

Előszó

Nyugaton mindnyájan olyan kultúrában élünk, amelyet perfekcionista elképzelések szőnek át. Olyan ez, akár egy torz valóság holografikus szimulációja, ahol a hirdetőtáblákról, a mozivásznonról, a televízió-képernyőről, a reklámokból és a közösségi médiából tökéletes életek képei ragyognak felénk. A hologram hamis világa válogatás nélkül hálózza be az embereket. Minden apró részlete azt sulykolja belénk, hogy csak akkor élhetünk boldog és sikeres életet, ha tökéletesek vagyunk, ellenben, ha túlságosan eltérünk az ideáltól, akár el is áshatjuk magunkat. Ez a felfogás nagyon is valóságos, hiszen mindenütt jelen van, mindent átítat. A perfekcionizmus beférkőzik a lelkünkbe, és átveszi felettünk az irányítást az örökös bizonytalanságunknak köszönhetően, amely azért alakul ki, mert folyton arra figyelünk, amink nincs, ahogyan nem nézünk ki és amit nem értünk el.

De hiába a negatív gondolatok és a bénító tudat, hogy nem vagyunk elég jók, egyszerűen nem bírunk leállni, egyre csak hajtuk magunkat. Az állásra jelentkezők gyakran a perfekcionizmust mondják a „legkedveltebb gyengeségüknek”. Az üzleti és a politikai élet, valamint a sport és a művészet kiválóságai a tökéletességre törekvésnek tulajdonítják a sikereiket. A hírességek és az életvezetési tanácsadók rengeteget beszélnek arról, hogyan fordíthatjuk a perfekcionizmust a saját hasznunkra. Valójában a perfekcionizmus hajtóerejét leginkább az adja, hogy mi, mindannyian idealizáljuk a munkát, a vagyont, a társadalmi státuszt és úgy általában a „boldog életet”: megszállottan hajszoljuk a folytonos előrelépést és gyarapodást, bármi is legyen az ára.

Márpedig az utóbbi időben ez az ár az egekbe szökött. Szinte belefulladunk az elégedetlenségbe, beleragadunk a „soha nem

elég” iszapjába, miközben a tökéletességért képesztünk, csak mert mások élete tökéletesnek tűnik a szemünkben. A lelkünk mélyén azonban tudjuk, hogy a létezésünknek nem ez a normális és természetes módja. Tudjuk, hogy emberek lévén egyikünk sem tökéletes, és soha nem is válhat azzá. És ha az eszünkkel nem is, de a szívünkkel bizonyára belátjuk, hogy a tökéletességre való törekvés nehéz páncélzata súlyos terheket ró ránk.

Mindezek ellenére viseljük a terhet, mert rettentően nehéz ledobni magunkról a páncélt és elfogadni a csodálatos, ugyanakkor tökéletlen énünket, különösen, ha ez azt jelenti, hogy újra kell gondolnunk, mit jelent a „nagyszerű” és a „jó” a modern társadalomban, és teljesen másként kell értelmeznünk a világban való létezésünket. Utoljára mikor voltak szemtanúi annak, hogy egy ország, vagy akár csak egyetlen ember ilyen mély önvizsgálatot tartott?

Ilyesmit ritkán látni, jóllehet pontosan ilyen önvizsgálatra lenne szükségünk, ha szeretnénk közösen kiszabadulni a tökéletesség csapdájából. A könyvemben azt mesélem el, miként jutottam erre a következtetésre. A könyv ötlete a régóta bennem motoszkáló gondolatokkal kezdődött, de hamarosan drámai történetív kerekedett belőle, amelyen egyetlen fő üzenet vonult végig: a perfekcionizmus egy olyan gazdasági berendezkedés meghatározó gondolkodásmódja, amely mindenáron arra ösztönzi az embert, hogy lépje túl a saját teljesítőképességének a határait. Ez az alapgondolat köti össze a tizenhárom fejezetet, amelyekből megtudhatja az olvasó, valójában mi a perfekcionizmus, hogyan hat ránk, milyen gyorsan terjed, miért terjed, illetve mit tehetünk, hogy kivonjuk magunkat a hatása alól. Az elméletem bizonyításához hivatalos és nem hivatalos adatforrásokat is igénybe vettem: felhasználtam pszichológiai kutatások eredményeit, klinikai esettanulmányokat, gazdasági adatokat, illetve pszichoanalitikai és szociológiai elméleteket, ugyanakkor segítségül hívtam a velem, illetve az ismerőseimmel megesett személyes történeteket is, talán

nagyobb mértékben, mint ami elvárható lenne egy szociálpszichológustól. Ezért nem kérek elnézést. Amúgy egyértelműen a számok embere vagyok. Imádom a statisztikákat. A napjaim nagy részében statisztikai adatokat sulykolok a tanítványaim fejébe. Ennek ellenére vallom, hogy egy elmélet számára nem elegendő csupán a rengeteg adat bizonyossága ahhoz, hogy megállja a helyét a valóságban. Szüksége van a megélt tapasztalatokra is, különben merő absztrakció marad – csak egy szám, egy tendenciagörbe, egy becsült érték a sok más becsült érték mellett.

Hadd mondjak el már az elején néhány dolgot a könyvről. Először is, a kedves olvasó számos olyan pszichológiai, gazdasági és szociológiai elmélettel találkozik majd, amelyet, amennyire csak lehet, a saját és mások élettapasztalataival támasztok alá, illetve magyarázok meg. Másodszor, és ez talán még fontosabb, a személyes tapasztalatokról írva a szereplők és a körülmények tekintetében nem ragaszkodtam a valósághoz: megváltoztattam a neveket, a helyszíneket és az időpontokat, de az is előfordult, hogy több történetet egybegyűrtam, vagy épp fordítva. Belátom, hogy az olvasó bizalmát igencsak próbára teszi ez a rengeteg titkolózás, de remélem, nem jobban, mint ha regényíró lennék egy ügyesen kitalált történettel. A szándékom nem az, hogy a látott, hallott és átélt tapasztalatok pontos körülményeit leírjam, sokkal inkább az, hogy a tapasztalatok mondanivalóját és üzenetét érzékeltessem.

Mert igen, én is perfekcionista vagyok. És ha mást nem is, azt mindenképpen szeretném elérni, hogy a könyvem vigaszt nyújtson a többi perfekcionista számára. Minél több időt töltöttem azzal, hogy kiismerjem a saját és a hozzám közel állók perfekcionizmusát és azoknak a kutatásoknak az eredményeit, amelyek a perfekcionizmus egészségre és boldogságra gyakorolt hatásait vizsgálják, annál inkább beláttam, hogy a történeteink mind-mind egy törőől fakadnak. Igen, a perfekcionizmust mindegyikünk a maga módján szenvedti meg, de az utunk kezdetén ugyanabban az alapvetésben hiszünk: nem vagyunk elég jók ahhoz, hogy mások

fontosnak tartsanak vagy szeressenek bennünket, ami valójában egy és ugyanaz. Ezt az alapvetést sok helyütt elsajátíthatjuk, de leggyakrabban itt tesszük magunkévá, ebben a tökéletes hologramvilágban, amely lassan felemészt bennünket.

Remélem, kedves olvasó, hogy a könyvem segítségével megnyugvásra lel. Remélem, hogy új perspektívából látja majd, mit tesz velünk a perfekcionizmus és honnan is ered valójában. Remélem, megnyugtatta a tudat, hogy ez az egész nem az ön hibája – hogy bőven elég jó, hiába próbálja ennek az ellenkezőjéről meggyőzni önt a kultúrája. Remélem, a könyvem felvértezi majd azokkal az eszközökkel, amelyekkel könnyebben elfogadhatja önmagát. Remélem, megerősödik önben az eltökéltség, hogy olyan társadalmi és politikai ügyek mellé álljon, amelyek segítségével jóval egészségesebb életmódot lehet kialakítani, olyat, amely elfogadja az ember korlátait.

Más szóval, remélem, hogy a könyvem segítségével jobban megismerheti önmagát és a világot, amelyben élünk. Remélem, hogy ezzel a tudással felfegyverkezve végre megtapasztalhatja azt a kivételes boldogságot, amely abból fakad, hogy elfogadja önmagát és a tökéletlenségét, az emberi természet természetes velejáróját.

2022. szeptember
Anglia, London

ELSŐ RÉSZ

Mi a perfekcionizmus?

A legkedveltebb gyengeségünk

*Avagy a modern társadalom
tökéletesség iránti megszállottsága*

„Perfekcionista lévén az örületbe tudom kergetni magam – és másokat. Ugyanakkor valószínűleg ez az egyik oka annak, hogy sikeres lettem. Mert nagyon fontosnak tartom azt, amit csinálok.”

Michelle Pfeiffer

Nathaniel Hawthorne¹ 1843-as meséjében, *A nagy karbunkulus*-ban egy kiváló tudós, Aylmer feleségül vesz egy gyönyörű ifjú hölgyet, Georgianát, akinek tökéletességét mindössze a bal orcáján virító vörös anyajegy rontja el. A perfekcionista Aylmert zavarja, hogy Georgiana makulátlanul szép arcát elcsúfítja a színes folt, és egy idő után a feleségére pillantva nem lát mást, mint ezt az egy apró hibát, „a karmazsinvörös foltot a fehér havon”.

Aylmer szerint Georgiana „végzetes hibája” az anyajegye. A vizsgyógása lassan Georgianára is átragad. A fiatal lány idővel mély gyűlöletet kezd érezni saját torzképe iránt, amelyet a férje teremtett, és végül arra kéri Aylmert, hogy a tudomány eszközeivel „bármilyen áron” hozza helyre a tökéletlenségét.

Együtt kieszelnék egy tervet. Aylmer, a tehetséges alkimista elhatározza, hogy kikísérletez egy olyan keveréket, amely eltünteti

a foltot. Éjt nappallá téve dolgozik, mégsem sikerül rátalálnia a tökéletes főzetre. Egyik nap, mialatt ő a kémcsöveivel foglalkozik, Georgiana beleolvas a férje naplójába, a tudós listába szedett eredményeibe. Magában megállapítja, hogy bármennyit is ért el a férje, a sikerei szinte mind kudarcnak számítanak a hőn áhított eszményhez képest.

Aztán egyszer csak – Heuréka! – Aylmer kikeveri az alkímia csodáját, a „mennyei kútból fakadó vizet”. Georgiana sietve felhörpinti a folyadékot, kimerülten összerogy, és arra ébred, hogy az arcáról eltűnt az anyajegy. Aylmert boldoggá teszi a sikere. „Tökéletes vagy!” – mondja az immár makulátlan szépségű feleségének.

Hawthorne története azonban keserű véget ér. Aylmer varázsszere eltünteti ugyan Georgiana szépséghibáját, de a lánynak ezért nagy árat kell fizetnie. A folt eltűnik, de nem sokkal később Georgiana élete is véget ér.

Akkortájt, amikor megjelent Hawthorne műve, *A nagy karbunkulus*, egy másik romantikus író, költő, Edgar Allan Poe egy legalább ennyire rémisztő történetet írt a perfekcionizmus tragikus lélektanáról. Poe *Az ovális arckép* című novellájában² egy sebesült férfi keres menedéket az olasz félsziget egyik elhagyatott kastélyában. A szolgálja megpróbálja ellátni a sérüléseit, de végül fel kell adnia a küzdelmet. A sebesült férfi belátja, hogy ebből a helyzetből nincs kiút, ezért beveszi magát a kastély számtalan hálósobájának egyikébe, hogy ott várja a halált.

Az ágyban fekve, lázálmodtól gyötörve a hálósoba falán függő festményeket csodálja. Mellette, a párnán egy kisebb könyv fekszik, amely a festmények történetét meséli el. Ahogy odébb húzza a gyertyatartót, hogy a fény megvilágítsa a könyv lapjait, a tekintete megakad egy ifjú hölgy ovális keretbe foglalt portréján, amely addig az ágy egyik oszlopának árnyékában, egy fülkében rejtőzött. A férfit elbűvöli a festmény. Fellapozza a könyvet, és rátalál a kép történetére.

Az ovális portré egy tehetséges, ám zaklatott lelkű festő fiatal feleségét ábrázolja. Hiába volt „ritka szépségű lány”, a férje egyedül a művészetért rajongott, így igen kevés figyelmet szentelt neki. Egyik nap a festő megkérte a feleségét, hadd fesse meg a portróját. Az ifjú hölgy beleegyezett, mert úgy vélte, végre eljött az alkalom, hogy több időt töltsön az urával. Belépett a műterembe, majd türelmesen üldögélt a sötét toronyszobában, hogy a festő megörökíthesse a vásznon a szépségét.

A festő azonban Aylmerhez hasonlóan perfekcionista volt. „Amint óráról órára, napról napra haladt a munkájában, megittasult a művétől.” Hetek teltek el, és a művész olyannyira belemerült a festésbe, hogy észre sem vette, mennyire legyengült ifjú hitvese. „Nem akarta észrevenni, hogy az a fény, amely kísérteti sápadtsággal szűrődik a magányos toronyszobába, megtámadja ifjú asszonya lelkét, egészségét, aki láthatóan csupán érte eped.”

Mindezek ellenére a fiatalasszony egyetlen zokszó nélkül álvette magát az ura perfekcionizmusának, miközben a festő csak azzal törődött, hogy megragadja hitvese szépségét, így minden figyelmét a vászonra fordította. „És nem látta, nem akarta látni, hogy a remek színeket, amelyek olyan élettellivé tették a képet, az arcáról rabolta el.” Ahogy teltek-múltak a hetek, az ifjú hölgy egyre gyengébb lett. Amikor a festő az utolsó ecsetvonással is elkészült, boldogan kiáltott fel: „Ez csakugyan maga az élet!”

Ezután a hitveséhez fordult, és döbbenetén látta, hogy az asszony halott.

Nem könnyű 2023-ban Hawthorne-t és Poe-t olvasni, hiszen a történeteik a modern kor emberét is szíven ütik. Hawthorne Georgianája könnyedén lehetne egy a közül a sok férfi és nő közül, akik tökéletes test után vágyakozva életüket veszítették vagy megnyomorodtak egy-egy plasztikai műtétet követően. Poe festője szintén kísértetiesen hasonlít a modern kor túlhajszolt bankáira és ügyvédeire, akik egész álló nap, a családjukkal és a barátaikkal

töltött időt is feláldozva azért gürcölnek, hogy tető alá hozzanak egy üzletet vagy aláírjanak egy szerződést.

Ugyanakkor, a számtalan párhuzam ellenére talán épp a különbségek teszik különlegessé ezeket a történeteket. A jacksoni Amerikában a perfekcionizmus a népszerű gótikus horror műfajában kapott fontos szerepet, ahol nevetséges és megvetendő vonásként ábrázolták. Manapság a perfekcionizmust egészen más fényben látjuk: szinte ünnevelt tulajdonság lett, olyasvalami, amire csodálattal tekintünk, hiszen arról tanúskodik, hogy keményen dolgozunk, és a céljaink érdekében készek vagyunk mindent feláldozni.

Természetesen Hawthorne Aylmerével és Poe festőjével szemben mi nem vagyunk teljesen naivak. Mi tudatában vagyunk a perfekcionizmussal járó járulékos veszteségeknek: a sokórányi hiábavaló igyekezetnek, az elhallgatott személyes áldozatoknak és az önmagunkra kényszerített elvárásoknak. De számunkra ez a lényege az egésznek, nem igaz? A perfekcionizmus a modern kultúrában az áldozatok árán elért siker előfeltétele, egy büszkén viselt kitüntetés, amely elfedi a valóságot, miközben csillogó világot teremt.

Ez az oka annak, hogy az állásinterjúkon szinte mindig szóba kerül, mekkora áldozatot vagyunk hajlandók hozni a tökéletességért. Az ilyen kiélezett helyzetekben ébredhetünk rá igazán, milyen benyomást szeretnénk tenni másokra, és milyen álarcot öltünk magunkra, csak hogy meggyőzzük az interjúztatót, hogy érdemesek vagyunk a pozícióra.

A keresztkérdések során az árulja el rólunk a legtöbbet, hogy mit felelünk a kellemetlen kérdésre: „Mi a legnagyobb gyengesége?” A válaszukból mindenképpen kitűnik, milyen tulajdonságokat tekintünk társadalmilag elfogadott gyengeségnek – olyan gyengeségnek, amely a pozícióra való rátermettségünket bizonyítja, hiszen a munkakörnyezetben kifejezett előnyt jelent. „A legnagyobb gyengeségem? – kérdezzük vissza ilyenkor, és úgy

teszünk, mintha a személyiségünk legmélyebb rétegeiben kutakodnánk. – Azt hiszem, a perfekcionizmusom.”

Ez a válasz igencsak elcsépett. Különféle felmérésekből kitűnik, hogy az interjúztatók szerint az állásinterjúk során legtöbbször elhangzó klisé a „hajlamos vagyok a perfekcionizmusra” válasz.³ Ha alaposabban megvizsgáljuk, miért ezzel a válasszal igyekszünk az alkalmasságunkat bizonyítani, hamar felfedezhetjük benne a logikát. Végére is, egy versenyen alapuló gazdaságban, ahol „a győztes mindent visz”, az „átlagos” szinte szitokszónak számít. Ha beismerjük, hogy megelégszünk azzal, hogy a minimumot teljesítsük, egyúttal azt is beismerjük, nincs meg bennünk az ambíció, hogy egyre jobbra váljunk. Márpedig mindegyikünk feltételezi, hogy a munkaadók nem érik be a tökéletesnél kevesebbel.

Sőt, maga a társadalom sem éri be a tökéletesnél kevesebbel. Hawthorne és Poe korával ellentétben, modern világunkban a perfekcionizmus egy szükséges rossz, egy elismerésre méltó gyengeség. A perfekcionizmus a „legkedveltebb gyengeségünk”. Aki ebben a kultúrában él, annyira hozzászokik a perfekcionizmus abszurdításához, hogy szinte természetesnek tekinti. Nézzük csak meg közelebbről! Hawthorne Aylmere és Poe festője intő jelként szolgálnak, milyen nagy árat fizethet az ember, ha az életét annak szenteli, hogy a tökéletesség szédítő csúcsára jusson. A könyvemben igyekszem feltárni, mi is a perfekcionizmus valójában, segít-e egyáltalán, miért van most jelen az életünkben sokkal inkább, mint korábban bármikor, és mihez kezdhetünk ezzel a helyzettel.

Vágjunk hát bele, és kezdjük a tényekkel! A tényekre szorítkozva könnyű belátni, hogy a perfekcionizmus piedesztálra emelése teljesen észszerűtlen viselkedés. A tökéletesség a hozzánk hasonló halandók számára örökre elérhetetlen marad. „A valódi tökéletesség – tréfálkozott a börtönpszichológusként dolgozó Asher Pacht – kizárólag a gyászjelentésekben és a nekrológokban

létezik.”⁴ A tökéletesség nem létezik. Kész átverés. Mivel a tökéletesség elérhetetlen, a tökéletességre való törekvés pedig reménytelen küldetés, azoknak, akik mégiscsak megpróbálkoznak vele, nagy árat kell fizetniük.

Ezek után miért érezzük mégis úgy, hogy a tökéletességre való törekvés a siker egyetlen kulcsa? Vajon megalapozottak az érzéseink?

Mielőtt válaszolnék a kérdésekre, kanyarodjunk vissza 2013. január 17-éhez. Lance Armstrong egy barna bőrfotelben ül egy tágas, elegánsan berendezett könyvtárszobában. A lábát keresztbe veti, nehezen veszi a levegőt, idegesen babrál. Mintha a zsigereiben érezné, hogy ez lesz az amerikai televíziózás egyik legnézettebb beszélgetése.

A riporter, Oprah Winfrey a szakmája nagymestere. Nem fordul szembe Armstronggal, mint ahogy a többi riporter tenné, hanem olyan szögben ül le, hogy Armstrong kénytelen legyen feléje fordulni. Néhány egyszerű kérdést követően ügyesen előkészíti Armstrong döbbenetes vallomását. Egy drámai pillanatra elhallgat, felnéz a jegyzeteiből, teljes nyugalommal Armstrongra néz, majd rákérdez, valóban teljesítménynövelő szerek segítségével érte-e el a hét Tour de France-győzelmet. „Igen” – ismeri be Armstrong. Gyakran használt doppingszereket.

Winfrey ezek után megkéri őt, hogy mondja el, miért tette. Ebben a pillanatban valami egészen különös történik. Armstrong viselkedése teljesen megváltozik. Kihúzza magát és határozottan felszegi az állát. Erre a pillanatra várt. Egyenesen Winfrey szemébe néz, és kijelenti, hogy a doppinggal nem előnyökhöz akart jutni, mindössze egyenlő esélyeket szeretett volna teremteni. „Az a világ olyan volt, amilyen – mondja dacosan. – Hatalmas volt a versengés. Mindannyian felnőtt férfiak voltunk, és mindannyian meghoztuk a saját döntéseinket.”

Armstrong a doppingszerek mellett döntött, csak mert mindenki más is ezt tette.

A viselkedésünket nagyban meghatározza mások viselkedése. Előszeretettel gondoljuk azt, hogy szabadok vagyunk, mint a madarak, és az egyedi személyiségünknek köszönhetően egészen másként működünk, mint a környezetünkben élők. De valójában egyáltalán nem vagyunk egyediek. Ahogy Armstrong fogalmazott Winfrey-nek, az alapvető ösztönünk azt diktálja, hogy birkaként viselkedjünk. A legkevésbé sem szeretnénk, hogy a nyáj levegőnek nézzen, kiközösítsen vagy kitagadjon, ezért nap mint nap, tudatosan vagy tudattalanul nagy gonddal vizsgáljuk a viselkedésünket, nehogy véletlenül kilógjunk a „társadalmilag elfogadott”, illetve a „normális” kategóriájából.

Egyedi személyiségünk helyett sokkal inkább a társadalmi hatások befolyásolják a gondolkodásunkat, az érzéseinket és a viselkedésünket. Amikor dolgozunk, gyermeket nevelünk, tanulunk vagy a közösségi médiában posztolunk, különösen, ha tele vagyunk félelmekkel és kétségekkel – márpedig manapság bőven jut ezekből –, hajlamosak vagyunk a többséghez idomulni. Annak ellenére tesszük ezt, hogy a csordaszellem kifejezetten egészségtelen, mint ahogy ez Armstrong estében is bebizonyosodott. Ez az oka annak, hogy amikor mindenki más tökéletesnek tűnik, határozottan racionálisnak és logikusnak gondoljuk, hogy a sikerhez egyedül a tökéletesség által juthatunk el.

Nehéz távol tartani magunkat ettől a szemlélettől. Egy nemrég végzett felmérésből kiderült, hogy mindegyikünk kritikusan szemléli a tökéletlenséget, legyen szó a munkánkról, az iskolai teljesítményről, a külső megjelenésről, a gyermeknevelésről, a sportról vagy a mindennapi életéről. „A különbség csupán mennyiségi” – állítja Karen Horney, pszichoanalitikus.⁵ Van, akinél domináns ez a kritikus szemléletmód, míg másoknál kevésbé, de az biztos, hogy a perfekcionizmus spektrumának középső sávja – az átlagos kategóriája – egyre népesebb. Erről a későbbiekben esik még szó, de egyelőre beszéljünk arról, mi rejlik a kollektív perfekcionizmus mélyén, és tegyük fel a kérdést, van-e okunk félni.

Jó ideje egyetemi oktatóként dolgozom, és azon kevesek egyike vagyok a világon, akik a perfekcionizmust tanulmányozzák. Az évek során különféle kérdésekkel foglalkoztam, például igyekeztem meghatározni a perfekcionizmus különleges ismertetőjegyeit, megvizsgáltam, milyen tényezők állnak szoros összefüggésben vele, és miként lett belőle korunk meghatározó trendje. Mindközben fontos beszélgetéseket folytattam orvosokkal, pedagógusokkal, cégvezetőkkel, szülőkkel, valamint olyan fiatalokkal, akik ebben a modern világban válnak felnőtté, és az ő tapasztalataik is megerősítettek abban, hogy a perfekcionizmus valóban a modern korszellem meghatározó eleme.

Erről a tényről 2018-ban szereztem bizonyosságot, amikor kaptam egy e-mailt egy bizonyos Sheryltől. Sheryl a TED⁶ megbízásából keresett meg, hogy megkérdezze, szeretnék-e beszédet tartani a kaliforniai Palm Springsben tervezett konferenciájukon. „A TED-tagok számára – mondta Sheryl – rettentően érdekes téma a perfekcionizmus. A tagjaink nagyon is jól látják, hogyan működik a perfekcionizmus a saját életükben, illetve a gyermekeik és a munkatársaik életében.” Arra kért, hogy mondjam el a hallgatóságnak, mi is a perfekcionizmus, hogyan hat ránk, és miért terjedt el olyan széles körben. „Rendben, nagyon szívesen” – egyeztem bele, és még abban a hónapban leültünk a TED beszédíróival, hogy összeállítsunk egy tizenkét perces szöveget *Veszélyes rögeszménk, a perfekcionizmus* címmel.

Büszke vagyok magamra, hogy megtartottam az előadást, de egy idő után már nem tetszett a címe. Túlságosan is személyes. Hatalmas felelősséget tesz a vállunkra, hiszen a mi *saját* rögeszménkre utal. Erre valójában akkor ébredtem rá, amikor ezt a könyvet írtam. Munka közben a gondolatmenetemben olyan részeket fedeztem fel, amelyekről korábban nem is tudtam. Ezek után kezdtem észrevenni a tudományos felmérésekben és a környezetemben is olyan dolgokat, amelyek addig elkerülték a figyelmemet.

A perfekcionizmus nem személyes, sokkal inkább kollektív, kulturális rögeszme. Amint az ember eléri azt a kort, amikor tudatára ébred az őt körülvevő világnak, megtapasztalja a perfekcionizmust, amely mindenütt jelen van: a televízióban és a mozi-vásznon, a plakátokon, a számítógépeken és az okostelefonokon. Ott van a szüleink által használt nyelvben, a hírekben, a politikusok beszédeiben, a gazdasági folyamatokban, a társadalmi berendezkedésben és a magánéletünkben is. Miután a világunkban minden a tökéletességről szól, mi magunk is ezt hirdetjük.

A Palm Springsben rendezett TED-konferenciára Heathrow csillogó-villogó, új 2-es termináljáról indult a gépem. A csarnok neve Queen's Terminal, amelyet természetesen II. Erzsébet királynőről neveztek el. A királynő 1955-ben avatta fel Heathrow-n az eredeti épületet, amelyet aztán 2009-ben lebontottak, hogy a helyén felépíthessék ezt az új, hárommilliárd fontból készült terminált.

A Queen's Terminal a modern építészet remekműve. A *Guardian* újságírója, Rowan Moore szerint a központi várócsarnok akkora, mint a Covent Garden fedett piactere. Nem véletlen: a tervezők valószínűleg úgy álmodták meg az épületet, hogy az utasoknak egy forgalmas piachoz hasonló élményben legyen részük. A várócsarnok „kiváló helyszín a találkozásokhoz és a társas együttlétekhez – mondja az építész, Luis Vidal –, akár egy piazza vagy egy katedrális”. Ha valaki végigsétál a Queen's Terminalon, megérti, miről is beszél. Az épületen körbefutó galériáról hatalmas tér tárul a szemünk elé, elegáns botívokkal, letisztult vonalakkal, színes táblákkal és a padlótól a mennyezetig érő üvegtáblákkal.

Ebben a fantasztikus épületben elmosódnak a valóság határvonalai, amiért elsősorban a reklámok és a hirdetések a felelősek.

A Queen's Terminal hirdetései még a modern sztenderdekhez képest is kifejezetten rámenősen reklámozzák a különféle nagyvállalatokat. „Járj túl a fertőzés eszén!” – szólítja meg az IBM a felvilágosult utazót, aki minden bizonnyal elolvassa az üzenetüket,

miközben egy világjárvány közepén épp a repülőjéhez igyekszik. A Microsoft azt hirdeti, hogy a felhője „a káoszból rendet varázsol”, míg az HSBC bank nagylelkűen megnyugtató bennünket, hogy „a klímaváltozás nem ismer határokat”.

A Queen's Terminal reklámtevékenységének legszembetűnőbb aspektusa az életmódbrand-építés. Az egyik reklámtáblán egy kifogástalan megjelenésű, öltönyös úriember látható, amint egy kifejezetten felhasználóbarát autómegosztó applikációnak köszönhetően magabiztosan furikázik egyik helyről a másikra. A másiktól egy csinos üzletasszony mosolyog ránk, kezében méregdrága bőrönddel, miközben kedvesen üdvözlí őt a légitársaság segítőkész alkalmazottja. Ezek nem egyedi esetek. A hirdetőtábláktól kezdve a felső kategóriás divatszalonon át a hely szellemiségét kifejező Perfectionists' Caféig a terminál megtestesíti mindazt, amire várakozva tekintünk: a tökéletes élet eltűzött, lehetetlen ideáljait.

A Perfectionists' Café asztalánál üldögélve eltűnődtem, milyen képtelenségnek tűnik az agyonreklámozott csillogás. A rideg valóság mellett ez az épület nem más, mint egy színes-illatos, szinte felismerhetetlen mesevilág. Az elektronikus hirdetőtáblán látható makulátlanul öltözött úriembernek egészen biztosan nem kellett lóhalálában rohannia az utasfelvételi pulthoz, pedig a parkoló félóránnyira van a termináltól, és valószínűleg a mosolygós üzletasszony járatát sem törölték, miután sietve átverekedte magát a biztonsági ellenőrzésen.

A Perfectionists' Café kávéja talán tökéletes? Dehogy, még csak nem is forró! Aztán, amikor végre-valahára kiírják, melyik kapunál van a bezárlás, kiderül, hogy a terminál túlsó végébe kell menni, le a mozgólépcsőn, és két kilométert kell még gyalogolni a gurulópálya alatt. A kapunál persze nincsenek székek, és a bejárat előtt mogorva utasok tömött sora kígyózik hosszan. Az ember ilyenkor már alig él, csak egy kis töményre vágyik. Szerencsére talál egy helyet, ahová leülhet, és magában azon töri a fejét, miért nem lehetett ezt a találkozót online megrendezni.

Itt álljunk meg egy pillanatra, és gondoljuk ezt végig! Döbbene-
tes, mennyire különbözik ennek az épületnek az idealizált világa a
valóságtól. A fellengzős szlogenek, a tökéletes képek, a tengerentúli
utazás felhőtlen izgalma – mindez rávilágít az álomvilág és a valóság
közti hatalmas szakadékra, amely nemcsak itt figyelhető meg, ha-
nem a mindennapi életben mindenütt. Házak, nyaralások, autók,
egészséges életmód, szépségápolási cikkek, diéták, gyermeknevelési
tippek, életvezetési tanácsadók és még sorolhatnám – az elérhetet-
len tökéletesség hologramjában élünk, és kényszeresen igyekszünk
folyton alkalmazkodni a legújabb trendekhez, csak hogy rátaláljunk
arra a tökéletes nirvánára, ami egyszerűen nem létezik.

Emberek vagyunk, és a szívünk mélyén tudjuk, jobban, mint
azt valaha beismernénk, hogy az ember esendő, gyarló lény. Minél
inkább összezavarja a realitásérzékünket ez a holografikus kultúra,
minél inkább rákényszerít bennünket, hogy szembeszálljunk az
esendőségünkkel, annál mélyebbre zuhanunk a tökéletesség csap-
dájában, és miközben üres ábrándokat kergetünk, az egészségünk
és a boldogságunk lassan elsorvad. A könyv későbbi fejezeteiben
részletesebben is beszélünk a perfekcionizmus hatásairól, de most
kanyarodjunk inkább vissza a Queen's Terminalhoz, hogy mesél-
hessek egy keveset arról, én mennyit küzdöttem a „legkedveltebb
gyengeségünkkel”.

Miközben a Perfectionists' Caféban türelmesen vártam, hogy
kiírják a járatomat, azzal igyekeztem lenyugtatni a megtépázott
idegeimet, hogy a laptopomon a legnépszerűbb TED-előadásokat
böngészttem. A saját előadásomra készülve több száz másikat
néztem végig, és próbáltam megfejteni, mi lehet a titkos recept.
A legjobb előadókból csak úgy sugárzott a rendíthetetlen ön-
bizalom, mintha a mesélés olyan természetes volna számukra,
mint a levegővétel. Én sokkal kevésbé vagyok magabiztos. Mi van,
ha nem lesz elég bátorságom színpadra lépni? Mi van, ha elfelejt-
tem a szöveget? Mi van, ha a sok ember előtt pánikba esem?

A hozzám hasonló perfekcionista hajlamosak a szorongásukat túlgondolással enyhíteni. Azt hisszük, hogy csak akkor lehet a dolgokat kézben tartani, ha minden eshetőségre felkészülünk, de közben megfélekedezünk arról, hogy a túlgondolás maga is a szorongás egyik bénító formája. A túlgondolás módszert alkalmazva ugyan még egyszer sem bőgtem le az előadásaimmal, de az is igaz, hogy egyiknél sem segített. Egyszóval ott voltam a repülőtéren, és mindössze huszonkilenc évesen Kaliforniába készültem, mint a TED egyik agyonreklámozott „véleményvezére”. Tudtam, hogy amikor fellépek a színpad kerek, vörös szőnyegére, a kiállással azt kell sugároznom, hogy az előadásom igenis megérte a hallgatóságnak azt az ötezer dolláros belépőjegyet.

Az egyik legnagyobb nehézséget az jelenti számomra, hogy képtelen vagyok elfogadni a sikert. Általában a szerencsére vagy a véletlenre fogom, ha elérek valamit, mert a szívem mélyén nem hiszem, hogy megérdemlem. Ez a negatív gondolkodás, illetve önbizalomhiány talán a perfekcionizmus legkárosabb aspektusa. Ha valaki egyre csak a sikert hajszolja, ugyanakkor már a kudarc gondolatától is retteg, akkor egy viszonylag komoly teljesítmény után is üresnek érzi magát, a perfekcionizmus ugyanis rávilágít arra, hogy az összes álmunk zsákutca. Egy perfekcionista számára a siker egy feneketlen gödör, amely szép lassan elnyeli őt, és a válasz a legfontosabb kérdésre – „Elég jó vagyok?” – mindig a láthatáron túl marad.

Számomra valódi büntetés, ha az életemet azzal a tudattal élem, hogy soha nem lehetek elég jó. Hiába mindaz, amit elértem, hiába az őszinte igyekezetem, hogy jó életet éljek és másokra is odafigyeljek, soha nem tölthet el valódi elégedettség, ha közben nem érzem magam elég jónak. Ilyenkor inkább eltávolodom az emberektől, elkerülöm a nehéz helyzeteket, így végül mások visszahúzódnak, megbízhatatlan embernek látnak, aki képtelen őszintén elköteleződni. Kétségbeesetten keresem a helyem, önbizalomhiánnyal küzdök, negatívan látom magam, sőt néha már

magam sem tudom, ki vagyok valójában, hiszen folyton erőmön felül próbálok teljesíteni olyan sikerek reményében, amelyekben a szívem mélyén én magam sem hiszek.

Amennyire én látom, ha az ember mindig a tökéletességre törekszik, idővel eltávolodik önmagától, sőt talán soha nem is találja meg önmagát.

Miközben a Perfectionists' Caféban a langyos kávémat szűr-csöltem, és a Queen's Terminal várócsarnokának forgatagát figyeltem, egy pillanatra megfordult a fejemben, hogy talán jobban jártam volna, ha az apámmal kezdek dolgozni különféle építkezéseken. Megtehettem volna, hogy lyukakat fúrok, fát csiszolok és téglát rakok a mindennapi megélhetéshez, feleségül veszek egy környékbeli lányt, vásárolok egy kis házat, talán még egy elfogadható autót is, családot alapítok és gyereket nevelek. Ebben az esetben nem gyűjtöttem volna mindenféle jól hangzó diplomát, nem tanítottam volna neves egyetemeken, nem tartottam volna TED-előadást, és nem adatott volna meg ez a csodás lehetőség, hogy könyvet írjak. Másfelől azonban nem güríznék éjt nappallá téve, nem gyötörne folytonos szorongás, és talán, talán még azt a megfoghatatlan látóhatárt is megpillanthattam volna.

De az is lehet, hogy nem így lenne. Ahogy a brit pszichanalitikus, Josh Cohen fogalmaz: van bárki a modern világban, akit nem érintenek meg a perfekcionista képzelgések, amelyek megmételtyezik az életünket a fogyasztói társadalomban?⁷

Gyanítom, hogy többé-kevésbé én magam is beleestem abba a csapdába, amely a modern kor emberének oly ismerős: belegabalyodtam a „soha nem elég jó” típusú, negatív gondolatok hálójába, bár fogalmam sem volt, mi értelme a tökéletesség kíméletlen hajszolásának. Rengeteg erőfeszítéssel igyekszünk fejleszteni önmagunkat, hogy elérjünk egy olyan végső célt, amely nem is létezik. Igen, a perfekcionizmus kialakulásában szerepet játszhat az öröklődés és a gyermekkori traumák is, de nem csak

a gének és a korai traumák jelentik a nehézséget: a kultúránk mindenkitől elvárja, hogy mindig, mindenben tökéletes teljesítményt nyújtson.

Lance Armstrong annak idején komoly dilemma előtt állt: tiszta marad, de vállalja, hogy a mezőny végén kullog, vagy doppingol és az elsők között végez. „Az a világ olyan volt, amilyen... mindannyian meghoztuk a saját döntéseinket.”

Annak idején Armstrong számára komoly sikereket hozott a döntése, más kerékpárosoknak azonban kevésbé. Voltak, akik a doppingolásért az életükkel fizettek. És mindezt miért? Armstrong azzal érvelt, hogy ha minden versenyző doppingolt, akkor elmondható, hogy az a „fegyverkezési verseny” úgy sodorta versélybe a kerékpárosok egészségét, hogy közben egyikőjüknek sem biztosított nagyobb esélyt a győzelemre.

Ugyanilyen „fegyverkezési versenyt” figyelhetünk meg manapság a tágabb értelemben vett kultúránkban. Bármerre nézünk, a tökéletesség torz valósága vesz körül bennünket, ezért rendkívül nehéz elfogadni, hogy mind esendő emberek vagyunk. Az életünk nem más, mint egy örökké tartó bírósági tárgyalás, ahol a fejünkre olvassák a hibáinkat, ettől pedig gyakran szorongunk, és belül üresnek érezzük magunkat. Sok mindet megteszünk, hogy tökéletessé varázsoljuk az életünket – próbálunk egészségesen élni, mindenféle életvezetési tanácsokat követünk, shoppingolni járunk, hogy örömet szerezzünk magunknak, a mások felé mutatott képet pedig ügyesen megszépítjük –, de a falkatörvény miatt ezek közül semmi sem segít, hogy sikeresebbek legyünk, vagy, ami még fontosabb, úgy érezzük, hogy elég jók vagyunk.

Hawthorne és Poe modern értelmezése alapvetően azt sugallja, hogy ma mindannyian arra vagyunk kárthatva, hogy Aylmerhez és a festőhöz hasonlóan a tökéletesség megszállottjai legyünk. Én azonban nem vagyok ebben olyan biztos. Szerintem mindannyian sokkal közelebb állunk a történetekben szereplő elfeledett

asszonyokhoz. Hozzájuk hasonlóan nagyon is elégedettek lehetnénk a tökéletlen életünkkel, ha a hibáinknak létjogosultságuk lenne, ha mások is elfogadnák a tökéletlenségünket ahelyett, hogy felnagyítanák azt abbéli igyekezetükben, hogy még a legapróbb szépséghibákat is eltüntessék.

Minél inkább elnyel bennünket a tökéletesség csapdája, annál inkább kiszívja belőlünk az életerőt a perfekcionizmus. Legfőbb ideje komolyan beszélni a „legkedveltebb gyengeségünkről”, illetve arról, mi is ez valójában, és hogyan érint bennünket!