

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	13
Об авторе	15
Предупреждение	16
Введение: проблема идеальности	17
Как использовать эту книгу	19
Часть 1. Миф об идеале	21
Глава 1. Понимание перфекционизма	23
Что такое перфекционизм?	25
Высокие стандарты или перфекционистские стандарты?	25
Определение перфекционизма	27
Мысли, чувства, поведение	27
Убеждения и как они на нас влияют	30
Саморазрушительные мысли и поведение	35
Типы перфекционизма	35
Глава 2. Лечение перфекционизма	45
Методы лечения	46
Когнитивно-поведенческая терапия	46
Использование КПТ для работы с мыслями: когнитивные искажения	49
Осознанность и принятие	59
Толерантность к неопределенности и принятие	62
Толерантность к неопределенности: экспозиция и предотвращение реакций/стратегии экспозиции	64
Вникаем в проблему глубже: время для размышлений	70
Ваш внутренний критик и сочувствие к себе	71

Часть 2. Токсичный перфекционизм	79
Глава 3. Потребность в одобрении и стремление угождать	81
Почему люди стремятся получить одобрение	82
Стремление к получению одобрения и проблемы в межличностных отношениях	93
Различные формы поиска одобрения	93
Домашнее задание	98
Глава 4. Прокрастинация, бездействие и паралич перфекциониста	101
Откуда берется прокрастинация	102
Мышление “все или ничего”	103
Нерешительность	109
Руминация и беспокойство	110
Туннельное видение/селективное восприятие	112
Осознание	113
Идеальная медитация? Ее не существует	115
Избегание и отвлечение	116
Домашнее задание	120
Глава 5. Положительная сторона ошибок	123
Миф об ошибках	124
Ошибки в контексте	126
Черно-белые убеждения	129
Ошибки и тревога	133
Толерантность к ошибкам	135
Переосмысление неудачи	142
Домашнее задание	144
Глава 6. Чрезмерная критика	145
Высокие стандарты или недостижимые стандарты?	146
Суровые ожидания	149
Переосмысление ожиданий	150

Критика вашей критики	155
О природе критики начистоту	156
Миф о контроле	161
Обратная сторона туннельного видения	164
Домашнее задание	165
Глава 7. Страх перед осуждением	167
Осуждение и перфекционистское мышление	167
Обратная сторона извинений и стремления к получению подтверждения	168
Чтение мыслей	169
Эмоциональный перфекционизм	172
Экстернализация внутренних убеждений	173
Мысли и чувства	175
Фильтрация	175
Принимать все на свой счет	176
Домашнее задание	182
Часть 3. Устранение коренных причин перфекционизма	183
Глава 8. Чего вы на самом деле боитесь?	185
Ваша неидеальность	186
Препятствия на пути к преодолению перфекционизма	189
“Но у перфекционизма есть большие преимущества”	191
Самоощущение	191
Уже достаточно	195
Катастрофизация: “Это конец света! мир больше не будет таким, каким я знал его раньше!”	197
Домашнее задание	200
Глава 9. Самодостаточность и достижение целей без страха	201
Ваша неидеальность	202
Принятие	202
Практика не помогает достичь идеала	205

Разделение ценностей	205
Ценность ваших ценностей	209
Разделение ваших целей	210
Ценить себя	214
Поведение достойных	219
Домашнее задание	219
Список использованной литературы	221



ГЛАВА 5

Положительная сторона ошибок

“Я знаю, что все совершают ошибки. Это неизбежно. Умом я это понимаю. Но у меня до сих пор такое чувство, что, если я делаю что-то не так, значит, со мной что-то не так”. Мелинда, мать двух дочерей, добилась высокого профессионального и финансового успеха. Когда мы впервые встретились, она была вице-президентом крупного банка. С 15 лет она сама обеспечивала себя, работая, чтобы оплатить учебу в колледже и университете. Муж и друзья восхищались ее амбициями, упорством и способностью безупречно совмещать работу и личную жизнь.

Мелинда стала человеком, на которого всегда могли положиться коллеги, друзья и родные, если хотели, чтобы все было сделано правильно. Все видели в ней сильную, уверенную в себе женщину. Все это время Мелинду терзали тревога, страх и неуверенность в себе. Она заставляла себя быть лучшей во всем, потому что была убеждена, что, если совершит ошибку, ее разоблачат как слабую, никчемную и некомпетентную личность, которой она сама себя и считала. Для Мелинды ошибки были неприемлемы, потому что ее основное убеждение заключалось в том, что она неприемлема.

Миф об ошибках

Мысль о том, что ошибки — это ужасно и их следует избегать любой ценой, мучает большинство перфекционистов. Боязнь совершения ошибок, а также трудность смириться с ними после того, как они были совершены, в какой-то степени характерна для всех трех основных типов перфекционизма. Ниже приведено краткое описание того, как перфекционисты различных типов воспринимают ошибки.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА СЕБЯ

- Я не могу ошибаться. Если я совершу ошибку, я неудачник.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ДРУГИХ

- Другие люди не должны ошибаться. Если они ошибаются, им нельзя доверять.

СОЦИАЛЬНО ПРЕДПИСЫВАЕМЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

- Никто не должен узнать, что я совершил ошибку. Если кто-то заметит мою ошибку, то плохо обо мне подумает.
- Люди ожидают, что я все буду делать правильно.

Прочитав об опыте Кэрри в главе 3, вы уже знаете, как взгляды, связанные с ошибками, могут влиять на человека, обладающего многими из характеристик социально предписываемого перфекционизма. В главе 6 мы подробно поговорим о роли, которую наше восприятие ошибок играет в перфекционизме, ориентированном на других. В этой главе основное внимание уделяется перфекционизму, ориентированному на себя, и тому, как представления об ошибках в целом тесно связаны с чувством значимости и самоуважения. Прежде чем углубиться, выполните упр. 5.1, которое поможет понять роль ошибок в вашей жизни.

● ● ● **УПРАЖНЕНИЕ 5.1. ОЦЕНКА ОШИБОЧНЫХ УБЕЖДЕНИЙ**

Как вы на самом деле относитесь к ошибкам? Ответы на следующие вопросы помогут вам в этом разобраться.

1. Когда вы слышите слово “ошибка”, какая первая мысль приходит вам в голову?

2. Подумайте об ошибке — той, которую вы уже совершили, или той, которую вы думаете, что можете совершить. Какие это вызывает у вас эмоциональные или физиологические реакции?

3. Как вы пришли к своим убеждениям относительно совершения ошибок? Повлияли ли на эти убеждения определенные люди и/или ваш предыдущий опыт?

4. Когда вы что-то делаете неправильно, что, по вашему мнению, это говорит о вас?

5. Как ваше представление о том, что значит совершать ошибки, повлияло на то, как вы подходите к выполнению личных и профессиональных задач?

6. На что бы вы пошли, чтобы избежать ошибок?

Одна из проблем, связанных с негативными убеждениями об ошибках, заключается в том, что ни одно из них не является абсолютно точным. В них могут быть элементы истины, но когда они превращаются в широкие обобщения, то они переходят черту и становятся искажениями. По иронии судьбы, те самые перфекционисты, которые так озабочены совершением ошибок, в то же время часто совершают ошибки в своем мышлении.

После того, как я несколько раз встретился с Мелиндой, я обсудил с ней эту идею (очень вежливо и дипломатично): “Хорошая новость заключается в том, что вы и так постоянно совершаете ошибки”. Она рассердилась, неодобрительно на меня посмотрела, а потом вдруг занервничала. Я понял, почему. Я, конечно, не люблю, когда мне говорят, что я сделал что-то не так, не говоря уже о том, что кто-то обвиняет меня в том, что я регулярно совершаю ошибки в своей повседневной жизни. Более того, если бы для меня совершение ошибки означало, что я являюсь разочарованием как человек, я тоже был бы расстроен, услышав, что кто-то, по сути, говорит мне, что мои худшие опасения сбылись. Но я не собирался критиковать или пугать Мелинду. На самом деле, я пытался выразить ей слова поддержки.

Как только вы поймете, что некоторые из ваших убеждений могут быть ошибочными, вы сможете начать изменять их более конструктивным образом. Если бы вы узнали, что нечто, что вы контролируете, было неправильным, разве вы не захотели бы это исправить? С мыслями так же. Опять же, принятие мышления роста и признание того, что ваши когнитивные и поведенческие паттерны не высечены в камне, может помочь вам поставить под сомнение и переформулировать ваши мысли, используя методы, которые я изложил ранее.

ОШИБКИ В КОНТЕКСТЕ

У меня была еще одна причина указать Мелинде на то, что она уже совершает ошибки, ведя искаженный внутренний диалог. Я хотел обратить ее внимание на созданный ею миф о том, что она абсолютно не способна справляться с ошибками. Не подозревая об этом, Мелинда справлялась с ними, каждый день ошибаясь по многу раз, говоря себе такие неправильные фразы, как: “Я должна сделать это без единой ошибки”, “Это должно быть выполнено идеально” и “У меня нет права на ошибку”.

Я допускаю, что в некоторых ситуациях эти утверждения могут быть правдой. Однако речь не шла о хирургии головного мозга. Мелинда применяла эти стандарты почти ко всем задачам, за которые бралась, от написания и представления важного отчета генеральному директору до пошива карнавальных костюмов для своих дочерей на Хэллоуин. Бьюсь об заклад, в последнем случае человек имеет гораздо больше прав на ошибку, но Мелинда полагала иначе.

Мелинда начала смотреть на то, как она относилась к ошибкам в различных контекстах, как на способ изменить свои широкие обобщения. Хотя для нее было так же важно быть “идеальной матерью”, как и “идеальным работником”, она понимала, что испорченная деталь на одном из костюмов ее дочери имела меньше потенциальных негативных последствий для жизни, чем упущение в отчете для генерального директора. Изменение ее системы взглядов в этом отношении помогло ей начать более эффективно расставлять приоритеты. Она поняла, что, когда она действовала, полагая, что *все*, за что она несет ответственность, должно быть безошибочным, она испытывала невероятно высокий уровень стресса и беспокойства, что, в свою очередь, снижало ее эффективность и продуктивность.

Такое нередко случается с перфекционистами. Когда они придают одинаковое и излишнее значение каждой задаче, за которую берутся, и одновременно говорят себе, что не могут допустить ни единой ошибки ни в чем, они обязательно чувствуют, что их переполняет тревога. Это один из парадоксов перфекционизма: когда все является главным приоритетом *и* все должно быть идеально, тогда качество этого всего страдает, и становится менее вероятным, что хоть что-то получится “идеально”. Вы можете начать изменять ситуацию, уделяя первостепенное внимание тем сферам вашей жизни, в которых совершение нескольких ошибок допустимо. Выполнение упр. 5.2 поможет глубже в этом разобраться.

● ● ● УПРАЖНЕНИЕ 5.2. ПРИОРИТИЗАЦИЯ ОШИБОК

Подумайте о тех обязанностях, которые могут вызывать у вас стресс и тревогу. Поразмышляйте о том, как ваш страх совершить ошибку способствует возникновению этих чувств, а затем ответьте на приведенные ниже вопросы.

(Продолжение) ● ● ● ➔

1. При каких обстоятельствах вы считаете “приемлемым” допустить ошибки при выполнении повседневных обязанностей? Есть ли какие-то определенные регулярно выполняемые вами задачи, которые будут приемлемы, даже если вы допустите ошибку при их выполнении? Если да, перечислите их как можно конкретнее.

2. Теперь оцените их по шкале от 1 до 10, где 1 означает “Я смогу смириться с тем, что выполню эту задачу неправильно”, а 10 — “Если я все испорчу, это будет катастрофа”.

3. Теперь перечислите свои более важные или долгосрочные обязанности, например, проекты на работе, дома и в других сферах вашей жизни. При каких обстоятельствах вы считаете приемлемым допускать ошибки здесь? Есть ли в вашем списке что-то, в чем ошибки абсолютно недопустимы?

4. Теперь оцените эти области/задачи по шкале от 1 до 10, используя инструкции из второго вопроса.

5. Сохраните составленные списки с оценками. Мы вернемся к ним позже, когда вы будете учиться толерантности к ошибкам.

ЧЕРНО-БЕЛЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Помните фильм 2006 года *Рики Бобби: король дороги*, где Уилл Феррелл играет роль Рики Бобби, автогонщика мирового класса, участвующего в соревнованиях серии NASCAR? Девиз Рики: “Если ты не первый, ты последний”. Когда ему не удается занять первое место в гонке, и другие гонщики начинают одерживать больше побед, чем он, это настолько выводит его из равновесия, что в конечном итоге он вообще бросает это занятие. Это черно-белое убеждение настолько им овладело, что он чувствовал, будто утратил ощущение самобытности и не знал, кто он, если не может быть лучшим.

Позже в фильме Рики рассказывает своему отцу Ризу (которого играет Гэри Коул), что он вряд ли сможет когда-либо снова участвовать в гонках и что больше не видит смысла даже пытаться из-за своего девиза “все или ничего”, который отец внушил ему, когда тот был еще ребенком. На что отец отвечает: “Черт возьми, Рикки, я был под кайфом, когда это сказал! Это все чушь. Если ты не первый, это не значит, что ты последний. Ты можешь быть вторым, ты можешь быть третьим, четвертым — ты можешь быть даже пятым, черт возьми!”

Хотя это всего лишь веселый пример из комедийного фильма, он наглядно демонстрирует, как мы цепляемся за то, что слышим или усваиваем в детстве, и как это может превратиться в наше глубокое убеждение, которое со временем определяет наши действия. В четвертой главе мы обсудили, как мышление Бранта по принципу “все или ничего” способствовало его бездействию; в случае Мелинды ее черно-белые убеждения подпитывали почти каждое решение, которое она принимала, и доводили ее до такого состояния, в котором она едва позволяла себе остановиться хотя бы на мгновение в своей ежедневной гонке. Она пришла к выводу, что, если она постоянно и активно не делает что-то для своей работы, семьи или друзей, значит, она делает что-то не так. Даже минутное промедление Мелинда считала ошибкой.

Мелинда выросла в бедности, и с самого детства ее родители твердили ей, что нужно работать усерднее, чем другие, чтобы, когда она подрастет, иметь возможность обеспечивать себя и свою семью. Хотя это было правдой, они продолжали повторять это по многу раз изо дня в день. Она вспомнила, как ее родители говорили что-то вроде: “Единственный выход — это быть лучшей во всем, что ты делаешь”,

и постоянно проверяли ее, задавая вопросы типа: “Что ты сделала сегодня, чтобы работать усерднее?” Как и в случае с Кэрри, у родителей Мелинды действительно были благие намерения, и они хотели, чтобы у их дочери было меньше стресса в жизни, чем у них.

К сожалению, то, как они с ней говорили, в конечном итоге превратилось в еще больший стресс, поскольку она чувствовала, что обязана быть “идеальной”, чтобы попросту выжить. Наряду с этим, когда Мелинда совершала ошибки, она чувствовала, что ее родители очень сильно злились. Она вспомнила, как они прямо сказали ей: “Ошибаясь, ты не добьешься желаемого”. Хотя в этом и была некоторая доля истины, из-за того, что это заявление было сделано в обобщенном смысле, Мелинда пришла к выводу, что оно является абсолютной истиной, что в результате нанесло ущерб ее чувству собственной значимости.

Иногда, когда Мелинда допускала ошибки в школьных заданиях или что-то путала, ее родители и другие члены семьи казались встревоженными: “Что с тобой не так?” Работая со мной, она поняла, что именно здесь стирается грань между тем, что она *делает* что-то не так, и тем, что с *ней* что-то в корне не так. В детстве в ней уже начало формироваться основополагающее убеждение в том, что если она совершит ошибку, то неприемлемым будет не только этот факт, но и *она* сама.

Это еще один хороший пример того, насколько ограничивающими и контролирующими могут быть черно-белые убеждения. Ошибки могут быть *только* деструктивными и никогда не конструктивными? Вещи *должны* быть либо хорошими, либо плохими? Вы можете быть только хорошим или плохим? Третьего не дано? Извините, но жизнь слишком сложна, а вы, как человек, слишком многогранны, чтобы идеи типа “все или ничего” были правдой.

Упр. 5.3 поможет вам начать расширять ваше восприятие, касающееся совершения ошибок. Его выполняла Мелинда и многие другие мои клиенты-перфекционисты.

● ● ● УПРАЖНЕНИЕ 5.3. РАСШИРЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ

1. Напишите о случае из вашей жизни, когда вы сделали что-то идеально. Что идеального было в этом опыте? Удалось ли вам пройти весь путь без единой ошибки? Если да, то как вы смогли этого добиться? Каким был ваш эмоциональный и физический опыт? Что вы чувствовали после завершения? Опишите как можно подробнее.

(Продолжение) ● ● ● ➔

2. А теперь опишите случай из вашей жизни, когда вы совершили ошибку. Опишите весь опыт до и после. В чем именно вы ошиблись? Как вы отреагировали эмоционально и поведенчески, когда выяснили (самостоятельно или при помощи окружающих), что совершили ошибку? Что вы сказали себе потом? Теперь, когда все уже позади и вы максимально объективны, думаете ли вы, что извлекли из этой ошибки что-то полезное? Если да, опишите, чему вы, возможно, научились и как теперь можете использовать эти знания в своих интересах.

Сложно ли было вам ответить на эти вопросы? Был ли один вопрос легче, чем другой, или они были примерно одинаковыми? Хотя реакция каждого человека индивидуальна, многим перфекционистам трудно представить, чтобы из ошибок можно было извлечь что-то хорошее. Итак, если на второй вопрос вы ответили примерно так: “Все, чему я научился, это то, что совершать ошибки ужасно, и я никогда не должен совершать их снова”, я настоятельно рекомендую вам к нему вернуться и все-таки попробовать вытянуть *что-то* полезное из вашего опыта. Даже если это по-прежнему кажется вам неприятным опытом в целом, извлечение из него хотя бы одного позитивного момента — это способ разорвать порочный круг черно-белого мышления.

Ценность ошибок

Во время работы над развитием мышления роста и расширением видения может быть полезным всесторонне взглянуть на ошибки, которые вы указали в упр. 5.3. Хотя короткие приятные рефреймы могут быть полезны, я видел, как Мелинда и многие другие клиенты закатывают глаза, когда я отпускаю остроты типа: “Относитесь к ошибкам как к опыту”. Я считаю, что иногда это правда, в зависимости от контекста, в котором они сделаны.

Я также знаю, что произнесение мной этой фразы не заставит вас тут же в нее поверить. Поэтому пока подумайте вот о чем: если вы начнете признавать ценность совершения ошибок, вы будете в большей степени склонны признавать свою ценность как личности, *независимо от того*, сможете ли вы выполнить что-то без ошибок, — а это будет здорово способствовать повышению вашей уверенности в себе.

Ошибки и тревога

Надеюсь, к этому моменту книги я уже ясно дал понять, как ваши перфекционистские мыслительные процессы, глубокие убеждения и действия могут способствовать возникновению тревоги. Именно постоянно нарастающие тревожные симптомы подтолкнули Мелинду обратиться за консультацией. Хотя она к тому времени уже сумела обеспечить себе финансовую стабильность, что, как подчеркивали ее родители, было весьма важным, она все еще чувствовала себя неуверенно. Хотя она делала все, что, по ее мнению, должна была, чтобы быть достойным человеком, она все еще изо всех сил пыталась испытать удовлетворение.

Выполнив одну из своих задач, Мелинда размышляла о том, что, возможно, упустила что-то важное, что вызывало у нее тревогу. Это подпитывало так называемую “тревогу ожидания”, когда Мелинда начинала беспокоиться о возможной ошибке при выполнении следующей задачи. Испытывая страх из-за того, что она уже совершила ошибку и просто не знала об этом, и беспокоясь, что она может оступиться где-то еще, она жила в постоянной тревоге.

Тревога Мелинды дошла до того, что она стала замечать такие физические симптомы, как головные боли, постоянное напряжение и боль в мышцах, потеря аппетита и проблемы со сном. Она часто была

раздражена и нетерпелива с мужем и детьми. Ее стресс и истощение дошли до того, что она стала кричать на своих дочерей за “совершение ошибок”, когда они, к примеру, проливали воду на пол. Такие инциденты переносили ее в тревожную спираль беспокойства о том, что она больше не была “идеальной матерью”, потому что сделала что-то не так.

Тревогу и беспокойство она испытывала и на работе, где была настолько поглощена страхом совершения ошибки, что ей становилось все труднее сосредоточиться на поставленной задаче. Она навязчиво проверяла и перепроверяла отчеты, чтобы убедиться, что в них нет ни единой ошибки, из-за чего их выполнение отнимало у нее в два раза больше времени. Скрупулезно? Да. Необходимо? Нет. Виной всему тревога? Определенно.

Как это часто бывает, когда люди действуют из страха, а не из искреннего интереса, перфекционизм Мелинды и постоянные усилия по недопущению ошибок привели к обратным результатам. Тревога — это сильная эмоция, которая может взять верх над логикой и разумом, что может повлиять даже на способность запоминать важную информацию. Из-за многочисленных требований, которые она предъявляла к себе, и постоянного беспокойства о том, что она что-то упустила, Мелинда начала пропускать и забывать детали, чего с ней никогда не случалось ранее. Пару раз она перепутала время совещания и опоздала на школьный футбольный матч. Она ошибалась.

После того, как Мелинда начала проходить терапию и активно практиковать совершение ошибок, она смогла осознать, что эти ошибки не имели серьезных последствий; никого на работе не волновало, что она опоздала на встречу, а ее дочь даже не заметила, что Мелинда пришла за пять минут до конца матча. Но эти инциденты довели ее до состояния, близкого к панике. В ее сознании эти невинные ошибки стали колоссальными неудачами, которые вызвали ее самый сокровенный страх быть никчемным человеком. Поскольку Мелинда не привыкла сталкиваться с ситуациями, когда она что-то делала не так, ее эмоциональная реакция усиливалась. В этом случае может помочь экспозиция.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ОШИБКАМ

Как упоминалось во второй главе, экспозиция и предотвращение реакций (ЭПР) — это эффективный метод, позволяющий научиться лучше переносить неопределенность, а также дискомфорт и тревогу, которые она может вызвать. Я уже отмечал, что никто особо не жаждет начинать работу с ЭПР, поскольку эта техника включает в себя упражнения, которые могут намеренно вызывать неприятные ощущения. Однако, избегая возможность повысить толерантность к стрессовым переживаниям при помощи ЭПР, вы на самом деле поддаете себя еще более интенсивной и неприятной эмоциональной реакции, когда в реальной жизни сталкиваетесь с таким триггером, как совершение ошибок.

Отнеситесь к ЭПР как к подготовке к марафону. Представьте себе сценарий, в котором вам неожиданно необходимо *сегодня* пробежать марафон, но вы раньше никогда не бегали и находитесь в плохой физической форме. Что произойдет? Вы будете чувствовать себя подавленным физически и эмоционально, и шансы на то, что вы прорветесь и придете к финишу, будут ничтожны. Если вы не подготовитесь к тому, чтобы справляться с неожиданными и вызывающими тревогу раздражителями, когда они неизбежно возникнут, вы просто падете духом.

А теперь представьте, что вы решили пробежать марафон, и у вас есть время к нему подготовиться. Вы беретесь за это, понимая, что будет сложно, временами вам даже будет казаться, что невозможно, но при этом вы также знаете, что в конце будете щедро вознаграждены за свои труды.

Вы начинаете тренироваться, находите опытного тренера по бегу и каждый день понемногу увеличиваете нагрузку. Каждый день вы не уверены, что справитесь, и вам хочется все бросить и уйти или придумать оправдание, почему в этот день не можете тренироваться. Но вы сопротивляетесь этому импульсу и бежите дальше, чем вчера. Да, бывает, что вы чувствуете физическое и эмоциональное истощение, но со временем ваше тело привыкает, и вы продолжаете набирать силу и повышать выносливость. Ваш мозг тоже привыкает к мысли о том, что вы можете совершить этот некогда пугающий подвиг, и ваши сомнения и беспокойство начинают стихать. Когда наступает день марафона, вы еще немного волнуетесь и переживаете, но в целом чувствуете себя спокойно и уверенно. В этом и заключается принцип ЭПР в ситуациях

нетерпимости к ошибкам и сопровождающему их дискомфорту: подготовка к тому, чего вы боитесь, лишает ваш страх силы и учит вас адаптироваться к нему.

Я предложил эту аналогию, так как Мелинда и многие другие клиенты неохотно начинали использовать эту технику. Все они были достаточно умны, чтобы понимать, что намеренное совершение ошибок не заставит их полюбить их больше. Вам не должно нравиться совершать ошибки. Использование техники ЭПР в сочетании с КПТ и осознанностью — это способ расширить ваше представление о том, что значит что-то испортить, и показать, что совершение ошибок не должно определять ваш характер или влиять каким-либо образом на вашу ценность как человека. Как только вы поймете, что реакция на совершение ошибок может быть иная, ваше восприятие тоже начнет меняться.

Ваш мозг усваивает мысль о том, что ошибки — это не катастрофа и что они могут быть полезны во многих ситуациях. Это новое понимание может помочь вам изменить вашу систему убеждений, сделав ее более позитивной и способствующей вашему самоутверждению.

Все еще скептически относитесь к ЭПР? Что ж, вы можете попробовать экспозицию и без совершения ошибок. “Воображаемые экспозиции” эффективно помогают людям повысить устойчивость к тревоге и страху. Они разработаны для того, чтобы в случае совершения ошибки помочь вам справиться с воображаемым наихудшим возможным исходом. Упр. 5.4 поможет в этом разобраться.

● ● ● **УПРАЖНЕНИЕ 5.4.** СОЗДАНИЕ НАИХУДШЕГО СЦЕНАРИЯ

Подумайте о беспокойстве или страхе, которые вы уже в какой-то мере испытываете, и используйте его в своих интересах, чтобы лучше справляться со стрессом или тревогой, связанной с ним.

Подумайте о контексте, в котором вы могли бы совершить ошибку. Дайте волю воображению и опишите — в ярких деталях — самый худший сценарий того, что может произойти. Подойдите к заданию творчески.

Опишите ситуацию как можно конкретнее. В чем именно вы ошиблись? Где вы при этом находитесь? Кто и что принимает участие в сценарии? Перечислите все ужасные последствия, которые только можете себе представить. Люди сердятся на вас? Вы расстроены и разочарованы собой? Чем все закончилось?

Для этого упражнения, как и для большинства предыдущих, нет правильного или неправильного ответа. Смысл в том, чтобы создать ситуацию, которая вызывает у вас некоторый дискомфорт. Во многих случаях описание вымышленного наихудшего сценария само по себе уже является экспозицией.

Теперь, когда вы описали свой наихудший сценарий, перечитайте его несколько раз, обращая внимание на дискомфорт.

1. Перед первым прочтением оцените свой уровень SUDS (субъективные единицы дистресса/дискомфорта) по шкале от 1 до 10 (см. главу 2), от самого низкого до самого высокого, зная, что собираетесь переосмыслить эту ситуацию.
2. Прочтите сценарий. Отметьте, если в процессе чтения ваш уровень SUDS изменится. Оцените его еще раз, как только закончите читать.
3. Прочтите сценарий еще три раза, следуя тем же инструкциям. Всего получается четыре раза.
4. Когда вы начнете читать его в пятый раз, проверьте, отличается ли ваш начальный уровень SUDS от уровня, который был перед первым прочтением. Если он уменьшился *хотя бы на 50%*, тогда это может быть ваша последняя экспозиция в этом раунде.
5. Если ваш уровень SUDS не уменьшился хотя бы на 50%, повторяйте экспозицию до тех пор, пока это не произойдет.
6. Экспозиции наиболее эффективны, когда повторяются достаточно часто, чтобы раздражитель, который некогда вызывал у вас тревогу/дискомфорт, практически перестал на вас действовать. Ежедневно повторяйте экспозицию с наихудшим сценарием, выполняя шаги с 1 по 5 два раза в день, пока ваш уровень SUDS не опустится до 2 или ниже.

(Это называется “привыкание”. Как только вы привыкнете к триггеру и он больше не будет стимулировать реакцию с такой же интенсивностью, как раньше, вы сможете перейти к другим экспозициям.)

Как вам такая воображаемая экспозиция? Как и в случае любого субъективного эксперимента, реакции людей могут сильно отличаться. Если она не создала для вас особого дискомфорта, тогда предлагаю поднять ставки и попробовать представить куда более напряжённый сценарий, в котором вы действительно все испортили. Некоторые люди,

которые проработали свой наихудший сценарий, приходят к осознанию того, что *“маловероятно, что все пойдет так ужасно”*. Другие, как только интенсивность их эмоциональной реакции на беспокойство спадает, начинают верить в то, что даже если наихудший сценарий произойдет, это не будет концом света, и они смогут с этим справиться.

Есть несколько способов применения воображаемой экспозиции. Некоторые люди обнаруживают, что одна или две определенные детали в их истории вызывают у них наибольшую тревогу, поэтому они удаляют другие части истории и сосредотачиваются только на этих элементах экспозиции, пока не привыкнут. Некоторые находят полезным обсуждать свои сценарии с окружающими, другие начитывают сценарий на диктофон, а затем прослушивают по несколько раз, пока он не перестанет их беспокоить. Подойдите к процессу творчески и найдите метод, который будет наиболее эффективным для вас.

Наилучший сценарий

Вы можете выполнить аналогичную процедуру и создать для определенных потенциальных ошибок *“наилучший сценарий”* и *“реалистичный сценарий”*. Наилучший сценарий предполагает представление невероятно положительного результата после того, как вы допустили ошибку, а реалистичный сценарий — представление того, что, скорее всего, произойдет, если вы действительно совершите эту ошибку. Смысл реалистичного сценария заключается в том, чтобы попытаться определить серую область, которую вы упускаете из виду, застряв в черно-белом мышлении. Оба сценария предназначены для того, чтобы помочь вам расширить восприятие касательно совершения ошибок и избавить вас от автоматической мысли о том, что ошибки — это *обязательно* плохо.

После того как вы выполните достаточное количество воображаемых экспозиций и осознаете, что можете развить эмоциональную толерантность к ошибкам, вы можете перейти к попыткам совершения ошибок в реальной жизни. Уверен, что вам до сих пор неприятно об этом слышать, но вы можете начать этот процесс экспозиции постепенно и систематически. Вернитесь к примерам стратегий экспозиции в главе 2, чтобы понять, какие из них вы могли бы попробовать.

● ● ● **УПРАЖНЕНИЕ 5.5.** НАМЕРЕННОЕ СОВЕРШЕНИЕ ОШИБОК:
“ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОВАЛА”

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся списки обязанностей из упр. 5.2 выше, которые будут приемлемы, даже если вы допустите ошибку при их выполнении. В этой экспозиции они будут вашей “иерархией ошибок”.

1. Для первой экспозиции выберите элемент наиболее низкого уровня (от 1 до 4). Выберите ошибку, которую вы считаете приемлемой или терпимой в конкретном контексте, на которой вам было бы удобно попрактиковаться. Запишите ее здесь.

2. Прежде чем вы намеренно совершите эту ошибку, предскажите, как, по вашему мнению, пройдет экспозиция, какая будет ваша эмоциональная и когнитивная реакция и, если предполагается участие других людей, как, по вашему мнению, отреагируют они.

3. Непосредственно перед тем, как начать экспозицию/совершить ошибку, оцените свой уровень SUDS от 1 до 10.

4. Перейдите к совершению ошибки (у вас все получится).

5. Сразу же еще раз оцените свой уровень SUDS.

6. Не забывайте *сопротивляться* вашей типичной реакции.

- Не исправляйте ошибку. Даже не предлагайте ее исправить.
- Если вы чувствуете необходимость извиниться, не делайте этого.
- Если вы относитесь к перфекционистам, которые не любят извиняться за ошибки (потому что не хотят признавать, что ошиблись), извинитесь.
- Признайте, что вы сделали что-то не так, указав на это другим людям.

7. Сравните, насколько фактическая экспозиция и предотвращение реакции соответствовали вашим прогнозам. Была ли ваша эмоциональная реакция такой интенсивной, как вы ожидали? Она была лучше? Хуже? Запишите ваш ответ здесь.
-
-

8. Как и в случае с воображаемыми экспозициями, повторяйте каждую экспозицию, пока не привыкнете к этой конкретной ошибке.

9. По мере привыкания к элементам низкого уровня постепенно продвигайтесь вверх по иерархии к триггерам среднего и высшего уровня. Докажите себе, что тревога по поводу совершения ошибок больше не должна управлять вашими действиями и влиять на принятие вами решений и вашу самооценку.

Выполнение экспозиций при поддержке профессионалов и близких

Техники ЭПР обычно наиболее эффективны, когда вы приступаете к их реализации под руководством опытного профессионала. Консультант может помочь вам провести мозговой штурм идей для экспозиции, а также выявить и устранить проблемы, если что-то пойдет не так. Вы также можете практиковать экспозиции со своим консультантом или попросить надежного друга или члена семьи стать вашим помощником в этом процессе.

Мелинде помогал муж. Благодаря его участию она смогла не думать об экспозиции как об эксперименте, и так и объяснила это своему мужу. Такие экспозиции в КПТ часто называют “поведенческими экспериментами”, так как полезно предсказать, как, по вашему мнению, пройдет эксперимент, а затем сопоставить ваш прогноз с фактическим результатом. По сути, вы используете этот опыт, чтобы проанализировать, насколько часто ваши автоматические негативные предположения сбываются и сбываются ли.

Муж Мелинды поддерживал ее в попытках совершения ошибок и напоминал о необходимости выполнения “домашней работы” в перерывах между нашими сеансами. К тому же многие из ее экспозиций подразумевали, что он (и другие люди) будут говорить ей такие вещи, как “Ты

совершенно все неправильно поняла” и “Я не могу поверить, что ты все испортила”. Это помогло ей научиться лучше справляться со страхом получения негативной обратной связи, которую она истолковывала как то, что *она неудачница*. Работая с ЭПР, Мелинда поняла, что часто реагировала на ошибки так же, как ее родители, когда она была ребенком. Ее эмоциональными реакциями были стыд, разочарование и гнев, которые быстро превратились в тревогу ожидания новой возможной неудачи. Чем больше она нарочно делала что-то неправильно, тем менее интенсивными становились все эти чувства, и тем проще ей удавалось разграничить ощущение личной ценности и эти эмоции.

Переосмысление неудачи

Работая над ЭПР, Мелинда также обнаружила, что не просто боится совершить ошибку; она также беспокоилась о том, как бы она себя *чувствовала*, если бы это случилось. Это хороший пример того, как ваши основополагающие убеждения могут переплетаться с вашими эмоциями и поведением. Мелинда не хотела испытывать стыд и разочарование, которые она ассоциировала с ошибками, — чувства, которые возникли из ее убеждения в том, что совершение ошибки означает, что она *неудачница*.

Из-за этого она стала избегать любой риск и, подобно Бранту, вела свою жизнь таким образом, который казался ей “контролируемым и безопасным”, даже несмотря на то, что это чувство контроля и безопасности сопровождалось стрессом и тревогой. Признавая, что ее эмоциональные реакции на триггеры менялись по мере того, как она практиковала экспозиции, Мелинда признала, что давно избегала всего, что казалось ей рискованным. Это характерно для многих типов перфекционистов: они избегают риска и сожаления. Проще говоря, они избегают рисковать, потому что не хотят потерпеть неудачу и сожалеть потом о том, что сами поставили себя в проигрышное положение. Однако, когда Мелинда осознала, что ей не нужно жить в страхе перед нежелательной эмоциональной реакцией, она почувствовала больше уверенности в своей способности рисковать.

Поначалу Мелинда воспринимала каждую экспозицию как рискованную, но все равно заставляла себя это делать. Со временем она смогла признать, что для того, чтобы противостоять этим рискам, нужны такие

качества, как мужество, сила и решительность. Чем больше она сосредоточивалась на своих положительных качествах, которые побуждали ее работать над улучшением своей жизни, тем меньше она верила в свои старые мифы о том, что она несовершенна или неполноценна. Изменив свои действия и *планируя неудачу* вместо того, чтобы пытаться избежать ее любой ценой, она смогла улучшить свое представление о себе. Если вы можете выделить те внутренние качества, которые помогли вам столкнуться с незнакомыми, неловкими или откровенно пугающими ситуациями, вы также сможете еще больше укрепить свою уверенность в себе. Рассмотрим это подробнее в упр. 5.6.

● ● ● **УПРАЖНЕНИЕ 5.6. РАЗМЫШЛЕНИЕ О ГЛАВНОЙ ПРОБЛЕМЕ**

В этом упражнении вам нужно будет разговаривать с собой. В буквальном смысле.

1. Поразмышляйте над тем, что вы уже узнали из этой книги. Прочитайте упражнения, связанные с вашим внутренним критиком и тем, откуда взялись ваши основополагающие убеждения о совершении ошибок и о том, как это переплетается с вашим восприятием себя. Определите две или три довольно конкретные фразы, которые вы говорите себе о том, что для вас означает ошибаться.
2. Найдите свою детскую фотографию — чем младше вы на ней, тем лучше. Сначала внимательно посмотрите на этого ребенка и представьте, что он совершил ошибку. Попробуйте сказать этому ребенку то, что сказал бы ваш внутренний критик. Сможете? Будет не очень приятно.
3. Попробуйте отреагировать на ту же ошибку по-другому. Как бы вы объяснили этому ребенку, что на самом деле эта ошибка поможет ему укрепить его веру в себя и его характер? Как бы вы это сказали? Попробуйте вслух — сначала ребенку на фото, а потом себе. Посмотрите, есть ли разница в вашей эмоциональной реакции в зависимости от того, что вы говорите и как вы это делаете.

Домашнее задание

1. Продолжайте создавать для себя наихудшие сценарии для различных ситуаций в личной и профессиональной жизни и регулярно перечитывайте их в качестве экспозиции.
2. Чтобы поразвлечься с воображаемыми экспозициями, создайте “нелепый сценарий”, в котором вы берете свое беспокойство и раздуваете его до такой степени, что ваш страх начинает казаться глупым. Как всегда, подойдите к заданию творчески и остроумно, чтобы заставить себя смеяться над тем, насколько нелепыми могут быть ваши беспокойства.
3. Активно тренируйтесь каждый день совершать одну маленькую ошибку. Со временем это поможет вам с привыканием и может уменьшить ненужную тревогу.
4. Каждый раз, когда вы ловите себя на нереалистичной или искаженной мысли о совершении ошибок, спросите себя, какое может быть альтернативное отношение. Другими словами, оцените ситуацию объективно.
5. Купите наклейку “Икто не совершенен” и прикрепите ее себе на машину. Мелинда так и сделала. Это беспокоило ее в течение нескольких недель, но, в конце концов, она научилась над этим смеяться и использовала как постоянное напоминание о том вознаграждении, которое получала от работы с ЭПР.