральф Уолдо Эмерсон писал: «Для разных людей один и тот же мир предстанет и адом, и раем»<sup>7</sup>. Наше субъективное истолкование мира имеет большое значение. К примеру, научные или спортивные достижения чуть ниже превосходных будут восприняты перфекционистом как катастрофа и могут заставить его прекратить дальнейшие попытки. Наоборот, оптималист, несмотря на разочарование своими неудачами, наиболее вероятно воспримет их как возможность получить дополнительный опыт. Скорее всего, неудачи не только не остановят его, но и, наоборот, склонят к новой попытке добиться успеха. Оптималисты стремятся во всем искать положительные стороны — находить серебряные тона в грозном облаке, готовить лимонад из лимонов. Они сосредоточены на светлой стороне жизни и не порицают писателей за обилие штампов. Стремясь обращать препятствия в возможности, оптималист идет по жизни с неиссякаемым чувством оптимизма.

Однако, несмотря на стремление сосредоточиться на потенциальных преимуществах, заложенных в любой ситуации, оптималист также признает, что не у каждого негативного события есть позитивный аспект, что в мире много зла и иногда негативная реакция на события очень уместна. Тот, кто не способен увидеть плохое, — замкнутый в себе человек, смотрящий на мир сквозь розовые очки, и он так же оторван от реальности, как тот, кто видит только плохое.

## **Строгость**

Перфекционист крайне строго относится и к себе, и к другим. Он не прощает себе ошибок и неудач. Его суровость вытекает из его убежденности в том, что по жизни действительно возможно (и, конечно, необходимо) идти плавно, без оплошностей. Ошибок следует избегать,

и, как ответственный человек, он предпочитает относиться к себе со всей строгостью. Перфекционист доводит понятие ответственности до неадекватной крайности. Напротив, оптималист берет на себя ответственность за ошибки и учится на неудачах. Оптималист в большей степени склонен принимать критику и прощать себя в случае неудачи.

Строгость перфекциониста и склонность оптималиста прощать себе допущенные ошибки сказываются на отношении не только к себе, но и к другим. Доброта и сострадание или строгость, бескомпромиссность полностью проецируются на окружающих.

## **Консервативность**

Для перфекциониста существует один-единственный способ добраться до цели — и он имеет вид прямой. Путь, который он намечает себе (а также другим людям), консервативен. Язык, который он использует для передачи своих намерений, исключительно категоричен: мне следует сделать, мне надо сделать, я обязан, я должен.

В процессе принятия решений чувства для перфекциониста не играют роли. Он расценивает их как вредные, поскольку они могут меняться, часто непредсказуемым образом, и не соответствуют его словам «я должен» и «я обязан». Неожиданность опасна; будущее должно быть предсказуемым. Перемены — это его враги; спонтанность и импровизация слушком рискованны. Веселость неприемлема, особенно в ключевых для него сферах, за исключением редких случаев.

Консервативность перфекциониста происходит из его навязчивой потребности в контроле. Перфекционист пытается контролировать каждый аспект своей жизни, боясь, что при ослаблении контроля его мир развалится на куски. Он предпочитает все делать сам. Он не доверяет другим людям до тех пор, пока не убедится, что те будут соблюдать его инструкции с точностью до буквы. Его нежелание отпустить вожжи тесно связано со страхом перед неудачей.

Также консервативность может заявить о себе и иным образом. Представьте себе человека, который, посвятив себя цели стать партнером консалтинговой фирмы, семьдесят часов в неделю проводит в офисе. Его не радует работа, и он помнит, что когда-то подработка в ресторане на каникулах в университете приносила ему гораздо большее удовольствие. Но он отказывается менять цель — возможно, даже отказывается признаться себе, что несчастен, — и продолжает идти по прежнему пути, отмечая возможность неудачи.

Оптималист также ставит перед собой честолюбивые цели, но, в отличие от перфекциониста, не скован собственными обязательствами. Например, он может, не отказываясь от намерения стать партнером в бизнесе, немного смягчить свой график или сделать перерыв в работе, чтобы все-таки выяснить: может, стоит все бросить и открыть свой ресторан?

Иными словами, оптималист не следует раз и навсегда утвержденной дорожной карте. Его ориентиры более динамичны. Они позволяют ему уверенно отклоняться от главного пути, используя обходные дороги. Хотя у него есть ясное чувство направления, он открыт различным альтернативам, умеет легко приспосабливаться к новым обстоятельствам, справляться с неожиданностями и непредсказуемыми изгибами и поворотами. Допуская мысль о том, что к цели можно прийти разными путями, он проявляет себя как гибкий, но не бесхарактерный человек, он открыт возможностям, но не живет бесцельно.

<b>Перфекционист</b>	<b>Оптималист</b>
Путь как прямая линия	Путь как спираль
Страх перед неудачей	Неудача как обратная связь
Сосредоточенность на цели	Сосредоточенность на пути и цели
Мышление по принципу «все или ничего»	Обстоятельное, усложненное мышление
Занимает оборонительную позицию	Открыт советам
Искатель ошибок	Искатель преимуществ
Строгий	Снисходительный
Консервативен, статичен	Легко приспосабливается, активен

**Разминка.** Можете ли вы найти в себе черты характера, связанные с перфекционизмом? Как эти черты влияют на вашу жизнь?

## **Последствия**

Конечно, перфекционисты не обязательно проявляют все вышеперечисленные перфекционистские качества. Степень их проявления

различается в зависимости от ситуации. Но чем в большей степени перфекционисты проявляют эти качества, тем более они подвержены целому ряду проблем и трудностей. Этот список включает в себя низкую самооценку, расстройства режима питания, сексуальную дисфункцию, депрессию, обсессивно-компульсивные расстройства, синдром хронической усталости, алкоголизм, социальные фобии, паническое расстройство, парализующую склонность к волокитке и серьезные трудности в отношениях<sup>8</sup>. Некоторые из этих последствий я рассмотрю подробнее.

## Низкая самооценка

Перфекционизм оказывает разрушающее воздействие на самооценку. Представьте себе ребенка, которого, что бы он ни делал, постоянно критикуют и унижают. Вообразите себе сотрудницу, чей руководитель постоянно обращает внимание на ее недостатки. Может ли такой ребенок или сотрудница обладать здоровой самооценкой? Вряд ли. Никому из нас не захочется быть на их месте и жить или работать в таких условиях. Перфекционист же не только живет в таких условиях — он сам создает их себе.

Поскольку жизнь перфекциониста — это бесконечные крысиные бега, его головокружение от успеха весьма недолго. Он думает главным образом о своих неудачах, а не об успехах, потому что, как только он преуспеет в достижении одной цели, его немедленно начинает беспокоить другая цель и мысль о том, что произойдет, если он ее не достигнет. Максималистский склад ума заставляет перфекционистов превращать каждое встретившееся им препятствие в катастрофу, в оскорбление их человеческого достоинства. Их «я» неизбежно страдает, когда они начинают копать в собственных недостатках.

Вспоминая мою прошлую карьеру игрока в сквош, я горжусь своими усилиями, верностью цели и тем, чего добился. Хотя в то время из-за неудач или постоянной угрозы потерпеть неудачу моя самооценка постоянно находилась под ударом. Тогда очень немногие люди знали, что я страдал от низкой самооценки. Для перфекциониста, которым я был, выставлять напоказ слабость или несовершенство — немыслимое дело. Перфекционист постоянно занимается саморазвитием и пытается продемонстрировать внешнему миру безупречную вывеску, которую Натаниэль Бранден назвал псевдосамооценкой, «претензией на самоуверенность и самоуважение, которых на самом деле нет»<sup>9</sup>.

В отличие от перфекциониста, оптималист не томится в тюрьме своего разума, им же самим выстроенной. Фактически со временем самооценка оптималиста возрастает. Моим студентам стоит чаще ошибаться — это одно из моих постоянных пожеланий (хотя они не пугаются, слыша от меня такие слова). Совершая ошибки, люди идут на риск и проверяют себя на прочность. Только на основе опыта мы учимся и развиваемся, и этому гораздо в большей степени способствуют поражения, а не успехи. Более того, подвергая себя риску, падая и снова поднимаясь, мы становимся сильнее и выносливее.

В своей работе, посвященной самооценке, Ричард Беднар и Скотт Петерсон обратили внимание, что сам опыт противостояния — устранение трудностей и рискованные неудачи — повышает нашу уверенность в собственных силах<sup>10</sup>. Избегать испытаний из-за боязни потерпеть неудачу — значит внушать себе мысль о том, что мы не способны иметь дело с трудностями; в итоге страдает наша самооценка. Соглашаясь на испытание, мы доказываем себе, что у нас достаточно выносливости, чтобы справиться с потенциальной неудачей. Противостояние трудностям, а не бегство от них воздействует на нашу самооценку более серьезно и длительно, чем победа или потеря, проигрыш или преуспевание.

Парадоксально, но наша самооценка и вера в собственное умение преодолевать препятствия усиливаются, когда мы терпим неудачу, поскольку мы осознаем, что чудовище, которое так пугает, — поражение — не так ужасно, каким мы его себе представляем. Подобно Волшебнику страны Оз, который оказался не таким страшным, когда его вывели на чистую воду, неудача оказывается менее пугающей, когда ей противостоят в открытую. На бегство от ошибки перфекционист тратит больше усилий, чем она того заслуживает. Досада, связанная со страхом перед поражением, как правило, сильнее той, которую влечет за собой реальное поражение.

В своей напутственной речи, произнесенной перед студентами в Гарварде, Джоан Роулинг, автор книг о Гарри Поттере, говорила о значимости неудачи:

«Неудача означает, что несущественное надо отбросить в сторону... Я была свободной, потому что мои самые большие страхи уже сбылись, но я продолжала жить, и у меня по-прежнему оставались дочь, которую я обожала, старенькая печатная машинка и большая идея. Итак, дно, на которое я опустилась, стало прочным фундаментом, на

котором я заново выстроила свою жизнь... Неудача дала мне ощущение внутренней безопасности, которого никогда не возникало у меня, когда я сдавала экзамены. Потерпев неудачу, я посмотрела на себя под другим углом. Я обнаружила, что у меня есть сильная воля и больше дисциплинированности, чем я предполагала; также я убедилась, что меня окружают поистине бесценные друзья... Неудачи делают человека мудрее и сильнее, и это знание означает, что он и впоследствии будет в безопасности, умея выживать. Не пережив несчастья, нельзя по-настоящему узнать ни себя, ни своих близких».

Мы можем научиться иметь дело с неудачей, лишь действительно испытав и пережив ее. Чем раньше мы столкнемся с трудностями, тем лучше подготовимся к устранению неизбежных препятствий на нашем пути.

Талант и успех без сдерживающего влияния неудачи могут оказаться губительными, даже опасными. До тех пор пока Винсент Фостер не получил от Билла Клинтона пост советника, его восхождение по карьерной лестнице шло на удивление плавно. Как вспоминает один из его коллег, Фостер никогда не сталкивался с препятствиями на работе: «Никогда. Ни с малейшим... Он, казалось, фланировал по жизни». Затем, когда действия администрации Клинтона и служебная деятельность Фостера подверглись расследованию, он «почувствовал, что не смог защитить президента и удержать процесс под контролем». Тяжело переживая неудачу и не умея действовать в иной ситуации, кроме абсолютного успеха, Фостер покончил с собой. В его прежнем опыте не было ничего, что могло бы подготовить к борьбе с психологическим воздействием неудачи<sup>11</sup>.

Попытки избежать неудач могут оказаться более вредными для долгосрочного успеха и общего благополучия, чем испытание себя и поражение. Как заметил датский теолог Сёрен Кьеркегор: «Пренебречь опасностью — значит тотчас потерять почву под ногами. Но не пренебрегая опасностью, мы теряем себя». Проигрыш в борьбе с неудачей — это, конечно, некая плата. Но плата за бегство от дерзаний и ошибок куда выше.

**Разминка.** Подумайте о трудности, которую вам удалось преодолеть, о том, что вы рискнули сделать. Каким было ваше развитие на основе этого опыта?



## Расстройства режима питания

В обзорной статье о связи между расстройствами режима питания и перфекционизмом психолог Анна Бардон-Кон и ее коллеги ссылаются на исследование, в котором предполагается, что «аспект перфекционизма, который ассоциируется со склонностью истолковывать ошибки как неудачи, наиболее часто связывают с расстройствами режима питания»<sup>12</sup>. Перфекционисты подвержены этим расстройствам, поскольку в их максималистском мышлении есть место только лишь небывалой неудаче или запредельному успеху — и поэтому, если они заботятся о своем внешнем виде, то выбирают для себя такие варианты: быть толстым или худым, страдать от обжорства или мучиться от голода. Нет здоровой умеренности.

Эти перфекционистские установки поддерживаются средствами массовой информации. Идеальные внешние каноны — «все» противопоставляется «ничто» — бросаются в глаза с обложек журналов и рекламных щитов. Перфекционисты игнорируют тот факт, что большинство людей не выглядят как супермодели и что даже супермодели на самом деле таковыми не являются — причина нереальной красоты кроется в возможностях «Фотошопа». Будучи людьми из плоти и крови, а не совершенными цифровыми фотографиями, перфекционисты всегда находят какой-то недостаток в своей внешности. Их максималистский тип мышления усугубляет каждый недостаток, каждое отклонение от идеализированного образа. Ими овладевает навязчивая мысль, что, вероятно, они набрали лишний килограмм веса или на лице появилась морщинка, портящая внешний вид. Перфекционисты часто идут на крайние меры, борясь с этими надуманными недостатками с помощью неоднократных пластических операций, радикальных косметических методов или голодовки.

Пытаясь сбросить вес, перфекционисты, как правило, начинают соблюдать строгую диету. Но когда случайно, неважно по какой причине, они поддаются соблазну съесть кусочек запрещенной еды, то ими овладевают пораженческие настроения и они наказывают себя. Часто, расправившись с четырьмя килограммами мороженого, которое поначалу «только попробовали», они жадно съедают всю еду, которая попадает им на глаза. Придерживаясь максималистского мировоззрения, они или соблюдают идеальный режим питания, или полностью отказываются от еды. Ирония заключается в том, что даже во

время поглощения четырех килограммов мороженого перфекционисты получают мало удовольствия от этого процесса, если получают его вообще; мысль, что диета нарушена, не позволяет насладиться едой.

Оптимисты тоже далеко не всегда забывают о своей внешности или о диете. Однако стандарты, которых они придерживаются, посильны для человека и не выходят за рамки его возможностей. Они понимают разницу между реальным существом из плоти и крови и двухмерным изображением, вылизанным до последнего пикселя. Будучи обеспокоенными соблюдением здоровой диеты или своим весом, они тем не менее не ругают себя, если один раз не устояли перед искушением. Периодически совершая ошибки, они не бросаются из одной крайности в другую: они соглашаются с несовершенством собственной человеческой природы и чутко относятся к себе. Временами они следуют совету Оскара Уайльда и избегают искушения, поддавшись ему — наслаждаясь ложечкой вкусного мороженого.

## **Сексуальная дисфункция**

Перфекционизм — одна из главных психологических причин сексуальной дисфункции как у мужчин, так и у женщин. Мужчина, ожидая, что половой акт пройдет безупречно, может столкнуться с эректильной дисфункцией. Что касается женщины, то потребность в половом акте способна настолько отвлечь ее, что она не сможет насладиться сексом. В итоге для обоих полов каждый сексуальный опыт становится испытанием с далеко идущими потенциальными последствиями. Вечер обещает перейти в волнующее занятие любовью или обернуться сплошным бедствием. Из-за максималистского склада ума единственная неудача раздувается до масштабов катастрофы, и накликанная беда может привести мужчину и женщину к сексуальным расстройствам.

Излишне критичное отношение — к своему телу, половому акту, партнеру — может привести к ослаблению чувства сексуального удовлетворения. Более того, сосредоточенность перфекциониста на цели в ущерб пути к ней приводит к навязчивым мыслям и может действительно ослабить удовольствие, получаемое от занятий любовью.

Оптималисты расценивают свои телесные недостатки и свои успехи в сексе как естественные и свойственные человеческой природе и поэтому способны получать удовольствие. Они не сосредоточены

на ошибках, выявленных ими или их партнерами, и поэтому свободны в своих переживаниях.

## Депрессия

Перфекционисты подвержены депрессии. Это неудивительно, если принять во внимание, что причинами депрессии становятся поиск недостатков, максималистский склад ума и сосредоточенность на цели, исключая возможность радоваться на пути к ней. Между тем именно в этом пути проходит большая часть нашей жизни, а такие моменты, как достижение пункта назначения, то есть цели, заведомо скоротечны. Если же на своем пути мы испытываем преимущественно несчастье и боль, то вся наша жизнь будет несчастьем и мучением.

Как мы убедились, перфекционисты склонны к низкой самооценке, поскольку ищут ошибки внутри себя, что также может привести к депрессии. Тем не менее депрессия возникает, когда стремление найти ошибку направлено вовне. Потенциал как счастья, так и несчастья находится в нас самих и в мире вокруг нас. И поскольку перфекционист во всем ищет недостатки, то фактические обстоятельства его жизни не играют в его восприятии большой роли. Когда ему удастся найти какую-то ошибку, он раздувает ее до гигантских размеров и губит всякую возможность радоваться тому, что у него есть, или тому, что он сделал.

Конечно, временами и оптималист испытывает чувство печали, но он сразу анализирует каждый непростой опыт. Он относится к проблемам по принципу «это тоже сгодится» и, сосредоточиваясь на опыте пути, большую часть времени пребывает в хорошем расположении духа. Его жизнь тоже проходит не без взлетов и падений. У него также бывают моменты глубокой печали и разочарования. Но постоянный страх перед неудачей или возрастающим влиянием реальности поражения не сковывают его жизнь.

Оптималист лучше вооружен и поэтому лучше справляется с проблемами. Психолог Карл Роджерс определяет постоянный прогресс в терапии, при котором пациент понимает, что он «есть подвижный поток, а не застывшая и неподвижная сущность; струящаяся река перемен, а не кусок твердого материала; постоянно меняющаяся совокупность потенциальных возможностей, а не устоявшийся набор характеристик»<sup>13</sup>. По сути, Роджерс описывает оптималиста, чья гибкость

позволяет ему учиться, а не оставаться в бездействии, становится сильнее, а не слабеть, прокладывает курс в беспокойных водах, а не тонуть в бездне эмоций.

## Нервные расстройства

Перфекционизм не только служит причиной нервных расстройств, но и сам по себе может быть рассмотрен как форма нервного расстройства — обеспокоенность неудачей. Поскольку в максималистском подходе маленькие неудачи не отличаются от больших, то в глазах перфекциониста практически каждая ситуация грозит перерасти в катастрофу. В результате из-за навязчивой обеспокоенности этими надвигающимися «катастрофами» перфекционист ощущает нарастающую тревогу и временами паникует.

Есть и другой аспект тревоги и депрессии перфекционистов — это их консервативный, жесткий склад ума. Число депрессивных расстройств во всем мире увеличивается из-за высокого темпа изменений — ежедневно меняется ситуация на рынке, появляются новые технологии, распространяются новые методы работы и образ жизни. Застывшее перфекционистское восприятие правильного способа ведения дел и образа жизни постоянно проверяется на прочность внешним миром — подвижным и временами непредсказуемым.

Перфекционизм представлял собой проблему даже три тысячи лет назад, но с учетом относительно стабильного мира тогда при этом возможно было выжить и даже преуспеть. Сегодня переход от перфекционизма к оптимализму становится жизненно важным. Консервативный склад ума не годится для нынешней изменчивой эпохи — и это одна из причин, по которой растет уровень депрессивности и числа самоубийств среди молодежи в США, Китае (стране, переживающей беспрецедентный рост) и во всем мире.

Оптималист, как более гибкий и открытый изменениям человек, лучше способен справляться с постоянно меняющейся обстановкой. Хотя он периодически тоже вынужден приспосабливаться к переменам, в нем присутствуют готовность к ним и уверенность в себе, которые необходимы для того, чтобы иметь дело с непредсказуемым и неопределенным. Перемены — это не угроза, а вызов; неизвестное, которое не пугает, а завораживает.

**Разминка.** Боретесь ли вы с качествами, свойственными перфекционисту? В каких сферах своей жизни вы оптималист?

## Успех

Большинство людей понимают, что перфекционизм вреден, но все равно сопротивляются переменам. Они считают, что перфекционизм, скорее всего, не сделает человека счастливым, но может сделать его успешным. Подражая Джону Стюарту Миллю, выбиравшему между несчастным Сократом и счастливым дураком, перфекционист полагает, что делает выбор между безуспешным (и, возможно, счастливым) лентяем и успешным (и тем не менее несчастным) перфекционистом. Не желая быть лентяем, он впадает в другую крайность, успокоенный верой в свое кредо «без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Однако оптималист бросает вызов философскому настрою перфекциониста, предъявляя собственный — «лучше все делать с удовольствием».

И все же, несмотря на результаты исследований, демонстрирующих наличие весьма успешных перфекционистов, более вероятно, что при прочих равных условиях более успешным окажется оптималист. Тому есть ряд следующих причин.

## Учиться на ошибках

Чтобы сохранить работоспособность, не говоря уже о конкурентоспособности, мы должны постоянно учиться и развиваться, а также терпеть неудачи. Неслучайно самыми успешными людьми в истории в итоге оказались те, кто терпел неудачи больше остальных. Томас Эдисон, который зарегистрировал 1093 патента — включая патенты на электрическую лампочку, фонограф, телеграф и портландцемент, — с гордостью заявлял, что никогда не стремился сокращать свой путь к успеху. Когда ему указывали, что в процессе работы над своими изобретениями он терпел неудачи десятки раз, Эдисон отвечал: «У меня не было никаких неудач. Я просто нашел десять тысяч способов, которые не работают».

Бейб Рут, которого многие считают величайшим бейсболистом в истории, выбил 714 хоум-ранов за свою карьеру — рекорд, остававшийся непревзойденным на протяжении тридцати девяти лет. Но он также пятикратно занимал верхнюю строчку в лиге по числу страйк-аутов.

Майкл Джордан, величайший спортсмен нашего времени, напоминает своим поклонникам, что он человек: «За свою карьеру я промазал более девяти тысяч раз. Проиграл почти в трехстах соревнованиях. Двадцать шесть раз мне передавали мяч для победного броска, и я промахивался. Всю свою жизнь я терпел неудачи снова и снова. И вот поэтому добился успеха».

Один человек в возрасте двадцати двух лет потерял работу. Через год он попытал счастья в политике, баллотировавшись в законодательное собрание штата, и проиграл. Затем он попробовал себя в бизнесе — безуспешно. В возрасте двадцати семи лет у него произошел нервный срыв. Но он оправился и в возрасте тридцати четырех лет, успев приобрести некоторый опыт, баллотировался в конгресс. Проиграл. Через пять лет повторилось то же самое. Совершенно не обескураженный неудачей, он поднимает планку еще выше и в возрасте сорока шести лет пытается избраться в сенат. Когда и эта затея провалилась, он выдвигает свою кандидатуру на пост вице-президента, и снова неудачно. Стыдясь десятилетий профессиональных неудач и поражений, он снова баллотировался в сенат накануне пятидесятилетия и терпит неудачу. Но через два года этот человек становится президентом Соединенных Штатов. Его звали Авраам Линкольн.

Эти истории об исключительных людях, но канва их применима к миллионам остальных, добившихся маленьких или больших побед, терпя поражение за поражением на пути к успеху. Неудача — основа достижения успеха, хотя ее одной, конечно, недостаточно. Иными словами, неудача не гарантирует успеха, но отсутствие неудачи практически всегда гарантирует отсутствие успеха. Те, кто понимает, что неудача неразрывно связана с успехом, учатся, развиваются и в итоге преуспевают. Учитесь проигрывать!

Спокойно относясь к неудаче, оптималисты в большей степени готовы экспериментировать и брать на себя риск, они более восприимчивы к обратной связи. Согласно исследованию, писатели-перфекционисты проявляют себя хуже, чем неперфекционисты, потому что «они не разрешают никому заглянуть в черновики сочинений, тем самым лишая себя обратной связи, которая могла бы помочь развить писательские навыки»<sup>14</sup>. Искреннее желание учиться — как на реакции других людей, так и на собственном отношении к неудаче — это

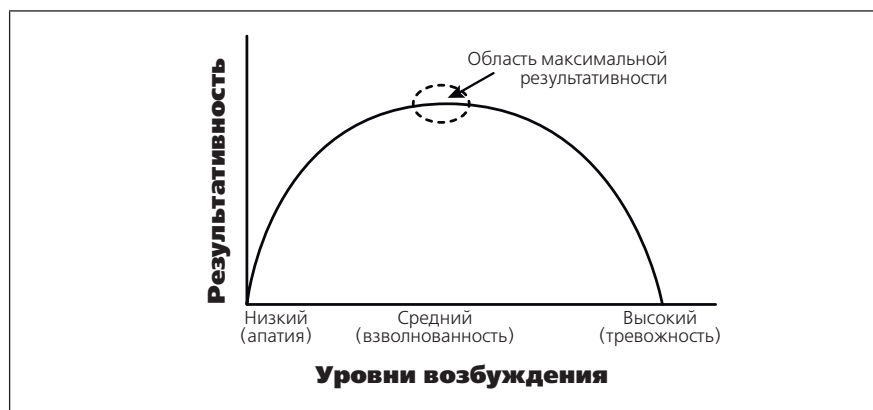
необходимое условие для успеха в финансовой сфере, преподавании, спорте, инженерном деле или любой другой профессии.

## Максимальная результативность

Психологи Роберт Йеркс и Джон Додсон доказали, что результативность улучшается по мере того, как возрастает уровень умственного и психологического возбуждения — до момента, когда дальнейший рост возбуждения ведет к ухудшению результативности<sup>15</sup>. Иначе говоря, когда уровень возбуждения слишком высок (озабоченность или страх) и когда он слишком низок (апатичность или самонадеянность), то вполне вероятно, что результативность пострадает. А когда же наиболее вероятен максимальный результат? Ответ: когда человек находится в состоянии возбуждения — среднем между состоянием апатии и тревожности.

Лучшие представители спорта, бизнеса, науки, политики и любой другой области человеческой деятельности, как правило, очень разочаровываются, когда усилия не оправдывают их больших надежд. Однако они не скованы сильным страхом перед возможной неудачей и, терпя поражение (как это периодически случается со всеми нами), не делают из своих неудач катастрофы. Сочетание борьбы за успех, с одной стороны, и принятие неудачи как естественной части жизни — с другой, позволяет им испытывать такую степень возбуждения, которая ведет к максимальной результативности.

Рис. 1.2



## Получать удовольствие от пути

Ховард Гарднер, один из ведущих профессионалов в области образования, изучал биографии выдающихся людей, таких как Ганди, Фрейд, Пикассо и Эйнштейн<sup>16</sup>. Он обнаружил, что для достижения уровня преуспевающего специалиста в любой области — от бизнеса до спорта, от медицины до искусства, — требуется приблизительно десять лет напряженной работы. Конечно, по прошествии этого времени упорный труд не заканчивается — чтобы остаться «на коне», нужно прилагать столько же усилий, а иногда еще больше.

Для перфекциониста поддержание достигнутого уровня может оказаться крайне проблематичным. Одержимость перфекциониста своей целью и его неспособность получать удовольствие от процесса в итоге подрывают его желание и мотивацию на пути к успеху. Неважно, насколько сильны намерения перфекциониста вначале — переутомление в течение долгого периода в итоге может стать невыносимым, если сам процесс не приносит удовольствия. Наступает момент, когда, несмотря на стремление перфекциониста преуспеть, в нем просыпается внутренний голос, требующий бросить это дело, для того чтобы избежать дальнейших огорчений. Неважно, насколько сильно перфекционисту хотелось получить повышение в должности. Он может обнаружить, что, поскольку путь слишком длинный — а он всегда длится долго, гораздо дольше, чем краткий миг, когда цель достигнута, — у него нет сил продолжать в том же духе. В результате перфекционист начинает отводить работе меньше времени и расходует минимум усилий, требуемых для выполнения повседневных задач.

Оптималист в состоянии получать удовольствие от своего пути, оставаясь сосредоточенным на своей цели. Хотя его дорога к успеху не обязательно ровная и легкая — он борется, проигрывает, сомневается, периодически страдает, — его путь от начала до конца гораздо более приятен, чем у перфекциониста. Оптималиста стимулирует притягательность места назначения (цель, которую он хочет достичь), а также самого пути (день за днем, которые приносят ему радость). Он испытывает как ежедневное удовольствие, так и длительное удовлетворение.

Перфекционист сосредоточен исключительно на цели, и это идет ему во вред. Многие исследования показывают, что перфекционизм приводит к волоките<sup>17</sup>. Перфекционист периодически или постоянно откладывает определенную работу, потому что она для него мучительна. Бездействие



же снижает риск неудачи. Если я не пытаюсь, думает он, то и не проигрываю. Согласно искаженной логике перфекциониста, в которой имеет значение только результат, бегство от работы как средство избавиться от неудач имеет определенный смысл. Однако, пытаясь исключить возможность неудачи, перфекционист, естественно, исключает возможность успеха.

## Эффективное использование времени

Максималистский подход — идея, что работу, которая не выполнена идеально, не стоило делать вообще — приводит в более общем смысле к неэффективному использованию времени. Для идеального выполнения чего-либо (если, конечно, предположить, что идеал возможен) часто требуется исключительное усилие, которое может оказаться неоправданным в отношении поставленной задачи. Учитывая, что время — это драгоценный ресурс, перфекционизм обходится слишком дорого.

Там, где это необходимо, оптималист посвятит отдельной задаче столько же времени, сколько перфекционист. Но не все работы в одинаковой степени важны и не все требуют равноценного внимания. К примеру, перед запуском космического аппарата совершенно необходимо убедиться, что все уплотнительные кольца герметичны, и никакая другая работа, кроме идеальной, не допускается. Однако инженеру, работающему на космической станции, вероятно, не стоит беспокоиться, в какие цвета раскрашен график во внутренней докладной записке о состоянии финансов в ведомстве.

Первые два года в колледже я тратил ужасающее количество времени, выполняя все задания по всем предметам, и готовился к каждому экзамену с одинаковым усердием. Со временем я осознал, что перфекционизм требует слишком больших жертв, и на отрезке «перфекционизм — оптимализм» сдвинулся в сторону оптимализма. Мои принципы изменились, и я последовал правилу 80/20, также известному как принцип Парето.

## Правило 80/20

Принцип назван в честь итальянского экономиста Вильфредо Парето, который наблюдал феномен 80/20 — в большинстве случаев двадцать процентов населения страны владеет восьмьюдесятью процентами

ее богатств, двадцать процентов клиентов компании приносят восемьдесят процентов ее доходов и т. д. Позднее Ричард Кох и Марк Манчини применили этот принцип в планировании рабочего времени, предположив, что можно использовать его лучшим образом, вкладывая усилия в двадцать процентов дела, что даст нам восемьдесят процентов желаемых результатов<sup>18</sup>. Например, идеальный отчет можно написать за два-три часа, но на написание вполне пригодного отчета можно потратить и полчаса.

В университетские годы, покончив с перфекционизмом и перестав читать от корки до корки всю рекомендованную профессорами литературу, я начал применять принцип Парето и читал большую часть книг по диагонали, выделяя и обращая внимание на двадцать процентов текста. Эти двадцать процентов приносили ожидаемый результат. Я по-прежнему хотел добиться успеха в науке, но отказался от максималистского подхода, который сделал из меня перфекциониста. Хотя поначалу средний уровень моих оценок незначительно ухудшился, я смог посвящать больше времени серьезным внеклассным занятиям: игре в сквош, совершенствованию ораторских навыков и общению с друзьями. В итоге я стал не только гораздо счастливее, чем был в первые два года в университете, но также, если рассмотреть этот период в моей жизни целиком (а не только сквозь призму среднего уровня оценок), я стал более успешным. Правило 80/20 сослужило хорошую службу в моей карьере.

**Разминка.** Подумайте о своем распределении времени по правилу 80/20. Где можно сэкономить усилия? Где их потребуется меньше?

Перфекционизм заявляет о себе различным образом и проявляется у каждого в разной степени. Следовательно, отдельные характеристики, которые я обсуждал в этой главе, могут касаться лишь некоторых людей — но не всех. Поэтому, во-первых, надо занимать открытую, а не оборонительную позицию и определять те признаки, которые имеют значение для достижения успеха. Во-вторых, стоит лучше понять эти признаки и их следствия. Последний этап состоит в осуществлении требуемого изменения через комбинацию действия и размышления — раздумья над разминками и работы над упражнениями в этой книге.

Движение к оптималистскому краю отрезка — это проект длиной в жизнь, который заканчивается лишь вместе с сней. Это путешествие, которое требует много терпения, времени и усилий, и тот, кто его пройдет, может испытать восхитительное удовольствие и бесконечную благодарность.

**Упражнения:** Приступая к действию

В исследовании психолога Дэрила Бема доказано, что мы одинаково формируем представления о себе самих и других, а именно путем наблюдения<sup>19</sup>. Если мы видим мужчину, помогающего другим, то делаем вывод, что он добрый; если видим женщину, отстаивающую свои принципы, то делаем вывод, что она принципиальна и смела. Подобным образом мы делаем выводы о себе самих, анализируя собственное поведение. Когда мы совершаем добрые или смелые поступки, вполне вероятно, что наши представления о себе сдвинутся в направлении наших действий и мы будем склонны воспринимать и рассматривать самих себя как более добрых и смелых людей. В соответствии с этим механизмом, который Бем называет теорией самовосприятия, наше поведение со временем может изменить и наши представления о себе. И поскольку перфекционизм — психологическая установка, мы можем начать изменять ее через наше поведение. Иными словами, с помощью наблюдения за своим поведением, как это делают оптималисты — идя на риск, решаясь выйти за пределы комфортной среды, занимая не только защитную, но и открытую позицию, падая и снова поднимаясь, — мы становимся оптималистами.

В этом упражнении подумайте о том, что вы хотели бы, но всегда боялись предпринять, опасаясь неудачи. А теперь идите и делайте! Примите участие в постановке пьесы, попробуйте свои силы в составе спортивной команды, пригласите девушку на свидание, начните писать книгу. Если вы увлекаетесь каким-либо делом, то действуйте, как это бы сделал оптималист, даже если

поначалу вам придется притворяться. Ищите дополнительные возможности, выйдя за пределы комфортной среды, интересуйтесь обратной связью, просите помощи, признавайтесь в ошибках и т. д.

Желаю вам приятного выполнения этого упражнения! Не беспокойтесь, если у вас не получится. Попробуйте снова. Выполняя упражнение в письменном виде, задумайтесь о том, как применить этот процесс усвоения ошибок в других областях вашей жизни.

#### Ведение дневника ошибок

В своей работе о внимании и самооценке психологи Шелли Карсон и Эллен Лэнгер заметили, что, «когда люди позволяют себе изучать свои ошибки и выяснять, какие из них чему должны их научить, они размышляют о себе и своем мире и учатся не только принимать себя и свои промахи, но и быть благодарными за них судьбе как за возможности будущего роста»<sup>20</sup>. Следующее упражнение поможет проанализировать свои ошибки.

Отведите пятнадцать минут и напишите о событии или ситуации, в которой вы потерпели неудачу<sup>21</sup>. Опишите, что вы сделали, мысли, которые обдумывали, что вы чувствовали тогда и что чувствуете теперь, когда пишете об этом. Изменилось ли ваше представление о событии с течением времени? Можете ли вы подумать о других перспективах, которые открылись в результате неудачи и сделали этот опыт ценным?

Повторяйте это упражнение несколько раз подряд, день за днем или в течение нескольких недель. Всякий раз можно писать как об одной и той же неудаче, так и о разных.