

ПОСІБНИК ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ

КЕТРІН МОРґАН ШАФЛЕР

ПОСІБНИК ПЕРФЕКЦІОНІСТКИ

ЯК ПРИПИНИТИ ВСЕ КОНТРОЛЮВАТИ

*Переклала з англійської
Анастасія Дудченко*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2025

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

ЗМІСТ

Перфекціонізм — це сила	11
Тест «Яка ви перфекціоністка?»	17
1 За це буде оцінка <i>П'ять типів перфекціоністок</i>	22
2 Уславляємо ваш перфекціонізм <i>Скористаймося всіма перевагами вашого невиситимого прагнення до ідеалу</i>	46
3 Перфекціонізм як хвороба, баланс як ліки, жінки — як пацієнтки <i>Модель патологізації того, як жінки демонструють силу й амбіції</i>	67
4 Перфекціонізм зблизька <i>Глибше розуміння перфекціонізму й плинності ментального здоров'я</i>	87
5 Ви розв'язували не ту проблему <i>Річ не в тому, що у вас підхід перфекціоністки, — річ у тому, що ви себе караєте за помилки</i>	139
6 Ця відповідь вам сподобається десь так само, як отримати п'ять з мінусом <i>Відпускайте, ростіть попри помилки й співчуйте собі, хай що б там було</i>	166
7 Нові думки, які можна думати, щоб не накручуватися <i>Десять ключових змін парадигми, що допоможуть знайти бажаний успіх у повсякденному житті</i>	196
8 Нові речі, які можна робити, щоб припинити робити забагато	

<i>Вісім поведінкових стратегій, які допоможуть усім перфекціоністкам вибудувати навички відновлення для розвитку в довгостроковій перспективі</i>	238
9 Тепер, коли ви вільні	
<i>Як дозволити собі насолоджуватися життям сьогодні</i>	271
<i>Післямова</i>	308
<i>Насамкінець від авторки</i>	309
<i>Подяки</i>	312
<i>Примітки</i>	318

Присвячується Майклові

Замальовки про клієток у цій книжці — вигадані. Всі імена, обставини й деталі історій змінені й допрацьовані, це мішанина мішанин. Змальовані на цих сторінках зустрічі присвячені конкретним почуттям, думкам і зв'язкам, які траплялися мені в кабінеті, у роботі, у людях. І я прагнула саме передати ці емоції, а не ще щось описати. Я невимовно вдячна кожному й кожній, з ким мала честь працювати. Нехай мене почують мої колишні й нинішні клієнти: ваші історії — лише ваші, і я ніколи нікому їх не розповім.

Вона — та, хто вона є, вона — цілісна.

Докторка Кларисса Пінкола Естес

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ — ЦЕ СИЛА

Напередодні весілля ми з чоловіком вирішили провести ніч окремо, щоб кожен зміг якнайкраще відпочити перед важливим днем. Я повернулася додому після репетиційної вечері десь о пів на одинадцятву вечора, вигуляла собак, відповідаючи на імейли, і позаймалася спортом.

Після тренування я поніжилася під душем, перепакувала подарунки для подружок нареченої на наступний день (у магазині понаклеювали забагато скотчу, та й папір був кепський), зробила кілька нотаток для клінічної роботи, хвилини двадцять поредагувала шлюбні обітничі в ліжку, ще раз перевірила пошту й десь після другої ночі нарешті заснула. Загалом то був ідеальний вечір.

Перфекціоністи — не люди балансу, і це нормально. Підписуватися на загальноприйняте уявлення про баланс і добробут загалом, якщо воно тобі не підходить, — це не здоровий підхід, а покора. Цю книжку я написала для жінок*, які більше не хочуть бути «хорошими дівчатками». Для жінок, готових розправити крила.

Якби ви зараз сиділи на дивані в моєму кабінеті, ми обидві закотили б очі — зовсім конфіденційно — згадавши, як нам до нудоти торочать, ніби перфекціоністи почуваються вільними, позбувшись свого перфекціонізму. Кажу вам відверто: так не працює.

* Тут і далі під словом «жінки» маються на увазі ті, хто часом чи постійно ідентифікує себе як жінку і всі ті, кого інші сприймають як жінку.

Навіть якщо тисячу разів на уявній дошці уявною білою крейдою напишете: «Я не буду перфекціоністкою», — ви лише марно згаєте час. То як же вам досягнути свободи, чи хоча б почати розуміти, що таке свобода для вас? Спершу треба чесно визнати, ким ви є.

Усвідомте, що посереднє життя вас ніколи не задовольнить — ви прагнете досконалості, і це відомо. Зрозумійте, як сильно у вас горять очі, коли доводиться самовіддано працювати — вам потрібен виклик, інакше ви знуджуєтеся так, що це може перерости в депресію. І припиніть уникати ризиків і зрікатися своїх талантів. Ви народжені сяяти, і це відчуваєте.

Досі ви опиралися своїй схильності до перфекціонізму, бо суспільство змалювало вкрай викривлений і вибірковий портрет перфекціоніста. Тут наголошують лише на негативних рисах (які дійсно є, але це не все), аби показати: перфекціонізм — це погано, й одразу висновуючи, що перфекціоністи якісь нездорові й це треба виправити.

Цікаво (читайте: передбачувано), що заклики приборкати перфекціонізм і бути «ідеально неідеальними» спрямовані насамперед на жінок. Чи чули ви коли-небудь, щоб чоловік назвав себе «перфекціоністом, що одужує»? Якщо Стів Джобс, Гордон Ремзі чи Джеймс Кемерон вимагають досконалості — вони генії своєї справи. А де ж всіма улюблені перфекціоністки?

Можна тут сказати, що Марта Стюарт* збудувала цілу імперію на своєму перфекціонізмі й вона, мабуть, найвідоміша перфекціоністка нашого часу. Але зверніть увагу: її компанія, Martha Stewart Living Omnimedia, переважно працює в таких нішах: швидкі рецепти обідів, усе для свят, яскраві фарби, весілля. Це інтереси архетипічної берегині. Марта Стюарт відверто демонструє свій перфекціонізм і чує у відповідь схвальне ревіння, а не пропозиції «не перегинати» (наприклад, угамувати свій потужний драйв), бо її інтереси вписуються в уявлення про те, які саме амбіції жінці слід демонструвати на публіці. Усе це — не збіг.

* Марта Стюарт — американська бізнесвумен, письменниця, медійна особистість. — *Прим. пер.*

Почасти бажання викоринити жіночий перфекціонізм виникає тому, що перфекціонізм — сильна енергія. І як будь-яка сила (гроші, слова, краса, кохання і так далі), він здатний зіпсувати вам життя — якщо не знати, як ним користуватися. Перфекціонізм — чудовий слуга й жахливий господар. У цьому теж треба чесно собі зізнатися.

Можемо просто це визнати?

Ми обидві знаємо, що перфекціонізм не раз і не двічі дошкуляв вам у всіх сферах життя: професійній, романтичній, творчій, фізичній, духовній. Річ у тому, що ви не вбачали в ньому силу й дар, не поважали його, намагалися його заперечувати, прикидалися, що просто любите чистоту й пунктуальність, хоча реальний перфекціонізм мало пов'язаний і з тим, і з іншим. Що сильніше ви відштовхували перфекціонізм, то сильніше він напосідав. Ви не могли позбутися його, як не старалися (а ви старалися), бо він — фундаментальна складова вас самих.

На щастя, ваші найбазовіші, найпотужніші риси ніколи вас не покинуть. Хай що б ви робили, аби придушити, приглушити, як завгодно змусити затихнути потужну енергію всередині, з якою не знали, що робити — усе це я теж пробувала. Нічого. Все одно не вдалося. Добре, що нічого з вашим перфекціонізмом не сталося, а тепер у вас є дієве розв'язання проблеми.

І проблема ця не в тому, що ви — перфекціоністка. У світі вистачає щасливих, надзвичайних, повністю реалізованих перфекціоністів. Ваша проблема в тому, що ви — не до кінця ви.

На жінок щодня ллється водоспад вказівок, як і в чому їм треба менше. Як менше важити, менше хотіти, бути менш емоційними, як рідше казати «так» і звичайно — як бути менш перфекціоністками. У цій книжці ми будемо говорити про «більше». Як отримати більше бажаного, завдяки тому, що ви будете більш собою.

За роки моєї приватної практики в Нью-Йорку я працювала з багатьма перфекціоністками. Ця книжка заснована на тій роботі, а також клінічному досвіді в найрізноманітніших умовах — зокрема, я була штатною психотерапевткою в Google, працювала

у відділенні стаціонару в лікарні й консультувала в центрі лікування залежностей.

Я вже давно захопилася темою того, як ми докладаємо зусиль, ростемо й добиваємося свого. Тож я отримала бакалавра з психології в Каліфорнійському університеті в Берклі, а магістра та клінічну практику — у Колумбійському університеті. Крім цього, я маю післядипломну сертифікацію в нью-йоркській Асоціації духовності та психотерапії. Моя дослідницька робота в Інституті розвитку людини та лабораторії Гаммена в Каліфорнійському університеті порушила питання, які вже двадцять років крутяться в мене в голові. Глибина моєї цікавості до того, як людські створіння формують зв'язки одне з одним, гарантує, що в мене завжди буде більше запитань, ніж відповідей — та все ж я постаралася зібрати в цій книжці наразі знайдені ключі.

Ось питання, над яким я думаю вже давно. Що люди мають на увазі, кажучи: «Я — перфекціоніст»?

Поширене визначення перфекціоніста можна сформулювати так: перфекціоніст — людина, яка хоче, щоб усе постійно було ідеальним, і яка засмучується, коли щось неідеально.

Усе не так просто.

Називаючи себе перфекціоністом, людина не каже, що очікує досконалості від себе чи людей навколо, чи щоб погода була ідеальна, чи щоб усе в житті складалося ідеально.

Перфекціоністи — розумні люди, вони знають, що постійно все ідеально бути не може. Але їм часом складно збагнути, чому недосконалість їх часом так розчаровує, якщо головою вони все розуміють. Вони замислюються, чому ж їм так сильно потрібно нескінченно гнатися за більшим. Не розуміють, за чим у принципі женуться. І часто питають себе, чому не можуть розслабитися, «як нормальна людина». Хочуть знати, хто вони поза контекстом своїх досягнень.

Кожна людина на певному етапі ставить собі такі екзистенційні запитання. У перфекціоністок вони постійно в голові.

Я визначила п'ять типів перфекціоністок. Розібравшись, до якого з них належите, ви відкриєте собі доступ до власних талантів. Окрім того, ви глибше зрозумієте свій потужний потяг до

досконалості, припините марнотратити силу волі на спроби змусити себе не бути перфекціоністкою, а потім використаєте всю цю вивільнену енергію на користь новій, справжній собі.

У першій частині цієї книжки ми розберемо перфекціонізм на складові й детально вивчимо кожну з них. У розділі 1 ви дізнаєтеся про п'ять типів перфекціоністок. У розділі 2 зможете розібратися з адаптивним перфекціонізмом — корисним виміром перфекціонізму, який добре відомий дослідницькій спільноті, але про який мало хто говорить у світі комерційного добробуту. У розділі 3 ми розглядатимемо перфекціонізм із феміністичного погляду. У розділі 4 ми не лише побачимо різницю між контролем і силою, а й шар за шаром здобудемо глибинне розуміння того, що таке перфекціонізм, коли він здоровий, а коли — ні.

Друга частина книжки присвячена тому, як реструктурувати перфекціонізм, щоб він працював *на* вас, а не проти вас. У розділі 5 ви дізнаєтеся, яку саме помилку найчастіше роблять перфекціоністки, а в розділі 6 — що робити натомість. У розділі 7 запропоновано десять основних змін перспективи, які перенесуть вас до найздоровішого способу мислення. У розділі 8 представлено вісім поведінкових стратегій, які будь-яка перфекціоністка може застосувати, щоб мати стабільний прогрес і навчитися розвиватися тривалий час. В останньому розділі ви знайдете відповідь на питання, яке постає перед будь-якою перфекціоністкою: «Я розумію, що технічно маю повне право робити, що хочу. То чому ж у мене й досі відчуття, що я в пастці?».

По суті, ця книжка навчить вас, як укласти найкращу у вашому житті угоду: обміняти штучний контроль на реальну силу.

Якщо ви шукали книжку, яка навчить вас уживатися з полеманими частинами себе — доведеться вам шукати далі. У цьому виданні ми досліджуємо ймовірність, що (навіть за тих саморуйнівних звичок, про які ми говоритимемо в розділі 5) *з вами насправді все нормально*.

За роки досвіду я зрозуміла, що людям не дуже подобається чути цю фразу на терапії. Ніхто, за винятком нарцисів, не приходив на терапію почути, що з ними все нормально, добре, навіть чудово.

Більшість людей потай підозрює, що з ними все навіть гірше, ніж вони самі думали. Типу, *все дуже погано*. І піти на терапію — сигнал, що вони готові почути, наскільки все погано насправді. По суті, люди хочуть дізнатися, наскільки вони скалічені, від фахівця, клінічними термінами. А також не проти, щоб їм допомогли якось жити з усіма цими надщербинами й дефектами.

Ні.

Інвестувати в патологізовану версію вас — абсолютно непотрібне спрямування енергії. А ще — це виправдання того, чому ви не хочете зцілюватися. Я тут ані заради того, ані заради іншого. Я хочу змістити фокус нашої розмови зі слабкості на силу. З корекції на зв'язок. З патології на феноменологію. Зі страху на цікавість. З реактивності на проактивність. З викорінення на інтеграцію. З лікування на зцілення.

Перфекціонізм — не обов'язково муки. І не треба припиняти бути перфекціоністкою, щоб бути здоровою.

Якщо ви в будь-який момент захочете повернутися до думки, ніби вам потрібно, щоб вас виправили, а не побачили — не читайте далі. Ми всі вагаємося, чи готові прийняти свою силу — і вам теж дозволено вагатися. Цілком нормально, якщо вам потрібно більше часу чи ви просто відмовляєтеся розвиватися. Я додала б також, що цілком нормально не хотіти розвиватися у принципі, але для вас ця теза прозвучить спірно. Ви — перфекціоністка. Ви нічого не можете вдіяти — ви хочете підійматися. Вам треба перевірити, де межа. Й обов'язково порушити осине гніздо, поштрикати ведмедя.

Ось ще одне питання, яке я досліджую багато років. *А якщо насправді ваш перфекціонізм покликаний допомогти вам?*

Часом буває так, що дар здається нам тягарем, аж поки ми не зрозуміємо, як він може нам служити. Дозвольте, я покажу, чому перфекціонізм — ваш дар, і чому ви — дар для цього світу.

ТЕСТ «ЯКА ВИ ПЕРФЕКЦІОНІСТКА?»

О беріть ту відповідь до кожного запитання, яка найкраще вас описує. Кожна відповідь позначена літерою (А, В, С, D, E). Коли відповісте на всі пункти, скористайтеся ключем наприкінці тесту, щоб визначити свій тип перфекціоністки.

- Чи демонстрували ви колись злість на роботі — наприклад, кричали, стукали по столу, грюкали дверима?**
 - А** Так. Коли я злюся на себе чи інших, це часто помітно.
 - Б** Ніколи. Я завжди стримана й надзвичайно професійна.
 - В** Ні. Для мене важливо, щоб люди відчували, що зі мною легко спілкуватися, тому я ретельно уникаю проявів поведінки, яка може відштовхнути людей.
 - Г** Ні. Я хочу багато чого висловити, але чекаю відповідного моменту й добираю правильні слова.
 - Г** Ні. Мені нескладно контролювати злість, а от імпульси — так. Наприклад, я можу озвучити на зустрічі одразу кілька нових ідей, не продумавши їх.
- Що з переліченого найімовірніше викличе у вас занепокоєння?**
 - А** Бачити, що люди навколо не дотримуються найвищих стандартів.
 - Б** Поїхати у відпустку, не продумавши її плану.
 - В** Знати, що ви комусь не подобаєтеся.
 - Г** Ви вирішили пофарбувати вітальню. Вам дали палітру з п'ятдесяти варіантів кольорів і повідомили, що на вибір у вас 10 хвилин.

- Г Почути, що наступні пів року ви можете працювати лише над однією ціллю.
3. **Яка теза найкраще вас описує?**
- А** Я маю надзвичайно високі стандарти для людей навколо мене. Можу покарати інших, якщо вони не відповідають моїм вимогам.
- Б** Я надійна, надзвичайно організована й обожнюю планувати. Інколи відчуваю, що люди вважають мене дещо «напруженою».
- В** Мене дратує надмірна важливість думки інших про мене та їхніх відчуттів. Часто почуваюся, ніби мені недостатньо, бо прагну якнайглибших стосунків.
- Г** Мене дратує моя нерішучість. Хотілося б уміти дозволяти собі бути трохи імпульсивнішою, коли йдеться про чіткі кроки до моєї цілі.
- Г Я обожнюю відчуття енергії на початку проекту — у ці моменти мене здається просто не зупинити! Але мені складно втримати фокус, бо часто відвертаюся на щось інше, теж цікаве.
4. **Якби вас похвалили, то найімовірніше за...**
- А** Те, що ви прямолінійна й умієте ідеально зосереджено працювати, досягаючи мети.
- Б** Те, що ви робите саме те, що пообіцяли, саме тоді, коли пообіцяли, і саме так, як від вас очікують.
- В** Формування глибоких стосунків із людьми навколо.
- Г** Підготовку, вміння поставити розумні запитання, розгляд альтернативних сценаріїв.
- Г Пошук варіантів, натхнення і нові ідеї.
5. **Яка теза найкраще вас описує?**
- А** Мене дратує в людях неефективність і брак зосередженості. Байдуже, чи подобаюся я людям — мені потрібна виконана робота.

- Б** Я вважаю неприйнятним, коли люди починають змінювати структуру чи графік чогось (зустрічі, вечери, відпустки). Складімо вже план і тримаймося його.
- В** Я витрачаю більше енергії, ніж хотілося б, гадаючи, що про мене думають люди.
- Г** Я знаю, що можу зробити значно більше (у стосунках, на роботі, для спільноти тощо), але не можу віддатися цьому на повну, бо треба спочатку закінчити кілька справ.
- Г** Я завжди стримую такі поривання, як-от купити доменне ім'я для бізнесу, який я хочу започаткувати. У мене стільки ідей, що я всі їх ніколи не реалізую.
- 6. Мені казали, що я...**
- А** Злюка, «напружена», лякаю людей.
- Б** Не досить спонтанна або надто негнучка.
- В** Надто сильно хочу всім догодити.
- Г** Замало ризикую і надто нерішуча.
- Г** Неорганізована, неуважна, не вмію дотримуватися слова.
- 7. Для мене найважливіше...**
- А** Коли людина каже, що робитиме — і робить це, до того ж саме тоді, коли пообіцяла, і настільки якісно, як очікувалось.
- Б** Забезпечити собі й іншим стабільність через рутину, структуру й передбачуваність.
- В** Коли інша людина намагається зрозуміти, хто я і чому для мене так важливі певні речі.
- Г** Починати щось нове (у стосунках, роботі, щоденних рішеннях) лише тоді, коли я повністю готова і якнайвпевненіша у своєму виборі. Не хочу на щось підписуватися, поки не матиму чіткої впевненості, що це найкращий варіант.
- Г** Жити яскравим життям, у якому я скористаюся якнайбільшою кількістю можливостей почати новий проєкт, чогось навчитися, подорожувати, розвиватися і досліджувати світ.

Визначте свій профіль перфекціоністки

Літера, яка найчастіше трапляється у відповідях, відповідає вашому типу перфекціоністки.

- А** — **агресивні перфекціоністки** легко можуть бути прямолінійними й вміють ідеально тримати фокус на поставленій меті. Без контролю їхні стандарти з високих перетворюються на нереалістичні. Також вони можуть покарати себе й інших за те, що не дотрималися тих нереалістичних стандартів.
- Б** — **класичні перфекціоністки** надзвичайно надійні, послідовні й уважні до деталей. Вони вносять у своє оточення стабільність. Без контролю їм важко адаптуватися до спонтанних подій чи змін у рутині, і складно формувати глибокі стосунки.
- В** — **паризькі перфекціоністки** внутрішньо відчувають, скільки сили приховано у стосунках. Вони надзвичайно здатні до емпатії. Без контролю бажання бути ближчими до людей може перетворитися на токсичне прагнення всім догодити.
- Г** — **перфекціоністки-прокрастинаторки** ідеально вміють готуватися, бачать повний спектр того, що відкриває певна можливість, і гарно приборкують імпульси. Без контролю їхні заходи з підготовки почнуть давати все менше результатів, і зрештою призведуть до нерішучості й неготовності діяти у принципі.
- Ґ** — **хаотичні перфекціоністки** легко переборюють тривогу перед початком нового, чудово вміють генерувати ідеї, добре адаптуються до спонтанних змін і мають природний ентузіазм. Без контролю їм складно зосереджуватися на цілях, і, розпорозуючи зусилля, вони не можуть дотримуватися слова.

Примітка

Ви також можете проранжувати результати, і так побачити свій профіль перфекціоністки ширше. Наприклад, найбільше ваших відповідей у категорії «паризької перфекціоністки», але при цьому ви набрали майже стільки само відповідей у категорії «хаотичної». Отже, ви — паризька перфекціоністка із сильною схильністю до хаотичного перфекціонізму. Якщо ви набрали однакову кількість відповідей у двох категоріях — тоді ваш тип відповідає обом рівною мірою.

Разом із детальнішими описами, які ви знайдете в цій книжці, — а також враховуючи ваше інтуїтивне відчуття типу, що найкраще вас описує, — відповіді допоможуть вам чіткіше зрозуміти, чому слід приділити увагу у вашому унікальному профілі перфекціоністки і як ним керувати.