

# 1. ЗА ЦЕ БУДЕ ОЦІНКА

П'ять типів перфекціоністок

Неусвідомлена внутрішня ситуація проявляється зовні у вигляді долі.

Карл Юнг

**П**ерфекціоністці-прокрастинаторці було б надзвичайно складно написати це речення, бо воно — перше у книжці про перфекціонізм, а відповідно, *неодмінно* має бути ідеальним. До того ж не існує кращого першого речення, ніж те, яке перфекціоністка-прокрастинаторка подумки складає, але так і не записує.

Класична перфекціоністка пише перше речення, відчуває до нього ненависть, намагається забути, що воно взагалі існувало, але воно неминуче переслідує її ще мінімум вісім років.

Агресивна перфекціоністка пише речення, відчуває до нього ненависть, а потім направляє цю фрустрацію в агресію в бік чогось, що взагалі з реченням не пов'язане.

Паризька перфекціоністка прикидається, ніби не помітила, що вже написала перше речення. Поводиться десь отак: «А, ну так, схоже, таки написала. Ха». Потім вона починає потай відчайдушно сподіватися, що воно всім сподобається — а отже, всім сподобається вона. *А хто написав це перше речення? Мені терміново треба з нею подружитися!*

Хаотична перфекціоністка пише перше речення і воно їй подобається. Вона пише ще сімнадцять дуже різних варіантів першого речення і їй подобаються вони всі. Вона не може вибрати

одне: не може в людини бути улюбленої дитини, а всі ці речення — її дітки.

У всіх них є спільне: вони можуть навіть не знати, що вони — перфекціоністки, і не зважати на те, як саме перфекціонізм здає їм завадити чи, навпаки, допомогти розправити крила — залежно від того, як ним керувати.

У найпростішому значенні керувати перфекціонізмом — це почати звертати увагу на внутрішній імпульс, який мають усі перфекціоністи: помічати, де можна щось удосконалити, — «Гм-м-м, тут можна зробити краще» — і потім свідомо відповісти на цей рефлекс, а не несвідомо зреагувати на нього. Перфекціоністи — люди, які постійно зауважують різницю між ідеалом і реальністю, і готові брати на себе багато відповідальності. У результаті перфекціоністки найчастіше відчувають порив прокласти місток між реальністю та ідеалом самотійно.

Не маючи виклику, мозок перфекціоністки чіпляється за мотив довести до ідеалу (а не вдосконалити й прийняти) ту річ, яка може бути кращою. Цей імпульс допрацьовувати перетворюється на переконання, яке негайно обклеює всі стіни, стелю і підлогу мозку перфекціоністки написами: «Перш ніж я буду задоволена, щось тут має змінитися».

Перфекціонізм — невидима мова, якою думає ваш мозок, і ваш тип перфекціонізму, який проявляється в повсякденному житті, — це лише акцент.

Я побудувала приватну практику навколо перфекціонізму, бо мені подобається енергія перфекціоністок. Вони завжди розсувають межі можливого, вічно штрикають того ведмеда, не бояться зазирнути в самі глибини своєї злості чи бажання, завжди шукають зв'язок із чимось грандіознішим, прагнуть більшого.

Визнати, що ти хочеш більшого — сміливий крок, а в кожній перфекціоністці (коли вона чесна, а зазвичай люди в терапії чесні) є ця іскра сміливості, до якої мене тягне, наче магнітом.

Переважно я працюю з жінками, які добре вміють говорити, мають вигляд тих, у кого все в житті на місцях, коли вони хочуть цього, і чий проблеми людям зазвичай не помітні на перший погляд. Це надзвичайно тонка робота, адже — підозрюю, ви аж

надто добре це знаєте — ніхто не вмів приховувати страждання так добре, як високофункціональна людина. І цей постійний виклик мене заряджає енергією, тому що, як з'ясувала в один із тих моментів життя, коли була збита з пантелику чи не найбільше — я сама перфекціоністка.

Кліше навколо цього терміну мені й досі неприємне. Я ніколи не усвідомлювала, наскільки важливий для мене контроль, поки не почала втрачати його шаленими темпами. Саме в той момент, коли моє особисте і професійне життя склалися так, що краще не придумаєш, мені діагностували рак. У мене стався викидень, а заморозити яйцеклітини до хіміотерапії можливості не було. Я витрачала неймовірну кількість часу, бо хвороба вимагає його чимало. Моє гарне каштанове волосся повипадало. Я втратила впевненість у своєму ще зовсім нещодавньому шлюбі. Втратила професійні можливості, на які працювала не один рік. Втратила контроль над життям, яке ретельно й ідеально вбудовувала.

Ось я мчала по річних порогах, а ось мене висмикнули в тихе, спокійне, невидиме місце за водоспадом. Я дивилася на те, на що й завжди (перфекціонізм), але під іншим кутом. Чому я опинилася в іншій позиції? Тому що в оманливому прагненні бути здоровішою і тримати баланс я опиралася власному перфекціонізму.

Я хворіла, тож, ясна річ, що мені слід було відпочивати й мінімально напружуватися. На папері все це звучало логічно. Тож я старалася. Чесно. І це було жахливо. Теж чесно. Я кидала у ванну рожеві «бомбочки», спостерігала, як вони шиплять і тануть, і нудилася, як чортяка. Мені кортіло працювати, досягати, робити. Досягати чогось не тому, що я намагаюся щось компенсувати чи від чогось сховатися, і не настільки, щоб це зашкодило процесу мого зцілення, але досягати — бо я люблю активно діяти у своїй роботі й у житті.

Енергія, яку я помічала у своїх клієнтках-перфекціоністках, раптом почала на диво сильно контрастувати з тим, що відчувала я. То була заряджена, магнетична енергія, сповнена нескінченного потенціалу, водночас деструктивна й конструктивна. Звернувши увагу на те, як розростаються відмінності між мною

і моїми клієнтками, я також побачила й подібності, які весь цей час були в мене перед очима.

Я побачила в перфекціонізмі силу, якою він і є, — силу, яку хотіла знову зробити своєю. То була динамічна енергія, яку я багато років допомагала клієнткам приборкати й використовувати собі на добро, хоча тоді ще не мала для всього цього тих слів і назв, які маю зараз. Але лише спробувавши пригнітити драйв власного перфекціонізму, я усвідомила, що він мені давав.

І якщо перфекціоністкою можу бути я — я, жінка, яка ніколи не може знайти телефон і яка співала дифірамби роботі надзвичайної соціологині докторки Брене Браун людям, які стояли за мною в черзі в супермаркеті — тоді, усвідомила я, хто завгодно може бути перфекціоністом і навіть про це не здогадуватися. То що саме відбувається?

Я почала розбирати перфекціонізм на окремі деталі, вивертати навиворіт. Я досліджувала власний перфекціонізм і копала весь свій досвід роботи з перфекціоністками. Так з'явилися чіткі патерни — п'ять варіацій однієї концепції, п'ять типів перфекціоністок.

Оскільки перфекціонізм — річ постійна, то в одній людині можуть поєднуватися аспекти всіх типів. Попри те що домінантний зазвичай лише один, у певних ситуаціях у людини можуть виникати специфічні прояви перфекціонізму. Наприклад, ви можете бути хаотичною перфекціоністкою в особистому житті й класичною — коли треба спланувати свято. Оскільки я не перфекціоністка-прокрастинаторка й можу легко вибрати точку входу, почнімо детальний розбір наших п'яти типів перфекціоністок з початку: із класичних перфекціоністок.

### П'ять типів перфекціонізму

Вівторок, 10:58.

Я відчинила двері, готова прийняти клієнтку, записану на 11:00. Клер стояла посеред кімнати очікування, зависнувши над чотирма порожніми стільцями, і дописувала на телефоні імейл.

— І... готово! — сказала вона, швидко збираючи маленьку армію своїх речей: куртка, два телефони, сумка з ноутбуком, дорожня сумка для туфель на підборах із нерозбірливим лого, сумка Prada з дуже навіть розбірливим лого й два великих маракуєвих чаї з льодом і без цукру зі Starbucks.

— Ми ж про це говорили, — нагадала я, помітивши другий напій. — Допомогти?

— Не треба, — відповіла вона, уособлення сучасного жонглера в русі.

Клер плавно увійшла до мене в кабінет, поважно, як підіймається оксамитова червона завіса на сцені перед початком прем'єри, не запізнившись ані на секунду. Щось у Клер було манірне — так часто буває з класичними перфекціоністками. У 22 роки вона офіційно змінила написання свого імені, бо до того в кінці була літера «а», і це невимовно її дратувало. Вона мені розповідала: «Ще з другого класу я ніби трішечки помирала щоразу, як писала своє ім'я. Здається, загалом на це знадобилося два роки мого життя, але тепер усе правильно».

Вона витягнула із сумочки щільні серветки й витерла крапельки води з боків і денця свого стаканчика, і лише потім поставила його на підставку.

— Мені подобаються ці підставки. Не хочу, щоб на них потрапила волога, — пояснила вона. (Треба віддати їй належне, підставки й справді були гарнезні.)

Клер витерла крапельки й з того стаканчика, який принесла мені. Потім поставила на мій стіл і додала:

— Я знаю, що ми про це говорили. — Змінила тон на задержуватий шепіт і підморгнула: — А ще знаю, що його вип'ють, коли я піду.

Потім вона сіла рівно на те місце на дивані, де сиділа щотижня, але це не свідчило, що вона класична перфекціоністка — усі так роблять.

Різниця між тим, щоб покласти телефон і *розташувати* телефон поруч із собою — ось це те, за чим можна помітити класичну перфекціоністку. Класичні перфекціоністки зазвичай дуже свідомо поводяться з фізичними об'єктами. Наприклад, вони

*розташовують* телефон — тобто кладуть його обома руками, а потім ще трішечки так совають, чим офіційно призначають йому суто випадкове в усіх інших сенсах місце на дивані. Цей мікроритуал, який виконує так багато класичних перфекціоністок, для мене завжди має вигляд, ніби вони вкладають телефон у невидиме ліжечко без ковдри. Мені ніколи не набридне помічати цю маленьку характерну рису — от і в той момент я потай пораділа.

Клер розташувала свої два телефони поруч із собою на дивані, і вже за 30 секунд перевернула, бо вони почали світитися. Коли Клер пішла, я зачинила за нею двері. Лід у моєму маракуєвому чаї за ці 45 хвилин розтанув, та все одно він був надзвичайно смачний.

### Класичні перфекціоністки

Класичні перфекціоністки — класичні представниці перфекціонізму, що й не дивно. Клер — не виняток. Усе на ній було настільки чисте й напрасоване, наче вона лише сьогодні вранці купила всі нові речі й почала життя з чистого аркуша. Гадаю, мій диван почистішав просто від того, що вона на ньому посиділа.

Я бачила на пінтересті, що крихт на дні сумочки можна легко позбутися, якщо провести там липучкою для чистки одягу. Я не дивилася, та гадаю, що у Клер крихт не буває у принципі — як мінімум, не в сумочці. Але в наших розмовах вона була чесна й розповіла про інші крихти — ті, що в її житті, які, на жаль, не прибереш просто за порадами з пінтересту.

Лише тому, що Клер пустила мене у свій світ, я знала, що під ідеальною поверхнею ховається розгاردіяш. Надзвичайно самодисципліновані класичні перфекціоністки вміють тримати обличчя, тож заміряти їхню емоційну температуру нелегко. Вони схвильовані? Лютують? Переживають найкращий у житті оргазм? Хтозна. Вони або виявляють стоїцизм, або всміхаються так, наче їх зараз фотографуватимуть. У спілкуванні з ними легко вирішити, що вони замкнені в собі чи прикидаються, але насправді все геть не так.

Інші часто вважають класичних перфекціоністок невідступними й гордовитими, але люди цього типу створюють навколо себе порядок з поваги — вони не намагаються встановити між собою й іншими стіну. Вони не стільки прагнуть когось вразити чи дистанціюватися, скільки пропонують іншим те, що самі цінують найбільше: структуру, послідовність, передбачуваність, розуміння всіх варіантів заради можливості зробити поінформований вибір, високі стандарти, об'єктивність, ясність через організацію.

Класичні перфекціоністки аж ніяк не прикидаються; навпаки, вони надзвичайно прозорі у своїх уподобаннях. Також вони постійно говорять, що схильні до перфекціонізму (ось моя бездоганна таблиця з ресторанами, у які можна сходити у відпустці, а ось стрижка, яка незрозуміло чому завжди має такий вигляд, ніби я щойно з салону).

Надійні й передбачувані класичні перфекціоністки чітко дають зрозуміти: їм не подобається безлад. Наприклад, від такої перфекціоністки можна почути: «Мені не подобається вживати алкоголь, бо я не люблю втрачати контроль». Такі жінки пишуться своїм перфекціонізмом. Це *егосинтонічний* аспект особистості (риса, яка їм подобається), а не *егодистонічний* (риса, яка не подобається).

Класичні перфекціоністки з їхньою міцною діловою етикою і незрівняним терпінням, як не крути, зазвичай трішечки хизуються своїм стилем контролю. Але важко їм за це дорікати. (Якби в мене в сумці не було ані крихти, я цим ще й як хизувалася б.)

З мінусів — класичним перфекціоністкам складно підлаштуватися до змін графіка, великих і маленьких, а спонтанність — зазвичай стрес для них. У житті, яке ґрунтується на розписаному плані, лишається мало місця для нових і неочікуваних насолод, а в готових шаблонних системах взаємодії з родиною, роботою, друзями й так далі — для невимушеного розширення чи хоча б якихось помилок. Тож такі перфекціоністки часом самі себе позбавляють того розвитку, який не запланований і не має конкретної мети.

З людьми такого типу буває складно на особистому рівні, бо часто здається, що у класичних перфекціоністок відсутня вразливість. Ми часто плутаємо зовнішню надійність із внутрішньою силою. Це помилка. На класичну перфекціоністку дійсно незмінно можна покластися і в найгірші, і в найкращі моменти її життя — але сам факт, що вона виконуватиме те, що пообіцяла, не означає, що вона нездоланна чи почувається сильною.

Окрім того, систематичний підхід, яким за замовчуванням керуються класичні перфекціоністки, не передбачає співпраці, гнучкості чи відкритості до зовнішнього впливу — а це якості, які допомагають нам будувати зв'язки. Через такий стиль спілкування вони можуть несвідомо тяжіти до штучно сформованих, базованих на взаємовигоді стосунків. Зі свого боку, класичні перфекціоністки часом почуваються так, ніби їх не приймають, не розуміють і не цінують за все, що вони роблять.

### Паризькі перфекціоністки

Лорен надіслала мені повідомлення за 10 хвилин до початку консультації: «на 10 хв спізнюся. день лайно. вибачайте». Коли вона зайшла — висока, гарна (і змекла під дощем), то скидалася на ляльку Барбі, яку безцеремонно кинули у дворі під зливою. Я взяла її пальто, і за мить, поки відвернулася, щоб його повісити, вона розплакалася і почала перепрошувати за сльози.

Ми обговорили зустріч, на якій вона була зранку — і яка, на думку Лорен, минула катастрофічно погано. Розпитавши детальніше, я з'ясувала, що всі переважно обговорювали її ідею, і команда домовилася відзначити її роботу на майбутній конференції.

Я почекала, поки вона договорить, а потім попросила:

— Допоможіть мені зрозуміти проблему.

Лорен обурено випалила:

— Бо я бачу, що не подобаюся їй, і мене це бісить!

Я знала, що мова про її менеджерку. Та явно цінувала роботу Лорен, завжди поводитися з нею ввічливо й навіть нещодавно подала їй на підвищення — але, схоже, Лорен їй не дуже подобалася.