



# Парадокс перфекциониста

Тал Бен-Шахар

The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life  
Tal Ben-Shahar

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Парадокс перфекциониста. Тал Бен-Шахар**

«Смарт Ридинг»

2021

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Парадокс перфекциониста. Тал Бен-Шахар / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Парадокс перфекциониста» Тала Бен-Шахара. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Все или ничего – по этому принципу жил Тал Бен-Шахар и был глубоко несчастлив. Став чемпионом Израиля по сквошу, он обрадовался, но лишь на пару часов. «Разве это настоящий успех?» – подумал он и решил стать чемпионом мира. Тал иступленно тренировался, забыв обо всем на свете, но его преследовали травмы, а результаты на тренировках были выше, чем на соревнованиях. Осознав, что он не станет первым в мире по сквошу, Тал ушел в науку. И вновь старался быть первым, получать максимальные баллы. Лишь начав изучать позитивную психологию, он понял, что перфекционизм на самом деле мешает ему достичь максимума и стать по-настоящему счастливым. Тал Бен-Шахар изменился сам и рассказывает другим, как превратиться из перфекциониста в оптималиста.

# Содержание

Как смириться с неудачами и наслаждаться успехом	6
Перфекционизм vs оптимализм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Smart Reading

## Ключевые идеи книги: Парадокс перфекциониста. Тал Бен-Шахар

**Автор:**

Tal Ben-Shahar

**Оригинальное название:**

The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Как смириться с неудачами и наслаждаться успехом

Аласдер Клэр был талантливым человеком, счастливым человеком и везунчиком. Блестящий студент Оксфорда, а затем выдающийся ученый, получил множество профессиональных наград. Он не только занимался наукой, но и писал книги (стихи и рассказы) и песни – записал два альбома. Клэр был продюсером, автором сценария и режиссером телесериала «Сердце дракона», удостоенного премии «Эмми». Только вот получить премию Аласдер не успел. После окончания съемок, в возрасте 48 лет, он совершил самоубийство, бросившись под поезд.

Могла ли престижная премия уберечь Аласдера Клэра от фатального шага? Его бывшая жена считает, что нет. «Эмми» была для него символом успеха, но она бы удовлетворила его лишь ненадолго.

Ему постоянно нужны были новые награды, подтверждающие его значимость. Он никогда не был доволен. Считал себя неудачником, а свои успехи недостаточными. Он выдумывал для себя стандарты, которым невозможно было соответствовать.

Стремление человека к успеху естественно. Однако по-настоящему успешными и счастливыми могут стать лишь люди, которые реалистично смотрят на свои достижения, умеют радоваться не только первому, но и второму, третьему месту и просто участию в значимом событии. Они воспринимают неудачи как неотъемлемую составляющую успеха и умеют быть благодарными за то, что имеют. Аласдер Клэр, к сожалению, так не мог.

Тал Бен-Шахар тоже был перфекционистом. Мечтал стать чемпионом мира по сквошу и нобелевским лауреатом. Он набил немало шишек, прежде чем увлекся позитивной психологией и понял, что значит быть успешным и счастливым на самом деле. Давайте и мы попробуем следовать его рецепту.

## Перфекционизм vs оптимализм

Прежде психологи рассматривали перфекционизм как разновидность нервного расстройства. Психолог Дэвид Бернс<sup>1</sup> утверждал, что «стандарты перфекционистов далеки от достижимых или разумных, эти люди прикладывают усилия на грани возможного ради достижения нереальных целей. Они измеряют свою ценность категориями продуктивности и успешности».

В 1990-х взгляды на перфекционизм изменились. Ученые перестали думать, что это явление исключительно негативное. Они обнаружили, что *порой перфекционизм полезен: он способствует упорному труду и достижению высоких результатов*. Современные психологи различают позитивный (адаптивный) и негативный (невротический) перфекционизм.

Тал Бен-Шахар считает, что эти разновидности перфекционизма противоположны по своей природе и последствиям. Поэтому он ввел свою терминологию. Он называет негативный перфекционизм перфекционизмом, а позитивный – оптимализмом. В таблице ниже представлены основные отличия перфекциониста от оптималиста.

	Перфекционист	Оптималист
Неудачи	Не принимает	Признает
Негативные эмоции	Избегает	Не прячется
Успех	Не признает	Ценит
Реальность	Отрицает	Принимает

### Перфекционист и оптималист: портреты в интерьере

Нет человека, которого можно было бы назвать стопроцентным перфекционистом или оптималистом. Один и тот же человек может быть перфекционистом в одной сфере жизни и оптималистом – в другой.

*Посвятив много лет сквошу, автор каждый раз испытывал страх перед неудачей, участвуя в соревнованиях. Поступив в университет, он стал перфекционистом в науке и постоянно находился на грани нервного срыва, опасаясь не получить максимальную оценку. При этом Тал Бен-Шахар с удовольствием играл в триктрак – игру, в которой у него не было никаких перфекционистских амбиций. Он не считал ее чем-то слишком важным, поэтому не боялся проиграть.*

*Цели перфекционистов и оптималистов часто похожи. И те и другие могут страстно чего-то желать и проявлять упорство в достижении своих целей. Основное отличие – в отношении к процессу достижения цели.*

<sup>1</sup> Дэвид Бернс (р. 1942) – американский психолог, психиатр, профессор факультета психиатрии и поведенческих наук медицинской школы Стэнфордского университета. Разработчик шкалы депрессии Бернса, ТЕАМ-терапии.

Для перфекциониста путь к цели – прямая линия, без ям и кочек, поворотов и падений. Его ожидания идеалистичны. Любые препятствия для него – трагедия.

Для оптималиста неудача – неотъемлемая часть пути. Он отличается благоразумием, руководствуется фактами и воспринимает путь не как прямую, а как восходящую спираль с многочисленными поворотами.

Разберемся, что же отличает перфекциониста от оптималиста.

**Разочарование – опыт.** Главная задача перфекциониста – избежать падений и ошибок. Он пытается втиснуть реальность в свои представления о мире, успехе и конкретной цели. Он избегает трудностей и любых действий, требующих минимального риска. Потерпев неудачу – а рано или поздно это происходит, – он испытывает разочарование и еще больше боится ошибок.

*Не стоит думать, что оптималист любит ошибаться. Однако он осознает, что без неудач и отклонений от намеченного курса невозможно получить важные уроки и преуспеть.* Потерпев неудачу, он ненадолго останавливается, анализирует ошибку и движется дальше, имея за плечами бесценный опыт. Он идет к цели долгим и извилистым путем, но его шансы прийти к цели выше, чем у перфекциониста.

**Результат – процесс.** Перфекционист одержим целью. Процесс на пути к ней для него неважен. Это лишь череда препятствий, которые надо во что бы то ни стало преодолеть. Жизнь перфекциониста похожа на крысиные бега. Он никогда не бывает доволен здесь и сейчас. Он ожидает большого успеха в будущем – повышения по службе, награды, признания. И пытается сделать путь к цели максимально коротким и безболезненным.

*Майкл Ньюмен из фильма «Клик» – перфекционист. Он получает пульт дистанционного управления собственной жизнью. Стало скучно, неинтересно, сложно? Можно промотать пленку вперед.*

*Майкл мечтал о карьерном взлете и использовал пульт, чтобы пропустить все трудности на пути к повышению. Но оказалось, что он не только проскочил через проблемы, но и упустил радостные моменты. Он проводит большую часть жизни в своеобразном сне. В фильме герой получает второй шанс, и Майкл принимает решение пройти жизненный путь полностью. Только так он становится счастливым. В реальной жизни перфекционисты не дают себе второго шанса. Они упускают все важное, что происходит в жизни, ради цели.*

*У оптималиста тоже есть амбициозные устремления. Но он сфокусирован на процессе, а не только на результате. Он осознанно проживает все моменты жизни, приятные и не очень.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.