

Turinys

Autorės pastaba 9

Prologas: Pasakojimas apie du titanus 11

I dalis: Susipažinkime su perfekcionizmu

1. Kaip save matome 25

2. Daugybė perfekcionizmo salotų 45

3. Visa ko pradžia 53

II dalis: Septyni poslinkiai

1 poslinkis: *Nuo (savi)kritikos gerumo link* 79

4. Už vidinio kritiko ribų 81

5. Išoriniai kritikai 113

2 poslinkis: *Susigrąžinti savo gyvenimą* 139

6. Nuo etikečių vertybių link 141

7. Pamištos mūsų dėmesio sritys 154

3 poslinkis: *Nuo taisyklių lankstumo link* 173

8. Vidinių taisyklių sąvado perrašymas 175

9. Kodėl pramoją paverčiame darbu 199

4 poslinkis: *Klaidos: nuo įsitvėrimo paleidimo link* 213

10. Nuo „nesėkmės“ iki pripažinimo,
kad esate tiesiog žmogus 215

11. Nuo egzamino eksperimento link 232

5 poslinkis: Nuo atidėliojimo produktyvumo link	255
12. Tai nesusiję su laiko valdymu	257
6 poslinkis: Nuo lyginimo pasitenkinimo link	275
13. Nepasiduodantis pokyčiams, bet patikimas	277
7 poslinkis: Nuo kontrolės tikrojo savęs link	291
14. Emocinio perfekcionizmo gniaužtų atlaisvinimas	293
15. Poreikio kurti tobulą savo įvaizdį mažinimas	313
Epilogas: Savęs priėmimas savikritikams ir perfekcionistams ...	341
Padėka	349
Pastabos	353

Autorės pastaba

Visi duomenų apsaugos kriterijus atitinkantys duomenys ir kita galimai identifikuojanti informacija buvo pakeista, kad būtų laikomasi psichoterapijos konfidencialumo įsipareigojimo ir klientai būtų neatpažįstami net patys sau, tačiau išliktų jų istorijų esmė. Daugeliu atvejų, norėdama dar labiau paslėpti tapatybę, iš kelių klientų sukūriau sudėtinius personažus. Tice'o, Bratslavsky ir Baummeisterio tyrimo atveju istorija yra tiesiogiai paimta iš jų metodų skyriaus, tačiau aš sugalvojau 1975 m. žurnalų, *Tetris*, *People* detales, taip pat aromaterapinės žvakės spalvą.

Prologas

Pasakojimas apie du titanus

SUNKU PASAKYTI, kas tą 1937 m. gruodžio vakarą švietė ryškiausiai. Galingi rankomis valdomų prožektorių šviesos spinduliai skrodė dangų virš *Carthay Circle* teatro Los Andžele. Nuo raudonojo kilimo sklido akinamas susirinkusių žvaigždžių spindesys. Blyksčių lemputės sproginėjo, kai į teatrą pro tūkstančius gerbėjų, pasklidusių gatvėje ir norinčių bent akies krašteliu žvilgtelėti, žengė smokingais ir brangakmeniais pasipuošusios garsenybės, tokios kaip Clarkas Gable'as, Marlene Dietrich, Cary Grantas ir Shirley Temple. Tačiau bene ryškiausios buvo trisdešimt šešerių metų Walto Disney, tą vakarą pristatomo pirmojo pilnametražio animacinio filmo „Snieguolė ir septyni nykštukai“ kūrėjo, viltys.

Į teatrą Waltas žengė ir pakylėtas, ir apimtas nerimo. Tą rytą Charlie Chaplinas jam atsiuntė telegramą: ESU ĮSITIKINĘS, KAD ŠĮVAKAR IŠSIPILDYS VISOS MŪSŲ SLAPČIAUSIOS VILTYS. Išties per kitas aštuoniasdešimt aštuonias minutes jos išsipildė. Žiūrovai plojo net tamsiam fonui, ekrane nesant nė vieno animacinio personažo. Kai Snieguolė buvo nunuodyta obuoliu ir paguldyta į karstą, visame teatre buvo girdėti šniurkščiojimas ir nosies pūtimas. Waltas ištikus mėnesius nerimavo, ar žiūrovus emociškai sujaudins animaciniai personažai, tačiau filmo pabaigoje, jiems pašokus ant

kojų ir pasipylus ovacijoms, jis pajuto, kaip viduje atsileido įtampa. Viskas buvo gerai. Žmonėms patiko. Jis nesusimovė.

Snieguolė gal ir pateko į istoriją kaip sėkmingas filmas, tačiau kelias sėkmės link buvo tikra kančia. Waltas pasamdė nedidelę šešių šimtų dailininkų armiją ir privertė juos sunkiai dirbti – tris aštuonių valandų pamainas kiekvieną dieną, visą parą, jie eskizavo, piešė tušu ir tapė daugiau kaip ketvirtį milijono kadru. Visos darbo valandos kartu sudėjus sudarė du šimtus metų darbo. Be to, filmo biudžetas, kuriam iš pradžių buvo numatyta 250 000 JAV dolerių, buvo viršytas daugiau nei šešis kartus. Jo studija buvo skolinga bankui milijoną dolerių – Didžiosios depresijos laikais tai buvo nesuvokiama suma.

Tačiau Waltui laikas neturėjo reikšmės. Pinigai jam buvo nesarbūs. Svarbu buvo tik tai, kad jis nė sekundės nenuleido rankų, sukandęs dantis ir valios pastangomis pasiekė tą nepagaunamą „taip, kaip reikia“ jausmą. Jei filmas nebūtų pasirodęs toks, kaip reikia, ne tik kūrinys, bet ir jis pats būtų niekam tikęs. Jis *gyveno* savo filmais.

Pastangos pasiekti tą jausmą buvo labai atkaklios ir skausmingos ne tik Waltui, bet ir visiems aplinkiniams. Kadangi Waltas negalėjo pats nupiešti kiekvieno kadro, neturėjo galimybės absoliučiai visko sukontroliuoti, tačiau kartu negalėjo ir prisiversti pasitikėti taip kruopščiai atrinktais pasaulinio lygio darbuotojais. Net pradėjęs animaciją Waltas Snieguolės vaidmeniui išbandė daugiau kaip 150 jaunų moterų – tokiems sekinantiems palyginimams buvo sugaišta daugybė laiko. Kai atėjo laikas nuspalvinti filmą, Waltas liepė studijai pačiai sumalti pigmentus, tada kruopščiai išmatavo kiekvieną jų spektrometru – vienu iš dvidešimties tuo metu egzistavusių pasaulyje – ir sukūrė plačią 1200 skirtingų spalvų paletę, pranokusią *Technicolor* turėtą technologiją, nors tai buvo visiškai beprasmiška.

Tačiau Waltui ir to dar buvo negana – jis liepė darbuotojams sukurti daugiau nei dviejų metrų aukščio diagramą, kurioje buvo tiksliai pavaizduota, kaip kiekvienas pigmentas atsispindės ekrane.

Net ir paskutinėmis įtemptomis dienomis iki filmo premjeros Waltas negalėjo nustoti vadovauti. „Tegu kolibris pakyla keturis, o ne šešis kartus“, – pataisė jis. Dėl vieno iš nykštukų: jo „užpakalis paskutinėje scenos dalyje per aukštai pakeltas“. Karalienės antakiai buvo pernelyg ryškūs. Vienas iš Niurgzlio pirštų buvo per didelis. Ironiška (ir tai matė tik jo susierzinę darbuotojai), bet Waltas garsiai nuogaštavo, kad dėl nuolatinių pataisymų filmas praras spontaniškumą. Toli nuo Walto kabineto, filmavimo studijoje, vykdomasis režisierius metė piešimo lentas po patalpą šaukdamas: „Turime išleisti tą filmą!“

Kai filmas buvo baigtas, Waltas matė tik trūkumus. Vienam žurnalistui jis prisipažino: „Aš mačiau tiek daug Snieguolės, kad pastebiu tik tas vietas, kurias būtų galima patobulinti. Matote, mes tiek daug išmokome nuo tada, kai pradėjome šį reikalą! Norėčiau sugrąžinti viską atgal ir filmą sukurti iš naujo.“

Galiausiai milžiniška „Snieguolės“ sėkmė viešai įtvirtino Walto vietą kino istorijoje. Kurį laiką tai buvo visų laikų pelningiausias amerikiečių filmas, vien per pirmąją premjerą uždirbęs beveik 92 milijonus JAV dolerių (dabartiniu kursu). Tačiau toli nuo prožektorių šviesos filmo sėkmė tik sustiprino nuolatinį Walto nepasitenkinimą. Jo triumfas tik dar aukščiau iškėlė *Disney* magijos kartelę. Nepaisant to, kad Waltas viešumoje kruopščiai kūrė drovaus ir nedrąsaus „dėdės Walto“ įvaizdį, studijoje apsilonkęs žurnalistas pastebėjo, kad Waltas „atrodė tarsi kritikuojamas kažin kokio asmeninio demono“.

Po karo, susidūrusi su biudžeto ir bankų paskolų realybe, studija pradėjo atleidinėti darbuotojus ir mažinti biudžetą. Praradusiam viltį Waltui ėmė stigti įkvėpimo ir energijos. Jis nuogaštavo, kad jo būsiami filmai niekada nebus tokie išskirtiniai šedevrai – kruopščiai sukurti, nuostabūs, kone dvasiniai išgyvenimai, kokie buvo ankstesnieji. Užuoat maksimaliai išnaudojęs turimus išteklius arba žiūrėjęs į naujus apribojimus kaip į iššūkį, kurį reikia įveikti, jis nusiminė: jei filmai negali būti tobuli, kokia prasmė juos kurti?

Waltas pabandė sugrįžti prie seno pomėgio – traukinių modelių. Jis kalbėjo: „Tai tik hobis, padedantis nukreipti mintis nuo problemų“, bet net laisvalaikio jautėsi įkalintas ir suvaržytas taisyklių. Įspūdinga, kad Waltas bičiuliui geležinkelių mėgėjui, sukonstravusiam gana didelį geležinkelio modelį, kad galėtų juo važinėti savo kieme, rašė: „Pavydžiu tau drąsos daryti tai, ką nori.“

Pasimetęs tarp klaidingo – tobulumo arba nesėkmės – pasirinkimo, paralyžiuotas savo paties nustatytų standartų ir banko primesto biudžeto Waltas užsisklendė savyje. *Disney* komanda galėjo jėgas skirti laimei ir bendruomenei, tačiau Waltas dažniausiai dėl savo paties kaltės jautėsi vis vienišesnis ir labiau izoliuotas. Gavęs oficialų kvietimą vakarienės jis raudonu pieštuku atsakydavo „NE!“ ir dar, norėdamas akcentuoti, pabraukdavo. Studijoje aktyviai vykstant darbams Waltas susmukdavo ant kėdės ir imdavo skųstis: „Čia taip liūdna. Aš tiesiog noriu su kuo nors pasikalbėti.“ Tačiau atsiradus norinčiam jį išklausti jis garsiai pasakodavo tas pačias pasikartojančias istorijas apie savo vaikystės sunkumus, o atėjus eilei kalbėti jo pašnekovui tiesiog nutraukdavo pokalbį pareikšdamas: „Turiu eiti!“

Walto *Disney* sukurtas fantazijų, nekaltumo ir svajonių išsipildymo pasaulis ryškiai kontrastavo su pasauliu, kuriame jis gyveno

ir kuriame buvo pernelyg pavojinga atsipalaiduoti, nuoširdžiai džiaugtis tuo, kas domina, būti draugu, o ne reikliu viršininku. Studijoje apsilankęs *New York Times* žurnalistas teigė: „Išėjau nuliūdęs“, nes supratau, kad genialus žmogus, džiuginęs pasaulio vaizduotę, dabar yra išsikvėpęs, užsispyręs, trokštantis pripažinimo ir tuo pat metu beviltiškai vienišas, vengdamas problemų jis gaišta laiką su žaisliniais traukinukais.

Spragėsių aparate buvo pripilta per daug grūdelių. Televizijos laidos *The Children's Corner* („Vaikų kampelis“) kameroms filmuojant dangtis atšoko ir ką tik iškepti spragėsiai pabiro per kraštus. Pasibaigus filmavimui laidos bendraautoris trisdešimt trejų metų Fredas Rogersas pareiškė: „Dabar turėsime viską pakartoti.“

Laidos žvaigždė, smagiai nusiteikusi jauna moteris vardu Josie Carey, sutriko. „Kodėl? Buvo linksma! Vaikams patiks.“ Tačiau Rogersas nerimavo, kad mažesniems vaikams byrantys spragėsiai ir dėl to kilusi netvarka gali sukelti nerimą. Carey skėstelėjo rankomis. Jis buvo toks smulkmeniškias ir reiklus. Jai visur pabirę spragėsiai kėlė džiaugsmą, juk būtent dėl to televizija ir buvo įdomi.

Bet Fredas Rogersas į televiziją atėjo ne tam, kad būtų smagu. Pasak biografo Maxwello Kingo, Rogerso misija televizijoje buvo „padaryti ją geresnę, tinkamesnę ir lavinančią mažus vaikus. Anks tyvosios televizijos pliauškynės ir „pyragai į veidą“ buvo kaip tik tai, ką jis norėjo pakeisti.“ Rogersas kėlė aukštus reikalavimus, jis buvo labai atsidavęs, tačiau turėjo ir labai aiškią viziją – kreipė dėmesį į smulkmenas ir įžvelgė niuansus, kurių niekas kitas nepastebėjo.

1961 m. Kanados transliuotojų korporacijos vaikų televizijos vadovas nusprendė, kad dėl šių savybių Fredas Rogersas gali sukelti tylią vaikų švietimo revoliuciją. „Mačiau, kaip jūs kalbate su

vaikais, – sakė vadovas. – Noriu, kad pažvelgtumėte į objektyvą ir tiesiog įsivaizduotumėte, jog ten vaikas.“

Taip prasidėjo laida, vėliau pavadinta *Mister Rogers' Neighborhood* („Pono Rodžerso kaimynystė“). Per trisdešimt vieną sezoną, kuriame buvo 895 serijos, pasaulis matė, kaip Rogersas kiekvienos laidos pradžioje švarką ir elegantiškus batus iškeisdavo į megztinį ir sportbačius – tai buvo raminanti ir patikima jo vizitinė kortelė.

Kiekvienas epizodas buvo kuriamas labai kruopščiai ir apgalvotai. Vienintelis priimtinas standartas buvo tobulumas. Kiekvienas scenarijus buvo tikrinamas keliais lygiais – paties Rogerso, laidos prodiuserių ir Rogerso mentorės bei konsultantės, Pitsburgo universiteto vaikų psichologės dr. Margaret McFarland.

Kartą, įpusėjęs laidos filmavimui, nepaisant visų įprastų patikrinimų, Rogersas pajuto, kad scenarijus ne visai tinkamas, ir padarė neįsivaizduojamą dalyką: sustabdė filmavimą, paliko gerai apmokamą, vieningą komandą nuobodžiauti filmavimo aikštelėje ir nuvyko į universiteto miestelį pasikonsultuoti su dr. McFarland. Maždaug po valandos jis grįžo ir tęsė filmavimą. Šis nutikimas visiškai atspindėjo Rogersą – viskas, kas buvo skirta vaikams, turėjo būti teisinga.

Atsižvelgiant į tokius griežtus reikalavimus galima pamanyti, kad Rogersas buvo sudėtingas, nesukalbamasis autokratas ar bent jau mirtinai nuobodus. Tačiau iš tiesų jis nepasižymėjo nė viena iš šių savybių. Priešingai, Fredas Rogersas stebuklingai suderino aukštus standartus su lankstumu, atsakomybę su kūrybiškumu. Įšventintas presbiterijonų dvasininku jis atsidavė tarnystei, nepasitebimai derindamas teisingumą su prieinamumu ir kuklumu.

Rogerso mokytojas Pitsburgo kunigų seminarijoje, vieną po kitos cigaretės pešantis dr. Williamas Orras, išmokė Rogersą „vadovaujamos savieigos“ principo: laikytis savo principų ir tuo pat

metu priimti gyvenimo tĕkmę. Laikykitės savo principų, bet rizikuokite. Būkite atviri pokyčiams ir naujovėms, užuot laikęsi griežtų taisyklių.

Ši filosofija atspindėjo ir laidoje, ir gyvenime. Pavyzdžiui, vieno filmavimo metu Rogersas, kaip įprasta, nusivilko švarką ir ėmė sagstyti megztinį, tačiau suprato, kad praleido vieną kilpą – pirmoji saga atsidūrė antrosios skylėje. Komanda, žinodama Rogerso standartus, tikėjosi, kad jis sušuks: „Baigta!“ ir pradės iš naujo, bet Fredas pasakė nesurežisuotą repliką ir iš naujo užsisegė megztinį, pažymėdamas, kad visiems pasitaiko suklysti, tačiau visada galima pasitaisyti.

Kitą kartą pagal scenarijų reikėjo nufilmuoti filmavimo aikštelės akvariume esančias žuvis, ėdančias maistą. Repeticijos metu filmavimo asistentas šėrė žuvis, kad sukalibruotų kamerą ir išvengtų atspindžių nuo akvariumo, todėl, prasidėjus tikrajam filmavimui, žuvys buvo sočios. Jos tiesiog spoksojo į maistą, grimztantį į akvariumo dugną. Visi nusiteikė ilgai darbo dienos, nes manė, jog teks laukti, kol žuvis vėl išalks, kad sceną būtų galima nufilmuoti pagal scenarijų. Tačiau kaip prisiminė ilgametė prodiuserė Elizabeth Seamans, „Fredas tiesiog pažvelgė į jas, tuomet atsisuko į kamerą ir pasakė: „Įtariu, kad žuvis dabar nėra alkanos; žinote, kartais mes nesame alkani.“ Tai buvo visiškai logiškas paaiškinimas, ir jis tikėjo, kad jaunieji žiūrovai susitaikys su tokiais aplinkybėmis. Ši akimirka tapo komandos mantra: „Ar žuvims tikrai reikia ėsti?“ Šie žodžiai tapo priminimu, kad pritaikius prie susidariusios situacijos galima sukurti geresnę televizijos laidą, užuot spraudus žuvis – kartu ir gyvenimą – į iš anksto parengtą scenarijų.

Nepaisant Rogerso lankstumo kitų atžvilgiu, sau jis galėjo būti labai griežtas. 1979 m., po daugiau nei dešimtmečio darbo eteryje,

Rogersas įsuko popieriaus lapą į savo rašomąją mašinėlę ir surašė mintis ištuksendamas jas kaip sąmonės srautą: „Ar apgaudinėjau save manydamas, kad vėl galiu parašyti scenarijų?.. Kodėl nepasitikiu savimi?.. PO TIEK METŲ VISKAS TAIP PAT BLOGAI KAIP VISADA. Įdomu, ar kiekvienas kuriantis menininkas išgyvena prakeiktas kančias bandydamas kurti? IMKIS DARBO, FREDAI!“

Tačiau iš tiesų Fredą Rogersą stūmė kažkas daug gilesnio nei saviplaka. Žurnalistas Tomas Junodas 1998 m. žurnalo *Esquire* viršelio istorijai parengė straipsnį apie Rogersą. Stebėdamas Rogersą filmavimo aikštelėje jis pakomentavo: „Fredas, žinoma, buvo nuostabus perfekcionistas, ir nepasakyčiau, kad vadovavo tiems žmonėms, tai netinkamas žodis, bet absoliučiai žinojo, ko nori ir kada [to] nori, ir nesitraukdavo iš vietos, kol to nepamatydavo.“ Jo darbuotojai visa tai jautė. „Jis tikrai nebuvo spontaniškas, – teigė Seamans. – Fredui buvo nesuprantama eiti kur nors nepasiruošus.“

Tačiau tiek Junodas, tiek „Kaimynystės“ komanda puikiai suprato, kad Rogerso užsidegimas buvo naudingas kai kam didesniam nei tik geras šou. Jis buvo vedamas aukštų, bet lanksčių standartų, atsidavęs vadovaujamai savieigai, nepalaužiamai tarnystei vaikams, bet visų stipriausiai jo energija buvo nukreipta į vieną dalyką – žmogiškąjį ryšį.

Fredas Rogersas greitai užmegzdavo gilų ryšį su kiekvienu žmogumi. Dešimtmetis Jeffas Erlangeris atvyko į laidą paaiškinti, kaip veikia jo elektrinis asmens su negalia vežimėlis ir kodėl jis juo naudojasi. Beveik po dvidešimties metų smokingu pasipuošęs Jeffas Televizijos šlovės muziejaus įžanginėje ceremonijoje įvažiavo į sceną ir pristatė Rogersą. Šis, palaikęs ryšį, bet nematęs savo senojo draugo nuo tos laidos įrašo, pašoko ant kojų ir užlipo tiesiai ant scenos, jo veide švietė plati šypsena.

Rogersas užmezgė ryšį su François Clemmonsu, juodaodžiu aktoriumi gėjumi, dvidešimt penkerius metus laidoje vaidinusių pareigūną Clemmonsą; kartu jie tyliai įveikė spalvų barjerą, norėdami atsigaivinti sumerkę kojas į bendrą plastikinį baseinėlį, – 1969 m. tai buvo revoliucingas poelgis. Savo memuaruose Clemmonsas prisimena: „Jį gaubė savotiškos rimties, bet kartu ir raminanti bei nuginčiuojanti aura. Jo akys apkabino mane manęs neliesdamos.“

Kartą Rogersas Peno stotyje susipažino su įnirtingai žaisliniu kardu mosavusiu berniuku tuščiu žvilgsniu. Jį pasisveikinti priverė pažinties su įžymybe apakinta motina. Pasilenkęs Rogersas sušnabzdėjo: „Ar žinai, kad esi stiprus ir viduje?“ Berniukas, priblokštas išgirdęs žodžius, kurių nė neįtarė, kad jam reikia, beveik nepastebimai linktelėjo.

Rogersas netgi susidraugavo su Koko, gorila, mokančia amerikiečių gestų kalbą. Paaiškėjo, kad ji buvo laidos gerbėja. Jiems susitikus beždžionė jį apkabino ir nepaleido. Tada, pagerbdama savo dievinamos laidos įžanginį epizodą, meiliai nuavė jam batus.

Žurnale *Esquire* Tomas Junodas apie Rogersą rašė: „Jis buvo kupinas energijos... be baimės ir gėdos siekiantis artumo“, ir pridėjo kelias iškalbingas eilutes:

Kartą žmogus vardu Fredas Rogersas nusprendė norįs gyventi rojuje. Rojus – tai vieta, į kurią geri žmonės patenka po mirties, bet Fredas Rogersas nenorėjo keliauti į dangų; jis norėjo gyventi danguje čia ir dabar, šiame pasaulyje, todėl vieną dieną, kalbėdamas apie visus šiame gyvenime mylimus žmones, pažvelgė į mane ir tarė: „Galbūt ryšiai, kuriuos užmezgame per gyvenimą, ir yra rojus, Tomai. Čia, žemėje, mes sukuriame galybę santykių. Pažvelk į mus – aš ką tik susipažinau su tavimi, bet investuoju į tai, kas tu esi ir kas būsi, ir nieko negaliu su savimi padaryti.“

* * *

Disney ir Rodgersas yra vaikystės titanai; jų kūriniai ir mylimi, ir nemirtingi. Kaip asmenybės jie yra aukštų standartų, užsidegimo, darbo etikos ir dėmesio sutelkimo į detales – nuo Niurgzlio piršto dydžio iki spragėsių aparato veikimo greičio – pavyzdžiai.

Tačiau nepaisant to, kad yra drėbti iš to paties molio, kiekvienas gyvenime sukūrė labai skirtingus dalykus. Vienas vyras buvo griežtas, kitas – lankstus. Vienas turėjo poreikį kažką įrodyti, kitas norėjo kuo nors pasidalyti. Vienas žūtbut vengė suklysti, kitas, tikėdamas tarnyste ir didesne už save misija, padarė vietos neišvengiamoms klaidoms ir sunkumams. Vienas buvo atsiribojęs nuo aplinkinių, kitas – be galo įsitraukęs ir bendraujantis. Vienas troško pripažinimo, tačiau buvo beviltiškai atsiskyres, kitas troško artumo ir susikūrė gyvenimą, paremtą ne kontrole, o ryšiu.

Nepaisant tokių skirtingų gyvenimų, Disney ir Rogersą siejo bendra pasaulėžiūra – *perfekcionizmas*, arba polinkis išspausti iš savęs aukštesnius rezultatus, nei reikalauja situacija. Perfekcionizmas gali būti sveikas, kai keliami aukšti, bet pagrįsti ir lankstūs reikalavimai, tačiau jis greitai tampa nesveikas, kai standartai tampa nerealūs ir griežti. Bėda, jog nesveikas perfekcionizmas reikalauja kuo puikiau pasirodyti vien tam, kad būtume pakankami kaip asmenybės. Tai nėra diagnozė, tačiau šis tobulumo poreikis gali varijuoti nuo lengvo nepatogumo iki visiško paralyžiaus. Perfekcionizmas kyla ir iš vidaus kaip asmenybės stilius, ir iš aplinkinių kaip reakcija į reiklį aplinką.

Jei tyliai linksite pritardami, ši knyga skirta jums, nesvarbu, ar terminas *perfekcionizmas* tinka kaip paskutinė, pasitenkinimą kelianti dėlionės detalė, ar ne. Tiesą sakant, dauguma iš mūsų, turinčių nenaudingą, disnėjišką perfekcionizmą, nemato jo kaip Veno

diagramos* centro, kuriame susiduria visi mūsų vargai. Aš, pavyzdžiui, nesupratau šio reiškinių esmės, kol nepradėjau jo tyrinėti rašydama savo paskutinę knygą *How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety* („Kaip būti savimi: nutildyti savo vidinį kritiką ir išsivaduoti iš socialinio nerimo gniaužtų“), o juk esu klinikinė psichologė, kuri lyg ir privalo turėti tam tikrą vidinį supratimą apie tokius dalykus.

Tačiau pasirodo, kad mes su jumis esame vienoje labai didelėje valtyje. Ir ši valtis vis didėja. Perfekcionizmas išgyvena pakilimą. Drąsiame 2019 m. atliktame tyrime dr. Thomas Curranas, knygos *The Perfection Trap: Embracing the Power of Good Enough* („Tobulumo spąstai: pripažinti buvimo pakankamai geram galią“) autorius, ir dr. Andrew Hillas ištyrė daugiau nei 40 tūkst. koledžo studentų perfekcionizmą vienos kartos laikotarpiu – nuo 1989 iki 2016 m., ir nustatė, kad perfekcionizmo atvejų skaičius nuolat auga. Per dvidešimt septynerių metų laikotarpį jaunuoliai tapo reiklesni sau bei kitiems ir suvokė, kad ir kiti yra reiklesni jų atžvilgiu.

Daug iš savęs reikalaujami tikriausiai nemažai pasiekėte. Žinau, kad man tai labai padėjo. Kadangi skaitote šią knygą, galiu lažintis, jog jums nutiko taip pat. Tačiau dideli reikalavimai gali nemažai kainuoti. Perfekcionizmas gali nuvesti mus Walto Disney keliu – izoliacija, perdegimas, chroniškas nepasitenkinimas. Tačiau jis gali pakreipti mus ir Fredo Rogerso keliu, vedančiu tobulumo, lankstumo, didžiadvasiškumo link. Ir žinote, ką aš jums pasakysiu? Mes galime pasirinkti kelią, kuriuo eisime. Galime išmokti būti geri sau net tada, kai esame pratę griežtai su savimi elgtis. Pasiruošę? Pažvelkime giliau.

* Diagrama, iliustruojanti matematinius arba loginius ryšius tarp skirtingų objektų ir grupių.

I DALIS

Susipažinkime
su perfekcionizmu

Kaip save matome

KADANGI PAĖMĖTE į rankas šią knygą, lažinuosi, kad tapatinatės su tam tikra Walto Disney ar Fredo Rogerso aukštų standartų, užsidegimo, darbo etikos ir įsipareigojimo viską daryti gerai dalimi. Iš šono stebintiesiems mūsų gyvenimai atrodo kaip graži, įrėmintą funkcionalumo, produktyvumo ar visiško organizuotumo nuotrauka. Apibūdinimai yra tikros liaupsės: maksimalistas, geriausias visose srityse, daug pasiekęs, sėkmės lydimas.

Tačiau taip pat galiu lažintis, kad tikriausiai jums nesvetima ir paslėpta networka, esanti už šios gražios nuotraukos rėmelio. Aš nesu išimtis. Mes patys sau esame griežčiausi kritikai. Įgyvendindami savo lūkesčius kurį laiką jaučiamės gerai, bet, kaip ir atsirūgus, tai greitai išsisklaido. Turime vidinį galvijų bizūną, kuris nepaliaujamai varo mus į priekį, bet kartu užstringame savose versijose, keisdami Niurgzlio piršto dydį arba skrebandami nerimastingą sąmonės srautą, užuot rašę laidos scenarijų. Giliai širdyje galbūt jaučiame, kad atsiliেকে, esame netinkami, atstumti arba ne tokie kaip visi. Nepaisant to, kad budriai mus stebintis vidinis kokybės kontrolės inspektorius užtikrina, jog viską darome teisingai, nerimaujame, kad nuvilsime kitus, būsime teisiame ar kritikuojami. Mums lipdomos abejotinos etiketės: A tipo, užsidegę, orientuoti į

užduočių atlikimą, motyvuoti, darboholikai, pedantai. Per dažnai jaučiamės kaip Waltas Disney – vienišesni ir labiau izoliuoti, nei norėtume, jaučiame atskirtį, kurios tikslai ir užduotys, regis, niekada neužpildo. Trokštame Fredo Rogerso rojaus – atjautos, tikslo, bendruomenės, priklausymo.

Nesupraskite manęs neteisingai. Perfekcionizmas suteikia tam tikrų stebuklingų supergalių, pavyzdžiui, aukštus standartus, tvirtą darbo etiką, patikimumą ir gilų rūpinimąsi kitais. Tačiau viskam pasisukus klaidinga linkme mus gali užlieti galinga potvynio banga: *turėčiau padaryti daugiau, geriau, labiau stengtis, būti geresnis*. Iš šono gali atrodyti, kad mums pavyksta viską kuo puikiausiai atlikti, bet viduje jaučiamės taip, tarsi būtume niekam tikę. Tie iš mūsų, kurie su tuo susiduria, klaidingai interpretuoja *perfekcionizmą*: tai nėra siekis būti tobulam. Tai reiškia, kad niekada nesijaučiame pakankamai geri.

Įdomu, kad iš esmės kertinis perfekcionizmo akmuo yra kai kas stebuklingo – sąžiningumas. Sąžiningumas yra mažiausiai seksualiai supergalia. Į detales orientuota kontrolė! Lengvai įveikiamas savi-kontrolės testas! Vienu ypu įveikiami aukščiausi standartai! Tačiau tai stipriausia savybė, užtikrinanti gerą gyvenimą. Knygos *Grit: The Power of Passion and Perseverance* („Ištvermė: užsidegimo ir atkaklumo galia“) autorė dr. Angela Duckworth ir trys jos kolegos ištyrė beveik 10 tūkst. suaugusių amerikiečių ir nustatė, kad sąžiningumas yra ryškiausias tiek objektyvią, tiek subjektyvią sėkmę prognozuoti leidžiantis rodiklis, – jis turi įtakos viskam, pradedant pajamomis, baigiant laime ir pasitenkinimu gyvenimu.

Sąžiningumas turi gilius šaknis; šis žodis atsirado XVII a. pradžioje ir iš esmės reiškia *sąžinę*, mūsų vidinį gėrio ir blogio jausmą.

Tai reiškia gilų rūpestį – rūpestį tuo, kad viskas būtų daroma teisingai, rūpestį tuo, kad darbas būtų atliktas gerai, rūpestį tuo, kad būtume geru žmogumi. Mes labai rūpinamės mus supančiais žmonėmis. Tačiau tam tikru momentu sąžiningumas gali peraugti į nenaudingą perfekcionizmą.

Novatoriški Oksfordo universiteto kolegos dr. Roz Shafran, Zafra Cooper ir Christopheris Fairburnas* teigia, kad klinikinis nenaudingo perfekcionizmo lygis pasiekiamas tuomet, kai, nepaisydami neigiamų pasekmių, ir toliau atkakliai stengiamės, kad rezultatas būtų pasiektas, nors tam nebeturime nei jėgų, nei resursų. Klinikiniam perfekcionizmui būdingi du pagrindiniai elementai, privertę mane gerokai nustebti, atpažinus tai savyje.

Pirmasis – tai *hiperkritiškas santykis su savimi*. Esame didžiausi savo pačių kritikai. Sutelkiame dėmesį į trūkumus, o ne į tai, kas sekasi gerai, į tai, ko trūksta, o ne į tai, kas gera. Kai nepateisiname sau keliamų didelių lūkesčių, griežtai save peikiame, o juos pateisinę, imame manyti, kad lūkesčiai iš esmės buvo nepakankamai aukšti.

Antra, tai *perdėtas tapatinimasis su tuo, kad privalome atitikti asmeniškai iššūkį keliančius reikalavimus*, ką Shafran ir kolegos vadina *pervertinimu*. Mūsų savęs, kaip asmens, vertinimas priklauso nuo mūsų veiklos rezultatų. Kitaip tariant, suplakame visų savo lūkesčių sau pateisinimą (arba jų nepateisinimą) su savojo „aš“ suvokimu. Jei „nesėkmė“ apibrėžiame kaip negebėjimą prilygti iškeltiems

* Šioje knygoje susipažinsime su daugybe gerbiamų mokslininkų, atstovaujančių kelioms skirtingoms mokykloms. Šiek tiek ironiška, kad egzistuoja skirtingi požiūriai į perfekcionizmą – ar jis kada nors gali būti naudingas, kiek yra pagrindinių veiksnių – ir literatūroje gausu karštų diskusijų bei mandagių, bet aštrių paneigimų. Užuot vadovavusis vienos mokslinių tyrimų stovyklos idėjomis, kaip klinicistė ir pragmatikė išryškinsiu kelis požiūrius ir pabrėšiu tai, kas sulaukė atgarsio tarp klientų ir kolegų, siekiant sumažinti kančias ir pagerinti gyvenimą.

reikalavimams, klaida ar trūkumas reiškia, kad *susimovėme*, net jei reikalavimai sau prasilenkė su realybe. Klasikiniai pavyzdžiai: daug pastangų mokslams skiriančios studentai, save apibrėžiantys pagal pažymius, su kūno įvaizdžiu kovojantys žmonės, savo vertę matuojantys pagal svorį ar kūno formas, socialinių tinklų vartotojai, savo vertę matuojantys pagal sekėjų skaičių, sportininkai, kurių vertę apibrėžia paskutinių rungtynių rezultatų lygis, arba su socialiniu nerimu kovojantys asmenys, įsivaizduojantys, kad bet kokia socialinė sąveika yra jų charakterio įvertinimas. Galime pervertinti beveik viską: kaip sveikai šiandien valgėme, kaip veiksmingai reagavome į keistus Džimo darbe pasakytus žodžius, kiek tvarkingi mūsų namai arba kiek šiandien pavyko nuveikti.

Mes nesame linkę perfekcionistiškai vertinti visko vienu metu; perfekcionistiškai vertinti esame linkę tik tai, kas mums svarbu, nes gebėjimas atitikti (arba ne) tuos aukštus reikalavimus apibrėžia mus kaip žmones. Galbūt esu perfekcionistė savo darbo ir socialinio elgesio atžvilgiu, bet tikrai ne tuomet, kai kalbama apie situaciją mano darbo kambaryje namuose (krūvos yra tam tikras būdas tvarkytis, tiesa?).

Pamenate, kaip sakiau, kad tie iš mūsų, kuriems pažįstamas perfekcionizmas, yra labai didelėje valtyje? Iš tikrųjų valtys yra trys. Į save orientuotas perfekcionizmas yra tada, kai esame griežti sau. Tai klasikinė perfekcionizmo versija – tai, kas iškyla mintyse išgirdus žodį *perfekcionizmas*. Kadangi vienintelis asmuo, kurį galime pakeisti, esame mes patys, didžiąją šios knygos dalį praleisime šioje valtyje.

Tačiau, pasak itin gerbiamų perfekcionizmo tyrinėtojų dr. Gordon Fletto ir Paulo Hewitto, yra dar dvi valtys, apie kurias

kalbėsime 5 skyriuje. Į kitus orientuotas perfekcionizmas akivaizdus, kai esame griežti aplinkiniams žmonėms, – turime didesnius nei reikia lūkesčius savo partneriui, vaikams ar darbuotojams ir imame juos teisti bei kritikuoti, kai jie neatitinka jų.

Trečioji valtis – *socialiai primestas perfekcionizmas*, kai jaučiame, kad kiti mūsų atžvilgiu turi didžiulius lūkesčius ir sulauksime griežtos kritikos ar net bausmių, jei jų nepateisinsime. Į save orientuotas perfekcionizmas kyla iš vidaus, o šis perfekcionizmo tipas ateina iš visur aplink, iš mus supančios kultūros: kapitalizmo, visų formų spaudos, vartotojiškumo. Tai pati toksiškiausia perfekcionizmo rūšis. Be to, ji eksponentiškai didėja, ir aš tikrai neperdedu. Visų trijų tipų perfekcionizmo paplitimas auga, tačiau dr. Thomo Currano ir Andrew Hillo tyrime socialiai primesto perfekcionizmo trajektorija nebuvo panaši į nuožulnų pakilimą, o veikiau į raketos paleidimą.

Mūsų krikščioninis rutulys rodo, kad ši tendencija greičiausiai nesikeis: atlikę dešimties skirtingų tyrimų metaanalizę Flettas ir Hewittas nustatė, kad šiandien kas trečias vaikas ir paauglys susiduria su tam tikra „aiškiai neadaptvyvia“ perfekcionizmo forma, kai bandydamas atitikti savo reikalavimus jis save traiško kaip cigaretės nuorūką batelio kulniuku.

O kas vėliau? Šie vaikai užauga. Dr. Martinas Smithas iš Britų Kolumbijos universiteto kartu su kolegomis paskelbė dvidešimt penkerių metų perfekcionistinių asmenybių tyrimų metaanalitinę apžvalgą. Ir kokia gi svarbiausia žinia? Nors daugelis žmonių sėdami sušvelnėja, tampa atlaidesni sau ir mažiau rūpinasi tuo, ką galvoja kiti, senstant A tipo žmonėms nutinka kai kas kita: viskas pamažu ima slysti iš rankų. Kai vis dažniau nepateisiname savo neįmanomų lūkesčių, jaučiamės esą nevykėliai. Gyvenimas pakrypsta Walto Disney, o ne Fredo Rogerso keliu.