

Томас Къран

КАПАНЪТ НА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

КАК ДА СИ ДОСТАТЪЧНО ДОБЪР В СВЯТ,
КОЙТО ВИНАГИ ИСКА ПОВЕЧЕ

София, 2024

Преводът е направен по изданието:

Thomas Curran

THE PERFECTION TRAP

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

Cornerstone Press

A part of the Penguin Random House group of companies

Copyright © Thomas Vurran, 2023

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2024

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Румяна Автанска, превод, 2024

© Татяна Йович, оформление на корицата, 2024

ISBN 978-619-01-1378-2

Томас Къран

Капанът на перфекционизма

*Как да си достатъчно добър в свят,
който винаги иска повече*

Превод от английски
Румяна Автанска



На Джун

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.	9
------------	---

Част I

Какво е перфекционизмът?

1. Любимият ни недостатък	15
2. Кажете ми, че съм достатъчно добър.....	29

Част II

Какво прави с нас перфекционизмът?

3. Това, което не те убива.....	55
4. Започнах нещо, което не можах да довърша.....	69
5. Скрытата епидемия.....	87

Част III

Как се появява перфекционизмът?

6. Някои перфекционисти са по-педантични от други	101
7. Това, което ми липсва	119
8. Какво публикува тя	137
9. Просто още не сте го заслужили	155
10. Перфекционизмът започва от дома.....	179
11. „Бутане“ е шестбуквена дума.....	191

Част IV

**Как да приемем несъвършенството в Държавата
на достатъчно добрите?**

12. Приемете се такива, каквито сте.....	211
13. Послепис за постперфекционистичното общество.....	227
Благодарности.....	254
Бележки.....	256

*Безсмислено е в едно монолитно общество да се търси
причина. Причината си остава самото общество.*

Теодор Адорно*,
„Негативна диалектика“ (*Negative Dialektik*)

* Теодор Адорно (1903–1969) – немски философ, социолог и музиколог, един от най-значимите представители на критическата социална теория, развивана от Франкфуртската школа. (Всички бележки под линия, без изрично упоменатите, са на преводача.)

УВОД

Всички ние – хората от Западния свят, живеем в общество, изтъкано от фантазии за перфекционизъм. Подобно на холограмна симулация на една преекспонирана реалност, това е място, където образи и движещи се картинки на идеален живот и стил ни облъчват от билбордове, киноекрани, телевизори, реклами и социални мрежи. В тази холограма частичките на фалшивата реалност горят безразборно. Всяка от тях ни учи, че ще бъдем щастливи и успели само ако сме идеални, и че всичко ще се разпадне с гръм и трясък, ако твърде много се отклоним от този идеал. Това схващане е истинско, живо и всепоглъщащо и е толкова дълбоко просмукано в нас, че перфекционизмът обитава вътрешния ни свят посредством постоянно владеещата ни и непоклатима несигурност. Несигурност, предизвикана от това какво нямаме, как не изглеждаме и какво не сме постигнали.

И все пак, въпреки тези парализиращи мисли за собствените ни дефицити, ние като че ли не можем да утолим жаждата си за наказание. По интервюта различни личности наричат перфекционизма своята най-голяма слабост. Водещи фигури в бизнеса, политиката, спорта и изкуството отдават успеха си на него. Известни личности и консултанти по личностно развитие ни показват многото начини за още по-голям перфекционизъм за максимални резултати. В действителност голяма част от това, което приемаме като връх в работата, парите, статуса и „хубавия живот“ в модерното общество, всъщност е най-мощната движеща сила на перфекционизма: манията по безграничното развитие и непрестанния стремеж към *повече* на всяка цена.

Тази цена е нараснала експоненциално. Давим се в недоволство, потънали сме в купичка мисли, че не сме достатъчно добри,

стремим се към съвършенство, защото ни се струва, че всички останали го постигат с лекота. Дълбоко в себе си знаем, че това не е нормален или естествен начин на съществуване. Разбираме – поради това, че сме хора, – че никой не е идеален или че не може да бъде идеален. И осъзнаваме, ако не с ума, то със сърцето си, че тежкото снаряжение на перфекционизма ни дърпа надолу.

Но въпреки това го носим. Защото за нас да свалим бронята и да приемем прекрасния, но несъвършен човек, който сме, е необяснимо трудно, ако това означава да се изправим срещу основните си разбирания по въпроса какво е да си „велик“ и „добър“ в модерното общество и да извършим тотално вероотстъпничество спрямо схващанията си относно начина, по който *трябва* да съществуваме на този свят. Кога за последно попаднахте на човек, да не говорим за цяла държава, който да си прави толкова дълбок самоанализ?

Но това ниво на самоанализ е, което сме длъжни да направим, ако заедно смятаме да избегнем капана на перфекционизма. Така озаглавената книга „Капанът на перфекционизма“ проследява моя път към това заключение. Тя започна като вид медитация, като почесване на упорит сърбеж, но скоро се разви в драматичен наратив с една-единствена повествователна линия: перфекционизмът е определящата психологическа нагласа на една икономическа система, чиято амбиция е да надскача човешките възможности. Мотивите за този аргумент са втъкани в тринайсет глави, които обясняват какво всъщност е перфекционизмът, какво ни причинява той, колко бързо набира скорост в днешния свят, защо е във възход и какво можем да направим, за да го избегнем.

За да защитя тезата си, съм използвал както официални, така и неофициални източници на информация – например резултати от психологически изследвания, бележки върху клинични случаи, икономически данни и психоаналитически и социологически теории. Освен това се позовавам на субективни доказателства от живота около мен в много по-голяма степен, отколкото може да се очаква от един социален психолог, какъвто съм аз. Но не се извинявам за това. Аз недвусмислено съм човек на числата. Обичам статистиката. Прекарвам огромна част от

съзнателното си време да я вкарам в главите на студентите. Но една идея не може да се приеме за валидна в реалния свят само защото се позовава на официални данни. Тя трябва да се ползва с тежестта на реален житейски опит, иначе си остава просто абстракция – число, тенденция, оценка сред множество други възможни оценки.

И така, нека от самото начало да отбележа няколко неща относно тази книга. Първо, читателят ще открие много психологически, икономически и социологически идеи, които не са изложени теоретично, а са изпълнени, приложени и изпробвани в конкретни случки от моя живот и живота на други хора. Второто и може би по-важно нещо е, че читателят трябва да знае, че съм променил самоличности и обстоятелства, за да разкажа тези преживявания. Това означава, че съм променял имената, а понякога и пола на героите, сменял съм мястото и времето, измислял съм локации и понякога съм обединявал няколко различни истории в една или съм правил от една история много. Давам си сметка, че скритите самоличности и различните промени, които съм направил, поставят под съмнение доверието ви в прочетеното, но се надявам, че е не повече, отколкото в един добре написан сценарий. Намерението ми е да изобрази усещането и смисъла на това, което съм виждал, чул и преживял, а не конкретните обстоятелства, при които това се е случило.

Защото, да, аз съм перфекционист. И ако има едно нещо, което искам за тази книга, това е тя да послужи като утеха от един перфекционист за друг. Колкото повече време отделях да опозная собствения си перфекционизъм, перфекционизма на околните и резултатите от проучванията върху ефекта на перфекционизма върху здравето и щастието на човека, толкова повече осъзнавах, че историите ни имат, общо взето, един и същ корен. Разбира се, всеки изстрадва перфекционизма по свой собствен начин. Но преживяванията ни започват от същото основно схващане, че не сме достатъчно добри, за да имаме значение за другите хора или да бъдем обичани от тях, което е едно и също. Човек може да възприеме това схващане от много места, но най-често и най-масово то се усвоява тук, в безупречната холограма, която ни поглъща и ни заобикаля.

Надявам се тази книга да ви даде утеха. Надявам се да ви помогне да видите какво прави с вас перфекционизмът и откъде наистина произлиза. Надявам се да ви даде спокойствието, че вината за това не е във вас – че вие сте достатъчно добри, без значение колко упорито обществото се опитва да ви убеди в обратното. Надявам се да ви даде инструментите, чрез които да съумеете да приемете себе си. Надявам се да ви вдъхнови да следвате социални и политически каузи, които ще ви накарат да заживеете в по-добър психически баланс, приемайки ограниченията на човешката природа.

С други думи, надявам се тази книга да ви помогне да научите малко повече за себе си и за света, в който живеете. Надявам се това познание да ви помогне да изпитате все повече и повече от несравнимата радост, до която води способността да приемеш всички свои страни и всички свои несъвършенства като малки експлозии на човешката природа, каквито всъщност са.

*септември 2022 г.
Лондон, Англия*

ЧАСТ I

КАКВО Е ПЕРФЕКЦИОНИЗМЪТ?

ЛЮБИМИЯТ НИ НЕДОСТАТЪК

*Или манията на модерното общество
по съвършенството*

*Аз съм перфекционист, затова мога да се докарам до лудост –
както и околните. В същото време смятам, че това
е една от причините да съм успяла. Защото наистина
ме е грижа за това, което правя.*

Мишел Пфайфър, актриса

В разказа от 1843 г. „Белегът“* на писателя Натаниъл Хоторн, един изтъкнат учен на име Ейлмър се жени за Джорджана – безупречна млада дама, чието съвършенство е помрачено единствено от малък рожден белег на лявата буза. „Пурпурно петно върху снега“.

За Ейлмър белегът на Джорджиана е нейният „фатален недостатък“. Скоро отвращението му се предава и на нея, карайки я да мрази изкривения образ, който той създава. Тя го умолява да използва таланта си на учен, за да оправи несъвършенството ѝ „на всяка цена“.

Те измислят план. Ейлмър, който е талантлив химик, ще експериментира с коктейл от различни съставки, докато не открие лек. Той се мъчи денонощно, но идеалната смес му убягва. Един

* Хоторн, Н. Белегът – В: *Пророчески портрети*. София, Изток-Запад, 2017.

ден, докато той се занимава с колбите си, Джорджиана надниква в дневника му и открива поредица от неуспешни опити. „Колкото и големи да са постиженията му – отбелязва тя, – най-великите му открития са били почти постоянни провали в сравнение с идеала, към който се стреми.“ А после изведнъж: „Еврика!“ и Ейلمър забърква алхимично чудо. „Вода от божествен фонтан“, която Джорджиана набързо изпива, преди да грохне в пълно изтощение, за да се събуди на следващия ден без следа от рождения си белег. Ейلمър е очарован от успеха си. „Идеална си!“, казва той на вече безупречната си съпруга.

Но в разказа на Хоторн има неочакван обрат. Макар отварята на Ейلمър да заличава петното на Джорджиана, това става за сметка на живота ѝ. Белегът изчезва, а скоро след него си отива и самата Джорджиана.

Скоро след като Хоторн създава „Белегът“, друг готически писател, Едгар Алан По, пише също толкова смразяващо изследване върху трагическата психология на перфекционизма. В разказа му „Овалният портрет“* ранен мъж търси подслон в едно изоставено имение на Апенинския полуостров. Слугата му се опитва да спре кръвта от раните му, но накрая се налага да се откаже. Раненият мъж преценява, че ситуацията му е твърде тежка, и затова се затваря в една от многото спални в имението, за да умре.

Докато лежи на леглото, треперейки и в делириум, той бива запленил от множеството картини, които висят по стените в спалнята. На възглавницата до него е качнала малка книжка, която обяснява тяхната история. Докато наглася свещника, за да освети страниците, погледът му се спира на портрета на млада жена в овална рамка, скътана в ниша зад таблата на леглото. Мъжът е зашеметен. Той прелиства с палец книгата и открива пасажа, описващ историята на тази картина.

Жената от овалния портрет била младата невеста на талантлив, но обзет изцяло от творчеството си художник. Тя била „де-

* По, Е. А. Живот в смъртта (версия на „Овалният портрет“ от 1842 г.). – В: *Дневникът на Джулиъс Родман и други неиздавани творби*. София, Изток-Запад, 2021.

войка с неземна красота“, но съпругът ѝ бил толкова вманиачен в творчеството си, че не ѝ обръщал никакво внимание. Един ден художникът попитал съпругата си дали може да нарисува неин портрет. Тя приела с мисълта, че най-сетне получава шанс да прекара ценно време със съпруга си. Влязла в ателието му и седяла търпеливо в тъмната стаичка на върха на висока кула, докато художникът обезсмъртявал неземната ѝ красота.

Но точно както Ейлмър, и този художник бил перфекционист. „А той, художникът, вложи цялото си блестящо дарование в творбата, която час след час, ден след ден го поглъщаше.“ Изминали седмици. Художникът бил толкова погълнат от изкуството си, че не забелязвал как съпругата му линее. „Това му попречи да забележи, че светлината, прокрадваща се като привидение в усамотената кула, попарва силата и духа на неговата невеста – всички виждаха как тя линее, само той не го съзираше.“

Въпреки всичко тя, без да се оплаква, се примирила с перфекционизма на мъжа си. А той толкова се отдал на това да предаде изцяло образа на жена си, че накрая не свалял очи от портрета. „И не виждаше, че багрите, които полага върху платното, взема от бузите на жената, седнала до него.“ Изминали още седмици. Съпругата на художника изнемощавала все повече. И тогава просто така той положил и последния щрих върху платното си и извикал с все сила: „Наистина, това е самият живот!“

Обърнал се към жена си и видял, че тя е умряла.

Трудно се четат автори като Хоторн и По през призмата на човек от 2023 г. Техните истории зловещо напомнят за нашата действителност. Героинята на Хоторн, Джорджиана, би могла да бъде всяка една жена или всеки мъж, който е починал или е обезобразен от пластичната хирургия в стремежа си към перфектното тяло. Художникът на По носи отличителните черти на стресирани банкири или адвокати, които работят денонощно, за да осъществят някоя сделка или да подпишат договор, за сметка на времето си със семейството и приятелите.

И все пак въпреки множеството аналогии най-ярки в тези истории са контрастите. В ерата на Джаксън в Америка перфек-

ционизмът е материалът, от който е изграден популярният готически хорър, нещо, което бива осмивано и категорично избягвано. В наши дни фокусът на психологията на перфекционизма е напълно различен. Той се ползва с особено внимание, смята се за нещо, към което трябва да се стремим и на което да се възхищаваме – качество, показващо, че полагаме всички усилия, че даваме всичко, на което сме способни.

Разбира се, за разлика от Хоторновия Ейلمър или художника на По, ние не сме напълно наивни. Наясно сме със страничните ефекти на перфекционизма, които се изразяват в безкрайни часове на непреклонна устременост, нечувани лични жертви и неимоверен натиск, който сами си налагаме. Но май в това е смисълът, нали? Перфекционизмът е отличителният знак за самоотвержения успех в модерното общество, медалът за чест, който прикрива една като цяло по-различна действителност.

Ето защо интервютата за работа особено ясно разкриват готовността ни да се стремим към перфекционизъм. Подложени на рисковете, които тези изпитания носят, ние научаваме много за това как искаме да ни преценяват, и за маските, които слагаме, за да убедим интервюиращите, че наистина заслужаваме да инвестират в нас.

Онази част от кръстосания разпит, която разкрива най-много информация за нас, е отговорът на убийствения въпрос: „Коя е най-голямата ви слабост?“ Невербалният ни отговор показва кои слабости според нас са социално приемливи – слабостите, които доказват, че сме точният човек за тази позиция, слабостите, които ни правят много по-добри за нея. „Най-голямата ми слабост ли?“, отговаряме ние, опитвайки се да си дадем вид, че навлизаме дълбоко в себе си, за да я намерим.

„Бих казал, че това е моят перфекционизъм.“

Този отговор е доста изтърган. Наистина според проучванията търсачите на професионални кадри често цитират фразата „Имам склонност към перфекционизъм“ като най-употребяваното клише на интервютата за работа.¹ Но като оставим настрана клишето и се запитаме защо го правим, това е идеалният начин да подчертаем колко сме подходящи за работата. Все пак във висококонкурентната икономическа среда, в която победи-

телят печели всичко, *среден* определено е мръсна дума. Да признаеш, че си щастлив просто да се справяш добре, е признание, че ти липсват амбиция и решителност да се усъвършенстваш. А не мислим, че работодателите търсят нещо по-малко от съвършенство.

Не мислим, че и обществото търси друго освен съвършенството. За разлика от времената на Хоторн и По, в съвременния свят перфекционизмът е необходимото зло, почетна слабост, любимият ни недостатък. Живеейки в тази културна среда, ние сме толкова отдадени на нейните абсурди, че почти не ги смятаме за такива. Но погледнете по-внимателно. Хоторновият Ейلمър и художникът на По са смразяващо предупреждение за истинската цена за живот, прекаран в стремеж към зашеметяващите висоти на съвършенството. В тази книга ще открием какво всъщност е съвършенството, дали наистина ни помага, защо в наши дни стремежът към него е повече от всякога и какво да правим по всички тези въпроси.

Затова какво ще кажете да започнем, като погледнем рационално на нещата. Защото, когато го направим, виждаме, че възвеличаването на перфекционизма е напълно ирационално действие. По дефиниция перфекционизмът е невъзможна за постигане цел. Той не може да бъде измерен, често е субективен и е обречен винаги да е недостижим за обикновените простосмъртни като нас. „Истинското съвършенство – шегува се трудововъзпитателният психолог Ашър Пахт – съществува само в надгробните слова и хвалебствията“² То служи за отвлечение на вниманието, праща ни за зелен хайвер. И тъй като съвършенството е непостижимо и стремежът към него е безнадеждна мечта, цената, която плащат онези, които се опитват да го постигнат, наистина трябва да е много висока.

Но защо ни се струва, че стремежът към съвършенство е единственият начин да успеем? И прави ли сме да мислим така?

За да започна да отговарям на тези въпроси, искам да се върна към 17 януари 2013 г. Нервният Ланс Армстронг седи на кожено кресло и гледа към голяма читалня, обзаведена в традиционен стил. Краката му са кръстосани, дишането му е учестено, а ръцете му се движат енергично ту към лицето, ту към скута му.

Сякаш цялото му същество усеща, че това ще бъде едно от най-гледаните интервюта в историята на американската телевизия.

Водещата на интервюто – Опра Уинфри, е професионалист в своята област. Тя не застава директно срещу него както повечето интервюиращи, а сяда леко настрана, за да може Армстронг нарочно да извърне глава към нея. След няколко откровени въпроса Уинфри минава директно към признанието, провокирало цялото интервю. Прави драматична пауза, вдига поглед от записките си, поглежда към Армстронг и хладнокръвно го приканва да признае, че седемте му първи места на колоездачната обиколка на Франция „Тур дьо Франс“ са спечелени с помощта на допинг.

„Да“, потвърждава Армстронг. Той редовно вземал допинг.

Уинфри подканя Армстронг да обясни действията си. И това се случва нещо забележително. Държанието му напълно се променя. Торсът му се изпъва, брадичката му се повдига. Той е очаквал този момент. Гледайки Уинфри директно в очите, той твърдо ѝ заявява, че не го е правил, за да „се сдобие с предимство“. В неговото съзнание допингът просто е вдигал нивото на състезанието. „Такава беше културата – предизвикателно ѝ отвръща той, – бяха времена на съревнование; всички бяхме големи мъже и всеки можеше да направи своя избор.“

Армстронг решава да приема допинг, защото всички други са го правели.

Нашето поведение се влияе от поведението на другите. Ще ни се да мислим, че сме свободни като птички, че сме неповторими личности и определено сме по-различни от повечето хора наоколо. Но в действителност не сме уникални с нищо. Точно както Армстронг обяснява на Уинфри, основният ни инстинкт по-скоро е да действваме като овце. Последното нещо, което искаме, е да бъдем изгонени, отлъчени или натирени от стадото. Затова всеки ден, съзнателно или не, ние внимателно преценяваме поведението си, за да останем на вълните на това, което се смята за социално приемливо или „нормално“.

Не някаква божествена индивидуалност, а посоката на социалните течения е това, което наистина насочва ветропоказателя на нашите мисли, чувства и поведение. Когато работим, възпи-

таваме децата си, учим или публикуваме в социалните мрежи, особено ако сме изпълнени със страх и съмнения – а в днешно време постоянно изпитваме тези чувства, – ние се влияем от посоката на стадото. И го правим дори когато стадото има определено вредно поведение, както в случая на Армстронг. Затова, когато ни се струва, че всички са идеални, собственото ни усещане, че съвършенството е единственият начин да успеем, започва да изглежда напълно рационално.

Трудно е да се избяга от тази култура. Едно скорошно проучване показва, че всички изпитваме някаква непоносимост към несъвършенството, дали в работата си, в оценките в училище, външния си вид, в начина, по който отглеждаме децата си, в спорта, или в начина ни на живот. Разликата е, цитирам психоаналитика Карън Хорни, „просто количествена“.³ Някои от нас изпитват малко повече непоносимост, други малко по-малко, а повечето са някъде по средата. И тази средна част на спектъра на перфекционизма – средностатистическата – с времето бързо нараства. По-късно ще видим точно колко бързо става това. Но засега нека поговорим за това, което стои зад тази колективна борба за съвършенство, и дали изобщо трябва да се притесняваме.

Аз съм университетски професор и един от малкото хора в света, които изучават перфекционизма. През годините съм работил върху всякакви проблеми като например идентифицирането на отличителните черти на перфекционизма, изследването на всичко, свързано с него, и защо той е характерната особеност на нашето време. В процеса на работа съм говорил с много медицински специалисти, учители, мениджъри, родители и млади хора, които съзряват и остаряват в условията на модерния свят. Изводът, който правя от практиката си, е, че перфекционизмът е нещо като новия цайтгайт*.

Доказателство за този факт получих през 2018 г., когато ми бе изпратена по имейл покана от жена на име Шерил. Тя се свър-

* Zeitgeist (нем.) – духът на времето (епохата).

за с мен от името на *TED** и попита дали бих искал да говоря на предстоящата им конференция в Палм Спрингс, Калифорния. Шерил твърдеше, че перфекционизмът е тема, към която членовете на *TED* имат огромен интерес. „Нашите хора – казваше тя – виждат перфекционизма в собствения си живот, в живота на децата си и на тези, с които работят.“ Искаше на тази конференция да обясня какво представлява перфекционизмът, какво прави с нас и защо е толкова разпространен. „С удоволствие“, отвърнах ѝ аз. Затова този месец седнах заедно със сценаристите на *TED*, за да напишем дванайсетминутна лекция със заглавие „Опасната ни мания да бъдем идеални“.

Горд съм със себе си, че успях да изнеса тази лекция, но заглавието ѝ започна да не ми се нрави. Прекалено е лично. Прехвърля бремето върху нас, върху манията *ни* да бъдем идеални. Писането на тази книга – потопен в измамното изкуство да формулирам мисли в кратки, спретнати изречения, а после да ги изменям и дестилирам в нещо достатъчно просто за четене от хората – ми изясни доста картинката. Благодарение на това открих пропуски в мисленето си, които дотогава не знаех, че съществуват. И започнах да виждам разни неща в данните и около мен, неща, които някак си бях пропуснал или не можех да видя.

Перфекционизмът не е лична мания – той определено е културен феномен. В момента, в който станем достатъчно възрастни, за да започнем да си обясняваме нещата, които ни заобикалят, започваме да забелязваме как той е завладял телевизията, киното, наднича от билбордове, компютри и смартфони. Той е там – в езика, който използват родителите ни, в начина, по който са формулирани новините, в думите на политиците ни, в начина, по който функционира икономиката ни, и в устройството на социалните и гражданските институции. Ние излъчваме съвършенство, защото светът ни излъчва съвършенство.

* *TED* (Technology, Entertainment, Design, или Технологии, Забавление, Дизайн), е медийна организация с нестопанска цел, посветена на разпространението на идеи под формата на кратки вдъхновяващи лекции, обединени под мотото „идеи, които си струва да бъдат споделяни“.

Самолетът ми към конференцията на *TED* в Палм Спрингс излетя от новия лъскав терминал 2 на летище „Хийтроу“. Терминал 2 е Терминалът на кралицата, кръстен на Кралица Елизабет II. Тя открива оригиналното Крило на кралицата на „Хийтроу“ през 1955 г., което е съборено през 2009 г., за да направи място за новия международен терминал на стойност три милиарда паунда.

Терминалът на кралицата е спиращо дъха произведение на търговската архитектура. Според журналиста от в. „Гардиан“ Роуън Мур централната чакалня е „с размера на покрития пазар в Ковънт Гардън“. Представата за преживяването на пътниците е същата. Това е „страхотно място за обществени сбирки – твърди архитектът Луи Видал, – подобно на площад или катедрала“. Докато минава през Терминала на кралицата, човек определено добива това романтично усещане. Огромната височина до тавана на галерията, която опасва цялата периферия на сградата, е подчертана от широки извивки, изчистени ъгли, билбордове в ярки цветове и стъклени витрини от пода до тавана. Рекламата е главният герой. Дори и според съвременните стандарти рекламите в Терминала на кралицата са особено любопитна форма на корпоративно художествено майсторство. „Надхитрете инфекцията“ е призивът на Ай Би Ем към просветления пасажер, който се предполага, че ще прочете това, докато е на път да се качи на самолет по време на пандемия. „Майкрософт“ ни казва как техният облак може да превърне „хаоса в часовников механизъм“, а Ейч Ес Би Си щедро ни уверява, че „климатичните промени не познават граници“.

Но може би най-поразителната страна на маркетинга в Терминала на кралицата е лайфстайл брандирането. На един билборд е изобразен мъж в костюм, с безупречна прическа, който смело броди от една дестинация към друга с помощта на особено добронамерено приложение за споделено пътуване. Друг показва широко усмихната бизнес дама със скъп куфар в ръка, която бива ведро посрещната от консиержа на така загрижената за клиентите си самолетна компания. Това не са единични случаи. От билбордовете, през високия клас модни магазини, до почти прекалено точно отговарящото на политиката на бранда

си „Кафе на перфекциониста“ терминалът е умалено копие на това, на което се радваме: преувеличени, невъзможни идеали за перфектен начин на живот.

И все пак, докато седях точно там, в „Кафенето на перфекциониста“, не можех да не се замисля върху странната природа на идеализма, който крещеше отвсякъде. Защото, погледната през суровата призма на истинския живот, тази сграда представлява свръхфункционална, захаросана земя, която е просто неузнаваема. Безупречно облеченият мъж, който свети над мен от електронния билборд, не ми изглежда като да е дошъл пеша до регистратурата на летището, защото паркингът е на трийсет минути от терминала. Усмивката на лицето на бизнес дамата изглежда почти дразнещо, когато ви се налага да спринтирате през пунктовете за проверка само за да разберете, че полетът ви има закъснение.

Идеално ли е кафето в „Кафенето на перфекциониста“? То дори не е горещо. Най-сетне отварят вашия гейт за качване на самолета и разбира се, той се оказва на другия край на терминала, надолу по ескалатора, на два километра пеша под надлеза за такситата. Стигате там и всичко, което откривате, е, че няма нито едно свободно място за сядане в чакалнята, а опашката от недоволстващи пътници се е извила по цялото протежение на ръкава към самолета. Изморен и копнеещ за едно силно питие, вие си намирате място, където да седнете, и започвате да се чудите дали тази среща не можеше да се проведе онлайн.

Спрете точно в този момент и сериозно си помислете върху това. Не е ли смайващо колко се различава от реалността идеализираният външен вид на тази сграда? Вдъхновяващите рекламни слогани, идеалните образи, блясъкът на презокеанското пътуване – всичко това подсказва една бездна не само тук, но и в културната ни среда като цяло. Къщи, ваканции, коли, фитнес режими, продукти за красота, диети, съвети за родителството, житейски консултанти, хитринки за по-висока продуктивност – каквото още се сетите, живеем в холограмата на непостижимото съвършенство и сме длъжни постоянно да обновяваме живота и начина си на съществуване в търсене на идеална нирвана, каквато просто няма.

Ние сме просто хора. И дълбоко в себе си знаем – повече, отколкото ни се иска да си признаем, – че всички хора са грешни същества с недостатъци и изчерпаеми възможности. Колкото повече тази холограмна култура обърква усещането ни за реалност, колкото повече ни притиска да се противопоставяме на най-човешката си склонност да грешим и на бавния ход на майката Природа, толкова повече перфекционизмът ни ще ни държи в безизходицата да преследваме една химера, оставяйки ни безпомощни, докато здравето и щастието ни се сриват. Понататък в книгата ще поговорим за влиянието на перфекционизма върху тях. Но сега да се върнем към Терминала на кралицата, за да ви разкажа за собствената ми борба с любимия ни недостатък.

Там, в „Кафенето на перфекциониста“, докато изчаках търпеливо да обявят нашия полет, аз се опитах да успокоя обтегнатите си нерви, преглеждайки някои от най-популярните *TED* видеа на лаптопа си. Сигурно съм изгледал стотици, докато стигна до моето. Изучавах всяко едно видео в търсене на тайната формула. Най-добрите оратори излъчваха непоклатима увереност, сякаш разказването на истории им е втора природа, подобно на яденето и пиенето. Аз далеч не съм толкова самоуверен. Ами ако не събера куража да изляза на сцената? Ами ако си забравя текста? Ами ако се паникьосам пред толкова много хора?

Перфекционистите като мен имат склонност да изпаднат в тревожни състояния заради прекалено многото обмисляне. Ние смятаме, че единственият възможен начин да владеем положението е, като помислим за всичко, и забравяме, че прекаленото обмисляне само по себе си е ограничаваща форма на тревожност. Разбира се, аз никога не саботирах изцяло някоя своя презентация заради прекалено обмисляне, но и никога не успях да постигна съвършенство. Само двацет и девет годишен, противно на всякаква логика, аз летях за Калифорния като един от най-нашумелите „лидери на мисълта“ на *TED*. На големия червен кръг на сцената, на който се изправяха ораторите, аз трябваше да изглеждам така, все едно си струва да дадеш пет хиляди долара, за да присъстваш.

Една от най-големите ми вътрешни борби е, че съм неспособен да приема успеха за нещо нормално. По-скоро бих го отдал на късмет или съвпадение, отколкото да приема като признание нещо, което дълбоко в себе си не вярвам, че заслужавам.

Това подценяване – или неувереност – е може би най-вредният аспект на перфекционизма. Тъй като постоянно се стремите към все повече успехи – да не говорим, че се ужасявате от провала, – дори и сравнително високи постижения могат да ви се сторят като едно нищо. Всъщност по-зле от нищо, понеже перфекционизмът преекспонира мечтите ни като път без изход. За перфекциониста успехът е бездънна яма, която ни изцежда, докато се стремим към него, а същевременно отговорът на по-дълбокия въпрос – „Достатъчно ли съм добър?“ – винаги се намира отвъд хоризонта.

И точно като хоризонта се отдалечава, докато ние се приближаваме.

Това постоянно да се чувстваш недостатъчно добър, е ужасен начин да живееш живота си. Въпреки видимите ми постижения и въпреки това, което, от една страна, е искрено желание да водя просветлен и състрадателен живот, чувството, че никога не съм достатъчно добър, означава, че никога не съм доволен; отдръпвам се от хората, избягвам заплетени ситуации и накрая изглеждам като особняк, на когото не може да се разчита, и като цяло като някой, който има фобия от обвързване. Аз съм неспокоен, паникьосвам се, мятam се между относителна стабилност и състояния, изискващи медикаменти, предразположен съм към съмнения и самокритика, разкъсвам се от мисли кой съм в действителност, хванат съм в капана на непрекъснат стремеж към свръхпостигания в преследване на обществено признание, в което дълбоко в сърцето си не вярвам истински.

Според мен да се стремиш към съвършенство в живота и постиженията си означава да се отчуждиш от себе си или още по-лошо – никога да не намериш себе си.

Докато отпихах от хладкото кафе в „Кафенето на перфекциониста“ и гледах кръстосващите трескаво Терминала на кралицата пътници, за момент се замислих дали нямаше да ми е по-добре, ако бях започнал да работя по строежите с баща си,

който е строител. Да се изхранвам, като пробивам дупки, шкуря дъски, редя тухли; да се ожения за някое местно момиче; да имам скромна къща; може би дори да карам сваятна кола и да отгледам две деца. *Щях* да пропусна колекцията от засукани дипломи, професурата в Групата „Ръсел“, беседите в *TED* и бляскавия договор за тази книга. Но нямаше да работя денонощно и нямаше да умирам от страх. И може би, казвам може би, щях да зърна този неуловим хоризонт.

А може би нямаше. Както британският психоаналитик Джош Коен пита, има ли човек в съвременния свят, който да не е имал от заразените с перфекционизъм фантазии, които владеят консуматорския ни живот?⁴

В една или друга степен подозирам, че съм попаднал в капана, познат на всички, живеещи в нашето съвремие – оплетен съм в хресталака на мислите, че никога не съм достатъчно добър, и съм неспособен да схвана за какво е цялото това непрестанно усъвършенстване. Безкрайни купища работа, потребление и самоусъвършенстване, впрегнати в стремежа към някаква неясна крайна цел. Да, има някакво унаследяване на перфекционизма. И да, строгото, грубо възпитание и травматичните преживявания в детството също имат значение, и то доста голямо. Но докато гените и преживяванията ни раздават лоши карти, обществото иска от нас да играем само с аса ръка след ръка, след ръка.

Ланс Армстронг е изправен пред дилемата да остане чист и в последните редици или да взема допинг и да се състезава с водачите. „Средата беше такава... всеки направи своя избор.“ В онзи момент изборът на Армстронг е свършил страхотна работа, но за други велосипедисти да се обърнат към допинга е било рисковано решение. Някои от тях дори загубват живота си. И за какво? Ако, както твърди Армстронг, всички велосипедисти са вземали допинг, то това мерене на мускули е застрашавало здравето на всички, без да увеличи шансовете за победа на нито един от тях.

Същото мерене на мускули в момента се разиграва на по-широко културно ниво. Защото, ако всичко, което виждаме около себе си, е изкривената реалност на безгранично съвършенство, то най-трудното нещо би било да приемем, че сме просто хора.

Животът се превръща в постоянен апелативен съд за нашите недостатъци. През повечето време се чувстваме изтощени, празни и напрегнати. И въпреки всичко, с което запълваме живота си – упорит стремеж, ритуали за здравословен живот, техники за по-добро оползотворяване на времето и ежедневните дейности, шопинг терапия, използване на филтри, замаскиране и поправяне, – законът на стадото означава, че нито едно от тези неща няма да може някога да повиши шансовете ни за успех или по-конкретно – да почувстваме някога, че сме достатъчно добри.

Това е съвременният прочит на Хоторн и По, който в общи линии гласи, че днес всички сме обречени да бъдем Ейلمър и художникът. Но аз не съм напълно сигурен в това. Всъщност мисля, че сме по-скоро като забравените жени в тези истории. Също като тях ние можем да сме напълно доволни от несъвършения си живот, ако на нашите слабости, недостатъци и ръботости просто им е позволено да съществуват точно такива, каквито са, а не да бъдат преувеличавани и раздувани до нечувани размери под нечие надменно влияние, амбицирано да заличи и най-незабележимите несъвършенства.

Колкото по-дълбоко падаме в капана на културата на съвършенството, толкова повече перфекционизмът ще изсмуква жизнените ни сили. Крайно време е да започнем да говорим сериозно за своя любим недостатък, поставяйки началото с това да разберем какво всъщност е той и какво е истинското му влияние върху нас.