



## Ižanga

Vakaruose mes visi iki vieno gyvename iš perfekcionistinių fantazijų suregzoje kultūroje. Šioje vietoje lyg sutirštintos realybės holografinėje simuliacijoje iš švieslenčių, kino ekranų, televizorių, reklamų ir socialinių tinklų srauto švyti tobulų gyvenimų bei gyvensenų paveiksliukai ir judantys atvaizdai. Hologramos viduje nerealybės dalelės srūva visomis kryptimis. Kiekviena jų mus moko, kad jei tik būtume tobuli, mūsų gyvenimas būtų laimingas ir sėkmingas, o per daug nukrypus nuo to idealo viskas su trenksmu subyrės. Toks suvokimas yra tikras, gyvas ir visa apimantis, be to, įsismelkęs taip giliai, kad mūsų viduje perfekcionizmas gyvuoja kaip varginantis ir nenumaldomas nesaugumo jausmas. Nesaugiai jaučiamės, nes kažko neturime, nepavyksta kažkaip atrodyti ir kažko pasiekti.

Ir vis dėlto, nepaisydami tų stingdančių minčių, kad mums kažko trūksta, iš pažiūros esame godūs bausmės. Per darbo pokalbius kandidatai perfekcionizmą įvardija kaip savo didžiausią silpnybę. Verslo, politikos, sporto ir menų lyderiai juo aiškina savo sėkmę. Garsenybės ir gyvenimo lavybininkai mus šviečia apie daugybę būdų, kaip išsiugdyti maksimalų perfekcionizmą asmeninei naudai pasiekti. Tiesą sakant, daugelis, mūsų supratimu, dorybingiausių darbo, pinigų, visuomeninės padėties ir „gero gyvenimo“ šiuolaikinėje visuomenėje aspektų ir sudaro galingiausią perfekcionizmo varomąją jėgą: karštligišką beribį augimą ir nenuilstamą siekį dar daugiau bet kokia kaina.

Viso to kaina eksponentiškai išaugo. Skęstame savo nepasitenkinime, pradingstame nepakankamumo tankmėje, vaikomės tobulumo, nes atrodo, kad visi kiti be jokių pastangų yra tokie tobuli. Giliai širdyje žinome, kad šitaip egzistuoti nėra normalu ar natūralu. Žmogiškai suprantame, kad niekas nėra tobulas ir niekas negali toks tapti. Bent jau širdimi, o gal ir protu, pripažįstame, kad mus slegia sunkūs perfekcionizmo šarvai.

Ir vis tiek juos dėvime. Nes juk nusiimti šarvus ir priimti save kaip gražų, bet netobulą žmogų yra taip nesuvokiamai sunku, jei kartu tenka mesti iššūkį pačioms pamatinėms savo prielaidoms apie tai, ką šiuolaikinėje visuomenėje reiškia „puikumas“ ir „gerumas“, taip pat visiškai išsižadėti supratimo apie pageidautiną savo egzistavimo pasaulyje būdą. Kada pastarąjį kartą užtikote žmogų, užsiimantį tokio lygio savistaba, ką jau kalbėti apie ištisą šalį?

Bet teks imtis būtent tokio lygio savistabos, jei norime kartu ištrūkti iš tobulumo spąstų. Taip, „Tobulumo spąstais“ pavadinta knyga atseka mano kelionę tokios išvados link. Viskas prasidėjo nuo tam tikros meditacijos, pasikasyto ten, kur nepaliaujamai niežti, bet netrukus iš to išsirutuliojo dramatiškas pasakojimo lankas, palaikomas vienintelės gijos: perfekcionizmas yra žmogiškus slenksčius peržengti užsispyrusios ekonominės sistemos kertinė psichologija. Šio argumento atrama įsta į trylika skyrių, kuriuose aiškinama, kas iš tikrųjų yra tas perfekcionizmas, kaip jis mus veikia, kaip greitai pastaruoju metu jo daugėja, kodėl daugėja ir ką galime padaryti, kad nuo jo paspruktume.

Savo argumentui pagrįsti pasitelkiu formalių ir neformalių duomenų šaltinių derinį – pavyzdžiui, psichologijos tyrimų rezultatus, klinikiškus atvejo aprašus, ekonomikos duomenis ir psichoanalizės bei sociologijos teorijas. Taip pat daugiau, nei būtų galima tikėtis iš socialinio psichologo, rėmiausi pavieniais pavyzdžiais, surinktais iš aplink verdančio gyvenimo. Už tai neatsiprašinėsiu. Vienareikšmiškai esu skaičių žmogus. Dievinu statistiką. Daug savo budrių valandų praleidžiu kaldamas statistiką į studentų galvas. Bet kad įgytų svarumo realiame pasaulyje, idėja negali remtis tik duomenų svoriu. Jai reikia ir gyvenimo patirties svorio, kitaip ji liks paprasčiausia abstrakcija – skaičiumi, tendencija, vienu įverčiu tarp daugybės galimų.

Tad leiskite iš karto paminėti kelis su šia knyga susijusius dalykus. Pirma, skaitytojas ar skaitytoja ras daug psichologijos, ekonomikos ir sociologijos idėjų, kurios čia ne tiek išaiškinamos, kiek pateikiamos pramaišui su konkrečia mano paties ir kitų žmonių gyvenimo patirtimi, jai taikomos ir ja išbandomos. Antra, o tai galbūt dar svarbiau, skaitytojas ar skaitytoja turėtų žinoti, kad pasakodamas šios patirties istorijas užmaskavau tapatybes ir aplinkybes. Tai reiškia, kad pakeičiau vardus, kartais ir lytį, priskyriau kitą vietą ir laiką, išgalvojau vietas ir reišybiais kelis skirtingus balsus sujungiau į vieną arba vieną išskaidžiau į daugelį. Suprantu, kad šios paslėptos tapatybės ir įvairūs užslaptinimai iš jūsų reikalauja milžiniško pasitikėjimo, bet ne daugiau, bent jau taip tikiuosi, nei kokybiška siužeto linija siektų pelnyti scenaristas ar scenaristė. Viliuosi apibūdinti to, ką mačiau, girdėjau ir patyriau, pojūtį ir prasmę, net jei tiksliai nepateikiu šios patirties aplinkybių.

Nes taip, esu perfekcionistas. Ir jei reikėtų įvardyti vieną dalyką, kurio noriu iš šitos knygos, tai tapti paguodos suvenyru, vieno perfekcionisto įteikiamu kitam. Kuo daugiau laiko praleidau rinkdamas žinias apie savo ir aplinkinių perfekcionizmą, taip pat mokslinių tyrimų apie perfekcionizmo poveikį sveikatai ir laimei rezultatus, tuo aiškiau supratau, kad iš esmės mūsų istorijos auga iš tų pačių šaknų. Aišku, kiekvienas savitai kenčiame nuo perfekcionizmo. Bet mūsų kelionė prasideda nuo tų pačių kertinių įsitikinimų, jog esame nepakankami, kad kitiems žmonėms rūpėtume arba kad

jie mus mylėtų, o tai yra vienas ir tas pats. Tokio įsitikinimo galite daug kur pasisemti, bet apskritai, žiūrint globaliai, jo išmokstama būtent čia, nepriekaištingoje mus praryjančioje ir supančioje hologramoje.

Tikiuosi, kad ši knyga jus paguos. Tikiuosi, kad ji padės į tai, ką su jumis daro perfekcionizmas ir iš kur jis kyla, pažvelgti naujai. Tikiuosi, jog knyga jus nuramins, nes žinosite, kad nesate dėl to kalti, – kad esate pakankami, kad ir kaip jūsų kultūra stengtųsi įtikinti jus, jog yra priešingai. Tikiuosi, knyga jums suteiks įrankių, padedančių vis labiau save priimti. Tikiuosi, ji įskiepytų jums ryžto siekti socialinių ir politinių tikslų, sukursiančių gyvenimo būdą, kuriame daugiau vietos tarpusavio dermei ir žmogiškų ribų pripažinimui.

Kitaip tariant, tikiuosi, kad knyga padės jums daugiau sužinoti apie save ir pasaulį, kuriame gyvenate. O su tomis žiniomis, tikiuosi, ji padės jums patirti vis daugiau su niekuo nepalyginamo džiaugsmo, kylančio priėmus save visą ir visus savo netobulumus kaip tikrus mažičius nuostabius žmogiškumo pliūpsnius.

2022 m. rugsėjis  
Londonas, Anglija

---

[1](#) VLKK siūlomas termino *coach* vertimas konsultuojamojo ugdymo kontekste (čia ir toliau – vertėjos pastabos).