

Tomas Karan

**ZAMKA
PERFEKCIONIZMA**

Moć dovoljno dobrog
u svetu koji uvek traži više

Prevela
Dijana Đelošević

Laguna

Naslov originala

Tom Curran

THE PERFECTION TRAP

The Power of Good Enough in a World that Always
Wants More

Copyright © Thomas Curran, 2023

Translation copyright © 2024 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Džun

„Zaludno je tražiti ono što bi moglo biti uzrok u jednom monolitnom društvu. Samo to da je društvo uzrok.“

Teodor Adorno, *Negativna dijalektika*

Sadržaj

<i>Uvod</i>	11
-----------------------	----

PRVI DEO

Šta je perfekcionizam?

1. Naša najdraža mana	17
2. Reci mi da sam dovoljan.	32

DRUGI DEO

Šta nam perfekcionizam čini?

3. Ono što te ne ubije	59
4. Započeo sam nešto što nisam mogao da završim . . .	75
5. Skrivena epidemija	94

TREĆI DEO

Odakle potiče perfekcionizam?

6. Neki perfekcionista su veći od drugih	107
7. Ono što nemam	125

8. Šta je kačila na mrežu	145
9. Samo to još niste zaslužili	163
10. Perfekcionizam počinje od kuće	187
11. Mešetarenje je reč od deset slova	201

ČETVRTI DEO

Kako da prigrlimo nesavršenstvo u Republici
dovoljno dobro?

12. Prihvatiti sebe.	223
13. Pogovor za postperfekcionistačko društvo.	239
<i>Izjave zahvalnosti</i>	267

Uvod

Svako od nas na Zapadu živi unutar kulture istkane od perfekcionistačkih fantazija. Poput holografske simulacije preuveličane stvarnosti, to je mesto gde se prizori i pokretne slike savršenih života i životnih stilova emituju sa bilbordova, bioskopskih platna, televizora, reklama i stranica društvenih medija. Unutar holograma, čestice nestvarnosti ispaljuju se nasumično. I sve one nas uče da ćemo voditi srećan i uspešan život samo ako smo savršeni, a da će se sve obrušiti ako se previše udaljimo od tog ideala. Ovo razumevanje je stvarno, živo i sveobuhvatno, i uvuklo se toliko duboko u nas da perfekcionizam u nama obitava preko dugotrajne i nepokolebljive nesigurnosti. Nesigurnosti zbog onog što nemamo, toga kako ne izgledamo i onog što nismo postigli.

Pa ipak, uprkos tim parališućim mislima o nedostacima, izgleda da žudimo za kaznom. Ispitanici nazivaju perfekcionizam svojom najvećom slabošću. Lideri u poslovanju, politici, sportu i umetnosti pripisuju mu svoj uspeh. Poznate ličnosti i životni treneri nas obučavaju brojnim načinima na koje možemo maksimalno iskoristiti perfekcionizam za

ličnu dobrobit. U stvari, toliko toga što smatramo vrlinom u vezi s poslom, novcem, statusom i „dobrim životom“ u savremenom društvu predstavlja najmoćniju pokretačku snagu perfekcionizma: opsjednutost bezgraničnim rastom i neumitnim *zgrtanjem* po svaku cenu.

Ta cena je narasla eksponencijalno. Utapamo se u nezadovoljstvu, zaglavljani u šipražju onog „nikad dovoljno“, stremeći ka perfekcionizmu zato što nam se čini da su svi drugi bez nekog vidnog napora savršeni. Duboko u sebi znamo da to nije normalan niti prirodan način postojanja. Shvatamo, na osnovu toga što smo ljudi, da niko nije savršen niti bi mogao to postati. I razumemo, srcem ako ne glavom, da nas pritiska teški oklop perfekcionizma.

Ali ga svejedno nosimo. Zato što je skidanje tog oklopa i prihvatanje divne ali nesavršene osobe kakva jesmo tako nezamislivo teško ako istovremeno podrazumeva suočavanje sa najosnovnijim pretpostavkama o tome šta je „odlično“ i „dobro“ u savremenom društvu, i kompletno odbacivanje shvatanja o tome kako *treba* da postojimo u svetu. Kada ste poslednji put sreli neku osobu, a da ne pričam o čitavoj zemlji, koja je na tom nivou introspekcije?

A upravo je taj nivo introspekcije ono što moramo da uradimo ako zajedno želimo da izbegnemo zamku perfekcionizma. Ova knjiga, naslovljena *Zamka perfekcionizma*, prati moje putovanje do tog zaključka. Počelo je kao svojevrсна meditacija, češanje upornog svraba, ali je brzo razvilo dramatični narativni luk sa jednom jedinom niti koja se provlačila kroz njega: perfekcionizam je definišuća psihologija ekonomskog sistema koji je odlučan da prekorači prag ljudskosti. Suština ovog argumenta je utkana u trinaest poglavlja koja objašnjavaju šta je perfekcionizam zaista, šta

nam čini, kojom brzinom raste, zašto raste i šta možemo da uradimo da ga izbegnemo.

Da bih izneo svoje argumente, poslužio sam se mešavinom formalnih i neformalnih izvora podataka – na primer, rezultatima psiholoških studija, beleškama o kliničkim slučajevima i psihoanalitičkim i sociološkim teorijama. Takođe sam se oslanjao na dogodovštine iz života koji se odvija oko mene u mnogo većoj meri nego što bi se moglo očekivati od jednog socijalnog psihologa. Zbog toga se ne izvinjavam. Ja sam definitivno čovek od brojki. Volim statistiku. Provodim veliki deo svog budnog života učeći svoje đake brojkama. Ali izvesna ideja ne može samo da nosi težinu podataka da bi pronašla validnost u stvarnom životu. Takođe mora da nosi i težinu proživljenog iskustva ili postaje puka apstrakcija – broj, tendencija, procena niza mnogih drugih mogućih procena.

Dakle, dozvolite mi da od samog početka istaknem nekoliko stvari o ovoj knjizi. Prvo, čitalac će pronaći brojne psihološke, ekonomske i sociološke ideje koje nisu toliko objašnjene koliko isprepletene sa konkretnim iskustvima iz mog sopstvenog života kao i života drugih, i sve su primenjene i testirane. Drugo, i možda još važnije, čitalac treba da zna da sam prikrio identitete i okolnosti kako bih ispričao priče o tim iskustvima. To je značilo promenu imena a ponekad i pola, menjanje mesta i vremena, izmišljanje lokacija i povremeno kombinovanje nekoliko različitih glasova u jedan, ili jednog glasa u mnoge. Shvatam da ovi skriveni identiteti i različita prerusavanja zahtevaju vaše puno poverenje ali, nadam se, ne više nego što bi neki scenarista želeo da postigne dobro osmišljenim zapletom. Moja namera je da prikažem smisao i značenje onoga što sam video, čuo i iskusio, ako ne i tačne okolnosti u kojima su se ta iskustva zbila.

Jer da, ja sam perfekcionista. I ako postoji nešto što želim da ova knjiga bude, onda je to da kao perfekcionista pružim utehu drugim perfekcionista. Što više vremena provodim učeći o sopstvenom i perfekcionizmu onih oko mene, i gledajući rezultate istraživačkih studija o uticaju perfekcionizma na zdravlje i sreću, to više shvatam da naše priče potiču iz suštinski istovetnog korena. Naravno, stradamo od perfekcionizma svako na svoj način. Ali naše putovanje počinje sa istim osnovnim uverenjem da nismo dovoljno dobri za druge ljude niti da zavređujemo njihovu ljubav, što je isto. To uverenje se može usvojiti na brojnim mestima, ali najčešće i najrasprostranjenije je da se usvaja upravo ovde, u besprekornom hologramu koji nas proždire i okružuje.

Nadam se da će vam čitanje ove knjige pružiti utehu. Nadam se da će vam pomoći da steknete uvid u to šta vam perfekcionizam čini i odakle zaista dolazi. Nadam se da će vam saznanje da ništa od ovoga nije vaša krivica pružiti duševni mir – da ste dovoljni, ma koliko kultura iz koje potičete pokušava da vas uveri u suprotno. Nadam se da će vam to pružiti alate kojima ćete krenuti ka samopoštovanju. Nadam se da će vam uliti odlučnost da se bavite društvenim i političkim uzrocima kojima ćete uspostaviti psihološki skladniji način života, onaj koji prihvata ljudska ograničenja.

Drugim rečima, nadam se da će vam ova knjiga pomoći da naučite nešto više o sebi i svetu u kom živite. I sa tim saznanjem, nadam se da će vam pomoći da iskusite sve više neizrecive radosti koja proizlazi iz prihvatanja sebe i svih svojih nesavršenosti kao zapanjujućih malih eksplozija ljudskosti koje to i jesu.

Septembar 2022.

London, Engleska

PRVI DEO

Šta je perfekcionizam?

1.

Naša najdraža mana

Ili opsesija savremenog društva perfekcionizmom

„Ja sam perfekcionista, pa mogu da izludim sebe – a i druge ljude. Istovremeno, mislim da je to jedan od razloga zašto sam uspešna. Zato što mi je zaista stalo do onog što radim.“

Mišel Fajfer

U priči Nataniijela Hotorna iz 1843. godine, *Beleg*, istaknuti naučnik po imenu Ejlmer ženi se Džordžijanom, besprekornom mladom ženom čije savršenstvo kvari samo mali mladež na njenom levom obrazu. Kontrast između Džordžijaninog besprekornog lica i ove mrlje druge boje smeta perfekcionista Ejlmeru, i on ne može da vidi ništa drugo osim te jedne jedine nesavršenosti svoje žene. „Grimizna mrlja na snegu.“

Za Ejlmera, Džordžijanin beleg je njena „fatalna mana“. Ubrzo se njegova odbojnost prenosi na nju, zbog čega Džordžijana zamrzi iskrivljenu sliku o sebi koju je on stvorio. Ona ga moli da iskoristi svoj naučni talenat da popravi njenu nesavršenost, „bez obzira na rizik“.

Zajedno smišljaju plan. Ejlmer, talentovani hemičar, eksperimentisaće sa mešavinom jedinjenja sve dok ne otkrije lek. Naporno radi dan i noć, ali savršena smeša mu izmiče. Jednog dana, dok je zabavljen epruvetama, Džordžijana ugleda Ejlmerov dnevnik i otkriva spisak neuspeha. „Koliko god da je postigao“, primećuje, „njegovi najsjajniји uspesi gotovo uvek su bili neuspesi u poređenju sa idealom kojem je težio.“

A onda neočekivano stiže otkriće, Ejlmer postiže alhemijsko čudo. „Voda iz nebeske fontane“, koju Džordžijana žurno ispija pre nego što se sruši od iscrpljenosti, probudivši se narednog dana bez traga od belega. Ejlmer se raduje svom uspehu: „Savršena si!“, kaže svojoj sada besprekornoј ženi.

Ali u Hotornovoj priči postoji i jedna začkoljica. Jer, iako je Ejlmerov napitak izbrisao Džordžijanin beleg, učinio je to po cenu njenog života. Beleg nestaje – a odmah zatim nestaje i Džordžijana.

Nedugo nakon što je Hotorn napisao *Beleg*, drugi gotski pisac, Edgar Alan Po, napisao je jednako jezivu studiju o tragičnoј psihologiji perfekcionizma. U Poovoj pripovetki *Ovalni portret*, ranjeni čovek traži utočište u jednoј napuštenoj vili na Apeninskom poluostrvu. Njegov sluga pokušava da mu izvida rane, ali na kraju mora da odustane. Ranjeni čovek procenjuje da je njegovo stanje suviše ozbiljno, pa se zatvara u jednu od brojnih soba vile da bi umro.

Ležeći na krevetu, drhteći i u delirijumu, biva opčinjen brojnim slikama koje vise na zidovima spavaće sobe. Pored njega, na jastuku se nalazi jedna knjižica, koja navodi da ih objašnjava. Dok namešta svećnjak da osvetli stranice, pažnju mu skreće portret mlade žene u ovalnom ramu, skriven u uglu iza kreveta. Čovek je opčinjen. Nasumično otvara knjigu i pronalazi zapis koji opisuje priču o slici.

Žena na ovalnom portretu bila je mlada nevesta nadarenog ali problematičnog slikara. Bila je „deva najređe lepote“, ali njen muž je bio toliko opsednut svojim umećem da joj je slabo posvećivao pažnju. Jednog dana, slikar je upitao svoju ženu da li može da naslika njen portret. Prihvatila je, misleći da je ovo konačno prilika da provede dragoceno vreme sa njim. Ušla je u njegov atelje i strpljivo sedela u mračnoj odaji sa visokim tornjem, dok je slikar ovekovečavao njenu zemaljsku lepotu.

Ali, kao i Ejlmer, i slikar je bio perfekcionista. „On se s ushićenjem bacio na posao, koji je trajao iz sata u sat, i iz dana u dan.“ Prošlo je mnogo nedelja. Slikar se toliko zaneo svojom umetnošću da nije primetio da mu je žena bolesna. „Nije primetio da je svetlost koja je tako sablasno prodirala u tu usamljenu kulu oslabila zdravlje i duh njegove mlade, koja je vidno kopnela pred svima osim njega.“

Čak i tada se, bez ikakve pritužbe, izlagala perfekcionizmu svog supruga. A slikar je postao toliko opsednut time da je što vernije prikaže, da je na kraju gledao samo u portret. „Nije hteo da vidi da su nijanse koje je razmazivao po platnu bile prenete sa obraza žene koja je sedela kraj njega.“ Prošlo je još nekoliko nedelja. Slikareva žena bivala je sve slabija. A onda, samo tako, naneo je poslednji potez četkicom na svoje remek-delo i zagrmeo: „Ovo je zaista život sam!“

Okrenuo se ka svojoj ženi i otkrio da je izdahнула.

Nije lako čitati Hotorna i Poa kroz objektiv godine 2023. Njihove priče doživljavamo sablasno blisko. Hotornova Džordžijana bi lako mogla da bude neko od brojnih muškaraca i žena koje je plastična hirurgija usmrtila ili osakatila u potrazi za telesnim savršenstvom. Poova slika nosi proganjajuća obeležja bankara ili advokata pod stresom koji rade danonoćno

da bi sklopili neki posao ili napisali kakav ugovor nauštrb vremena koje bi proveli sa svojom porodicom i prijateljima.

Ipak, uprkos mnogim analogijama, ono što je možda još ilustrativnije u vezi s ovim pričama jesu kontrasti. U Džeksonovoj Americi, perfekcionizam je bio deo popularnog gotičkog horora, nešto što je trebalo ismevati i što je svakako trebalo izbegavati.* Danas je fokus psihologije perfekcionizma prilično drugačiji. Sada je to kvalitet kojem se pridaje važnost, nešto što možda tražimo ili čemu se divimo, osobina koja govori da naporno radimo, da dajemo sve od sebe.

Naravno, za razliku od Hotornovog Ejlmera ili Poovog slikara, nismo sasvim naivni. Svesni smo kolateralne štete perfekcionizma, koja se meri satima neumorne borbe, neizrecivim ličnim žrtvama i gomilom samonametnutog pritiska. Ali u tome i jeste suština, zar ne? Perfekcionizam je obeležje samopožrtvovanog uspeha u savremenoj kulturi, znak časti koji pokriva jednu sasvim drugačiju stvarnost.

Zbog toga se čini zanimljivim kako razgovori za posao otkrivaju našu spremnost da prihvatimo perfekcionizam. Sa svim opasnostima ovih iskušenja, naučimo mnogo o tome kako želimo da nas procenjuju i o maskama koje nosimo da uverimo one koji nas intervjuišu da smo zaista vredni ulaganja.

Deo unakrsnog ispitivanja koji najviše otkriva jeste odgovor na ono ubitačno pitanje: „Koja je vaša najveća slabost?“ Naš odgovor uvek otkriva ono što mislimo da su društveno prihvatljive slabosti – slabosti koje dokazuju da smo prave osobe za taj posao, slabosti zbog kojih smo mnogo bolji. „Moja najveća slabost?“, odgovaramo, pokušavajući da ostavimo utisak da čeprkamo po svom karakteru kako bismo je pronašli.

* Jacksonian America (engl.) ili Džeksonovska demokratija, politička filozofija iz 19. veka karakteristična po demokratskom duhu. (Prim. prev.)

„Rekao bih da je to moj perfekcionizam.“

Ovaj odgovor je otrcan. Zaista, prema nekim istraživanjima, oni koji intervjuišu za posao obično navode ovu rečenicu: „Sklon sam perfekcionizmu“, kao najčešće korišćeni kliše u razgovorima za posao.^{1*} Ali zaobiđimo kliše, upitajmo sebe zašto to radimo, i savršeno je logično da na taj način signaliziramo našu dostupnost. Na kraju krajeva, u hiperkonkurentnoj ekonomiji u kojoj pobjednik uzima sve, prosečnost je prljava reč. Priznanje da si zadovoljan onim što radiš jeste potvrda da ti nedostaje ambicija i lična odlučnost da budeš bolji. A smatramo da poslodavci traže ništa manje od savršenstva.

Smatramo i da društvo traži ništa manje od savršenstva. Za razliku od Hotornovog i Poovog vremena, perfekcionizam u savremenom svetu jeste nužno zlo, časna slabost, naša najdraža mana. Živeći unutar ove kulture, toliko smo uvučeni u njene apsurdne da ih jedva prepoznamo kao apsurdne. Ali pogledajte pažljivije. Hotornov Ejlmer i Poov slikar zastrašujuća su upozorenja o pravoj ceni života provedenog u uspinjanju do vrtoglavih visina perfekcionizma. U ovoj knjizi ćemo otkriti šta je perfekcionizam uistinu, da li nam zaista pomaže, zašto ga možda ima više nego ikada i šta da radimo sa svim ovim stvarima.

Pa hajde onda da počnemo tako što ćemo biti racionalni. Jer kada smo racionalni, shvatamo da je pohvala perfekcionizma

* Kako bi ova knjiga bila dostupnija i prikladna za čitanje, odlučili smo se da ne unesemo napomene u samu knjigu. Nadamo se da će se čitaoci saglasiti da je ovo rešenje najprihvatljivije. Brojevi u tekstu označavaju napomene, koje sadrže spisak literature korišćene u knjizi. Fajl sa napomenama nalazi se na sajtu Lagune www.laguna.rs na stranici *ZAMKA PERFEKCIONIZMA*. Nazivi knjiga i imena autora dati su u originalu i u elektronskoj formi radi lakše pretrage na internetu.

nešto potpuno iracionalno. Perfekcionizam je, po definiciji, nedostižan cilj. Ne možete ga izmeriti, često je osoben i predodređen da zauvek ostane van domašaja običnih smrtnika poput nas. „Pravi perfekcionizam“, šali se zatvorski psiholog Ešer Paht, „postoji samo u nekrolozima i posmrtnim govorima.“² On je zamajavanje; jedna budalaština. A pošto je savršenstvo uvek izvan mogućeg, pošto je jurnjava za njim jedna krajnje beznadežna potraga, cena za one koji u tome istrajavaju mora biti veoma visoka.

Zašto se onda čini da je težnja ka perfekcionizmu jedini način da se uspe? I da li imamo pravo da to osećamo?

Da bih odgovorio na ova pitanja, želim da se vratim na 17. januar 2013. Uzdrmani Lens Armstrong sedi u kožnoj naslonjači i gleda u veliku, staromodnu čitaonicu. Prekrstio je noge, otežano diše, šake nervozno premešta sa krila do lica i natrag. Kao da nepogrešivo oseća da će ovo biti jedan od najgledanijih intervjuua u istoriji američke televizije.

Opra Vinfri, koja ga intervjuiše, majstor je svog zanata. Ne suočava se sa njim direktno, kao većina novinara. Umesto toga, sedi pod pažljivo izabраниh uglom tako da Armstrong mora da okrene glavu kako bi se suočio sa njom. Nakon nekoliko jednostavnih pitanja, Vinfri se usredsređuje na ispovest koja će ispisivati naslove. I dok to radi, dramatično zastaje na sekund, diže pogled sa svojih beleški, upire ga u Armstronga i hladnokrvno ga poziva da prizna da je njegovih sedam titula na Tur de Fransu osvojeno uz pomoć dopinga.

„Tako je“, potvrđuje Armstrong. Izdašno se dopingovao.

Vinfri zatim poziva Armstronga da pojašni stvari. I tada se dešava nešto neverovatno. Njegovo držanje se menja u potpunosti. Ispravlja gornji deo tela, diže bradu. Čekao je ovaj trenutak. Gledajući Vinfri pravo u oči, odlučno joj kaže

da „nije to činio kako bi stekao prednost“. Dopingovanje je, po njegovom mišljenju, jednostavno unošenje ravnoteže u igru. „Kultura je bila takva kakva je bila“, kaže joj prkosno, „veoma takmičarski ustrojena; svi smo bili odrasli ljudi, donosili smo sopstvene odluke.“

Armstrong je izabrao da se dopinguje zato što su se svi dopingovali.

Naše ponašanje zavisi od ponašanja drugih. Volimo da mislimo da smo slobodni kao ptice, da smo potpuno jedinstveni pojedinci, i svakako veoma različiti od većine ljudi oko nas. Ali zapravo nismo ni najmanje jedinstveni. Baš kao što je Armstrong opisao Vinfri, naš osnovni instinkt je da se pre ponašamo kao ovce. Poslednje što želimo je da nas izbegavaju, izopštavaju ili isključuju iz stada. I tako svakodnevno, svesno ili ne, pažljivo odmeravamo naše ponašanje kako bismo ostali u opsegu onog što je društveno prihvatljivo ili „normalno“.

Umesto neke božanske individualnosti, društveni vetar je ono što zaista pokreće vetrokaz naše sklonosti ka razmišljanju, onome što osećamo i kako se ponašamo. Kada radimo, vaspitavamo decu, učimo ili objavljujemo nešto na društvenim mrežama, pogotovo ako smo ispunjeni strahom ili sumnjom – a ovih dana smo ispunjeni takvim osećanjima – skloni smo da idemo za stadom. A to radimo čak i ako je ponašanje stada izrazito nezdravo, kao u Armstrongovom slučaju. Kada se čini da su svi drugi savršeni, naše osećanje da je savršenstvo jedini način da uspemo počinje da nam se čini sasvim racionalno.

Teško je izbeći ovakvu kulturu. Nedavno istraživanje pokazuje da svi gajimo određenu netrpeljivost prema nesavršenstvu, bilo da se radi o našem poslu, ocenama u školi, izgledu, vaspitavanju dece, sportu ili životnom stilu. Razlika

je, da citiram psihoanalitičarku Karen Horni, „samo kvantitativna“. ³ Neki od nas su netrpeljiviji, drugi nešto manje; većina je negde između. A taj središnji deo u spektru perfekcionizma – prosek – s vremenom brzo narasta. Kasnije ćemo videti koliko brzo. Ali za sada, hajde da razgovaramo o tome šta se krije iza ove kolektivne borbe za perfekcionizmom i da li to treba da nas zabrine.

Ja sam univerzitetski profesor i jedan od retkih ljudi na svetu koji proučava perfekcionizam. Tokom godina bavio sam se najrazličitijim problemima kao što je identifikovanje prepoznatljivih odlika perfekcionizma, posmatrajući šta je povezano sa perfekcionizmom i otkrivajući zašto se čini da je perfekcionizam definišuća karakteristika našeg vremena. U tom procesu slušao sam mnoge lekare, nastavnike, menadžere, roditelje i mlade ljude koji odrastaju u savremenom svetu. Pogled sa lica mesta jeste da je perfekcionizam u velikoj meri novi duh vremena.

Ova činjenica mi je potvrđena 2018. godine, kada sam preko elektronske pošte dobio poziv jedne žene po imenu Šeril. Kontaktirala me je u ime TED-a, i želela je da zna da li bih voleo da govorim na njihovoj predstojećoj konferenciji u Palm Springsu, u Kaliforniji. Perfekcionizam je, kako mi je Šeril rekla, tema od ogromnom interesovanja za članove TED-a. „Naši ljudi“, rekla je, „vide perfekcionizam u sopstvenim životima, u životima svoje dece i životima onih sa kojima rade.“ Želela je da na konferenciji ispričam šta je perfekcionizam, šta nam čini i zašto je tako rasprostranjen. „Voleo bih“, odgovorio sam joj. I tako sam tog meseca seo sa piscima govora iz TED-a da osmislim dvanaestominutni govor pod naslovom *Naša opasna opsesija perfekcionizmom*.

Ponosan sam na sebe što sam izneo taj govor, ali mi se naslov ne sviđa. Previše je ličan. Svaljuje breme na nas, na našu opsesiju perfekcionizmom. Pisanje ove knjige – unesen u tu prevrtljivu veštinu sabiranja misli u uredne male rečenice, a zatim njihovim podešavanjem i pročišćavanjem u nešto što je drugima jednostavno da čitaju – bilo je pročišćavajuće iskustvo. Kroz taj proces sam pronašao rupe u svom razmišljanju za koje nisam znao da postoje. Počeo sam da uviđam stvari u podacima i svuda oko sebe, stvari koje sam nekako propustio ili nisam mogao da vidim.

Perfekcionizam nije lična opsesija – on je izrazito kulturološka tvorevina. Čim smo dovoljno odrasli da tumačimo svet oko nas, počinjemo da primećujemo njegovu sveprisutnost na našim televizorima i filmskim ekranima, bilbordima, kompjuterima i pametnim telefonima. Nalazi se u samom jeziku koji koriste naši roditelji, načinu na koji se oblikuju vesti, u stvarima koje govore političari, načinu na koji funkcioniše ekonomija i u prirodi naših društvenih i građanskih institucija. Zračimo perfekcionizmom zato što naš svet zrači perfekcionizmom.

Moj let na TED konferenciju u Palm Springsu krenuo je sa sjajnog novog Terminala 2 na aerodromu Hitrou. Terminal 2 je Kraljičin terminal, ime je dobio po kraljici Elizabeti Drugoj. Ona je otvorila prvobitnu Kraljičinu zgradu na Hitrou 1955. godine, koja je srušena 2009. kako bi ustupila mesto novoj globalnoj kapiji vrednoj tri milijarde funti.

Kraljičin terminal je veličanstveno delo komercijalne arhitekture. Prema Rouenu Muru, novinaru *Gardijana*, središnja čekaonica je „veličine pokrivene tržnice na Kovent Gardenu“. A vizija iskustva putnika je gotovo istovetna. To

je „odličan prostor za okupljanje“, kaže arhitekta Luis Vidal, „poput trga ili katedrale“. Šetajući Kraljičnim terminalom čovek zasigurno oseća ovaj romantizam. Od vrha galerije koja se proteže obodom zgrade nalazi se ogroman prostor, isprekidan zamašnim krivinama, jasnim ivicama, bilbordima jarkih boja i staklom od poda do plafona.

U ovoj superstrukturi, granice između onoga što je stvarno i onoga što nije su zamagljene. Glavni krivac za to je oglašavanje. Čak i po savremenim standardima, reklame na Kraljičinom terminalu su izuzetno neobičan oblik korporativne umetnosti. „Nadmudri infekciju“ je poziv IBM-a prosvetljenom putniku, koji će to verovatno pročitati na putu da se ukrca u avion usred pandemije. *Majkrosoft* nam kaže kako njegov oblak može da pretvori „haos u precizni satni mehanizam“, dok nas HSBC velikodušno uverava da „klimatske promene ne poznaju granice“.

Ali možda najupečatljiviji aspekt marketinga na Kraljičinom terminalu jeste brendiranje životnog stila. Jedan bilbord pokazuje muškarca u odelu, besprekorno doteranog, kako hrabro luta od jednog do drugog odredišta uz pomoć jedne izuzetno dobronamerne aplikacije za deljenje automobila sa drugim. Drugi predstavlja široko nasmejanu poslovnu ženu sa skupom aktovkom u ruci, kako je veselo dočekuje recepcionar jedne tako korisne avio-kompanije. Ovo nisu izolovani primeri. Od bilborda preko prodajnih mesta visoke mode do skoro previše ukusno brendiranog *Kafea perfekcionista*, ovaj terminal je mikrokosmos onoga što slavimo: preteranih, nemogućih ideala savršenih života i životnih stilova.

Pa ipak, sedeći upravo u tom *Kafeu perfekcionista*, nisam mogao a da se ne zadržim na maštovitoj prirodi idealizma koji se razvikuje. Jer kada se posmatra u oštrom svetlu onoga

što se dešava u stvarnom svetu, ova građevina dočarava hiperfunkcionalnu zemlju izobilja koja je jednostavno neprepoznatljiva. Besprekorno odeveni muškarac koji me gleda sa elektronskog bilborda ne izgleda kao da je pešačio do pulta jer se parking nalazi na trideset minuta od terminala. Osmeh na licu poslovne žene izgleda gotovo podbadački kada ste morali da prođete kroz bezbednosne provere tek da bi saznali da vam je let odložen.

Da li je kafa u *Kafeu perfekcionista* savršena? Nije čak ni vruća. Vaš let je napokon prozvan, a izlaz za ukrcavanje se, naravno, nalazi na drugom kraju terminala, niz pokretne stepenice i još dva kilometra pešačenja ispod piste kojom rulaju avioni. Stižete tamo i otkrivete da nema stolica, a red nezadovoljnih putnika se proteže sve do prolaza. Umorni i u potrazi za žestokim pićem, nađete mesto da sednete i zapitate se da li je i ovaj sastanak mogao da bude sazvan preko *Zuma*.

Zaustavite se i dobro razmislite o ovome. Zapanjujuće je, zar ne, koliko je zamisao ove građevine daleko od stvarnosti. Ambiciozni slogani, savršene slike, sjaj prekookeanskog putovanja – sve to ukazuje na jaz ne samo ovde nego i u kulturi u celini. Kuće, odmori, automobili, fitnes programi, kozmetički proizvodi, režimi ishrane, saveti za roditelje, životni treneri, fore za produktivnost – šta god već, živimo u hologramu nedostižnog perfekcionizma, sa imperativom da stalno ažuriramo naše živote i životne stilove u potrazi za besprekornom nirvanom koja jednostavno ne postoji.

Mi smo samo ljudi. I u dubini duše znamo, bolje nego što bismo želeli da priznamo, da su svi ljudi stvorenja sklona greškama, da imaju mane i da su ograničeni. Što više ova holografska kultura brka svaki osećaj stvarnosti, što više insistira da se opiremo greškama koje nas čine ljudima i

sporom hodu majke prirode, to više će nas naš perfekcionizam zarobiti u potrazi za prividom – čineći nas bespomoćnim dok naše zdravlje i sreća propadaju. Razgovaraćemo o uticaju perfekcionizma na ove stvari kasnije u knjizi. Za sada, međutim, hajde da se vratimo Kraljičinom terminalu kako bih vam rekao nešto o sopstvenoj borbi sa našom omiljenom manom.

U *Kafeu perfekcionista*, dok sam strpljivo čekao poziv na svoj let, pokušao sam da izvidam svoje iscrpljene nerve pregledajući na svom laptopu najpopularnije govore na TED-u. Mora da sam ih pogledao na stotine uoči mog govora. Proučavao sam svaki od njih, u potrazi za tajnom formulom. Činilo se da najbolji govornici odišu neuništivim samopouzdanjem, kao da im je pripovedanje prirodno poput jela ili pića. Ja sam mnogo manje siguran u sebe. Šta ako ne skupim hrabrost da izađem na binu? Šta ako zaboravim svoj tekst? Šta ako se uspaničim pred tolikim ljudima?

Perfekcionista poput mene skloni su da se sa anksioznošću nose preteranim razmišljanjem. Pretpostavljamo da je pokrivanje svakog mogućeg ugla najpouzdaniji metod da se stvari drže pod kontrolom, zaboravljajući da je preterano razmišljanje samo po sebi remetilački oblik anksioznosti. Naravno, nikada nisam u potpunosti upropastio prezentaciju metodom preteranog razmišljanja – ali nikada zapravo nisam ni briljirao. Sa samo dvadeset devet godina, i uprkos svemu, evo me gde letim za Kaliforniju kao jedan od veoma hvaljenih „vodećih mislilaca“ TED konferencije. Na tom velikom crvenom okruglom podijumu za govornike, moram da izgledam kao da sam vredan ulaznice od pet hiljada dolara.

Jedna od mojih najvećih muka jeste što nisam u stanju da prihvatim uspeh. Radije bih uspeh prepisao sreći ili

slučajnosti nego prihvatio priznanje koje, duboko u sebi, smatram da ne zaslužujem. To razmišljanje o nesavršenosti – ili nesigurnosti – verovatno je najpogubniji vid perfekcionizma. Jer kada stalno težite ka većem uspehu – da ne pominjem vašu prestravljenost od neuspeha – čak i relativno visok nivo uspeha može da se doživi kao nešto isprazno. Zapravo i gore nego isprazno jer perfekcionizam otkriva da su naši snovi ništa više nego ćorsokak. Za perfekcionista, uspeh je rupa bez dna koja nas iscrpljuje dok za njom tragamo, a odgovor na pitanje „da li sam dovoljno dobar?“ uvek nam izmiče negde iza horizonta.

I baš kao i horizont, odstupa kako se približavamo.

Naporno je prolaziti kroz život s neprestanim osećanjem da niste dovoljno dobri. Uprkos mojim spoljnim dostignućima i uprkos onome što je na izvesnom nivou iskrena želja da vodim prosvetljen život, pun saosećanja, osećanje da nikada nisam dovoljno dobar znači da nikada nisam zadovoljan; udaljavam se od ljudi, izbegavam nezgodne situacije i na kraju ostavljam utisak nespretna, nepouzdana i uglavnom osobe užasnute od obaveza. Nespokojan sam, uspaničen, kolebam se između relativne stabilnosti i omamljenosti od lekova, sklon sumnji u sebe i samokritičnosti, rastrzan oko toga ko sam zapravo, uhvaćen u krug preterane ambicioznosti u potrazi za ozvaničenim uspehom u koji, u svom srcu, uopšte ne verujem.

Što se mene tiče, kretanje ka perfekcionizmu u našim životima i postignućima zapravo je otuđivanje od nas samih ili, još gore, nemogućnost da se ikada pronađemo.

Držeći tu mlaku kafu u ruci u *Kafeu perfekcionista*, posmatrajući užurbano mimoilaženje putnika na Kraljičinom terminalu, nakratko sam razmišljao da li bi mi bilo bolje da radim sa svojim ocem, koji je građevinski radnik, na

gradilištima. Da bušim rupe, šmirglam drvo, ređam cigle da zaradim za život, da se oženim devojkom iz kraja, kupim skromnu kuću, možda i da vozim kakav pristojan automobil i odgajam decu. Propustio bih, *možda*, niz otmenih diploma, profesuru u Raselovoj grupi univerziteta, govor na TED konferenciji i ovaj blistavi ugovor o knjizi. Ali ne bih radio danonoćno niti bih bio nespokojan od straha. A možda bih, samo možda, mogao da ugledam i taj horizont koji mi izmiče.

A opet, možda i ne bih. Kao što britanski psihoanalitičar Džoš Koen pita, da li je iko u savremenom svetu zaista pošteđen perfekcionistačkih fantazija koje muče naše potrošačke živote?⁴

Do izvesne mere, pretpostavljam da sam uhvaćen u zamku koja je poznata svima koji žive u savremeno doba – upleten u granje nedovoljnosti, nesposoban da shvatim čemu sav taj neumorni perfekcionizam. Ogromna količina posla, potrošnja i samousavršavanje skupljeni su u potrazi koja nema neku određenu svrhu. Da, perfekcionizam se donekle nasleđuje. I da, stroga, okrutna i traumatska iskustva iz ranog života takođe su bitna, i to mnogo. Ali dok geni i ta iskustva čine špil karata, naša kultura od nas traži da nastavimo da neprestano igramo sa savršenim kartama.

Lens Armstrong se suočio sa dilemom: da ostane čist na začelju čopora ili da se dopinguje i takmiči sa vođama. 'Kultura je bila takva kakva je bila... svi smo pravili sopstvene izbore.' U to vreme, izbor koji je Armstrong napravio donosio mu je priličnu korist, ali je dopingovanje za druge bicikliste predstavljalo rizičnu odluku. Neki su čak izgubili i živote. I to zbog čega? Ako je, kao što Armstrong insistira, svaki biciklista bio dopingovan, onda je ova trka do istrebljenja