

Richard Winter

# **W pułapce perfekcjonizmu**

**Prosta droga do porażki**

Przełożyła  
Joanna Petry Mroczkowska

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału:  
PERFECTING OURSELVES TO DEATH  
The Pursuit of Excellence and the Perils of Perfectionism

Originally published by InterVarsity Press  
as *Perfecting Ourselves to Death* by Richard Winter  
© 2005 by Richard Winter

Translated and printed by permission of InterVarsity Press  
P.O. Box 1400, Downers Grove, IL 60515-1426, USA

© Wydawnictwo WAM, 2013

Konsultacja  
dr Marek Majczyna

Redakcja  
Zofia Palowska

Korekta  
Barbara Cabała

Projekt okładki  
Dominika Dzierżanowska  
Zdjęcie © Depositphotos//ezoom100

Skład i opracowanie graficzne  
EDYCJA

ISBN 978-83-7767-810-7

WYDAWNICTWO WAM  
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003  
e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)  
[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY  
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA  
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447  
faks 12 62 93 261  
[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

# Spis treści



Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
1. Syreni śpiew perfekcjonizmu	17
2. Dążenie do doskonałości <i>Zdrowy czy niezdrowy perfekcjonizm?</i>	25
3. Typy perfekcjonizmu	38
4. Depresja, gniew i zaburzenia odżywiania	52
5. Zamartwianie się, niepokój i obsesje	60
6. Modele myślenia perfekcjonistów	74
7. Geny i temperament	85
8. Wstyd i poczucie winy	89
9. Wpływy rodziców	98
10. Presja kultury i mediów	107
11. Fiksacje analne oraz inne dziwaczne i cudaczne poglądy	117
12. Perfekcjonizm i pycha <i>Droga do piekła... czy nieba</i>	123
13. Nauczyć się żyć z niedoskonałościami <i>Strategie zmiany</i>	131
14. Poszukiwanie tożsamości i celu	146
15. Ku dojrzałości <i>Zdrowe dążenie do dojrzałości i perfekcji</i>	160
Aneks <i>Perfekcjonizm w historii i religii</i>	174
Przypisy	185

## Wprowadzenie



Wertując kiedyś papiery, znalazłem kartkę na Dzień Ojca, którą dał mi dwunasto- albo trzynastoletni syn. „Drogi Tato. Mówią, że grzechy ojców przechodzą na synów. Zważywszy, że jestem doskonały, z Tobą też nie może być aż tak źle”. Ja wiem doskonale, że nie jestem doskonały. Ale w wielu dziedzinach życia naprawdę chciałbym być lepszy, niż jestem. Spotkałem wielu ludzi, którzy głowią się nad tym, czy jest to dobra ambicja. Chyba już piętnaście lat temu wygłosiłem pierwszy wykład na ten temat. Zatytułowałem go *Perfekcjonizm. Droga do piekła czy nieba?* Już sam tytuł wskazuje na palący dylemat leżący u sedna tej sprawy: czy perfekcjonizm prowadzi ludzi na szczyty osiągnięć i sukcesów, czy też powoduje niewypowiedziane cierpienia i zgryzotę? A może ma zadatki na jedno i drugie?

Niektóre perfekcjonistyczne tendencje w moim życiu wydają się pomocne, inne je utrudniają. W każdym semestrze, kiedy mam wykład o perfekcjonizmie, żartuję ze studentami. „Piszę książkę na ten temat – mówię – ale nigdy nie jest wystarczająco

dobra, by ją opublikować”. Po części stwierdzam to zupełnie poważnie. Za każdym razem, kiedy przygotowuję ten wykład, pragnę wyjaśnić jakiś nowy punkt albo tu czy ówdzie dodać ilustracje z PowerPoint. W ten sposób, sądzę, wykład ulepsza się z biegiem czasu. Ale czy w przypadku książki nie przychodzi taki moment, kiedy sprawdzanie i opóźnianie ostatecznej wersji staje się niezdrowe i neurotyczne?

Dziś rano, po przepracowaniu całego manuskryptu w ciągu ostatniego tygodnia, z wielką ulgą ukończyłem przeróbkę ostatniego rozdziału. Ale kilka godzin później coś kazało mi znowu do niego wrócić. Wiem, że znajdę tam rzeczy, które mi się nie podobają, które należałoby poprawić. Więc czasami, w porywie „wszystko albo nic”, mam ochotę to rzucić, bo całość nigdy nie będzie wystarczająco dobra. Wyobrażam sobie, że pracę czyta moja rodzina, koledzy i przyjaciele i bez końca znajdują powody do krytyki. Wstyd mi, że nie poświęciłem więcej godzin na udoskonalanie *Perfekcjonizmu*. Ale niedługo będę musiał oddać manuskrypt. Kiedy czytacie te słowa, wiecie już, że w którymś momencie musiałem wreszcie oddać książkę i przystać na coś mniej niż doskonałe\*.

W mojej rodzinie silny jest wpływ tego, co uważam za zdrowy perfekcjonizm. Chodzi w nim o wartość pracy, wysokie standardy, punktualność, schludność, porządek, integralność moralną i dbałość o dobre relacje. Ale jakie są kryteria normalności? Co jest zdrowe? Perfekcyjne tendencje u niektórych osób zbliżają się do sfery niezdrowej, przyczyniając się do niezdecydowania, odwlekania decyzji, podatności na obsesje, depresji, a czasem nadmiernego krytycyzmu – nawet pogardy – dla tych, którzy nie dorastają do ich standardów. Dla większości z nas pewna doza perfekcjonizmu jest cechą, która przyczynia się do osiągnięć i powodzenia i nie szkodzi związkom międzyludzkim. Ale rozgra-

---

\* Może nowy test perfekcjonizmu polegałby na zliczeniu błędów, które znajdziecie w książce!

niczenie jest trudne i narzuca się pytanie: w jakim momencie staranie się, żeby być dobrym, staje się już niedobre?

W czasie mojej psychiatrycznej i psychoterapeutycznej praktyki lekarskiej spotkałem wielu pacjentów, którzy dotknięci byli przeróżnymi objawami perfekcjonizmu, począwszy od strachu przed niepowodzeniem i trudnościami w wyrażaniu emocji po ostry stan zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Przyjmowałem wielu mężczyzn, wiele kobiet i nastolatków cierpiących na przeróżne kompleksy związane z oczekiwaniami innych osób wobec nich. Niektórych gnębiły oczekiwania Boga – przytłoczeni byli wstydem i poczuciem winy, czując, że nigdy nie będą w stanie być dla Niego wystarczająco dobrzy. Spotkałem także wysoko kwalifikowanych i zdolnych ludzi, dla których perfekcjonizm był wartością w pracy, a jednocześnie dużą przeszkodą w relacjach z innymi ludźmi. Wielu studentów, pacjentów i przyjaciół opowiedziało mi swoje historie i pozwoliło użyć ich jako ilustracji w tej książce.

Korzystam więc z wielu punktów widzenia – perspektywy osobistej, rodzinnej, doświadczenia praktyki poradnictwa i psychiatrii, badań psychologicznych i socjologicznych, refleksji kulturowych i teologicznych. W ostatnich piętnastu latach pojawiło się wielkie zainteresowanie perfekcjonizmem, co znalazło odbicie w literaturze fachowej, więc poświęciłem niemało godzin, śledząc najnowsze badania. Staralem się z tych badań wydobyć esencję i przekazać ich wyniki w języku nienaukowym, nie wypaczając ich jednak ani nie nadinterpretując. Dla tych, którzy pragnęliby uzyskać więcej informacji, na końcu książki załączam przypisy i dane bibliograficzne.

W pierwszej sekcji książki (rozdziały 1–3) zajmuję się uwodzicielskim syrenim śpiewem kulturowego perfekcjonizmu. Kiedy dorastało czworo moich dzieci – trzy córki i syn – stałem się w pełni świadom kulturowych nacisków na doskonałość w reklamie, kolorowych pismach, w telewizji i filmach. Zacząłem zbierać wycinki z reklam, aby zilustrować wykład na temat perfekcjonizmu, i odkryłem, jak często słowo „doskonały” (*perfect*) uży-

wane jest w reklamie i jak często oferuje się nam kosmetyczny albo chemiczny sposób na niedoskonałości życia: na przykład zmarszczki czy niepokój. Większość przytoczonych przykładów pochodzi ze Stanów Zjednoczonych, ale filmy, muzyka i przemysł reklamowy mają dziś zasięg globalny i upowszechniają te same wpływy w całym świecie, czasem nieco je modyfikując czy osłabiając w innych krajach. Zajmuję się definicjami perfekcjonizmu i rozpoczynam dyskusję, czy można uznać, że perfekcjonizm jest bez reszty zły, czy może posiada zdrową i niezdrową stronę. Wreszcie, opisuję kilka różnych typów perfekcjonizmu.

W drugiej sekcji książki (rozdziały 4–6) skupiam się na wielu związkach złego perfekcjonizmu z depresją, niepokojem, zdenerwowaniem, odwlekaniem podjęcia decyzji lub działania, anoreksją, skłonnościami samobójczymi, zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi i innymi problemami psychologicznymi.

W trzeciej części książki (rozdziały 7–12) przypatruję się genetyce, rodzinie i wpływowi kulturowym, wstydu i pysze. W końcowej części tej sekcji jest już jasne, że nasz światopogląd i filozofia życia będą miały głęboki wpływ na to, kim naszym zdaniem powinniśmy być i co powinniśmy robić.

W czwartej sekcji (rozdziały 13–15) omawiam praktyczne strategie zmiany i nauczania się życia z niedoskonałościami. Nie mogę jednak zakończyć książki technikami i strategiami mającymi stanowić rozwiązanie problemu, ponieważ problem dotyczy spraw głębszych – tożsamości, celu życia, natury ludzkiej i duchowości. Aby znaleźć podstawy do uwolnienia się od niezdrowego perfekcjonizmu i odkryć, co to znaczy piąć się w górę i w konsekwencji dochodzić do prawdziwej doskonałości, wkroczymy do serca chrześcijaństwa. Mam nadzieję, Czytelniku, że pójdziesz za mną, nawet jeśli nie jesteś chrześcijaninem, gdyż pomoże Ci to zrozumieć, w jaki sposób myśl chrześcijańska może wspierać w leczeniu z niezdrowego perfekcjonizmu\*.

---

\* Uwagi na temat związku perfekcjonizmu z myślą starożytnych Greków, chrześcijaństwem i innymi religiami zawarłem w Aneksie.

Sekcja ta w dalszym wywodzie, w szerszej, teologicznej i filozoficznej perspektywie ocenia wnioski z poprzednich rozdziałów, a jednocześnie uwypukla różnicę, jaką to nowe podejście wprowadza, gdy chodzi o życie codzienne. Zapraszam Cię, Czytelniku, abyś towarzyszył mi w tej podróży eksplorującej świat perfekcjonizmu.



# 1

## Syreni śpiew perfekcjonizmu



Kiedy lecąc do Anglii, czekałem na wejście do samolotu i chciałem kupić gazetę, zauważyłem kobietę stojącą przed murem pism – „Vogue”, „Glamour”, „Shape”, „Elle”, „Cosmopolitan”. Na któreś z okładek widniał napis: „W poszukiwaniu idealnej kobiety”. Zaciekawilo mnie, jak to jest, kiedy będąc kobietą, stoi się wobec natłoku „doskonałych” modeli i celebrytów, do których porównuje się własną twarz, ciało, ubranie czy włosy. I kiedy sam przeglądałem wystawione pisma, natknąłem się na „Men’s Health” („Zdrowie mężczyzny”), „GQ”, „Health and Fitness” (Zdrowie i ćwiczenia fizyczne), „Body Builder” („Kulturysta”). Widząc tam „doskonałe umięśnienie brzucha” i masywne bicepsy, poczułem się jak słabeusz! Przerzuciłem „Gourmeta” (Smakosza), „Town and Country” (Miasto i wieś), „Better Homes and Gardens” (Lepsze domy i ogrody), „House Beautiful” (Piękny dom). Każdy z tych magazynów wypełniony był pięknymi lśniącyymi reklamami. Wszystkie one uwypuklały niedostatki i słabości mojego życia i sprawiały, że zażęskniłem

za pięknym ciałem, stylowym, niezawodnym samochodem i wymarzonym domem. Zastanawiałem się, czy kobiety, do których skierowana jest większość reklam, też czuły podobną frustrację i jednocześnie głęboką tęsknotę za lepszym życiem, za stanieniem się pożądanymi i pięknymi jak „doskonałe” modelki pokazywane w tych magazynach.

Magazyny poświęcone zdrowiu, dietom i fitnessowi obiecują życie wolne od zmarszczek, a także oferują informacje o ostatnich odkryciach, jak uzyskać idealną wagę czy zapomnieć o zmęczeniu, jak wydać wojnę starzeniu się i pozostać na zawsze młodym i pełnym wigoru. Viagra na seks, botoks na twarz! Już niedługo, jeśli nie ugniesz się przed pokusą operacji plastycznych, możesz zacząć się czuć brzydka i staroświecka. W programach telewizyjnych kobiety poddają się operacjom nosa, podnoszeniu brwi, wypełnianiu podbródka, powiększaniu piersi, liposukcji, redukowaniu tkanki brzusznej, peelingom, modelowaniu oczu i kosmetyce ortodontycznej. Ćwiczą pod okiem osobistego trenera w sali gimnastycznej i uzyskują rady dotyczące stroju, fryzur oraz poddawane są psychoterapii mającej na celu polepszenie własnego spojrzenia na siebie. Wszystko to w imię „zmiany zwyczajnego w niezwykle”, brzydkiego kaczątka w łabędzia! Filmy jeszcze bardziej to wyostrzają. Wszystko jest większe niż w codziennym życiu, kolory zaś bardziej jaskrawe. W tym zestawieniu rzeczywistość jest smutna i nudna.

Chociaż zdaję sobie sprawę, że większość fotografii modeli i modelek w kolorowych magazynach podlega retuszowi i obróbce komputerowej, coś we mnie nie chce w to wierzyć. Pragnę być jak oni. I chcę wierzyć, że można być inteligentnym i przystojnym w świecie, w którym ceniona jest inteligencja i uroda. Gdzieś w głębi ducha mam świadomość, że nie należy sądzić powierzchownie, po pozorach, ale żyjemy w świecie zdominowanym przez kulturę obrazkową, w którym najważniejszych zalet charakteru nie sposób ukazać z taką siłą wyrazu, jak aspektów wyglądu zewnętrznego. Cechy wewnętrzne rozwijają się stopniowo i niezauważalnie. Nie można ich przyspieszyć i wywołać za pomocą technologii,

jak dzieje się to w przypadku naszego wyglądu, a po części nawet naszej produktywności. Wielu naszych kulturowych bohaterów podziwia się bardziej za sukcesy czy zdolności atletyczne, siłę i urodę niż za ich charakter i prawe postępowanie.

## TRYUMF TECHNOLOGII

Musimy przyznać, że technologia przynosi nam wiele wspaniałości. Możemy oczekiwać natychmiastowego i świetnego połączenia niemal z całym światem. W naszych domach mamy znakomitej jakości nagrania muzyczne. Samochody, przynajmniej te reklamowane, są zgrabnymi, pięknie wykończonymi projektami inżynierskimi działającymi zadziwiająco sprawnie, nie mówiąc już o ich wyposażeniu w luksusowy system dźwiękowy, czyniący z podróżowania wspaniałe doświadczenie zmysłowe. Lexus, poprzez swoje „nieustanne dążenie do doskonałości”, oferuje ostatni model za jedyne pięćdziesiąt sześć tysięcy dolarów. „Eksperti zdecydowali się tylko wytknąć – mówi reklama z «New York Timesa» – że chodzi tak gładko, cicho i doskonale, iż... jakby brakowało mu duszy”<sup>1</sup>.

W każdej dziedzinie życia technologia oddaje nam ogromne przysługi poprzez większą szybkość, skuteczność i wzornictwo artystyczne. W naszych domach jest wiele urządzeń oszczędzających czas. Lekarze mogą czynić niezwykle rzeczy dzięki najnowszym metodom laserowym. Technologia skanowania ciała pozwala zobaczyć wnętrze organizmu bez ingerencji chirurgicznej. Tajemnice mózgu zaczynają być odkrywane dzięki rezonansowi magnetycznemu, skanom CAT, PET i innym jeszcze bardziej wyrafinowanym metodom badania. Zabiegi chirurgiczne można wykonywać przez komputer oddalony o cztery tysiące mil od miejsca, gdzie przebywa operowany. Specjalne efekty komputerowe stworzyły zadziwiające sceny w takich filmach, jak *Władca pierścieni*, *Matrix* czy *Spiderman*. Dążenie do doskonałości w technologii z pewnością przyniosło wspaniałe rezultaty.

**Dzieci na życzenie.** Technologia przynosi też obietnicę przełamania naszych słabości i braków, przemieniając nas w ludzi silniejszych, szczęśliwszych i bardziej inteligentnych. Możemy nie tylko pozbyć się zmarszczek i chemicznie wspomóc transmitery mózgowy w celu wyeliminowania niepokoju, depresji czy agresji, ale dzięki inżynierii genetycznej, badaniom nad komórkami macierzystymi i klonowaniu możliwe stało się również wiele innych rzeczy, złych i dobrych. Inżynieria genetyczna obiecuje „wytworzenie silniejszych ciał, lepszej pamięci, bardziej błyskotliwej inteligencji i radośniejszych nastrojów”<sup>2</sup>.

Niektórzy specjaliści wierzą, że będziemy mogli ulepszać mózgi neurologicznymi protezami, wzmacniać pamięć i zdolności poznawcze. Gregory Stock, autor książki *Redesigning Humans: Our Inevitable Genetic Future* (Tworzyć ludzi na nowo. Nasza nowa przyszłość genetyczna)<sup>3</sup>, jest entuzjastą modyfikowania istot ludzkich na wczesnym etapie rozwoju. Jakkolwiek krytyczna wobec futurystycznej wizji Stocka Gina Maranto, autorka *Quest for Perfection: The Drive to Breed Better Human Beings* (Droga do perfekcji. Pragnienie wyhodowania lepszych istot ludzkich)<sup>4</sup>, pisze:

Ludzie będą mogli przyjść do kliniki i dzięki łatwemu zabiegowi otrzymać zarodki wyposażone w chromosomowe moduły, które opóźnią starzenie się, wyeliminują choroby i ulepszą osobowość, temperament, umysł i urodę<sup>5</sup>.

Nadchodzi era dzieci na życzenie. Na razie w poszukiwaniu doskonałego dziecka używamy innego pozytywnego narzędzia technologii – ultradźwięku, aby wykrywać niedoskonałości w organizmach dzieci jeszcze przed ich urodzeniem. Aborcja jest możliwa i często zalecana. „Dostajesz jakieś informacje (na temat ciąży) i podejmujesz decyzję o aborcji – mówi Adrienne Asch, bioetyczka z Wellesley. – Twój lekarz, wykształceni przyjaciele, doradzający ci genetycy inne rozwiązania uważają za głupotę. System – ciągnie dalej – oferuje słabiutkie wsparcie dla rodziców, którzy chcieliby zatrzymać «niedoskonałe» dziecko”<sup>6</sup>.

W świecie przyszłości ukazanym w filmie *Gattaca* (*Szok przyszłości*) embriony badane są pod kątem wzrostu, płci, ilorazu inteligencji i podatności na choroby. Nawet w naszych czasach ludzkie jajeczka i plemniki oceniane są według potencjału inteligencji i urody. W niektórych dziedzinach życia to dążenie do doskonałości postawiło przed nami bardzo trudne problemy etyczne i filozoficzne. Do jakiego stopnia wolno nam wkraczać w sprawy umysłu, ciała i genów, usiłując stworzyć „doskonałego” człowieka i rzucić wyzwanie śmierci?

## NACISK NA DOSKONAŁOŚĆ

Otoczające nas ze wszystkich stron uwodzicielskie syreny reklamy i kultury Hollywood pobudzają nasze częściowo tylko uświadomione marzenia, aby osiągnąć doskonałość. Wzmagają nasze niezadowolenie i frustrację z powodu tego, kim jesteśmy i co posiadamy. Postęp w technologii owo niezadowolenie nasila. A problem komplikuje fakt, że niebezpieczne wyniki dążenia do perfekcji są, jak widzieliśmy, splecione z wieloma dobrymi owocami.

Ten dylemat wpływa także na inne dziedziny życia. W świecie biznesu, szkolnictwa wyższego i sportu, na przykład, stawianie wysokich wymagań i dążenie do doskonałości jest bardzo cenione i korzystne. Miriam Elliott i Susan Meltsner opisują ten problem w *The Perfectionist Predicament* (Problem perfekcjonisty):

Nie można przeczyć, że kiedy liczysz na korzyści materialne, wspominałe osiągnięcia i inne oznaki sukcesu, perfekcjonizm wydaje się spełniać swoje zadanie, szczególnie w dzisiejszych czasach. Nastąpiła epoka, kiedy wysokie standardy i poświęcanie niezwykłej ilości czasu i energii na ich osiągnięcie są uważane za warunek powodzenia. Ciągłe się nam powtarza, że więcej oznacza lepiej. Zadowolili się można tylko tym, co najlepsze. Za drzwiami jest dżungla i jeśli masz przeżyć, musisz mieć przewagę, musisz zawsze strzelać w dziesiątkę. Wszystko mogłoby wskazywać na to, że perfekcjonizm zapewni ci powodzenie i da przewagę nad konkurentami. Ale pozory mogą mylić<sup>7</sup>.

## PROBLEMY Z PERFEKCJONIZMEM

Kiedy zwrócimy oczy na inne dziedziny naszej kultury i świata, nie tylko przekonamy się, że niektóre aspekty perfekcjonizmu są niezdrowe i destruktywne, ale zobaczymy coś zupełnie innego niż zamożny, błyszczący świat pokazywany przez wiele reklam. Od 1960 roku dramatycznie wzrosły statystyki rozwodów i przestępstw. Ostatnio stał się cienki fornir moralności rynkowej i kiedy pękła optymistyczna bańka na giełdzie, okazało się, że wśród ludzi piastujących prominentne stanowiska królują oszustwa, przekręty i chciwość. Dystans między bogatymi i biednymi jest w wielu krajach ogromny. Codzienne reportaże z wojen domowych i ludobójstw ukazują nam ciemną stronę natury ludzkiej. Pomimo wielkiego postępu we wszystkich niemal dziedzinach odnosimy wrażenie, jakby serce ludzkie niezbyt się zmieniło. Utopijne marzenia o żyjącej w pokoju i zasobnej Ziemi są dalekie od urzeczywistnienia. Osiągnięcia technologii podsycają nasze nadzieje i aspiracje, pobudzają nasze pragnienia i tęsknotę za doskonałością, ale często pozostawiają też zawiedzionymi frustratami, bo ciągle się nam przypomina, że niedoskonalni ludzie nie zachowują się jak możliwe do udoskonalenia maszyny. Nie zmniejsza się przestrzeń między marzeniami i rzeczywistością, szczególnie w sferze stosunków międzyludzkich i indywidualnej samorealizacji. Blednie nasza nadzieja na znaczny postęp w kwestii osiągnięcia doskonałości.

Więc słyszymy śpiew syren, wiemy, jak bardzo jesteśmy niedoskonalni, i większość z nas pragnie się udoskonić i polepszyć jakość swego życia. Co powinno nam przyświecać? Czy jest jakiś obiektywny cel doskonałości, do którego *powinniśmy* dążyć?

## CO WŁAŚCIWIE ZNACZY DOSKONAŁOŚĆ?

Zgłębianie tematu powinniśmy zacząć od stwierdzenia, jak ludzie zazwyczaj określają perfekcję i perfekcjonizm. To może prowadzić do dalszych pytań, na które – mam nadzieję – znajdziemy

odpowiedź w dalszych częściach tej książki. Słowo „perfekcyjny” pochodzi od łacińskiego słowa *perficere*, co oznacza tworzyć dokładnie czy całkowicie. *Oxford English Dictionary* i *Webster's Dictionary* podają wiele sposobów użycia tego słowa: całkowity pod każdym względem, bez wad i braków, bezbłędny, w pełni doskonały, całkowicie poprawny i adekwatny, precyzyjny<sup>8</sup>.

W *Random House Dictionary* perfekcja definiowana jest jako:

1. Stan lub jakość bycia lub stawania się całkiem doskonałym/ą.
2. Najwyższy stopień kwalifikacji, umiejętności czy doskonałości.
3. Cecha lub właściwość w najwyższym stopniu doskonałości.

Ludzie wydają się łatwiej rozumieć techniczną doskonałość. Możemy zmierzyć, kiedy maszyna, taka jak samochód czy samolot, działa z maksymalną skutecznością, ale trudniej określić, jaka jest maksymalna skuteczność istoty ludzkiej, chyba że jest to umiejętność w takiej dziedzinie życia, jak wykonanie utworu muzycznego czy operacji chirurgicznej.

Inny rodzaj doskonałości opisanej przez filozofów wymaga głębszego objaśnienia. Perfekcja „teleologiczna” oznacza stanie się wszystkim tym, czym powinieneś się stać, i znalezienie w tym stanie doskonałej satysfakcji. Greckie słowo *teleios* tłumaczy się zwykle jako doskonały, z konotacją, że chodzi tu o dążenie do *telos*, czyli „końca”. Ale tu pojawia się pytanie, skąd mamy wiedzieć, gdzie jest ten „koniec”? Czy to jest koniec, czy cel definiowany przez naukowców, filozofów czy teologów? Czy ustalają go standardy kulturowe, rodzice, rówieśnicy czy Bóg?

W dziejach ludzkości możemy odnaleźć wiele poglądów na naturę doskonałości i na to, czy można ją osiągnąć w tym życiu. W Aneksie do książki znajdziesz, Czytelniku, więcej szczegółów na temat różnych poglądów na perfekcjonizm pojawiających się w historii myśli ludzkiej i w każdej z większych religii. Dopiero w latach trzydziestych słowo *perfekcjonista* zostało zaakceptowane jako opisujące „osobę, która zadowala się jedynie najwyższymi standardami”<sup>10</sup>.

Perfekcjonizm określa więc pragnienie bycia bezbłędnym i bez skazy w jednej lub we wszystkich dziedzinach życia. To właśnie do tej współczesnej definicji perfekcjonizmu będziemy odnosić się przy dalszym zgłębianiu tego problemu, zadając konkretne pytanie: Czy jest coś zdrożnego w tym, że ktoś stara się w każdej sferze życia być najlepszy, robiąc wszystko, na co go tylko stać?

## **PROBLEMY DO PRZEMYŚLENIA**

1. W jakim stopniu obraz twojej osoby i twojego stylu życia zależy od kolorowych pism i reklamy?
2. Czy myślisz, że postęp technologiczny przyczynia się do przekonania, że możemy się udoskonalić?
3. Jak definiujesz doskonałość?
4. Jaki powinien być doskonały człowiek?