

ВАЛЬТЕР РИСО психолог

ПОКА ЦВЕТЕТ САД

Книга-ключ к свободе
от перфекционизма
и чужих ожиданий



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют

Вальтер Рисо

**Пока цветет сад. Книга-ключ
к свободе от перфекционизма
и чужих ожиданий**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Рисо В.

Пока цветет сад. Книга-ключ к свободе от перфекционизма и чужих ожиданий / В. Рисо — «Эксмо», 2016 — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют)

ISBN 978-5-04-254111-7

Перестань гнаться за совершенством и позволь себе жить свободно Она унаследовала заброшенный сад и решила превратить его в совершенство. Месяцами выкорчевывала «неправильные» растения, высаживала только элитные сорта, поливала строго по графику, удобряла по науке. Сад стал образцовым, но почему-то не радовал глаз. Однажды пожилая соседка заглянула через забор и вздохнула: «Знаешь, раньше здесь росла дикая сирень. Она цвела как хотела, разрасталась куда ей вздумается. Но когда она цвела, весь район приходил полюбоваться и вдохнуть этот аромат». Мы живем в мире, где каждый пытается создать свой идеальный сад без изъянов и права на ошибку. Но что, если истинная красота жизни именно в несовершенстве? Что, если позволить саду цвести по-своему? Вальтер Рисо, доктор психологии, магистр биоэтики, специалист по когнитивной терапии, автор бестселлеров по психологии и саморазвитию. В этой книге он исследует природу перфекционизма и предлагает конкретные инструменты для освобождения. Вы узнаете: – как перестать жить в постоянном страхе совершить ошибку – почему стремление контролировать все лишает вас счастья – как научиться ценить свои достоинства без ложной скромности – как принять, что грусть и трудности – неизбежная часть полноценной жизни – как освободиться от диктата чужих ожиданий Через мудрые притчи, реальные случаи из своей практики и техники когнитивной терапии автор показывает: истинная красота жизни – в ее несовершенстве.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-254111-7

© Рисо В., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Вальтер Рисо

Пока цветет сад. Книга-ключ к свободе от перфекционизма и чужих ожиданий

Walter Riso

MARAVILLOSAMENTE IMPERFECTO, ESCANDALOSAMENTE FELIZ

Copyright © 2016 Walter Riso c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement with Schavelzon Graham Agencia Literaria, S. L.
through Nova Littera Literary Agency

© Кирилюк А. В., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Марио Гомесу Сармьенто, другу и брату

В саду приюта для умалишенных я встретил прекрасного юношу с бледным и очаровательным лицом. Я сел рядом с ним на скамью и спросил:

– Почему ты здесь?

Он посмотрел на меня с удивлением и ответил:

– Это неуместный вопрос, но я все же отвечу. Мой отец хотел сделать из меня свою копию; то же самое было и с моим дядей. Мать желала, чтобы я стал образом и подобием ее отца. Сестра ставила мне в пример своего мужа, моряка, как образец для подражания. Брат, великолепный атлет, считал, что я должен быть таким же, как он. И мои учителя – доктора философии, музыки и логики – тоже были непреклонны в своем желании: каждый хотел видеть во мне отражение самого себя в зеркале. Поэтому я пришел сюда. Здесь мне кажется спокойнее. По крайней мере, здесь я могу быть самим собой.

Затем он повернулся ко мне и спросил:

– А скажи мне теперь, неужели ты попал в это место, ведомый воспитанием и добрыми советами?

Я ответил:

– Нет, я лишь посетитель.

И он воскликнул:

– А! Так ты один из тех, кто живет в сумасшедшем доме, но по ту сторону стены?

ХАЛИЛЬ ДЖЕБРАН

Свобода не стоит ничего, если она не включает в себя право на ошибку.
ГАНДИ

Введение

На создание этой книги меня вдохновили два основных источника: профессиональный и личный. За последние тридцать лет я как терапевт повидал бесконечное множество людей, страдающих по самым разным причинам. Каждого из них я пытался вытащить из пучины проблем, используя различные техники и методы, в основном из когнитивной терапии. Многие из этих людей стали жертвами того, что я называю *иррациональными перфекционистскими установками*. Эти установки требуют, чтобы мы были «мужчинами и женщинами, вошедшими в топ-10», то есть исключительными личностями в какой-либо области, и неважно, какой ценой. Подобные заповеди, широко разрекламированные и навязанные обществом, со временем превращаются в форму жестокой и необоснованной самотребовательности. Это бесполезное страдание, которое вселяется в сознание и пускает в него корни с нашего молчаливого согласия и при умышленном потворстве культуре, одержимой «победителями».

Иррациональная перфекционистская установка – это культурное требование, которое продвигает самореализацию (например, процветание, благополучие, успех) или социальную адаптацию (например, превосходство, примерное поведение, престиж, признание) через мнимое психологическое, поведенческое и эмоциональное совершенство, но оно не только недостижимо, так еще и вредно. Когда подобные идеи проникают в наш разум, они вызывают стресс, хроническую усталость, безнадежность, высокий уровень тревоги, чувство провала, несчастья, фрустрации и бессмысленности бытия. И это далеко не весь список.

Рассмотрим один случай в качестве примера.

Одна женщина пришла ко мне на консультацию, потому что стресс и тревога, которые она испытывала, достигли невыносимого уровня. Она была *прекрасной* матерью, *великолепной* женой, *неутомимым и эффективным* руководителем на работе, *очаровательной* в общении и *очень умной*. Типичный образец добродетели, вызывающей всеобщее восхищение. На первой встрече она так резюмировала свою проблему: «Я устала пытаться быть лучшей во всем, что я делаю. Мой муж, мать, дети, акционеры компании и друзья – все ждут от меня максимальной отдачи. А еще я должна быть сильной, не совершать ошибок, всегда оставаться уверенной в самой себе – в общем, никогда их не подводить... Но я устала требовать от себя так много. Я измотана этим ритмом. Я пришла к такому выводу после долгих раздумий...» Спустя несколько сеансов мой диагностический вывод подтвердил правоту пациентки, поэтому у терапии появилась важная цель: научиться немного «дезорганизовываться» и не принимать ответственность так близко к сердцу. Говоря иначе: реализовать свое *право на неудачу и право быть слабой*. Не пренебрегая своими обязанностями, стараться быть менее беспощадной к самой себе, более расслабленной и не такой «образцовой». Я предложил ей собрать всю семью и объявить, что с этого момента она находится в состоянии «торжественного несовершенства». Так она и сделала, к удивлению и недоверию присутствующих. Сегодня, после нескольких месяцев упорной терапевтической работы, это более спокойная и счастливая женщина: она принимает свои ошибки и придерживается разумного уровня самотребовательности.

Необязательно быть «лучшим из лучших», чтобы достичь благополучия, хотя многие твердят обратное. Если дома вам повторяли: «Ты рожден для великих свершений» или «Ты исключительный человек», и вы в это поверили – смените эту мантру на более здоровую фразу: «Я рожден, чтобы делать хорошие вещи, интересные, радостные и приятные, даже если они не будут экстраординарными и выдающимися». Вы снимете со своих плеч огромный груз.

Кто-то может возразить: «Но разве нехорошо развиваться и расти как личность?» Ответ будет решительным: «Да», но только при условии, что это совершенствование разумно и что мы не истязаем себя в процессе. Миллионы людей по всему миру мучаются из-за разрыва между

тем, кем они «должны быть», и тем, кто они есть на самом деле. Они пребывают в тоске, потому что не могут считать себя «психологически образцовыми» или «эмоционально идеальными».

Принуждение быть «оптимальной» личностью и «моделью для подражания» я не раз испытывал на себе. По правде говоря, все свое детство и юность я провел, пытаясь соответствовать перфекционистским ожиданиям моей семьи и окружения, хотя, честно говоря, у меня это совсем не получалось.

Рассмотрим несколько типичных ситуаций.

Главной ценностью, которую проповедовали мои близкие родственники (поскольку они были ветеранами Второй мировой войны), была «храбрость» во всех сферах жизни. Я же, к несчастью, пасовал в двух вещах: робел перед противоположным полом и люто ненавидел тараканов. Эти две слабости мои родители и дяди воспринимали чуть ли не как генетическое уродство. Они часто говорили мне: «Мы вышвырнули нацистов из Неаполя за четыре дня, а ты чуть не падаешь в обморок перед каким-то жалким насекомым!» Я отвечал им, что какими бы жалкими тараканы ни были, в моем доме они были гигантскими, а некоторые даже летали! С другой стороны, когда я шел на вечеринку и не танцевал из-за страха быть отвергнутым (в ту пору нужно было подойти к понравившейся девушке и публично пригласить ее на танец), мой отец запирался со мной и давал бесконечное множество советов о том, как соблазнять женщин и быть «величайшим» из завоевателей. В конце беседы никогда не обходилось без каверзного вопроса: «Но ведь тебе нравятся девушки, верно?» Мой ответ был утвердительным, и я почти всегда обещал превратиться в главного ловеласа, в такого «дон Вальтера». Иными словами, чтобы соответствовать требованиям «неординарного» мужчины в той среде, где я рос, мне следовало бы стать *камикадзе* на танцполе (идти напролом к женщинам и не бояться отказа) и серийным убийцей тараканов (быть храбрым до мозга костей). Слишком много для того, кто лишь пытался познать самого себя и понять, что делать со своей жизнью. Я помню, как в те годы прочитал фразу Карла Юнга, которая потрясла меня и сопровождает до сих пор: «Я не хочу быть лучшим, я хочу быть цельным». Я еще вернусь к этой теме в главе, посвященной сравнению.

Давайте посмотрим, что говорит известный словарь о термине «*совершенство*»: «То, что, в свою очередь, не имеет ошибок, изъянов или недостатков: следовательно, речь идет о чем-то, что *достигло максимально возможного уровня*» (курсив мой). Если вы собираетесь жить, подчиняясь этому стандарту, каждый ваш день превратится в пытку, потому что вам придется изводить себя снова и снова, пытаясь «достичь недостижимого». Ведь не иметь «ошибок, изъянов или недостатков» попросту невозможно. И кроме того, почему вы должны «достигать максимально возможного уровня», который определяют эксперты по конкурентоспособности? Разве вам не достаточно расти до тех пор, пока вы не станете жить в спокойствии и мире с самим собой, не пытаясь побить какой-нибудь рекорд Гиннеса? Здоровый образ жизни сосуществует с простотой, с усилиями без тревоги, вызванными страстью и энтузиазмом, но уж точно не с отчаянным желанием быть выдающимся любой ценой. Древние греки, которые проповедовали и практиковали мудрость, знали, что никогда не достигнут ее полностью. Быть «мудрецом» – горизонт, ориентир, к которому они стремились, и удовольствие заключалось в движении к нему. Что бы произошло, если бы мы сделали развитие наших ценностей постоянным процессом совершенствования – расслабленным и без претензий на то, чтобы быть «уникальными» и «особенными»?

Но если мы взглянем на определение слова «*несовершенный*», ситуация становится еще хуже: «Тот, кто не обладает всеми качествами, необходимыми или желательными для того, чтобы считаться хорошим или *лучшим в своем роде*» (курсив мой). Да, вы не ослышались: если вы не «лучший в своем роде», вы почти аномальное существо, исключенное из группы избранных. В противовес этому перфекционистскому бреду вы могли бы мыслить более здравым и реалистичным образом: «Если мой образ жизни не вредит ни мне, ни кому-либо другому, я

буду таким, каким захочу, и неважно, какое место я занимаю по отношению к другим “моего рода”».

Чем больше вы отдаляетесь от абсурдной идеи «психологического и эмоционального совершенства», тем ближе вы подходите к *безусловному принятию самого себя*. Разумеется, не забывая о своем привычном и удивительном естественном человеческом несовершенстве. Как вы сможете прочесть в этой книге, вам не нужны исключительные качества или выдающиеся способности в какой-то особой сфере, чтобы гордиться тем, кто вы есть. Ключ в том, чтобы нацелиться на *устойчивый личностный рост*, не требуя невозможного (мы сами и есть то, что мы имеем) и не позволяя самооценке страдать. Исходить из того, что у вас *есть*, из того, кем вы *являетесь*, а не из того, кем вы должны были бы быть или что должны иметь. То есть отталкиваться от своих *реальных* сильных сторон. Когда вы решите принять себя безоговорочно и без оправданий, вы найдете свой путь. Как говорил Будда: «Ты сам себе собственный свет». И пусть вы не самый яркий в мире, этот свет будет вашим оригинальным и истинным светом, личным и непередаваемым.

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.