

THOMAS CURRAN

CAPCANA PERFEȚIUNII

PUTEREA DE A FI
SUFICIENT DE BUNI
ÎNTR-O LUME CARE
CERE MEREU MAI MULT

Traducere din limba engleză
de **Alexandra Stoica**



Cuprins

<i>Prolog</i>	11
Partea întâi. Ce este perfecționismul?	17
1. <i>Defectul nostru preferat</i>	19
2. <i>Spune-mi că sunt de ajuns</i>	38
Partea a doua. Cum ne afectează perfecționismul?	69
3. <i>Ce nu te omoară</i>	71
4. <i>Am început ceva ce nu am putut termina</i>	91
5. <i>Epidemia ascunsă</i>	114
Partea a treia. De unde vine perfecționismul?	127
6. <i>Unii sunt mai perfecționiști decât alții</i>	129

<i>7. Ce nu am</i>	152
<i>8. Ce a postat celălalt</i>	177
<i>9. Încă nu meriți</i>	200
<i>10. Perfecționismul începe acasă</i>	231
<i>11. Truda noastră cea de toate zilele</i>	248

Partea a patra. Cum putem îmbrățișa imperfecțiunile în republica lui „suficient de bine“?	273
--	-----

<i>12. Acceptați-vă pe voi înșivă</i>	275
---------------------------------------	-----

<i>13. Post-scriptum pentru o societate postperfecționistă</i>	296
--	-----

<i>Mulțumiri</i>	333
------------------	-----

<i>Note</i>	337
-------------	-----

Partea întâi

Ce este perfecționismul?

1

Defectul nostru preferat

Sau obsesia societății moderne pentru perfecțiune

Sunt o perfecționistă, așa că mă pot înnebuni pe mine, și îi pot înnebuni și pe ceilalți. În același timp, cred că acesta este unul dintre motivele pentru care am succes. Pentru că îmi pasă cu adevărat de ceea ce fac.

MICHELLE PFEIFFER

În povestirea din 1843 a lui Nathaniel Hawthorne, *The Birthmark (Semnul din naștere)**, un eminent om de știință pe nume Aylmer se căsătorește cu Georgiana, o tânără fără cusur a cărei perfecțiune este umbrită doar de un mic semn din naștere pe obrazul stâng. Contrastul dintre chipul imaculat al Georgianeii și acest semn din naștere îl tulbură pe perfecționistul Aylmer,

* Tradusă în limba română în *Scrisoarea furată. Antologie de proză clasică americană*, București: Nemira, 2014. (N.t.)

care nu poate vedea decât unica imperfecțiune a soției sale. „O pată purpurie pe zăpadă.“*

Pentru Aylmer, semnul din naștere al soției sale este „defectul ei fatal“. Curând, repulsia lui se răsfrânge asupra acesteia, făcând-o pe Georgiana să urască imaginea distorsionată de sine pe care acesta i-a creat-o. Ea îl imploră să își folosească măiestria științifică pentru a-i repara imperfecțiunea, „indiferent de riscuri“**.

Cei doi pun la cale un plan. Aylmer, un chimist talentat, va începe o serie de experimente cu un amestec de compuși până când va descoperi un leac. Trudește zi și noapte, dar nu reușește să obțină preparatul perfect. Într-o zi, în timp ce soțul ei este absorbit de eprubetele sale, Georgiana aruncă o privire în jurnalul acestuia și descoperă un adevărat catalog de eșecuri. „Deși realizase multe“, observă ea, „cele mai splendide succese ale lui erau aproape inevitabil eșecuri, în comparație cu idealul la care aspirase.“***

Apoi, dintr-odată, „Succes! Succes!“****. Aylmer prepară un miracol alchimic. „Apă dintr-o fântână paradiziacă“, pe care Georgiana o bea dintr-o înghițitură, înainte de a se prăbuși epuizată pe pat. A doua zi, când s-a trezit, Georgiana nu a mai găsit nicio urmă a semnelui ei din naștere. Aylmer este încântat de succesul său: „Ești perfectă!“, îi spune soției sale, care acum este fără cusur.

Dar povestea lui Hawthorne are un deznodământ nefericit. Pentru că, deși poțiunea lui Aylmer a corectat

* *op. cit.*, p. 2 (N.t.)

** *op. cit.*, p. 5 (N.t.)

*** *op. cit.*, p. 10 (N.t.)

**** *op. cit.*, pp. 14-15 (N.t.)

imperfecțiunea Georgianeii, acest lucru s-a întâmplat cu prețul vieții ei. Semnul din naștere dispăre, iar la scurt timp și Georgiana.

Puțin după *Semnul din naștere* al lui Hawthorne, un alt scriitor gotic, Edgar Allan Poe, a scris un studiu la fel de înfiorător despre psihologia tragică a perfecționismului. În povestirea lui Poe, *Portretul oval**, un bărbat rănit caută adăpost într-un castel abandonat din peninsula italiană. Valetul său încearcă să îi îngrijească rănilile, dar în cele din urmă se vede nevoit să renunțe. Bărbatul rănit consideră că situația sa este prea gravă, așa că se ascunde într-unul dintre numeroasele dormitoare ale castelului, ca să moară.

Întins pe pat, tremurând și delirând, el este fermecat de numeroasele tablouri atârinate pe pereții dormitorului. Lângă el, pe pernă, este așezată o carte care conține descrierile acestor tablouri. În timp ce ajustează poziția sfeșnicului pentru a lumina paginile cărții, îi atrage atenția portretul unei femei tinere, într-o ramă ovală ascunsă în spatele unuia dintre stâlpii patului. Bărbatul este fascinat. El caută în carte și găsește filele care descriu povestea tabloului.

Femeia din portretul oval era tânăra mireasă a unui pictor talentat, dar atât de obsedat de arta lui, încât, în ciuda „frumuseții rare a soției sale“, el nu-i acorda prea multă atenție. Într-o zi, pictorul și-a întrebat soția dacă ar accepta să îi picteze portretul. Tânăra a încuviințat, gândindu-se că aceasta era, în sfârșit, șansa ei de a petrece timp cu soțul ei. A intrat în atelierul lui, o încăpere întunecată, aflată într-un turn înalt, unde a stat

* Edgar Allan Poe, *Portretul oval*, București: Gramar, 2014. (N.t.)

răbdătoare în timp ce pictorul îi immortaliza frumusețea pământescă.

Dar, la fel ca Aylmer, pictorul era un perfecționist. „Era îndrăgostit de munca lui, care înainta din oră în oră, din zi în zi.“* Astfel au trecut multe săptămâni. Pictorul s-a pierdut atât de mult în arta sa, încât nu a observat că soția lui era bolnavă. „Nu vedea că lumina, pătrunzând atât de palidă în turnul singuratic, veștejea sănătatea și sufletul soției sale, care se stingea cu încetul. Toți vedeau asta, în afară de el.“**

Chiar și așa, tânăra s-a supus fără să se plângă perfecționismului soțului ei. Iar pictorul a devenit atât de obsedat să surprindă înfățișarea soției sale, încât, în cele din urmă, a ajuns să privească doar portretul. „Nu vedea cum culorile pe care le așternuse pe pânză dispăreau din obrajii celei care-l inspirase.“*** Au trecut mai multe săptămâni. Tânăra devenea din ce în ce mai slabă. Apoi pictorul a aplicat ultima tușă pe capodopera sa și a strigat: „E viața însăși!“

S-a întors să își privească soția și a constatat că aceasta murise.

Nu este ușor să îi citești pe Hawthorne și Poe din perspectiva anului 2023. Poveștile lor sunt înfiorător de asemănătoare cu cele din realitatea noastră. Georgiana din povestirea lui Hawthorne ar putea fi foarte bine unul dintre bărbații și femeile care au murit sau au fost mutilați de chirurgia plastică în căutarea perfecțiunii corporale. Pictorul lui Poe, în mod asemănător, are

* Edgar Allan Poe, *op. cit.*, p. 2. (N.t.)

** Edgar Allan Poe, *op. cit.*, p. 2. (N.t.)

*** Edgar Allan Poe, *op. cit.*, p. 3. (N.t.)

semnele obsesive ale bancherilor sau avocaților stresați, care lucrează la orice oră din zi și din noapte pentru a încheia o tranzacție sau pentru a redacta un contract, în detrimentul timpului petrecut cu familia și prietenii lor.

Cu toate acestea, în ciuda numeroaselor asemănări, contrastele dintre aceste povești sunt cele care ne lămuresc. În America jacksoniană, perfecționismul se întâlnește în literatura gotică populară, fiind ceva ce trebuia ridiculizat și, în mod sigur, evitat. În zilele noastre, nucleul psihologiei perfecționismului este destul de diferit. Acesta a devenit acum mai mult o calitate glorificată, ceva ce am putea admira sau chiar căuta să obținem, un simbol care arată cât de mult muncim, cum ne dăm toată silința.

Firește că, spre deosebire de personajul lui Hawthorne sau de pictorul lui Poe, noi nu suntem complet naivi. Suntem conștienți de efectele colaterale negative ale perfecționismului, exprimate în ore de eforturi neconținute, sacrificii personale de nedescris și acumulări imense de presiune autoimpusă. Dar cam asta e și ideea, nu-i așa? Perfecționismul este emblema succesului provenit din sacrificiul de sine în cultura modernă, un simbol al mândriei, care ascunde o realitate cu totul diferită.

Acesta este și motivul pentru care interviurile de angajare tind să dezvăluie în mod special aplecarea noastră către perfecțiune. În contextul pericolelor pe care aceste experiențe neplăcute le presupun, învățăm foarte multe despre modul în care ne dorim să fim judecați și despre măștile pe care le purtăm pentru a-i convinge pe interviuatori că merităm cu adevărat să ne aleagă pe noi.

Cea mai revelatoare parte a interviului este întotdeauna răspunsul la întrebarea-capcană: „Care este cea mai mare slăbiciune a ta?” Modul în care răspundem dezvăluie invariabil ceea ce considerăm că sunt slăbiciuni acceptabile din punct de vedere social — slăbiciuni care dovedesc că suntem potriviți pentru postul respectiv, slăbiciuni pe care suntem mult mai buni dacă le avem. „Cea mai mare slăbiciune a mea?”, răspundem, încercând să dăm impresia că ne cercetăm adâncurile propriului caracter pentru a o găsi.

„Trebuie să spun că aceasta este perfecționismul meu.“

Acest răspuns este deja bine cunoscut. Într-adevăr, conform sondajelor, recrutorii afirmă frecvent că propoziția: „Am tendința de a fi un pic perfecționist“ este cel mai întâlnit clișeu la interviurile de angajare.¹ Dar, dacă privim dincolo de clișeu și ne întrebăm de ce alegem să îl folosim, ne dăm seama că este perfect explicabil prin dorința noastră de a arăta că suntem potriviți pentru postul dorit. La urma urmei, într-o economie hiperconcrențială, în care învingătorul ia totul, cuvântul „mediocru“ este absolut inacceptabil. A recunoaște că te mulțumești să faci doar ce este suficient înseamnă a recunoaște că îți lipsesc ambiția și hotărârea de a te perfecționa. Iar noi nu credem că angajatorii caută ceva mai prejos de perfecțiune.

Nici societatea nu credem că este în căutare de ceva mai prejos de perfecțiune. Spre deosebire de vremurile lui Hawthorne și Poe, în lumea modernă perfecționismul este un rău necesar, o slăbiciune onorabilă, defectul nostru preferat. Trăind în această cultură, suntem atât de investiți în absurditățile ei, încât

abia dacă le mai recunoaștem ca fiind absurdiități. Dar dacă privim mai atent, observăm că Aylmer și pictorul lui Poe reprezintă avertismente înspăimântătoare cu privire la adevăratul cost pe care ar trebui să îl plătim pentru o viață petrecută urcând pe înălțimile amețitoare ale perfecțiunii. În această carte, vom descoperi ce este cu adevărat perfecționismul, dacă acesta chiar ne ajută, de ce este posibil ca astăzi să fie mai răspândit ca niciodată și ce să facem în legătură cu toate aceste lucruri.

Să începem, așadar, prin a fi raționali. Pentru că, atunci când o facem, observăm că a glorifica perfecționismul este un lucru complet irațional. Prin definiție, perfecțiunea este un obiectiv imposibil de atins. Nu o poți măsura, este adesea subiectivă și menită să ne fie pentru totdeauna inaccesibilă nouă, muritorilor de rând. „Adevărata perfecțiune“, a glumit psihologul corecțional* Asher Pacht, „există doar în necrologuri și epitafuri.“² Este o pistă falsă; o misiune nebunească, fără sorți de izbândă. Și, din moment ce perfecțiunea rămâne dincolo de orice posibilitate, din moment ce încercarea de a o atinge este o misiune complet lipsită de speranță, costul ei trebuie să fie într-adevăr foarte mare.

Atunci, de ce simțim că lupta pentru perfecțiune este singura cale de a reuși în viață? Și avem dreptate să simțim acest lucru?

Pentru a începe să răspund la aceste întrebări, aș vrea să mă întorc în ziua de 17 ianuarie 2013. Lance

* Psiholog care se ocupă de evaluarea și asistența psihologică a deținuților. (N.r.)

Armstrong stă tulburat pe un fotoliu din piele, privind spre o cameră de lectură în stil vechi, încăpătoare și vetustă. Picioarele îi sunt încrucișate, respirația greoaie, iar mâinile agitate i se plimbă neconținut din poală spre față. De parcă ar ști în sinea lui că acesta avea să fie unul dintre cele mai urmărite interviuri din istoria televiziunii americane.

Intervievatoarea sa, Oprah Winfrey, este o maestră a profesiei sale. Ea nu stă cu fața la el, ca majoritatea interviewerilor. În schimb, se poziționează într-un unghi atent calculat, astfel încât Armstrong este nevoit să întoarcă, în mod deliberat, capul, pentru a o putea privi. După mai multe întrebări directe, Winfrey mizează totul pe o singură carte, pentru a obține mărturisirea ce va ajunge pe prima pagină a tuturor ziarelor. Și în timp ce face acest lucru se oprește pentru o secundă dramatică, își ridică privirea de pe notițe, o fixează asupra lui Armstrong și îl invită, cu sânge rece, să recunoască faptul că acele șapte titluri ale sale din Turul Franței au fost câștigate cu ajutorul drogurilor de îmbunătățire a performanței.

„Da“, confirmă Armstrong. Fusese un consumator prolific de astfel de droguri.

Winfrey îl invită apoi pe Armstrong să explice această alegere. Și atunci se întâmplă ceva remarcabil. Comportamentul său se schimbă complet. Trunchiul i se îndreaptă, bărbia i se ridică. Așteptase acest moment. Privind-o pe Winfrey drept în ochi, îi spune ferm că „nu a făcut-o pentru a obține un avantaj“. În mintea lui, dopajul semnificase pur și simplu o aliniere la contextul de atunci. „Cultura era ce era“, îi spune el

sfidător, „trăiam într-o perioadă competitivă; eram cu toții adulți, fiecare a ales pentru el“.

Armstrong a ales să se dopeze pentru că toți ceilalți se dopau.

Modul în care ne comportăm este influențat de modul în care se comportă ceilalți. Ne place să credem că suntem la fel de liberi ca păsările cerului, că suntem indivizi complet unici și, cu siguranță, foarte diferiți de majoritatea oamenilor din jurul nostru. Dar, de fapt, nu suntem unici deloc. Așa cum Armstrong i-a descris lui Winfrey, instinctul nostru de bază este cel de turmă. Ultimul lucru pe care ni-l dorim este să fim excluși, ostracizați sau izgoniți din turmă. Astfel că, în fiecare zi, cu bună știință sau nu, ne evaluăm cu atenție comportamentul, pentru a ne asigura că rămânem în limitele a ceea ce este acceptabil sau „normal“ din punct de vedere social.

Nu o forță divină, ci curentul social este cel care mișcă în realitate girueta modului în care tindem să gândim, să simțim și să ne comportăm. Când lucrăm, când ne creștem copiii, studiem sau postăm pe rețelele de socializare, mai ales dacă suntem plini de teamă sau îndoială — și în zilele noastre suntem adesea stăpâniți de aceste sentimente — avem tendința de a merge cu turma. Facem acest lucru chiar și atunci când știm că, fără nicio urmă de îndoială, comportamentul turmei ne poate face rău, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Armstrong. Așa că, atunci când vedem că toți ceilalți par a fi perfecți, impresia noastră că perfecțiunea este singura cale de a reuși începe să pară extrem de rațională.

Este greu să scăpăm de acest tip de mentalitate. Cercetări recente arată că avem cu toții o anumită intoleranță față de imperfecțiune, fie că este vorba de munca noastră, de notele de la școală, de aspectul nostru fizic, de modul în care ne creștem copiii și facem sport sau de stilul nostru de viață. Diferența, pentru a o cita pe psihanalista Karen Horney, „este doar una cantitativă”.³ Unii dintre noi au o intoleranță ceva mai mare față de imperfecțiune, alții ceva mai mică; majoritatea se află undeva la mijloc. Iar acea parte de mijloc a spectrului perfecționismului — media — se extinde rapid în timp. Vom vedea mai târziu cât de rapid. Dar, deocamdată, haideți să discutăm despre ce se ascunde în spatele acestei competiții colective pentru perfecțiune și dacă ar trebui să ne îngrijoreze.

Sunt profesor universitar și unul dintre puținii oameni din întreaga lume care studiază perfecționismul. De-a lungul timpului, am lucrat la tot felul de probleme, cum ar fi identificarea trăsăturilor distinctive ale perfecționismului, analiza aspectelor corelate cu perfecționismul și înțelegerea motivelor pentru care perfecționismul pare a fi caracteristica definitorie a timpului nostru. În acest demers, am ascultat nenumărați clinicieni, profesori, manageri, părinți și tineri care au crescut în această lume modernă. Și, conform spuselor acestora, perfecționismul este în mare măsură noul *zeitgeist*.

Acest fapt mi-a fost confirmat în 2018, când am găsit printre e-mailuri o invitație de la o femeie pe nume Sheryl. Mă contacta în numele TED și voia să știe dacă mi-ar plăcea să vorbesc la viitoarea lor conferință din

Palm Springs, California. Perfecționismul, mi-a spus Sheryl, era un subiect de imens interes pentru membrii comunității TED. „Oamenii noștri“, a spus ea, „observă perfecționismul din propriile vieți, din viețile copiilor lor și ale celor cu care lucrează.“ Voia să vorbesc în cadrul conferinței despre ce este perfecționismul, despre cum ne afectează și de ce pare atât de răspândit. „Mi-ar face plăcere“, i-am spus. Așa că, în acea lună, am scris împreună cu redactorii TED un discurs de 12 minute, intitulat „Periculoasa noastră obsesie pentru perfecțiune“.

Sunt mândru că am reușit să țin acel discurs, dar a început să îmi displacă titlul său. Este mult prea personal și ne atribuie nouă responsabilitatea obsesiei *noastre* pentru perfecțiune. Scrierea acestei cărți — adâncit în arta complicată a culegerii gândurilor în propoziții mici și îngrijite, a ajustării și rafinării ulterioare a acestora în ceva simplu de citit — mi-a clarificat multe lucruri. Prin intermediul ei, mi-am descoperit lacune în gândire, despre care nici nu știam că există. Și am început să observ lucruri în informațiile pe care le aveam la dispoziție și în jurul meu, lucruri care îmi scăpaseră cumva sau pe care pur și simplu nu le-am putut vedea înainte.

Perfecționismul nu este o obsesie personală — este în mod categoric una culturală. De îndată ce suntem suficient de mari să putem interpreta lumea din jurul nostru, începem să-l observăm, omniprezent, la televizor și pe ecranele de cinema, pe panourile publicitare, pe computere și telefoane. Se regăsește în limbajul folosit de părinții noștri, în modul în care ne sunt prezentate știrile, în lucrurile pe care le spun politicienii,

în modul în care funcționează economia și în structura instituțiilor noastre sociale și civile. Noi radiem perfecțiune pentru că lumea în care trăim radiază perfecțiune.

Avionul meu spre conferința TED din Palm Springs a decolat de la noul și scipitorul Terminal 2 al aeroportului Heathrow. Terminalul 2 este cunoscut sub denumirea de Queen's Terminal (Terminalul Reginei), numit astfel după Regina Elisabeta a II-a, care a inaugurat la Heathrow, în 1955, clădirea originală. Aceasta a fost demolată în 2009 pentru a face loc noii porți de acces internațional, care a costat trei miliarde de lire sterline.

Queen's Terminal este o impresionantă piesă de arhitectură comercială. Potrivit jurnalistului Rowan Moore de la The Guardian, zona sa centrală de așteptare este „de mărimea pieței acoperite din Covent Garden“. Iar viziunea asupra experienței pasagerilor este similară. Este un „spațiu de întâlnire socială“, spune arhitectul Luis Vidal, „ca o piațetă sau o catedrală“. Plimbându-ne prin Queen's Terminal, avem fără îndoială acest sentiment de romantism. Din partea de sus a galeriei care se întinde de-a lungul marginii clădirii, se vede o zonă grandioasă, punctată de bolte ample, margini bine definite, panouri publicitare în culori vii și geamuri din podea până în tavan.

În această suprastructură, liniile dintre ce este și nu este real sunt neclare. Publicitatea este principalul vinovat. Chiar și după standardele moderne, reclamele de la Queen's Terminal sunt o formă neobișnuită de artă pe care o întâlnim pe pereții marilor corporații.

„Învinge infecțiile“ este îndemnul lansat de IBM către pasagerul educat, care, probabil, îl va citi în timp ce se îmbarcă într-un avion, în plină pandemie. Microsoft ne spune cum cloudul său poate transforma „haosul în precizie“, în timp ce HSBC ne asigură binevoitor că „schimbările climatice nu cunosc granițe“.

Dar poate că cel mai frapant aspect al marketingului de la Queen’s Terminal este modul în care sunt promovate diverse stiluri de viață. Un panou publicitar arată un bărbat elegant, îmbrăcat impecabil, care se deplasează neînfricat de la o destinație la alta, ajutat de o aplicație de *car-sharing*^{*}, deosebit de binevoitoare. Un altul arată o femeie de afaceri zâmbitoare, cu o valiză scumpă în mână, întâmpinată cu veselie de angajatul extrem de amabil al unei companii aeriene. Acestea nu sunt exemple izolate. De la panourile publicitare și luxoasele magazine de modă, până la cafeneaua intitulată Perfectionists’ Café, unde, așa cum anunță și numele, cafeaua aproape că este prea delicioasă, terminalul este un microcosmos al lucrurilor pe care le glorificăm: idealurile exagerate și imposibile ale unor vieți perfecte.

Cu toate acestea, în timp ce stăteam chiar acolo, în Perfectionists’ Café, nu m-am putut abține să nu mă gândesc la natura fantezistă a acestui idealism afișat peste tot. Pentru că, privită prin lumina dură a evenimentelor care au loc în lumea reală, această clădire evocă un tărâm hiperfuncțional și îmbietor, care este pur și simplu de nerecunoscut. Bărbatul imaculat,

* Sistem de închiriere a mașinilor pe perioade scurte sau foarte scurte. (N.r.)

îmbrăcat impecabil, care mă privește de pe panoul digital, nu pare să fi venit pe jos până la punctul de check-in, pentru că parcare unde a trebuit să își lase mașina se află la treizeci de minute de terminal. Zâmbetul de pe fața femeii de afaceri pare aproape enervant atunci când în realitate trebuie să faci slalom printre controalele de securitate doar pentru a afla că zborul tău are întârziere.

Este perfectă cafeaua de la Perfectionists' Café? Nici măcar nu este fierbinte. Într-un final se anunță îmbarcarea la poarta ta și, bineînțeles, este cea de la capătul celălalt al terminalului, unde ajungi coborând pe scările rulante și mergând doi kilometri pe sub calea de rulare. Iar când ajungi acolo nu mai este niciun loc liber în sala de așteptare, iar coada de pasageri nemulțumiți șerpuieste încet pe culoar. Obosit și dornic de o băutură tare, găsești un loc unde să te așezi și începi să te întrebi dacă nu cumva această întâlnire ar fi putut la fel de bine să aibă loc online.

Acum, opriți-vă chiar aici și gândiți-vă bine la asta. Este uluitor, nu-i așa, ce diferență este între realitate și idealismul acestei clădiri. Sloganurile motivaționale, imaginile perfecte, strălucirea călătoriei transatlantice — toate acestea indică o discrepanță imensă nu doar în cadrul acestui context în particular, ci și al întregii culturi. Case, vacanțe, mașini, programe de fitness, produse de înfrumusețare, diete, sfaturi pentru părinți, specialiști în life coaching, trucuri pentru îmbunătățirea productivității, orice vreți — trăim în holograma perfecțiunii de neatins, simțindu-ne obligați să ne schimbăm constant stilul de viață în căutarea nirvanei perfecte, care pur și simplu nu există.

Suntem doar oameni. Și în adâncul nostru știm, mai bine decât am vrea să recunoaștem, că toți oamenii sunt creaturi failibile, cu defecte și resurse de energie limitate. Perfecționismul nostru ne va prinde cu atât mai mult în capcana urmării unei himere, făcându-ne mai neputincioși, pe măsură ce sănătatea și fericirea noastră se prăbușesc, cu cât această cultură holografică ne va distorsiona mai mult sensul realității, ne va cere să ne luptăm mai mult cu slăbiciunile noastre cele mai umane și cu ritmul lent al Mamei Natură. Vom vorbi despre impactul perfecționismului asupra acestor aspecte mai târziu. Deocamdată să ne întoarcem însă la Queen's Terminal, ca să vă povestesc puțin despre propria mea luptă cu defectul nostru preferat.

În Perfectionists' Café, așteptând cu răbdare să-mi fie anunțat zborul, încercam să-mi liniștesc emoțiile exenante navigând de pe laptop printre cele mai populare conferințe TED. Cred că am văzut sute, în perioada premergătoare discursului meu. Am studiat-o pe fiecare dintre ele, în căutarea formulei secrete. Cei mai buni speakeri păreau să transmită o încredere de nezdruccinat, ca și cum ținutul unui discurs le venea la fel de natural ca mâncatul sau băutul. Eu sunt un pic mai nesigur pe mine. Dacă nu o să am curajul să urc pe scenă? Dacă o să-mi uit ideile? Dacă o să mă panichez în fața tuturor acelor oameni?

Perfecționistii ca mine au tendința de a face față anxietății prin gândire excesivă. Noi plecăm de la presupunerea că numai fiind pregătiți pentru toate scenariile posibile putem deține controlul, dar uităm că tocmai această gândire excesivă este în sine o formă

de anxietate care ne limitează. Sigur, nu mi-am distrus niciodată vreo prezentare folosind metoda gândirii excesive, dar nici nu am ținut vreuna cu adevărat excelentă. La doar 29 de ani și în ciuda tuturor șanselor, zburam spre California ca unul dintre cei mai mediatizați „liderii de opinie“ ai TED. Pe renumitul covor rotund și roșu de pe scenă, trebuia să arăt ca și cum meritam taxa de intrare de cinci mii de dolari.

Una dintre marile mele dificultăți este aceea că nu mă simt confortabil cu succesul. Prefer, mai degrabă, să consider că este vorba de noroc sau de o întâmplare, decât să accept o recunoaștere pe care, în adâncul sufletului, nu consider că o merit. Această gândire a deficitului — sau nesiguranță — este poate cel mai pernicios aspect al perfecționismului. Pentru că, atunci când te străduiești permanent să ai mai mult succes — ca să nu mai vorbim de faptul că ești absolut îngrozit de eșec — chiar și o mulțime de realizări pot părea lipsite de însemnătate. De fapt, chiar mai mult de atât, fiindcă perfecționismul ne denunță visurile ca fiind doar niște fundături. Pentru perfecționiști, succesul este o groapă fără fund care-i epuizează în timp ce caută să îl obțină, iar răspunsul la întrebarea mai profundă — „Sunt suficient?“ — este mereu gata să se ivească dincolo de orizont.

Și, la fel ca orizontul, pe măsură ce ne apropiem, devine tot mai șters.

A simți constant că niciodată nu ești suficient este un mod punitiv de a trece prin viață. În ciuda realizărilor mele exterioare și a unei dorințe, la un anumit nivel sinceră, de a duce o viață inspirată și plină de compasiune, sentimentul că nu sunt niciodată suficient înseamnă că