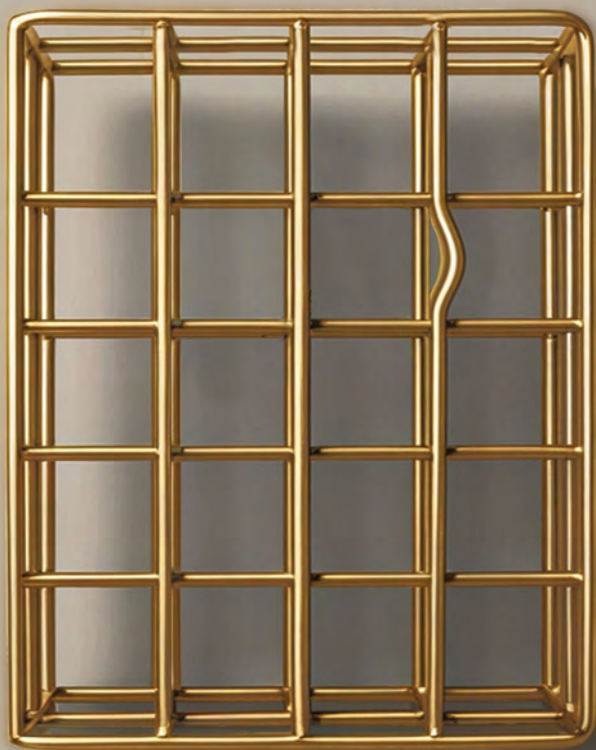


Thomas Curran
PAST
PERFEKCIONISMU



*Proč nás společnost nutí k dokonalosti
a jak tomu vzdorovat*

DOKOŘÁN

Thomas Curran
PAST
PERFEKCIONISMU

*Proč nás společnost nutí k dokonalosti
a jak tomu vzdorovat*

DOKOŘÁN

Thomas Curran

PAST PERFEKCIONISMU

*Proč nás společnost nutí k dokonalosti
a jak tomu vzdorovat*

Copyright © Thomas Curran Ltd, 2023

Translation © Klára Ježková, 2024

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována a rozšiřována jakýmkoli způsobem bez předchozího písemného svolení nakladatele.

Druhé vydání v českém jazyce (první elektronické).

Z anglického originálu *The Perfection Trap*:

Embracing the Power of Good Enough

přeložila Klára Ježková.

Redakce Klára Soukupová.

Sazba, obálka a konverze do elektronické podoby Michal Puhač.

Vydalo v roce 2025 nakladatelství Dokořán, s. r. o.,

Holečkova 9, Praha 5,

dokoran@dokoran.cz, www.dokoran.cz,

jako svou 1 310. publikaci (449. elektronická).

ISBN 978-80-7675-221-4

Věnováno June

OBSAH

<i>Prolog</i>	9
PRVNÍ ČÁST: CO JE PERFEKCIONISMUS?	
1. Nejoblíbenější vada	15
2. Řekněte mi, že dostačuji	29
DRUHÁ ČÁST: CO S NÁMI PERFEKCIONISMUS DĚLÁ?	
3. Co tě nezabije	55
4. Něco začnu a nedokážu to dokončit	69
5. Skrytá epidemie	87
TŘETÍ ČÁST: ODKUD SE PERFEKCIONISMUS BERE?	
6. O větších a menších perfekcionistech	99
7. Co nemám	115
8. Na sítích	133
9. Ještě si to nezasloužíš	149
10. Perfekcionismus začíná doma	171
11. Hustling je v módě	183
ČTVRTÁ ČÁST: JAK SE SMÍŘIT S NEDOKONALOSTÍ A ZALOŽIT REPUBLIKU DOSTATEČNOSTI	
12. Přijměte se	203
13. Postskriptum pro post-perfekcionistickou společnost	217
<i>Poděkování</i>	239
<i>Poznámka překladatelky</i>	241
<i>Poznámky</i>	243
<i>Rejstřík</i>	265

PROLOG

My všichni obyvatelé Západu žijeme v kultuře upředené z perfekcionistačtích fantazií. Z billboardů, filmových pláten, televizních obrazovek, reklam a příspěvků na sociálních sítích na nás jako v holografické simulaci přebujelé reality svítí snímky a pohyblivé obrázky dokonalých životů a životních stylů. Nahlédneme do hologramu a už nás hlava nehlava ostřelují částčky nereálna a přesvědčují nás, že stačí jen být dokonalí, a povedeme šťastný a úspěšný život. Běda ale, jestli se od určeného ideálu příliš odchýlíme – všechno se nám zhroutlí pod rukama. Tento způsob uvažování je vsudypřítomný, živý a všepohlující. Jsme jim nasáklí tak důkladně, že se v našem nitru zabydlel perfekcionismus v podobě setrvalé, neotřesitelné nejistoty ohledně všeho, co nemáme, jak nevypadáme a čeho jsme nedosáhli.

Myšlenka nedostatečnosti nás paralyzuje, ale zároveň se zdá, jako bychom toužili po tom, abychom se trápili. Při pracovních pohovorech označují uchazeči perfekcionismus za svou největší slabinu. Přední osobnosti byznysu, politiky, sportu a umění mu přičítají své úspěchy. Celebrity a životní poradci nás poučují, jak z něj pro sebe vytěžit co nejvíc. Nejmocnější hnací silou perfekcionismu v moderní společnosti je z velké části právě to, co nám na práci, penězích, postavení a „dobrém životě“ připadá správné: posedlost růstem bez hranic, nenasytaná potřeba dosáhnout víc za každou cenu.

Platíme za to daň, která exponenciálně roste. Typickým znakem naší hektické doby je epidemie vyhoření a duševních obtíží. Utápíme se v nespokojenosti, zaplétáme se do houštin věčné nedostatečnosti, ženeme se za dokonalostí, protože máme dojem, že všichni ostatní jí dosahují bez sebemenší námahy. Hluboko uvnitř si uvědomujeme, že to není normální ani přirozené. Jsme jen lidé, a proto chápeme, že nikdo není a nemůže být dokonalý. Srdcem, když už ne hlavou, uznáváme, že těžký pancíř perfekcionismu je nám na obtíž.

A přesto si jej nasazujeme. Shodit zbroj a přijmout sami sebe v nádherné lidské nedokonalosti je totiž velmi obtížné, protože to znamená zpochybnit nejzákladnější předpoklady toho, co je v moderní společnosti „skvělé“ a „dobré“, a úplně opustit obecnou představu, jak bychom měli na tomto světě existovat. Kdy naposledy jste zažili, že by se nějaký člověk, o celých zemích ani nemluvě, odvážil tak hluboké introspekce?

Jenže přesně takový důkladný průzkum musíme provést, pokud chceme společně uniknout z pasti perfekcionismu. Tato kniha popisuje moji cestu k poznání. Začal jsem ji psát jako svého druhu meditaci, škrabání neodbytného svědění, ale brzy se rozvinula v dramatickém oblouku vyprávění, jímž se od začátku do konce táhne jediná červená nit: perfekcionismus je určující psychologické nastavení hospodářského systému, který ke svému fungování potřebuje, aby jeden každý z nás žil v neustálých obavách, že nás pohltí tekuté písky nedostatku. Toto pádné tvrzení rozvíjím ve třinácti kapitolách, kde vysvětluji, co je ve skutečnosti perfekcionismus, co s námi dělá, jak rychle se v současné době šíří a proč a co můžeme udělat, abychom mu unikli.

Jako důkazní materiál jsem použil celou řadu odborných a neoficiálních zdrojů – například výsledky psychologických studií, záznamy klinických případů, ekonomické údaje a psychoanalytické a sociologické teorie. Víc, než byste od sociálního psychologa čekali, vycházím také z příkladů ze života kolem sebe. Nijak se za to neomlouvám. Jsem jednoznačně muž čísel. Miluji statistiku. Značnou část svého bdělého času trávím tím, že ji nalévám do studentů. Ve skutečném světě se ale myšlenka neprosadí prostou silou dat. Musí za sebou mít váhu životní zkušenosti, jinak zůstane pouhou abstrakcí – číslem, trendovou křivkou, jedním odhadem z řady možných.

Hned na začátku bych tedy rád zdůraznil několik věcí. Za prvé, čtenář v této knize najde řadu myšlenek z oboru psychologie, ekonomie a sociologie. Místo abych je suše popisoval, zakomponoval jsem je do líčení vlastních i cizích životních

zkušeností a testuji je na nich. Zadruhé, a to je možná důležitější, čtenář by měl vědět, že jsem při vyprávění zamlžil totožnost osob a konkrétní okolnosti. Změnil jsem jména a někdy pohlaví, místa a časy, vymyslel jsem si lokality a tu a tam jsem více hlasů spojil do jednoho nebo jeden rozdělil na několik. Uvědomuji si, že skrytím identit a různými převleky si nárokuji obrovskou míru vaší důvěry, doufám ale, že ne větší než například scenárista, který buduje dobře vystavěnou zápletku. Mým záměrem je zachytit smysl a význam toho, co jsem viděl, slyšel a zažil, ne přesné okolnosti, za kterých se tak stalo.

Protože ano, jsem perfekcionista. A ze všeho nejvíc si přeji, aby tato kniha byla útěchou, kterou jeden perfekcionista přináší druhému. Čím déle jsem zkoumal vlastní perfekcionismus, perfekcionismus lidí kolem sebe a výsledky studií, které zjišťovaly jeho účinky na zdraví a na pocit štěstí, tím více jsem si uvědomoval, že všechny naše prožitky vyvěrají v podstatě z téhož pramene. Každý samozřejmě trpíme perfekcionismem po svém. Na začátku naší cesty ale stálo stejné základní přesvědčení, že nedostačujeme k tomu, aby na nás ostatním lidem záleželo, nebo aby nás měli rádi, což je totéž. Toto přesvědčení si lze osvojit ledaskde, ale obecně a celosvětově platí, že je přijímáme za své právě zde, v bezchybném hologramu, který nás obklopuje a požívá.

Doufám, že vám četba této knihy přinese útěchu. Doufám, že vám pomůže pochopit, co s vámi perfekcionismus dělá a odkud se bere. Doufám, že díky ní naleznete klid a uvědomíte si, že nic není vaše chyba a že dostačujete bez ohledu na to, jak usilovně se vás vaše kultura snaží přesvědčit o opaku. Doufám, že vám poskytne, co potřebujete, abyste se naučili přijímat sami sebe. Doufám, že vás naočkuje odhodláním prosazovat ve společnosti a v politice vše, co může přispět k nastolení psychologicky vyváženějšího způsobu života, který bude respektovat lidská omezení.

Jinými slovy, doufám, že vám tato kniha pomůže o něco lépe poznat sami sebe a svět, ve kterém žijete. A doufám, že až

budete vyzbrojeni potřebnými znalostmi, pomůže vám zakoušet v čím dál větší míře onu jedinečnou radost, která vyvěrá z přijetí sebe sama se všemi nedostatky a z vědomí, že nejsou ničím jiným než úžasnými drobnými výbuchy našeho lidství.

září 2022
Londýn, Anglie

PRVNÍ ČÁST
CO JE
PERFEKCIONISMUS?

1.

NEJOBLÍBENĚJŠÍ VADA

*aneb Moderní společnost
je posedlá dokonalostí*

„Jsem perfekcionistka, až jdu sama sobě na nervy – a ostatním také. Jenže právě v tom je podle mě jedna z příčin mého úspěchu. Protože cokoli dělám, dělám pořádně.“

Michelle Pfeifferová

Americký spisovatel Nathaniel Hawthorne napsal v roce 1843 povídku *Mateřské znaménko*. Vynikající vědec Aylmer se v ní ožení s bezchybnou mladou ženou jménem Georgiana, jejíž dokonalost hyzdí pouze drobné mateřské znaménko na levé tváři. Nepěkně zbarvený flíček na jinak ideálním obličejí perfekcionistu Aylmera dráždí, až nakonec na své ženě nevidí nic než tu jedinou vadu. „Karmínová skvrna na sněhu.“

Aylmer vnímá Georgianino mateřské znaménko jako „osudný kaz“. Jeho nechuť se brzy přenese i na Georgianu a ta začne nenávidět pokřivený obraz sebe sama, který v ní její manžel vyvolal. Prosí ho, aby využil své vědecké nadání a odstranil její nedokonalost „bez ohledu na nebezpečí“.

Společně vymyslí plán. Aylmer coby nadaný chemik bude experimentovat se směsí látek, dokud neobjeví lék. Lopotí se dnem i nocí, ale dokonalý lektvar ne a ne najít. Jednoho dne, zatímco manželovu pozornost poutají zkumavky, Georgiana nahlédne do jeho deníku a objeví celý seznam selhání. „Dosáhl sice mnoho,“ všimne si, ale „jeho nejskvělejší úspěchy byly téměř bez výjimky nezdarem ve srovnání s ideálem, k němuž mířil.“

Vtom náhle: „Heuréka!“ Aylmer namíchá alchymistický zá-
zrak. „Voda z nebeské studánky,“ kterou Georgiana spěšně vy-
pije, ale vzápětí se zhroutl pod tíhou vyčerpání. Když se nazítlí
vzbudí, po mateřském znaménku není ani stopy. Aylmer se ra-
duje z úspěchu: „Jsi dokonalá!“ sdělí své nyní bezchybné ženě.

Hawthornova povídka má ale háček. Aylmerův lektvar sice
odstraní Georgianinu vadu, ovšem za cenu jejího života. Po
mateřském znaménku je veta – a zanedlouho i po Georgianě.

Krátce poté, co Hawthorne napsal *Mateřské znaménko*, vy-
tvořil podobně mrazivou psychologickou studii tragického
perfekcionismu autor hororů Edgar Allan Poe. Jeho povídka
Medailon vypráví o zraněném muži, který se uchýlil do jaké-
hosi opuštěného sídla na Apeninském poloostrově. Sluha se
ho snaží ošetřit, ale neúspěšně. Raněný usoudí, že jeho stav je
beznadějný, ukryje se v jedné z mnoha ložnic v domě a čeká
na smrt.

Leží v posteli a s třasem a blouzněním pozoruje jako omá-
mený množství obrazů rozvěšených po stěnách. Na polštáři
vedle je odložený svazek, který o nich pojednává. Když si muž
přisouvá svícen, aby lépe viděl na stránky, padne mu pohled
na portrét mladé ženy v oválném rámu, ukrytý ve výklenku za
sloupkem postele. Neodolatelně ho přitahuje. Zalistuje v kní-
žečce a vyhledá zápis o tomto obraze.

Žena na medailonu byla mladou manželkou nadaného, ale
rozervaného malíře. Byla to „dívka převzácné krásy“, jenže
její manžel byl tak posedlý svým uměním, že o ni téměř ne-
dbal. Jednoho dne požádal svou ženu, zda smí namalovat její
portrét. Svolila v domnění, že konečně bude moci strávit tro-
chu drahocenného času s manželem. Vešla do jeho ateliéru
a trpělivě tam vysedávala v tmavém vysokém arkýři, zatímco
malíř zachycoval pro věčnost její pozemskou krásu.

Jenže malíř byl podobně jako Aylmer perfekcionista. „Planul
pro své dílo a dlouhé hodiny a dlouhé dny na něm nepřestával
pracovat.“ Uplynuly týdny. Malíř zcela propadl své práci a ani
si nevšiml, že jeho žena churaví. „Neviděl proto, že světlo, tak

děsivě ozařující osamělou věžičku, hubí zdraví i ducha jeho manželky; všichni ji viděli chřádnout, jenom on ne.“

Přesto se bez námitek podvolila perfekcionismu svého manžela. A malíř se snažil zachytit manželčinu podobu s takovým zápalem, že měl nakonec oči jen a jen pro portrét. „A neviděl, že barvy, které roztírá na plátno, ubírá z líček té, která sedí před ním.“ Uběhly další týdny. Malířova žena slábla. Pak její muž lehkým dotekem štětce nanessl na své mistrovské dílo poslední tah a zvolal: „Toto je opravdu život sám!“

Otočil se ke své ženě a zjistil, že je mrtvá.

* * *

Není snadné číst Hawthorna a Poea optikou 21. století. Jejich povídky podivuhodně zatínají do živého. Hawthornova Georgiana by snadno mohla patřit k zástupům mužů a žen, kteří se v honbě za tělesnou dokonalostí nechali zabít nebo zmrazit plastickými chirurgy. Poeův malíř se zase až strašidelně podobá vystresovaným bankéřům nebo právníkům, kteří na úkor času s rodinou a přáteli vysedávají od rána do noci nad obchodními případy nebo smlouvami.

Víc než z nápadných podobností se ale můžeme poučit z kontrastu obou povídek vůči dnešku. V Americe první poloviny 18. století byl perfekcionismus námětem pro hororovou četbu, předmětem posměchu a vlastností zcela nežádoucí. Dnes přistupujeme k psychologii perfekcionismu zcela jinak. Vzhlížíme k němu s respektem a obdivem, máme za to, že bychom o něj měli usilovat, jelikož je znamením, že se snažíme, seč můžeme, že ze sebe vydáváme všechno.

Nejsme samozřejmě tak úplně naivní jako Hawthornův Aylmer nebo Poeův malíř. Víme, že za perfekcionismus platíme nemalou daň, vyčíslenou v hodinách neúnavné dřiny, ve skrytých osobních obětech a věčném tlaku, jemuž sami sebe vystavujeme. Ale o to nám koneckonců přece jde. Perfekcionismus je v moderní kultuře znamením sebeobětavého úspěchu,

čestným odznakem, za nímž se ale skrývá mnohem nejistější skutečnost.

Proto o naší ochotě k perfekcionismu asi nejlépe vypovídají pracovní pohovory. Tyto očistce plně nástrah nám prozradí ledacos o tom, jak chceme být vnímáni a jaké masky si nasazujeme, abychom personalisty přesvědčili, že si svou mzdu zasloužíme.

Nejvýmluvnější z celého křížového výsledku bývá odpověď na kardinální otázku: „Jaká je vaše nejslabší stránka?“ Neomylně totiž odhalí, co považujeme za společensky přijatelný nedostatek, jenž nás činí vhodnými pro dané pracovní místo a dělá nás lepšími. „Moje nejslabší stránka?“ reagujeme a snažíme se předstírat, že zpytujeme hlubiny svého charakteru.

„Musím přiznat, že to asi bude můj perfekcionismus.“

Jak otřepaná odpověď. Podle průzkumů slýchají náboráři při pracovních pohovorech ze všech klíšé nejčastěji právě frázi: „Mám tak trochu sklon k perfekcionismu.“¹ Nechme ale klíšé stranou a položme si otázku, proč to děláme. Zřejmě považujeme za výhodné projevovat se právě takto, chceme-li být přijati. Ve vysoce konkurenčním prostředí, kde vítěz bere vše, je průměrnost jednoznačně sprosté slovo. Připustíte-li, že vám úplně stačí podávat výkon tak akorát, přiznáváte, že nemáte dostatek ctížádosti a odhodlání, abyste se zdokonalovali. A zaměstnavatelé přece vyžadují pouze a jedině dokonalost.

Domníváme se, že když nebudeme dokonalí, neobstojíme ve společnosti. Na rozdíl od časů Hawthorna a Poea je v moderním světě dokonalost nutným zlem, čestnou slabůstkou, naší nejoblíbenější vadou. Jsme tak vrostlí do absurdní kultury, v níž žijeme, že její nesmyslnost téměř nevnímáme. Ale uvažujme. Hawthornův Aylmer a Poeův malíř nám posílají mrazivé varování, jakou cenu zaplatíme, když celý život věnujeme dobývání oslnivých výšin dokonalosti. V této knize odhalíme pravou podstatu perfekcionismu, prozkoumáme, zda nám opravdu pomáhá, proč je ho dnes podle všeho více než kdy dříve a co se s tím dá dělat.

Nejdříve se na věc podívejme racionálně. Zjistíme, že adorat perferkcionismus je naprosto iracionální. Dosáhnout dokonalosti je z definice nemožné. Nemůžete ji změřit, bývá subjektivní a je jí předurčeno zůstat navěky mimo dosah nás, obyčejných smrtníků. „Pravá dokonalost,“ zažertoval odborník na nápravnou psychologii Asher Pacht, „se vyskytuje jenom v nekrolozích a chvalozpěvech.“² Je to jen návnada, marná snaha. A protože dokonalost vždy leží za hranicemi možného, a honba za ní je tak naprosto beznadějný podnik, musí každý, kdo se o ni pokouší, zaplatit opravdu velmi vysokou cenu.

Proč tedy máme dojem, že usilovat o dokonalost je jediná možná cesta k úspěchu? A je ten dojem oprávněný?

Než na tyto otázky začnu odpovídat, chci připomenout událost ze 17. ledna 2013. V koženém křesle sedí otřesený Lance Armstrong a bloudí pohledem po impozantním, staromódně zařízeném salonu. Nohy má zkřížené, namáhavě dýchá, ruce neudrží v klíně a co chvíli jimi zalétá k obličejí. Jako kdyby v hloubi duše věděl, že se toto interview zařadí mezi nejsledovanější v dějinách amerického vysílání.

Jako moderátorka proti němu sedí Oprah Winfreyová, mistrně svého řemesla. Není obrácená přímo k němu, jak by to udělala většina moderátorů. Sedí v pečlivě vypočteném úhlu, aby Armstrong musel záměrně otáčet hlavu, kdykoli se jí bude chtít podívat do tváře. Po několika přímých otázkách se Winfreyová plně soustředí na senzační doznání. Udělá dramatickou pauzu, zvedne hlavu od poznámek, upře pohled na Armstronga a bez emocí ho vyzve, ať přizná, že svých sedm vítězství v Tour de France získal za pomoci přípravků pro zlepšení výkonu.

„Ano,“ potvrdí Armstrong. Dopoval ve velkém.

Potom ho Winfreyová požádá o vysvětlení. A v tu chvíli se stane zvláštní věc. Armstrong úplně změní chování. Narovná se, zvedne bradu. Na tuhle chvíli čekal. Podívá se Winfreyové zpříma do očí a pevně prohlásí, že to „nedělal proto, aby získal

výhodu“. Dopovat pro něj prostě znamenalo vyrovnat šance. „Kultura byla taková, jaká byla,“ odvětil vzdorně. „Panovala silná konkurence. Všichni jsme byli dospělí, každý se musel rozhodnout.“

Armstrong se rozhodl pro doping, protože dopovali všichni.

Náš způsob chování je ovlivňován chováním ostatních. Rádi si představujeme, že jsme volní jako ptáci, že jsme naprosto jedinečné osobnosti a rozhodně jsme jiní než druzí. Ve skutečnosti ale nejsme ničím výjimeční. Přesně jak Armstrong popsal v interview s Winfreyovou – náš základní instinkt nám v podstatě velí chovat se jako ovce. To poslední, oč stojíme, je, aby se nás ostatní stranili, ostrakizovali nás nebo nás vyhnali ze stáda. Proto dennodenně vědomě či nevědomě pečlivě sledujeme, zda naše chování zůstává v pásmu společensky přijatelného neboli „normálního“.

Korouhvičkou našich sklonů v myšlení, cítění a chování neotáčí nějaká božská entita, nýbrž společenské proudy. Držíme se stáda při práci, péči o děti, studiu nebo při přidávání příspěvků na sociální sítě tím usilovněji, čím více nás naplňuje strach nebo pochyby – a tyto pocity nás v poslední době naplňují často. Stejně si počínáme, i když je stádní chování zjevně nezdravé, jako v Armstrongově případě. Když se všichni ostatní zdají být dokonalí, začne nám připadat naprosto racionální vnímat dokonalost jako jedinou cestou k úspěchu.

Z této kultury je těžké uniknout. Podle nedávných výzkumů v sobě všichni máme určitou netoleranci vůči nedokonalosti, ať už se jedná o práci, školní známky, vzhled, rodičovství, sportování nebo životní styl. Rozdíl je, slovy psychoanalytičky Karen Horneyové, „čistě kvantitativní“.³ Někteří mají netolerance o trochu více, někteří o maličko méně, většina je někde uprostřed. A toto střední pásmo na škále perfekcionismu (průměr) se v průběhu času rychle posouvá směrem nahoru. Později prozkoumáme, jak rychle. Nyní si povíme, co stojí v pozadí kolektivní honby za dokonalostí a zda bychom se vůbec měli znepokojovat.

Jsem univerzitním profesorem a jedním z mála lidí na světě, kteří zkoumají perfekcionismus. Během let jsem se zabýval nejrůznějšími otázkami, například jaké jsou charakteristické znaky perfekcionismu nebo s čím perfekcionismus koreluje, a také jsem se snažil zjistit, proč je podle všeho určujícím znakem naší doby. Naslouchal jsem mnoha klinickým specialistům, pedagogům, manažerům, rodičům a mladým lidem dospívajícím v moderním světě. Praxe ukazuje, že perfekcionismus je do značné míry nový duch doby.

Potvrdilo se mi to v roce 2018, když mi ve schránce přistála pozvánka od jisté Sheryl. Obrátila se na mě jménem organizace TED a zajímala se, zda bych chtěl vystoupit na jejich nadcházející konferenci v Palm Springs v Kalifornii. Perfekcionismus prý vyvolal mezi členy TED neobyčejný zájem. „Naši lidé,“ psala, „pozorují perfekcionismus ve vlastním životě, v životě svých dětí i v životech svých spolupracovníků.“ Chtěla, abych účastníkům konference vyložil, co je perfekcionismus, co s námi dělá a proč je podle všeho tak rozšířený. „S největší radostí,“ odpověděl jsem. A tak jsem se ještě týž měsíc sešel s autory, kteří píší projevy pro TED, abychom sestavili dvacetiminutovou přednášku nazvanou *Our Dangerous Obsession with Perfection* (Naše nebezpečná posedlost dokonalostí).

Jsem na sebe hrdý, že jsem ji zvládl, ale postupem času se mi přestal líbit její název. Je až příliš osobní. Přenáší veškerou tíhu na *nás*, na *naši* posedlost dokonalostí. Při psaní této knihy, když jsem se naplno oddal nesnadnému umění uspořádat myšlenky do úhledných vět a pak je ždímat a destilovat, dokud z nich nevytěžím čtivý a srozumitelný text, jsem si ledacos ujasnil. Objevil jsem ve svých úvahách mezery, o nichž jsem předtím nevěděl. Začal jsem v datech i všude kolem sebe vidět věci, které mi dříve unikaly nebo jsem je zkrátka nedokázal vnímat.

Perfekcionismus není osobní obsese – má jednoznačně kulturní povahu. Jakmile jsme dost staří, abychom dokázali

chápat svět kolem sebe, začneme si všimnout jeho všudypřítomnosti v televizi, ve filmu, na billboardech, v počítačích a chytrých telefonech. Je ve způsobu, jakým s námi hovoří rodiče, ve způsobu, jakým jsou nám předkládány zprávy, v projevech politiků, v nastavení ekonomiky, v uspořádání společenských a občanských institucí. Ukazujeme světu svou dokonalost, protože svět nám předvádí tu svou.

* * *

Na konferenci TED do Palm Springs jsem odlétal ze zbrusu nového, nablýskaného druhého terminálu letiště Heathrow. Nese název Královnin terminál podle královny Alžběty II. V roce 1955 otevírala v Heathrow původní Královninu budovu, která ale byla roku 2009 stržena, aby udělala místo nové bráně do širého světa za tři miliardy liber.

Královnin terminál je ohromující výtvar komerční architektury. Podle novináře Rowana Moorea z listu *The Guardian* má jeho hlavní hala „rozměry krytého trhu na Covent Garden“. Přesně takový dojem by si z ní také podle tvůrců měli cestující odnést. Je to „ohromné místo pro společenské setkávání“, tvrdí architekt Luis Vidal, „jako náměstí nebo katedrála.“ Při procházce Královniným terminálem si tohoto romantismu nelze nevšimnout. Od vrcholu galerie, která jej obkružuje, se rozkládá velkolepý prostor přerušovaný rozmáchlými křivkami, čistými hranami, pestrými billboardy a skleněnými stěnami sahajícími od podlahy až do stropu.

Uvnitř okázalé konstrukce se stírají hranice mezi skutečností a neskutečnem. Hlavním viníkem je reklama, která v Královnině terminálu nabývá podoby korporátního pseudomění a je mimořádně kuriózní i podle moderních měřítek. „Zatočte s infekcí chytře,“ obrací se IBM na bystrého cestujícího, který si její doporučení zřejmě přečte, zatímco se uprostřed pandemie chystá k nástupu do letadla. Microsoft nás poučuje, jak zařídit, „aby chaos šlapal jako hodinky“,

zatímco HSBC nás oblažuje ujištěním, že „klimatická změna nezná hranice“.

Nejnápadnější součástí marketingu v Královčině terminálu je ale propagace lifestyleových značek. Jeden billboard ukazuje bezvadně upraveného muže v obleku, jak za pomoci nevšedně přívětivé aplikace pro sdílení automobilů neohroženě míří od jedné destinace ke druhé. Na jiném vidíme obchodnici s úsměvem od ucha k uchu a drahým kufříkem v ruce, která ji přeochoťně vítá recepční jistě tááák nesmírně vstřícné letecké společnosti. Nejde o ojedinělé příklady. Počínaje billboardy přes outlety s luxusní módou až po kavárnu U Perfekcionisty, snad až příliš pečlivě vyladěnou ve značkovém stylu, představuje terminál mikrokosmos všeho, co obdivujeme: přehnané, neuskutečnitelné ideály dokonalých životů a životních stylů.

Když jsem seděl přímo tam, v kavárně U Perfekcionisty, nemohl jsem se ubránit úvahám o fantazijní povaze ideálů, které se tu hlásají. Podíváme-li se totiž na budovu terminálu v nelítoštném světle skutečnosti, zjistíme, že nám předestírá hyperfunkční, nadzemskou krajinu, jež nám není ničím povědomá. Muž v dokonalém obleku, který na mě září z elektronického billboardu, zřejmě nemusel k odbavení šlapat pěšky, i když parkoviště je od terminálu třicet minut chůze. Široký úsměv obchodnice budete vnímat téměř jako provokaci, jestliže vás prohnali bezpečnostní kontrolou, jen abyste vzápětí zjistili, že váš let má zpoždění.

Mají snad v kavárně U Perfekcionisty dokonalou kávu? Kdepak, není dokonce ani horká. Konečně oznámí vaši odletovou bránu a samozřejmě je na druhém konci terminálu, dolů po eskalátoru a pak kilometr pěšky pod pojezdovou dráhou. Na místě zjistíte, že se nemáte kam posadit a z čekací zóny se až do chodby táhne fronta rozladěných cestujících. Jste unavení, potřebovali byste panáka. Nakonec si najdete místečko k sezení a uvažujete, jestli se ta schůzka nemohla stejně dobře odbýt online.

A teď se na chvilku důkladně zamyslete. Vždyť je až zarážející, nakolik se ideální svět téhle budovy liší od skutečnosti.

Ctižádostivé slogany, dokonalé vizuály, nádech transatlantického cestování, to vše ukazuje na zející propast – nejen zde na letišti, ale v kultuře jako takové. Domy, dovolené, auta, cvičení, kosmetické přípravky, diety, návody na výchovu dětí, životní poradci, tipy pro zvýšení produktivity – na cokoli si vzpomenete, všechno dokazuje, že žijeme uvnitř hologramu nedosažitelné dokonalosti, který nám velí neustále vylepšovat své životy a životní styly v honbě za bezvadným, jenže neexistujícím rájem.

Jsme jenom lidé. Hluboko uvnitř víme lépe, než jsme ochotni připustit, že každý člověk je omylný, chybující a může se ocitnout na konci sil. Čím více pod sebou naše holografická kultura pohřbívá veškerý smysl pro realitu, čím více nás nutí potlačovat ty nejhlidštější z našich slabostí a protivit se pomalému běhu matky přírody, tím více upadáme do pastí perfekcionismu, ženeme se za chimérou a jsme bezmocní, jakmile se k nám zdraví a štěstí obrátí zády. Dopady perfekcionismu na tyto aspekty se budeme zabývat později. Teď se ještě vrátíme na Královnin terminál a já vám budu vyprávět, jak jsem bojoval s naší nejoblíbenější vadou.

* * *

Seděl jsem v kavárně U Perfekcionisty, trpělivě jsem čekal, až vyvolají můj let, a abych ukonejšil pocuchané nervy, procházel jsem si v notebooku nejoblíbenější příspěvky z TED Talks. V rámci přípravy na svou přednášku jsem jich zhlédl snad stovky. Všechny jsem podrobně prozkoumal a hledal nějaký tajný recept. Z nejlepších řečníků vyzařovala neprůstředlná sebejistota, jako by pro ně veřejný projev byl něco stejně přirozeného jako jídlo nebo pití. To já si sebou zdaleka tak jistý nejsem. Co když neseberu odvalu, abych vystoupil na scénu? Co když zapomenu text? Co když mě před všemi těmi lidmi popadne záchvat paniky?

My perfekcionisté se obvykle bráníme úzkosti promyšlením každého detailu. Máme za to, že nejbezpečnější cesta, jak nic

nepokazit, je pokrýt každičký kousek terénu, ale zapomínáme, že přehnané nimrání se v podrobnostech je samo o sobě forma úzkosti a že nás ochromuje. Sice se mi nikdy nestalo, že bych tímto způsobem udělal z prezentace dokonalé fiasko – ale ani jsem nezaznamenal žádný triumf. V pouhých devětadvaceti letech teď proti vší pravděpodobnosti letím do Kalifornie jako jeden z tolik vychvalovaných „myšlenkových vůdců“ TED. Musím se v tom velkém červeném kruhu pro řečníky tvářit, že stojím za pět tisíc dolarů vstupného.

Mezi moje největší neduhy patří neschopnost přijímat úspěch. Raději ho odmávnu jako dílo štěstí nebo náhody, než abych si vychutnal potlesk. Hluboko uvnitř totiž cítím, že si ho nezasloužím. Takovéto deficitní uvažování – neboli nejistota – je zřejmě nejnebezpečnější projev perfekcionismu. Pokud neustále usilujete o větší a větší úspěchy (pomiňme teď ochromující strach ze selhání), nemusí ve vás ani poměrně velmi slušný výkon vyvolat vůbec nic. Možná dokonce méně než nic, protože ve světle perfekcionismu všechny naše sny vypadají jako slepé uličky. V očích perfekcionisty je úspěch bezedná jáma, kterou se snaží zaplnit a která ho vysává, zatímco odpověď na hlubší otázku: „Dostačují?“ zůstává skryta za obzorem.

A stejně jako obzor nám uniká, jakmile se k ní přiblížíme.

Neustálý pocit nedostatečnosti je mučivý. Přestože jsem navenek úspěšný a v určité rovině si upřímně přeji jednat moudře a být užitečný svému okolí, věčný pocit nedostatečnosti ve mně vyvolává trvalou nespokojenost. Odtahuji se od druhých a vyhýbám se složitým situacím, až nakonec začnu působit jako nespolehlivý podivín, který nechce být za nic zodpovědný. Popadá mě neklid a panika, relativní vyrovnanost se střídá s recidivami spojenými s užíváním léků, mám sklon k pochybnostem o sobě samém a k sebekritice, nevím, kdo vlastně jsem, a v honbě za potvrzením úspěchu, ve který v hloubi duše nevěřím, dřu nad své možnosti.

Nakolik mohu posoudit, snaha o dokonalost nás odcizuje sobě samým, nebo nám dokonce zcela zabraňuje nalézt sami sebe.

Seděl jsem v kavárně U Perfekcionisty nad vlažnou kávou, pozoroval jsem hektické hemžení na Královnině terminálu a napadlo mě, jestli by mi nebylo lépe, kdybych býval zůstal pracovat s otcem, stavebním dělníkem. Živil bych se vrtáním dřev, broušením dřeva a zděním, oženil bych se s místním děvčetem, pořídil bych si skromný domek, možná dokonce slušné auto a vychovával bych párek dětí. Ano, neměl bych sbírku okázalých titulů, nebyl bych profesorem na nejprestižnějších univerzitách Spojeného království ani bych neměl pompézní smlouvu na tuhle knihu. Ale také bych nebyl v práci od rána do večera a žádné obavy by mě nepřipravovaly o klid. A možná, snad, bych dokonce zahlédl onen unikající obzor.

A možná taky ne. Je v dnešním světě vůbec někdo ušetřen perfekcionistických fantazií, které otravují naše konzumní životy?

Ať tak, či onak, jsem zřejmě polapen v pasti důvěrně známé všem obyvatelům moderního světa. Jsem zabředlý v houštinách věčné nedostatečnosti a nedokážu v tom úporném vylepšování všeho najít jakýkoli smysl. Nekonečné kolečko práce, spotřeby a sebezdokonalování v honbě za ničím konkrétním. Ano, perfekcionismus je do určité míry dědičný. A ano, určitou, a nemalou, roli hraje tvrdá výchova a traumata z raného dětství. Ale geny a rané prožitky jenom rozdávají karty, zatímco naše kultura po nás žádá, abychom vždy znovu a znovu vynášeli dokonale trumfy.

* * *

Lance Armstrong stál před dilematem: zůstat čistý na konci pelotonu, nebo dopovat a vyrovnat se nejlepším? „Kultura byla taková, jaká byla... každý se musel rozhodnout.“ Armstrongovi jeho tehdejší volba vyšla, jiní cyklisté ji nehezky odsákali. Někteří dokonce přišli o život. Kvůli čemu? Jestli dopovali všichni, jak tvrdí Armstrong, pak tímto závodem ve zbrojení každý ohrožoval vlastní zdraví, aniž zvýšil pravděpodobnost úspěchu.

Stejně ničivý závod ve zbrojení se právě teď odehrává v širší kultuře. Jestliže všude kolem sebe vidíme jen pokroucenou realitu bezmezné dokonalosti, je nesmírně obtížné přijmout vlastní obyčejné lidství. Ze života se stává nekonečný soudní proces, v němž se musíme obhajovat za své chyby. Většinou pocítujeme vyčerpání, prázdnotu a úzkost. Děláme, co se dá – nepolevujeme v úsilí, podstupujeme wellness rituály, zkoušíme životní vychytávky, odreagováváme se při nákupech, filtrujeme, skrýváme, pachtíme se –, a přece zákon stáda zařídí, že nikdo z nás nikdy nebude mít větší šanci na úspěch nebo, přesněji řečeno, nebude mít pocit, že dostačuje.

Takový je moderní výklad Hawthornovy a Poeovy povídky. V zásadě říká, že jsme dnes všichni odsouzeni být Aylmerem a malířem. Nejsem si ale úplně jist, zda je správný. Podle mě se ve skutečnosti mnohem víc podobáme zapomenutým ženám z oněch příběhů. Stejně jako ony bychom mohli docela spokojeně žít své nedokonalé životy, stačilo by jen nechat své vady, kazy a nedostatky na pokoji, tak jak jsou, a nepodlehnout nátlaku, který je naprosto neúměrně zveličuje a nafukuje v posedlé snaze zaretušovat i sebemenší poskvrnku.

Čím hlouběji upadáme do kulturní pasti perfekcionismu, tím víc z nás perfekcionismus vysává život. Je nejvyšší čas začít se naší nejoblíbenější vadou vážně zabývat. Nejdříve se podíváme, v čem vlastně spočívá a co s námi doopravdy dělá.

2. ŘEKNĚTE MI, ŽE DOSTAČUJI

*aneb Proč perfekcionismus
neznamená jen mimořádně
náročná měřítka*

„To, čím v každém daném okamžiku procesu modelování své osobnosti jsem, bude určováno mými vztahy s těmi, kteří mi dávají nebo odpírají lásku.“

Harry Stack Sullivan¹

V Torontu se co by kamenem dohodil od rušného nádraží Union Station nachází Raffertyho bar a gril. Je to módní podnik, kde se přes den nad šálkem kávy potkávají obchodníci v bílých košilích a černých kravatách a večer tu elegantní, dobře oblečení lidé odpočívají po nákupech a uskrávají pestrobarevné koktejly. Přední terasa nabízí výhled na rušnou křižovatku – spěchající chodci, semaforey přeblikávají ze zelené na červenou a cinkající tramvaje křižují město z východu na západ.

Je slunný letní podvečer roku 2017 a já sedím na terase u Raffertyho s váženými profesory Gordonem Flettem a Paulem Hewittem. Dali jsme si pár vychlazených piv a oni mi vyprávějí o své práci. Gord je oblečen jako typický akademik, má na sobě kostkovanou košili, úhledně zastrčenou do úzkých plátěných kalhot, a pohodlné, funkční vycházkové boty. Tváří se vesele a vlídně. Celkově tak trochu připomíná lokálního turistického průvodce, k čemuž přispívá i energické, vznětlivé vystupování.

Paul působí mnohem rozvážněji. Je mlčenlivý, přemýšlivý, za pozornýma očima se skrývá spletitá osobnost. Má moderní kulaté brýle a vyžehlenou bílou košili, která se ve večerním slunci leskne. Mluví, jen když musí, a vždy z něj přitom vyzařuje určitá naléhavost, jako by se na okamžik nechal zcela pohltit nějakým nesmírně důležitým faktem. Působí dojmem zahloubaného psychologa, jímž také skutečně je.

Tito zcela odlišní muži mají společný cíl. Více než tři desetiletí se věnují zkoumání vnitřních mechanismů perfekcionismu a snaží se zjistit, proč se s ním ve svých poradnách a přednáškových sálech setkávají tak často. Poslouchal jsem je a uvědomil jsem si, že pro ně práce není pouhé zaměstnání. Berou si ji k srdci, jako by studium perfekcionismu bylo jejich hýčkané dítě. Přicestoval jsem do Toronta, abych tyto dva titány slyšel přednášet o perfekcionismu. Jejich nadšení pro věc mě zaujalo, proto jsem se chtěl dozvědět víc.

Paul jejich cestu vnímá věčně. Zřejmě chápe, že takto soustředěné, téměř nábožné zaujetí je podle moderních akademických měřítek poněkud nezvyklé. Vysvětluje: „Zahořel jsem pro tohle téma a už jsem se ho nedokázal pustit.“ V polovině 80. let 20. století pracoval jako začínající klinický psycholog s pacienty, u nichž stres a vnitřní napětí spojené se studiem, prací či rodičovstvím patrně souvisely s potřebou dokonalosti ve všem, co dělali. Jeho záznamy tehdejších případů popisují perfekcionismus jako zhoubný činitel. Řekl mi, že pokud perfekcionismu nenastavíme hranice, „roztočí spirálu úpadku, kterou bude mimořádně obtížné zvrátit.“

A dodal: „Málokdo přitom vnímal perfekcionismus jako nebezpečnou vlastnost, přinejmenším ne sám o sobě.“

„A nevnímají ho tak ani dnes!“ vpadl Gord a roztáhl tvář ve vědoucím úsměvu.

„Ale měli by.“

Oklikou tu vlastně dobromyslně žehrají na dlouhodobou neochotu psychologické vědy brát perfekcionismus vážně nebo aspoň dostatečně vážně. Podle všeobecného přesvědčení

se jedná spíše o téma pro populární psychologii, o bolístku, na kterou si lidé chodí stěžovat k rádobypsychoanalytikům. Ano, perfekcionismus nepochybně *může být* problém, podobně jako může být problémem přehnaná svědomitost, ale rozhodně to není nic, co by si zasloužilo seriózní, systematický výzkum.

Tento názor potvrzuje i bible psychiatrie – *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Nepovažuje totiž perfekcionismus za nijak zvlášť znepokojivý povahový rys.² Pokud už je mezi diagnostickými kritérii zmíněn, bývá zpravidla řazen k ostatním symptomům souvisejícím s obsedantně kompulzivní poruchou (OCD).

Gord vysvětluje, v čem je problém: „Obecně se na perfekcionismus nahlíží příliš úzce. Víme, že má mnoho podob a že některé hrají roli i při OCD, ne ale všechny. Zároveň víme, že perfekcionismus provází všechny možné druhy duševních onemocnění, nejen kompulzivního typu.“

Paul se předklonil a podíval se na mě: „Jednak tohle a jednak skutečnost, že perfekcionismus je mnohem rozšířenější, než se všeobecně míní. Nejde o dichotomii nebo o klasifikaci, ale spíš o spektrum. Když mluvíme o perfekcionismu, nemáme na mysli jen některé jedince ani nerozlišujeme, jestli někdo perfekcionista je, nebo není. *Všichni* jsou perfekcionisté a liší se jen míra.“

Navázal: „Náš výzkum ukazuje na nesmírnou hloubku a šířku perfekcionismu. Přesto je těžké dosáhnout průlomu, dokud je obecné přesvědčení takové, jaké je.“

Hlavním poznatkem, který si Paul z pozorování ve své terapeutické ordinaci odnesl, je, že máme-li perfekcionismu plně porozumět, musíme vzít v potaz zmíněnou hloubku a šíři. Proto si Paul a Gord za úhelný kámen své průkopnické práce zvolili prozkoumání a rozlišení různých typů perfekcionismu a jejich následné měření a testování. Proto jsem také byl v Torontu: abych se o tomto tématu dozvěděl co nejvíc.

* * *

O jaké hloubce a šíři to Paul mluví? A proč na nich záleží? Chceme-li nalézt odpověď, musíme se vrátit do doby, kdy se Paul o tento pozoruhodný osobnostní rys začal zajímat. „Většina lidí si myslí, že perfekcionismus rovná se velmi náročná měřítka,“ vysvětlil, „ale z mé klinické práce bylo brzy zřejmé, že tomu tak zkrátka není.“ Paulovy záznamy odhalily celou pavučinu symptomů, daleko přesahujících osobní standardy a tlak na sebe sama.

„Případ za případem jsem viděl jedince, kteří se cítili nuceni k dokonalosti nejen proto, aby vyhověli vlastním nedosažitelným standardům, ačkoli to do značné míry také, ale aby zároveň dostáli nespelnitelným nárokům, jež na ně podle jejich domněni kladli ostatní a které oni sami měli vůči svému okolí.“

Existence tří různých podob perfekcionismu – zaměřený na sebe, společensky předepsaný a zaměřený na ostatní – přiměla Paula k zamyšlení. Co když je perfekcionismus něco víc než jen pouhý soubor vysokých cílů nebo nároků? „Brzy se ukázalo, že u perfekcionismu ve skutečnosti nejde o snahu, rozhodně ne ve smyslu, že se snažíte zvládnout test nebo dát dokonalý nadhoz. Je to celý světonázor – způsob existence, jenž určuje, jak vnímáme sami sebe a jak si vykládáme jednání a slova druhých.“

Jeho vysvětlení mi otevřelo oči a přimělo mě zamyslet se nad vlastním perfekcionismem. Odjakživa jsem měl za to, že jeho podstata spočívá v usilovné práci, obětavosti a pečlivosti. Domníval jsem se, že perfekcionistu ze mě dělají nadměrné nároky, které na sebe kladu. Při bližším pohledu se ale ukazuje, že vysoké nároky jsou jen jedna strana mince a že neméně důležité je, proč si lidé jako já vůbec potřebují tak náročné standardy ukládat. Podle Paula se takto mučíme ve snaze získat od ostatních potvrzení, že něco znamenáme. „Perfekcionismus budeme chápat mylně,“ řekl mi, „dokud nevezmeme na vědomí prostou skutečnost, že se jedná o vztahovou záležitost.“

Při těch slovech jsem si vzpomněl na svého zesnulého dědečka. Byl v mnoha ohledech dokonalým příkladem rozlišení,

o něž se pokouší Paul, totiž mezi vysokými nároky na jedné straně a perfekcionismem na druhé. Jako dítě jsem sedával celé hodiny a s úžasem sledoval, jak děda, tesařský mistr, vyrábí věci každodenní potřeby, například zábradlí, židle nebo okenní rámy, od prvního prkénka až po poslední kování.

Obdivoval jsem jeho umění. Neděli co neděli jsem odbíhal do jeho přízemního domku a dával dobrý pozor, když mi ukazoval, jak přesně rozměřit a rozřezat použité trámy. Potom každý díl pečlivě označil, jemně opracoval a s vojenskou přesností vytvaroval, načež je úhledně sesadil dohromady. Upevnil je šrouby a hotový předmět dohladka vybrousil a nalakoval. Jeho výrobky mívaly dokonalý tvar, dřevo bylo příjemně hladké a konečný výsledek představoval čisté, funkční umění.

Jednoznačně se u něj projevovaly rysy osobnosti s mimořádně vysokými standardy. Nebyly to ale perfekcionista vlastnosti. Když měl dědeček v dílně hotovo, vzal věci, které s takovou láskou vyrobil, rozvezl je do jejich nových domovů a prostě je tam zanechal, aniž by čekal na pětihvězdičkovou recenzi. Přiváděl na svět obyčejné předměty, aby je ostatní používali a vážili si jich. Existence jeho výrobků pro něj byla mnohem důležitější než potřeba jejich autora dočkat se uznání nebo chvály.

Když Paul říká, že u perfekcionismu nejde o naše vlastní měřítko, nýbrž o nároky, které na nás domněle klade naše okolí, má na mysli palčivou potřebu kladného hodnocení. Dědovi se samozřejmě také občas něco nepovedlo, ale vždycky odvedl kvalitní práci. V jeho světě nebylo místo pro obávané tříhvězdičkové recenze, a i kdyby, co na tom, pochybné názory cizích lidí prostě patří k životu. Občas se zkrátka nedaří. Jelikož se snažil, jak nejlépe uměl, necítil potřebu něco dodatečně napravovat nebo se dožadovat uznání, přetvářet sebe sama nebo selhávat lépe, jak se říká v korporátní mluvě. Byl hrdý na svou zručnost, a jestli snad někdy v rohovém spoji přehlédl nenalakované místečko nebo nechal ze dřeva neznatelně vyčnívat špičku šroubku, dovolil těmto chybám prostě odplynout – byly

neklamným znakem jeho lidské nedokonalosti, stejně jako vrásky nebo ischias.

S náročnými měřítky se tedy nemusí nutně pojit nejistota. Teprve perfekcionismus roubuje jedno na druhé. Podle Paula perfekcionista neusiluje o dotažení věcí nebo úkolů k dokonalosti ani o splnění výjimečně vysokých nároků, pokud jde například o pracovní úkoly, vzhled, rodičovství nebo partnerské vztahy. Perfekcionismus sahá mnohem, mnohem hlouběji. Cílí na zdokonalování *sebe sama*, nebo přesněji na zdokonalování svého *nedokonalého já*. Perfekcionista jde životem v defenzivním nastavení, schovává před okolím sebemenší kaz, vadu a nedostatek.

Tento úhel pohledu na perfekcionismus byl pro mě převratný. Jestliže totiž perfekcionismus pojmem jako tak krajně deficitní způsob uvažování, že člověka nutí skrývat se celý život před světem, pochopíme, že rozhodně není tím pozlaceným odznakem sebeobětavé úspěšnosti, za jaký jej mylně považujeme. V žilách mi sice koluje kus dědovy preciznosti, ale jeho svědomitost a můj perfekcionismus z nás dělají naprosto odlišné jedince. Naše životy se proto vyznačují zcela rozdílnými postoji a vnitřními dialogy.

Možná největším omylem ve vztahu k perfekcionistům je představa, že nám jde především o to, abychom se předvedli v co nejskvělejší světlo. Na rozdíl od narcistů, s nimiž býváme často zaměňováni, však té neprůstřelné pohádce, kterou se o sobě snažíme vyprávět, prostě nevěříme. Upínáme se sice na dokonalost, ale neusilujeme o ni pro dobro světa, dokonce ani ne proto, že bychom chtěli působit kdovíjak oslnivým dojmem, ale protože dělat věci přesně správně nás zbavuje obav, které plynou z pocitu studu – obav, že nejsme dost dobří, aby na nás ostatním záleželo, nebo aby nás měli rádi, což je totéž.

Na obavy plynoucí ze studu je třeba klást důraz, jelikož v diskusi o perfekcionismu se často nerozlišuje mezi vnějším jednáním a vnitřními pocity. Stud je sebevztážná emoce, která nám říká, že si nezasloužíme lásku a uznání. Vzniká, když máme pocit, že jsme odmítáni, nebo ještě hůře ignorováni,

protože nedokážeme víc. Stud bodá. Proniká do každé oblasti naší existence, nahlodává naše vnímání sebe sama ve vztahu k ostatním. Způsobuje, že nesmírné zaujetí perfekcionistů pro dokonalost je o mnoho řádů silnější než hrdost, kterou cítí svědomití jedinci typu mého dědečka. Zmíněné zaujetí zasahuje do samotné podstaty toho, *kým jsme*, a předvádí nám, jak nedostateční musíme ostatním připadat.

Můj dosavadní život byl jedna dlouhá honba za nadprůměrnými výkony, a tedy i za uznáním ostatních. Měly posloužit jako berličky pro mé sebevědomí, které je křehčí než míšeňský porcelán. Můj dědeček žádné takové obavy neměl. Ctižádost mu samozřejmě velela dokázat sobě i ostatním, že je zručný řemeslník, ale činil tak s pokornou, trpělivou rozhodností, kterou si nenechal nabourávat vrtkavými názory okolí. Uvědomme si, jak rozdílně lidé s vysokou a nízkou úrovní perfekcionismu jednají ve vztahu k ostatním lidem, protože jedině tak můžeme pochopit, proč, jak říká Paul, jde u perfekcionismu o mnohem více než jen o vysoké nároky na sebe sama.

Perfekcionismus totiž je – a vždy bude – vztahová vlastnost, problém sebehodnocení. Nevzniká v nitru jedince sám od sebe. Vyrůstá ze společenského prostředí a ze vzájemných vztahů s okolím. Začíná vnitřním dialogem, který nás přesvědčuje: „Musíš být atraktivnější, stylovější, bohatší, hubenější, zdravější, inteligentnější, produktivnější,“ a končí krutým zjištěním: „Jakmile moje nedostatky vyjdou najevo, ostatní si jich všimnou a přestanou si mě vážit.“ Pak už jen vynakládáme veškerou energii, abychom před světem ukryli své pravé já, a napínáme síly ve snaze upevnit vazby, které nás pojí s ostatními a které považujeme za chatrné a podmíněné naší dokonalostí.

* * *

Koncem 80. let 20. století se Paul na Newyorské univerzitě setkal s Gordem. Oba nedávno obhájili doktorát a oba měli přednášet o psychologii. Gorda, který se jako mladý vědec

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Past perfekcionismu.***
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.