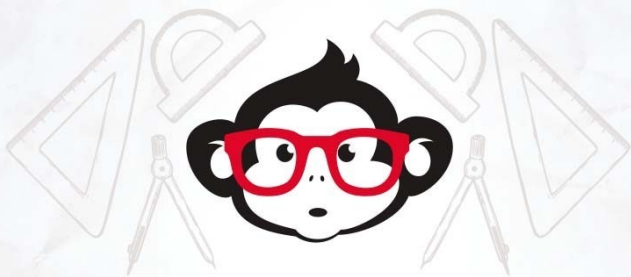


ДЖЕННИФЕР ШЕННОН

ДУГ ШЕННОН



ТРЕНИРОВКА
«ОБЕЗЬЯНЬЕГО УМА»
ДЛЯ
ПЕРФЕКЦИОНИСТА

ОСВОБОДИТЕСЬ
ОТ БЕСПОКОЙСТВА
И СТАНЬТЕ К СЕБЕ ДОБРЕЕ
ЗА **30** ДНЕЙ



**Дуг Шеннон
Дженнифер Шеннон
Тренировка «обезьяньего
ума» для перфекциониста.
Освободитесь от
беспокойства и станьте
к себе добрее за 30 дней**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69852772

Тренировка «обезьяньего ума» для перфекциониста: освободитесь от беспокойства и станьте к себе добрее за 30 дней.: ИГ «Весь»; Санкт-

Петербург; 2022

ISBN 978-5-9573-3911-3

Аннотация

Вы ставите себе и другим людям заведомо высокую планку? Привыкли доводить до совершенства даже незначительные дела? Не решаетесь рисковать из страха потерпеть неудачу? С трудом делаете выбор, так как нет гарантий, что все получится так, как вы задумали, то есть идеально?

Поскольку наше общество построено на конкуренции, мы считаем стремление к безупречности нормой жизни. Но такая требовательность держит в постоянном напряжении наш

тревожный «обезьяний ум» – примитивную часть мозга, которая по самой своей природе печется не о нашем счастье, а о нашем выживании. Со временем это приводит к стрессу, подавленности и в конечном счете к выгоранию и депрессии. Но как нам освободиться от установки, что мы должны все и всегда делать идеально?

Программа упражнений Дженнифер Шеннон, рассчитанная на 30 дней, даст вам силы, знания и техники, необходимые для того, чтобы вы стали добрее относиться к себе и другим. Научились задаваться реалистичными целями, которых вы действительно можете достичь. И смогли позволить себе ошибаться.

Вы с удивлением обнаружите, что, перестав постоянно стремиться к идеалу, вы будете добиваться большего, полнее раскроете свой творческий потенциал и станете более дружелюбным, радостным и открытым человеком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	9
Перфекционизм с молодых ногтей	12
Утраченные иллюзии и ценности	17
Корм для обезьяны	25
Конец ознакомительного фрагмента.	32



**Дуг Шеннон,
Дженнифер Шеннон
Тренировка «обезьяньего
ума» для перфекциониста:
освободитесь от
беспокойства и станьте
к себе добрее за 30 дней**

Jennifer Shannon, Doug Shannon

**The Monkey Mind Workout for Perfectionism: Break
Free from Anxiety and Build Self-Compassion in 30 Days!**

© 2021 by Jennifer Shannon, Doug Shannon

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

Handwritten signature or flourish.

Предисловие



Несмотря на то что перфекционизм скрупулезно изучают вот уже два десятилетия, в наших глазах он по-прежнему полон романтической притягательности. В нашей культу-

ре, построенной на конкуренции, безупречный имидж и полную самоотдачу прочно связывают с властью, успехом и высоким социальным статусом. Но стремление к совершенству стоит дорого. Если мы не осмеливаемся допустить ошибку или оплошность и не можем простить себя, когда это все-таки случается, значит, мы отказываем себе в свободе дерзать, творить, исследовать и жить своим умом. Таким образом, наше неумение простить себе нашу природную склонность к ошибкам по-прежнему остается самым большим препятствием на нашем пути к профессиональному успеху, гармоничным отношениям, личностному росту и счастью.

Читатели моей предыдущей книги «Не кормите обезьяну: как выйти из замкнутого круга беспокойства и тревоги» уже знают о том, что перфекционистское мышление является одним из трех столпов (наряду с чрезмерной ответственностью и нетерпимостью к неопределенности) того, что я называю «ментальностью обезьяны», реактивным мышлением человека, когда нас сбивают с толку сигналы тревоги лимбической системы мозга («бей или беги»), проявляющиеся в нашем сознании как страх и беспокойство. С нашей стороны было бы весьма самонадеянно полагать, что мы должны или даже можем быть неизменно идеальными. Мудрость безоговорочного принятия нашего несовершенного «Я» не требует доказательств, но мы тем не менее продолжаем корить себя за каждую предполагаемую неудачу и недостаток. Отчего так?

В этой книге вы прочтете о том, что перфекционизм – это не только образ мыслей, но и модель поведения. Профессионально занимаясь когнитивно-поведенческой терапией, я изучаю не только когниции (процессы мышления) моих клиентов, но и их поведение. Мои подопечные не раз доказали мне, что для того, чтобы укоренился новый образ мыслей, его необходимо применять по-новому. Вот почему эта книга (первая из трех, каждая из которых посвящена одному из столпов «обезьяньей ментальности») является практическим пособием. Она пойдет вам впрок, если вы сломаете не только перфекционистский образ мысли, но перфекционистскую модель поведения. Иначе говоря, вам придется попотеть! С каждым упражнением вы будете все больше развивать в себе психологическую устойчивость и уверенность, столь необходимые для освобождения от тирании перфекционизма, и в результате искренне поверите в то, что вы уже хороши в своем нынешнем виде.

Первым делом я предлагаю вам пройти мой тест на перфекционизм, приведенный в Приложении. Этот тест поможет вам оценить, в какой степени перфекционизм влияет на вашу жизнь.

Перфекционизм с младых ногтей





«Дети, послушайте важное сообщение! – обратилась учительница к нашему пятому классу. – Один из вас выиграл школьный конкурс сочинений!» И она радостно оглядела наши лица, разжигая наше любопытство. В моей груди раскрылся бутон надежды, словно первое зернышко попкорна, лопнувшее в кастрюле. И тотчас же у меня в душе раздался тихий голос: «Даже не мечтай. Твоя писанина – отстой!»

Предметом моей «отстойной писанины» был Патрик

Генри, один из отцов-основателей¹, который сказал: «Дайте мне свободу или смерть». Корпя над сочинением, я то и дело падала духом. В течение последних двух недель я ежедневно по возвращении из школы домой закрывалась на несколько часов в своей комнате, где писала и отвергала написанное до тех пор, пока пол не покрывался слоем скомканных листов бумаги. Когда мама пыталась помочь мне с сочинением, я воспринимала каждую ее подсказку как критику и свидетельство того, что я не справляюсь с заданием. Не один раз мои писательские потуги заканчивались слезами. В последний вечер перед сдачей работы я состряпала одностраничное эссе с двойным интервалом. И вот, к моему изумлению, победный взгляд наставницы остановился на мне!

«Поздравляю, Дженни! – сказала учительница (я почувствовала, как мое сердце наполняется гордостью). – Выйди к доске и прочти всему классу свое прекрасное сочинение». И она призывно протянула ко мне руку, чтобы я вышла из-за парты.

Что? Мое сердце забилося от страха. Публичное выступление всегда вызывало у меня чувство тревоги, а тут... «Весь класс узнает мои сокровенные мысли, – думала я. – Да еще все поймут, послушав меня, как плохо я их выражаю... А вдруг я стану запинаться? Какой же дурындой я выставлю себя». И я вжалась в стул, мечтая раствориться в воздухе. После

¹ Отцы-основатели – первые государственные и политические деятели США в период Войны за независимость 1775–1783 гг.

нескольких безуспешных попыток побудить меня к публичному выступлению учительница сама прочитала мое сочинение всему классу. Слушать его было для меня сущим мучением: каждая фраза в нем казалась мне глупой и надуманной. Когда она закончила, я выдохнула с глубоким облегчением.

Вот какой пытке я подверглась, доведя себя до неврастения в своем желании написать сочинение, которое пришлось бы по вкусу и учительнице, и одноклассникам. В столь юном возрасте (мне было тогда 11 лет) я уже была закоренелой перфекционисткой. Можете вообразить, какой ужас я испытала, когда меня известили о том, что теперь, после победы в конкурсе местной начальной школы, я должна написать еще одно сочинение, теперь уже для конкурса на уровне округа!

Теперь, полвека спустя, я работаю психотерапевтом, специализируясь на тревожных расстройствах. Прежде чем начать работать с новым клиентом, я спрашиваю его, чего он ожидает от курса лечения. Чаще всего я слышу: «Хотелось бы меньше беспокоиться и лучше относиться к себе». Независимо от того, подумывали вы сходить к терапевту, побывали у него на приеме или, подобно мне, сами практикуете терапию, такие ожидания понять легко. Если нас больше не будет раздирать изнутри тревога, если мы станем больше любить себя, то сможем быть более непосредственными и искренними с окружающими и будем меньше волноваться о чужом мнении о нас и критике в наш адрес. Вместо того что-

бы все время мучительно придумывать, как нам следует поступить, мы можем следовать желаниям своего сердца. Мы можем чаще ставить все на кон, проявлять творческий подход, а затем прощать себя всякий раз, когда терпим неудачу. Утомившись, мы не будем продолжать бег по жизни до упаду, а сделаем остановку и позаботимся о себе, даже если наша работа не закончена. Нам не придется притворяться, будто мы верим в себя, поскольку мы будем по-настоящему уверены в себе.

У таких перфекционистов, как мы, на пути к достижению подлинной уверенности в себе лежит громадное препятствие. Как и у маленькой Дженни, пишущей сочинение, в любом своем начинании мы неизбежно сталкиваемся лицом к лицу со своим самым яростным критиком – с собой.

Утраченные иллюзии и ценности



Сколько раз мы клялись быть добрее к себе? Говорить с собой так, как мы говорили бы с хорошим другом, которому плохо? Мы с большим чувством повторяем позитивные

аффирмации о том, что мы привлекательны, порядочны и заслуживаем всяческого уважения. Мы даем обет перестать сравнивать себя с супермоделями, спортсменами и успешными предпринимателями. В бесчисленных мотивирующих книгах, семинарах, беседах о дхарме и лекциях TED² нам говорят: «Ты уже хорош, каким бы ты ни был», и нам так хочется в это верить. Мы клянемся, что с этого дня будем любить себя сильнее, несмотря на все наши недостатки. Принятие себя и доброе отношение к себе – вот лекарство от нашей болезни, позволяющее покончить с ней!

Но у жизни свои правила. После утреннего совещания вы понимаете, что упустили важный предмет обсуждения. Вы упрекаете себя: «Как я умудрился совершить такую глупую ошибку?» В полдень вы проголодались, выбились из сил и нуждаетесь в отдыхе, но говорите себе: «Я не могу остановиться, пока этот отчет не будет закончен! Мне советуют передать задания сослуживцам, но, если они напортачат, это плохо отразится на моей карьере». В результате вы уходите с работы поздно, в раздраженном и удрученном состоянии.

² TED – американский частный некоммерческий фонд, известный своими ежегодными конференциями, задача которых состоит в распространении уникальных идей. Темы лекций: наука, искусство, дизайн, политика, культура, бизнес, глобальные проблемы, технологии, развлечения.



Дома вы забираете из ящика почту и замечаете просроченный счет. «Почему я откладываю счета? Почему я не могу оплачивать их сразу после доставки?» Вы надеваете джинсы, и вам в них тесно. «Я толстая и некрасивая!» Гуляя в парке со своими детьми, вы сердитесь на младшего за то, что

он в третий раз просится в туалет. «Я никудышная мать!» Жена напоминает вам о том, что вы до сих пор не вынесли мусор, и вы готовы проломить ей голову. «Где ее благодарность за все, что я делаю ради нее?»

Вечером вы читаете в социальных сетях посты друзей о том, как славно они проводят отпуск в Европе. «Почему мне не хватает денег для того, чтобы так же красиво отдыхать?» А когда вы выключаете свет, на табло вашего телефона высвечивается напоминание о каком-то пункте в списке дел. «Ой, совсем вылетело из головы!» Чувствуя себя растяпой, вы вспоминаете о еще одном упущенном пункте – о доброте и снисходительности к себе, и принимаетесь за аффирмации: «Я уже хорош, каким бы я ни был. Я уже...»

Но в вашем случае этот старый прием бесполезен. Вы не способны даже на доброту к себе! Вы полагаете, что вам было бы гораздо легче поверить в аффирмацию о том, что вы уже хороши, если бы вы и впрямь были хоть чуточку лучше!



Конечно, перфекционистам вряд ли хватит «чутьочки». Для нас принятие себя и доброта к себе всегда сопряжены с рядом условий. Мы рассуждаем так: «Я буду достоин любви и уважения только в том случае, если все сделаю правильно, произведу впечатление на начальника, немного похудею...» Этот список можно продолжать до бесконечности. В воспри-

ятии перфекциониста жизнь представляет собой бесконечную череду ошибок, которых следует избегать, и умений, которые нужно доказывать, а если он терпит неудачу, то должен быть наказан. Чтобы пузыри вашей позитивной аффирмации не лопались, они должны выдерживать давление не только зазубренных краев нашей жизни, но и острые уколы наших собственных представлений о себе.

Еще больше жизнь перфекциониста осложняется тем обстоятельством, что, на его взгляд, идеально справляться с работой и избегать того, что нельзя выполнить идеально, это выигрышная (опять же, идеальная) стратегия. Кровью, потом и слезами, крупными везения мы нередко выбиваем себе повышение по службе, получаем возможность управлять другими людьми, причем за более высокую зарплату, а также производить впечатление на наше окружение и обеспечить себе более высокий социальный статус. Но посмотрите, какую цену мы платим за свой *перфекционизм*.



Если мы не выносим критики, значит, мы не открыты для обратной связи, которая может помочь нам расти.

Если мы не можем мириться с ошибками, значит, мы не можем заниматься тем, что совершенствуется методом проб и ошибок.

Если мы не можем прекратить работать, пока все не будет сделано, причем сделано хорошо, значит, мы не можем остановиться, чтобы позаботиться о себе или провести время с родными и друзьями.

Если мы боимся, что нас кто-то осудит, значит, мы не можем быть честными, искренними и чуткими.

Если мы боимся неудачи, значит, у нас не хватит смелости заниматься трудными задачами, решение которых даст нам наибольшее удовлетворение в жизни.

Если нам нужно, чтобы все было сделано «по-нашему», значит, мы не сможем передавать задания другим людям и получать от них помощь.

В своем стремлении к совершенству мы жертвуем таки-

ми ценными понятиями, как непосредственность, изобретательность, искренность, умение позаботиться о себе, взаимовыручка, призвание, доброта к себе. Мы можем прожить без всего этого, но сможем ли мы при этом быть счастливыми? Широкая распространенность тревожности, депрессии и эмоционального выгорания в нашем обществе убедительно свидетельствует о том, что многие из нас держатся из последних сил. Неудивительно, что самолечение наркотиками и алкоголем, успокаивание себя изысканными яствами, отвлечение от проблем шопингом и социальными сетями – все это является скорее нормой, чем исключением.

Если мы осознаем цену, которую платим за свой перфекционизм, то можем задаться вопросом о том, почему нам так трудно ослабить контроль над собой. Почему мы не можем просто решить быть более спокойными? Неужели для отказа от перфекционизма нужен *комплекс упражнений*? Да, потому что, как только мы начнем проявлять снисходительность к ошибкам и неудачам в нашей жизни, нам придется считаться с силой внутри нас, которая станет яростно противостоять нам. Я говорю о нашем врожденном инстинкте выживания.

Корм для обезьяны



Остаться в живых всегда было для нас задачей номер один: если нам крышка, тогда вопрос уверенности, творческой реализации и беспричинной радости снимается с

повестки дня. На уровне вида мы прекрасно справляемся с этой задачей, несмотря на отсутствие меха, защищающего нас от непогоды, или когтей и острых зубов, защищающих нас от хищников. Обычно мы приписываем этот успех нашим высокоразвитым лобным долям, но мы также должны поблагодарить древнейшую часть нашего мозга, *лимбическую систему*, представляющую собой скопление серого вещества в основании черепа. Поскольку эта система призвана обеспечивать наше выживание, она постоянно бдит под корой, анализируя все поступающие в мозг сигналы (от органов зрения, слуха, осязания и аналитических центров) на предмет угроз нашей безопасности и благополучию. Она действует как система раннего предупреждения, подавая сигнал тревоги «бей или беги» задолго до того, как мы успеваем осознать опасность.

У перфекциониста лимбическая система особенно чувствительна к угрозе совершить ошибку, потому что для него это показатель слабости, способной вызвать критику со стороны окружающих и угрожать его социальному статусу. Из-за нашего врожденного темперамента или жизненного опыта (или из-за того и другого сразу) лимбическая система запускает сигналы тревоги (продуцирует нейрохимические вещества и гормоны, проявляющиеся на уровне сознания как негативные эмоции) в неподходящее время. Если лапша переварена, мы злимся на себя. «Как я мог все испортить?» Если во время нашего публичного выступления кто-то пя-

лится в свой мобильник, мы начинаем паниковать. «Неужели я всем надоел?» Если кто-то усерднее нас тренируется в спортзале, или ездит на более дорогой машине, или его дети получают в школе более высокие оценки, чем наши, мы чувствуем себя недотыками и стыдимся. «А все ли меня уважают?»

Сверхчувствительность нашей лимбической системы – вот причина, по которой мы ни на секунду не можем расслабиться, любим все контролировать и делать «по схеме». Неудача нас ни в коем случае не устроит. Если мы не можем что-то сделать правильно, значит, вообще не должны за это браться. Любая вероятность подвергнуться критике или быть отвергнутым теми, от кого мы зависим, то есть начальством, коллегами, родней или друзьями, воспринимается как угроза самому нашему существованию. Нами управляет первобытный страх стать отверженным, неприкаянным и беззащитным в опасном мире.

Некоторые считают перфекционизм справедливой ценой за выживание. Но, как мы знаем, нам нужно не только остаться в живых, при всей важности этой задачи. Если мы отрицаем свою естественную склонность совершать ошибки, не проявляем доброту и снисхождение к себе из-за оплошностей и недостатков, то не можем жить в полную силу. Если бы мы только могли немного пригасить активность лимбической системы, чтобы можно было меньше «бить или убеждать» и больше «отдыхать и переваривать», тогда мы могли

бы проявлять немного больше доброты к себе и быть чуть более спокойными.

Но эта часть мозга независима, у нее собственное разумение. Ей нет дела до нашей или какой-либо еще системы ценностей, она печется лишь о выживании. Она берет в оборот остальную часть нашего мозга (высокоразвитые лобные доли и смежные с ними области) и внушает нам мысль о том, что мы не должны останавливаться даже при наступлении выгоды. Что нам делать, если наша лимбическая система из слуги превратилась в нашего хозяина?

Важнее всего первым делом психологически дистанцироваться от лимбической системы. Это не мы, а только часть нас – мозг внутри мозга, не поддающийся нашему прямому контролю. Этот психический агрегат наделен собственным животным характером: молниеносной реакцией при полной неспособности рассуждать и оценивать риски, а также свирепой решимостью не допустить, чтобы нас изгнали из племени. Вот почему я решила назвать его *обезьяньим умом*. «У-у-у! У-у-у! Не ошибайся!» Таков закон джунглей нашего бессознательного.

К счастью, мы – существа сознательные, поэтому можем научиться преодолевать свое бессознательное стремление к «идеалу». Приучая себя принимать собственное несовершенство, мы приучаем и свой «обезьяний ум» спокойнее реагировать на него.

Порочный круг перфекционизма



Давайте вернемся к моему школьному сочинению о Патрике Генри и посмотрим на мои переживания с точки зрения «обезьяньего ума». Мысль о том, что мне не удастся произвести впечатление на учительницу и одноклассников и что за это меня будут критиковать, хотя это был лишь один из вариантов развития ситуации, была воспринята тенденциозной лимбической системой как наличие серьезной угрозы. И чтобы предупредить меня о том, что на уровне подкорки было воспринято как неприемлемый риск, мне была отправлена доза веществ, побуждающих меня «бить или бежать». Так обезьяна призвала меня к действию: «У-у-у! У-у-у! Сражайся за свою жизнь!»

Я реагировала на этот сигнал, уединяясь в своей комнате и начиная писать. Если я не была уверена в высоком ка-

честве написанного, то комкала бумагу и начинала все заново. Я доводила себя до изнеможения, пытаясь гарантировать всеобщее одобрение.

Мое поведение было частью цепной реакции. С точки зрения «обезьяньего ума» *мысль* о том, что я могу не оправдать ожиданий моего племени, должна была мобилизовать меня для борьбы за жизнь – отсюда тревожное, беспокойное *чувство*, вызывающее в качестве *реакции* избыточное мышление и переутомление.



Цепочки «мысль – чувство – реакция» складываются в нашей жизни сотни раз в день. Некоторые из них столь же драматичны, как и мой пример с сочинением, но большинство мы едва осознаем. Когда мы замечаем эти цепные реакции, мы склонны рассматривать их как отдельные инциденты. Однако, научившись распознавать их, мы сможем увидеть, что каждая цепочка «мысль – чувство – реакция» на самом деле является лишь одним звеном гораздо более длинной цепи. Давайте посмотрим, как одна цепочка «мысль – чувство – реакция» приводит к другой.

Поскольку на кону всегда находится наше выживание, обезьяна в нас внимательно следит за *всем*, в том числе за тем, как мы отзываемся на ее призыв к действию. Когда я отреагировала на свою тревогу тем, что начала работать усерднее, пытаясь избавиться от этих переживаний, я послала этой обезьяне свой сигнал. Я подтвердила ее мнение о том, что мне грозит опасность. Когда наши реакции говорят лимбической системе о том, что она работает хорошо, мы программируем ее на то, чтобы она выдавала еще больше ложных тревог и впредь еще сильнее беспокоила нас в подобных ситуациях. В случае перфекциониста реакция на тревогу по поводу критики или осуждения – это банан, которым он кормит эту обезьяну, разгоняя тревожность по кругу из-за боязни критики и осуждения.

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.