

Richard Winter

W pułapce perfekcjonizmu

Prosta droga do porażki

Przełożyła
Joanna Petry Mroczkowska

Wydawnictwo WAM

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, sędzę, 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.