Ellen Hendriksen

CUM SĂ TE ACCEPȚI FĂRĂ SĂ TE CRITICI

Traducere din limba engleză de
Mihaela Olinescu

TREI

CUPRINS

Prolog. Poveste despre doi titani 9

PARTEA I. Să facem cunoștință cu perfecționismul 21

1. Cum ne vedem pe noi înșine 23
2. Multele salate ce au ca ingredient perfecționismul 43
3. Începuturile lucrurilor 52

PARTEA A II-A. Cele șapte schimbări 77

Schimbarea 1. De la (auto)critică la bunăvoință 79

4. Dincolo de criticul interior 81
5. Criticii exteriori 113

Schimbarea 2. Revenirea în viața ta 139

6. De la etichete la valori 141
7. Coșurile de care uităm 154

Schimbarea 3. De la reguli la flexibilitate 173

8. Rescrierea Regulamentului interior 175
9. De ce transformăm distracția într-o corvoadă 199

Schimbarea 4. Greșeli: de la rezistență la renunțare 213

10. De la „eșec“ la condiția umană 215
11. De la test la experiment 232

Schimbarea 5. De la procrastinare la productivitate 253

12. Nu e vorba de gestionarea timpului 255

Schimbarea 6. De la comparație la mulțumire 273
13. Configurat, dar nu haotic 275
Schimbarea 7. De la control la autenticitate 289
14. Reducerea perfecționismului emoțional 291
15. Reducerea autoprezentării perfecționiste 311
Epilog 338
Mulțumiri 346
Note 349

PROLOG

Poveste despre doi titani

Era greu de spus ce strălucea mai tare în acea seară de decembrie a anului 1937[1]. Fasciculele puternice de lumină provenind de la reflectoarele operate manual brăzdau cerul deasupra Teatrului Carthay Circle din Los Angeles. De pe covorul roșu emana pur și simplu puterea stelelor. Blițurile se aprindeau când vedetele în smoching și purtând bijuterii[2], vedete precum Clark Gable, Marlene Dietrich, Cary Grant și Shirley Temple, se îndreptau către intrarea teatrului, pe lângă miile de fani care umpleau strada, întinzându-și gâturile pentru a zări ceva. Dar poate cel mai tare străluceau speranțele lui Walt Disney, în vârstă de treizeci și șase de ani, creatorul primului film de animație de lungmetraj cu premiera în acea seară, *Albă-ca-Zăpada și cei șapte pitici.*

Când a intrat în teatru, Walt era și încântat, dar și foarte neliniștit. Charlie Chaplin îi trimisese o telegramă[3] în acea dimineață: SUNT CONVINS CĂ SPERANȚELE NOASTRE CELE MAI AFECTUOASE SE VOR ÎMPLINI ÎN ACEASTĂ SEARĂ. Și pe parcursul următoarelor optzeci și opt de minute, așa a fost. Publicul a aplaudat chiar și fundalul, când pe ecran nu se afla niciun personaj animat. Când Albă-ca-Zăpada a mâncat mărul otrăvit și a fost așezată pe catafalc, peste tot în sală s-au auzit oameni care suspinau[4] și își suflau nasul. Walt își făcuse griji luni întregi, neștiind dacă spectatorii vor fi emoționați de personaje animate, dar când la finalul filmului aceștia s-au ridicat aplaudând furtunos, a simțit

că poate respira liber din nou. Era în regulă. Oamenilor le plăcuse. Nu eșuase.

Poate că *Albă-ca-Zăpada* a reprezentat un succes istoric, dar calea către acest succes a fost extrem de dificilă. Walt a angajat o mică armată[5] de șase sute de artiști și i-a muncit fără milă — trei schimburi de câte opt ore, în fiecare zi, permanent — desenând, schițând și pictând peste două sute cincizeci de mii de cadre. Numărul total de ore de muncă era echivalentul a două sute de ani de lucru. În plus, filmul, cu un buget inițial de 250 000 de dolari, depășise acest buget de peste șase ori. Studioul său datora băncilor un milion de dolari, o sumă incredibilă în punctul maxim al Marii crize economice.

Dar pentru Walt, timpul nu conta. Banii nu erau o problemă. Singurul lucru care conta era că se străduise din răsputeri și, prin forța voinței, căpătase acel sentiment dificil de atins de „exact ce trebuie". Dacă filmul nu îi dădea acea senzație profundă, însemna nu numai că filmul ar fi eșuat, ci și el însuși. El *era* filmele sale.

Căutarea acelui sentiment a fost intensă și chinuitoare, nu doar pentru Walt, ci și pentru toți cei din jurul său. Deoarece nu putea desena cu mâna lui toate imaginile, Walt era nevoit să renunțe la controlul absolut, dar nici nu se hotăra să aibă încredere în profesioniștii desăvârșiți pe care îi selectase personal. Chiar după începerea procesului de animare, Walt a chemat la probe[6] mai mult de 150 de tinere pentru rolul Albei-ca-Zăpada, un maraton al comparațiilor extenuante. Când s-a ajuns la momentul colorării, Walt a folosit studioul pentru a măcina propriii pigmenți, apoi a măsurat fiecare pigment cu un spectrometru — unul dintre cele doar douăzeci existente în lume la acea vreme — creând o colecție imensă cu 1 200 de culori diferite, care depășeau în mod inutil tehnologia Tehnicolor disponibilă la acea dată. Fără să se

lase descurajat, Walt le-a cerut angajaților să creeze un tabel de peste 2 metri înălțime, care să descrie exact cum se va vedea fiecare pigment pe ecran.

Chiar și în ultimele zile, explozive, dinaintea lansării filmului, Walt nu se putea abține să nu controleze totul. „Colibriul[7] trebuie să dea din aripi de patru ori, nu de șase", corecta el. Legat de unul dintre pitici: „în a doua jumătate a scenei, fundul lui e prea sus". Sprâncenele Reginei erau exagerate. Unul dintre degetele Morocănosului era prea mare. Într-un mod ironic, conștientizat doar de angajații exasperați, Walt își făcea griji cu voce tare că revizuirile permanente vor distruge spontaneitatea filmului. Departe de biroul lui Walt, la parterul studioului, regizorul care conducea totul arunca planșetele de desen prin încăpere, țipând: „Trebuie să lansăm filmul!"[8]

Când filmul a fost finalizat, Walt nu i-a văzut decât defectele. Vorbind cu un reporter, a recunoscut: „Am văzut atât de mult[9] din Albă-ca-Zăpada, încât sunt conștient numai de locurile în care filmul ar putea fi îmbunătățit. Înțelegi, am învățat atât de multe lucruri de când am început! Mi-aș dori să pot da timpul înapoi și să o iau de la capăt".

Până la urmă, uriașul succes al *Albei-ca-Zăpada* a consolidat public locul lui Walt în istoria cinematografiei. Pentru un timp, a fost filmul american cu cele mai mari încasări[10], aducând aproape 92 de milioane de dolari în banii de azi, în perioada de după lansare. Totuși, departe de lumina reflectoarelor, a întărit nemulțumirea permanentă a lui Walt. Triumful lui nu a făcut decât să ridice ștacheta pentru magia Disney. În ciuda imaginii publice atent construite a „Unchiului Walt" cel timid și modest, un jurnalist care a vizitat studiourile a făcut observația că Walt „părea să se afle sub biciul[11] unui demon interior".

După război, confruntându-se cu realitățile bugetelor și ale creditelor bancare, studioul a trecut prin concedieri și reduceri de buget. Demoralizat, Walt a început să-și piardă entuziasmul. Era îngrijorat că următoarele lui filme nu vor fi niciodată capodoperele, creațiile geniale — experiențele minuțioase, minunate, aproape spirituale — cum fuseseră cele anterioare. În loc să profite din plin de ce avea sau să considere noile constrângeri drept o probă care trebuia trecută cu succes, a devenit descurajat: Dacă filmele nu puteau fi perfecte, ce rost avea să le facă?

Walt a încercat să se cufunde într-o veche pasiune: machetele de trenulețe. „Doar un hobby[12] ca să uit de probleme", a spus, dar se simțea prins în capcană și constrâns de reguli chiar când era vorba de timpul liber. În mod revelator, Walt i-a scris unui pasionat de trenulețe care construise o machetă suficient de mare cât să o întindă și să o folosească în curtea sa: „Te invidiez[13] pentru că ai curajul să faci ce vrei".

Prins în capcana falsei alegeri între perfecțiune și eșec, paralizat atât de standardele autoimpuse, cât și de bugetul impus de bancă, Walt s-a retras în sine. Poate că marca Disney se baza pe ideile de fericire și comunitate, dar Walt se simțea din ce în ce mai singur și mai izolat, în principal din cauza lui. Când primea o invitație la o cină de gală, răspundea „NU!" scris cu creionul roșu[14] și subliniat pentru a accentua refuzul. În mijlocul activității pline de agitație de la studio, Walt se lăsa să cadă pe scaunul său și se plângea: „Mă simt izolat aici[15]. Nu vreau decât să vorbesc cu cineva". Totuși, când cineva îl asculta, medita cu voce tare despre problemele din copilărie, iar când era rândul partenerului de discuție să vorbească, îl abandona: „Trebuie să plec!"

Lumea pe care o crease Walt Disney — una plină de fantezie, inocență și îndeplinirea dorințelor adresate unei stele

căzătoare — era total opusă lumii în care trăia, o lume prea nesigură pentru a-și slăbi strânsoarea, a manifesta un interes sincer sau a fi prieten în loc de supraveghetor. Un reporter al *New York Times,* care a vizitat studiourile[16], a observat: „Am plecat cu un sentiment de tristețe“ când am descoperit că omul genial care încântase imaginația unei lumi întregi era acum descurajat, rigid, dornic de aprobare, dar îngrozitor de singur, pierzându-și timpul cu trenulețele de jucărie pentru a-și evita problemele.

Aparatul de floricele[17] avea prea multe boabe de porumb. În timp ce camerele înregistrau emisiunea de televiziune *The Children's Corner*, capacul s-a deschis brusc și floricelele s-au revărsat peste margini. După ce filmarea s-a încheiat, co-creatorul emisiunii, Fred Rogers, în vârstă de treizeci și trei de ani, a spus: „Acum trebuie să reluăm filmarea“.

Vedeta emisiunii, o tânără exuberantă pe nume Josie Carey, s-a simțit derutată. „De ce? A fost amuzant! Copiilor le va plăcea foarte mult.“ Rogers se temea însă că pentru copiii mai mici, pocniturile neîncetate și dezordinea care urma puteau fi supărătoare. Carey s-a dat bătută. Era atât de meticulos, de exigent. Lui Carey, floricelele care săreau peste tot i se păreau ceva captivant — era exact ceea ce făcea televiziunea distractivă.

Dar Fred Rogers nu intrase în televiziune ca să fie amuzant. Potrivit biografului Maxwell King, misiunea lui Rogers în domeniul televiziunii era „să o facă mai bună[18], mai potrivită și mai educativă pentru copiii mici. Trăsătura umoristică, de farsă, a televiziunii de început era exact ceea ce voia el să schimbe“. Rogers avea standarde ridicate, o dedicare profundă, dar și o viziune obiectivă. Era atent la detalii — vedea lucruri și remarca nuanțe pe care nimeni altcineva nu le observa.

În 1961, directorul secției pentru copii de la Canadian Broadcasting Corporation a considerat că aceste trăsături îl făceau pe Fred Rogers persoana potrivită pentru a conduce o revoluție discretă în educația copiilor. „Te-am văzut vorbind cu copiii[19]", a spus directorul. „Vreau să te uiți în obiectiv și să-ți imaginezi că acela e un copil."

Și astfel a luat naștere emisiunea care urma să fie numită *Mister Rogers' Neighborhood.* De-a lungul a 31 de sezoane și 895 de episoade[20], lumea avea să-l vadă pe Rogers schimbându-și sacoul și pantofii eleganți cu cardiganul și adidașii la începutul fiecărei emisiuni, un stil reconfortant și de încredere.

Fiecare episod era supus unui proces intens de atenție și deliberare. Excelența era singurul standard acceptabil. Fiecare scenariu trecea prin mai multe niveluri de revizuire[21] — Rogers însuși, producătorii emisiunii, precum și mentorul și consultantul lui Rogers, dr. Margaret McFarland, psiholog pentru copii la Universitatea din Pittsburgh.

Odată, în mijlocul filmării unui episod, Rogers a simțit că scenariul nu era chiar în regulă, chiar și după ce trecuse prin toate nivelurile obișnuite de control. Așa că a făcut ceva de neconceput. A oprit producția[22], a lăsat o echipă de profesioniști bine plătiți, majoritatea membri de sindicat, să-și irosească timpul pe platou și a mers în campusul universității, pentru a se consulta cu dr. McFarland. După aproximativ o oră, s-a întors și filmarea a fost reluată. Dar incidentul a fost tipic pentru Rogers. Dacă era pentru copii, trebuia să fie în regulă.

Cu standarde atât de exigente, s-ar putea crede că Rogers era un om dificil, un autocrat irațional sau cel puțin groaznic de plictisitor. Dar Fred Rogers nu era deloc așa. În schimb, combina în mod magic standardele ridicate cu flexibilitatea,

responsabilitatea cu creativitatea. În calitate de pastor presbiterian, s-a dedicat slujirii, îmbinând armonios integritatea cu accesibilitatea și smerenia.

Mentorul lui Rogers de la Seminarul Teologic din Pittsburgh, dr. William Orr, care fuma țigară de la țigară, l-a învățat pe Rogers principiul „rătăcirii ghidate“[23]: respectarea principiilor și, în același timp, acceptarea cursului vieții. Păstrează-ți integritatea, dar riscă. Fii deschis la schimbare și la întâmplările fericite, în loc să te lași limitat de un set rigid de reguli.

Această filosofie și-a făcut apariția în emisiune și în viață. De exemplu, în timpul unei filmări, Rogers a început ca de obicei prin a-și schimba sacoul cu un cardigan și a-l încheia, dar și-a dat seama că greșise cu un nasture — nasturele de sus[24] era în a doua butonieră. Cunoscând standardele lui Rogers, echipa se aștepta ca el să strige „Tăiați!“ și să o ia de la capăt, dar el a improvizat o replică și a încheiat din nou nasturii, cu observația că greșelile se întâmplă și că, mai mult, pot fi corectate.

Altă dată, scenariul prevedea filmarea peștilor din acvariul de pe platou în vreme ce mâncau. Un asistent de producție a hrănit peștii în timpul repetiției pentru a calibra camera și pentru a evita reflexiile deranjante pe acvariu, astfel că atunci când a venit momentul filmării, peștii erau sătui. Se uitau pur și simplu la mâncare în timp ce aceasta cădea lent spre fundul acvariului. Toată lumea se pregătea pentru o zi lungă, presupunând că va fi nevoie să aștepte ca peștilor să li se facă din nou foame pentru ca scena să poată fi filmată conform scenariului. Dar, după cum își amintește Elizabeth Seamans, producătoare a emisiunii timp de mulți ani: „Fred s-a uitat pur și simplu la ei[25]. Apoi, a privit către cameră și a spus: «Cred că peștilor nu le este foame acum; știți, uneori nu ne este foame»“. Era o explicație perfect rezonabilă, și el a fost convins că

tinerii spectatori vor accepta situația respectivă. Momentul a devenit o mantră pentru echipă: „Chiar e nevoie ca peștii să mănânce?“ Le-a reamintit că adaptarea permitea realizarea unei emisiuni mai bune decât forțarea peștilor — și prin extensie, a vieții — într-un scenariu prestabilit.

În ciuda flexibilității de care dădea dovadă față de ceilalți, Rogers putea fi foarte exigent cu sine însuși. În 1979, după mai bine de un deceniu de emisiuni, Rogers a introdus o foaie de hârtie în mașina de scris și și-a așternut gândurile într-un flux de conștiință ritmat de sunetul tastelor: „Mă amăgesc singur[26] că pot scrie din nou un scenariu?... De ce nu am încredere în mine?... DUPĂ TOȚI ACEȘTI ANI, E LA FEL DE RĂU CA ÎNTOTDEAUNA. Mă întreb dacă fiecare artist care creează trece prin torturile celor osândiți încercând să creeze? TRECI LA TREABĂ, FRED!“

Dar ceea ce l-a motivat cu adevărat pe Fred Rogers a fost ceva mult mai profund decât autocritica. Reporterul Tom Junod a realizat un profil al lui Rogers pentru un articol de prima pagină din 1998 în revista *Esquire*. Cu această ocazie, l-a observat pe Rogers în acțiune pe platoul de filmare și a comentat: „Fred, desigur, era un perfecționist extraordinar[27] care nu — nu aș spune că îi conducea pe acei oameni, e impropriu spus —, dar știa clar ce voia când voia, și nu pleca în acea zi până nu obținea lucrul respectiv“. Și echipa putea simți acea intensitate. „Nu exista nici urmă de spontaneitate[28] în Fred“, a observat Seamans. „Nu suportă să se apuce de ceva fără să fie pregătit.“

Dar atât Junod, cât și echipa de la *Neighborhood* au înțeles instinctiv și că intensitatea lui Rogers era în slujba unui scop mai înalt decât un simplu spectacol reușit. Era motivat de standardele sale înalte, însă flexibile, de angajamentul său față de rătăcirea ghidată, de dorința fermă de a-i ajuta pe copii, dar mai presus de

toate, energia lui era canalizată într-o singură direcție: conexiunea umană.

Crea legături, rapid și profund, cu toată lumea. Jeff Erlanger, în vârstă de zece ani[29], a fost invitat în emisiune pentru a explica modul în care funcționează scaunul său cu rotile electric și de ce îl folosește. După aproape douăzeci de ani, Jeff, îmbrăcat în smoching[30], a venit în scaunul său pe scenă, la ceremonia de includere în Television Hall of Fame, pentru a-l prezenta pe Rogers. Rogers, care păstrase legătura, dar nu îl mai văzuse pe vechiul său prieten de la filmare, a sărit în picioare și a urcat imediat pe scenă, cu un zâmbet imens pe chip.

Rogers a creat o conexiune cu François Clemmons, actorul de culoare, homosexual, care timp de douăzeci și cinci de ani a interpretat rolul ofițerului Clemmons în emisiune; împreună, au trecut în tăcere peste bariera culorii, răcorindu-și picioarele[31] amândoi în aceeași piscină gonflabilă din plastic — un gest revoluționar în 1969. În memoriile sale, Clemmons își amintește: „Era ceva serios, dar în același timp reconfortant[32] și dezarmant la el. Privirea lui mă îmbrățișa, fără să mă atingă".

Rogers a creat odată o legătură, în Penn Station, cu un băiețel cu o privire lipsită de expresie, care mânuia cu înverșunare o sabie de jucărie și care fusese obligat de mama sa, fascinată de celebrități, să-l salute. Rogers s-a aplecat către el și i-a șoptit: „Știi că ești puternic[33] și în interior?" Băiatul, surprins că i se oferise ceva de care nu știa că are nevoie, a încuviințat din cap aproape imperceptibil.

Rogers a creat o conexiune chiar și cu Koko[34], gorila care fusese învățată Limbajul American al Semnelor. S-a dovedit că era fană a emisiunii. Când s-au întâlnit, l-a îmbrățișat și nu îi mai dădea drumul. Apoi, ca un omagiu adus secvenței de deschidere a emisiunii pe care o adora, i-a scos drăgăstoasă pantofii.

În *Esquire*, Tom Junod a scris despre Rogers: „Avea o energie[35]... un curaj, o insistență lipsită de rușine privind intimitatea“, și, în mod revelator:

> A fost odată ca niciodată un bărbat pe nume Fred Rogers, care a hotărât că voia să trăiască în rai. Raiul este locul unde se duc oamenii buni atunci când mor, dar acest bărbat, Fred Rogers, nu voia să meargă în rai; voia să și trăiască în rai, aici, acum, în această lume, așa că într-o zi, când vorbea despre toți oamenii pe care îi iubise în această viață, m-a privit și a spus: „Conexiunile pe care le creăm pe parcursul vieții — poate că acesta este raiul, Tom. Ne creăm atâtea legături aici, pe pământ. Uită-te la noi — de-abia ne-am întâlnit, dar investesc în cine ești și în cine vei fi, și nu mă pot abține să nu fac acest lucru“.

* * *

Disney și Rogers sunt amândoi titani ai copilăriei; creațiile ambilor sunt îndrăgite și nemuritoare.

Ca personalități, amândoi reprezintă exemple de standarde înalte, intensitate, etică a muncii și atenție la detalii, de la mărimea degetului Morocănosului până la viteza floricelelor de porumb.

Dar deși atât de asemănători, fiecare a avut o evoluție diferită în viață. Unul era rigid; celălalt era flexibil. Unul avea ceva de dovedit; celălalt avea ceva de împărtășit. Unul evita orice posibilitate de eroare; celălalt accepta inevitabilele greșeli și greutăți printr-o credință în slujba sa și într-o misiune mai importantă decât propria persoană. Unul se detașa de cei din jur; celălalt era pe deplin implicat și sincer. Unul tânjea după aprobare, dar era groaznic de

izolat; celălalt își dorea intimitate și și-a creat o viață bazată nu pe control, ci pe conectare.

În ciuda unor vieți atât de diferite, Disney și Rogers aveau în comun o mentalitate fundamentală, *perfecționismul*, sau tendința de a ne impune[36] un nivel de performanță mai ridicat decât o cere situația. Perfecționismul poate fi sănătos, cu standarde ridicate, dar rezonabile și flexibile, însă se transformă rapid în ceva nesănătos când standardele devin nerealiste și rigide. Cel mai important, perfecționismul nesănătos ne impune să avem performanțe excepționale doar pentru a fi considerați suficient de buni ca persoane. Nu este un diagnostic, deși poate varia de la ușor incomod la de-a dreptul paralizant. Perfecționismul vine atât din interior, ca stil de personalitate[37], cât și de la tot ce e în jurul nostru, ca reacție față de un mediu solicitant[38].

Dacă ai încuviințat din cap fără să spui nimic, fiindcă toate aceste lucruri îți sună cunoscut, atunci această carte este pentru tine, indiferent dacă termenul *perfecționism* se potrivește sau nu drept acea ultimă piesă a puzzle-ului, cea care aduce cea mai mare satisfacție. De fapt, majoritatea celor cu un perfecționism inutil, de tip Disney, nu îl văd drept centrul intersecției în diagrama Venn a problemelor cu care se confruntă. Eu una nu am rezonat cu acest concept până nu am început să mă documentez despre el pentru cartea mea, *Cum să fii tu însuți. Liniștește-ți criticul interior și depășește anxietatea socială* (Editura Trei, 2019) și sunt psiholog clinician, ceea ce presupune un anumit grad de autoconștientizare legat de astfel de lucruri.

Dar se pare că tu și cu mine facem parte dintr-o comunitate mare. Și această comunitate continuă să se extindă. Perfecționismul este în creștere. Într-un studiu îndrăzneț din 2019[39], dr. Thomas Curran, autorul lucrării *The Perfection Trap: Embracing the Power of Good*

Enough, și dr. Andrew Hill au analizat perfecționismul la peste patruzeci de mii de studenți pe parcursul unei generații, din 1989 până în 2016, și au descoperit că acesta a înregistrat o creștere constantă. De-a lungul celor douăzeci și șapte de ani în care s-au colectat date, tinerii au devenit mai exigenți cu ei înșiși, mai exigenți cu alții și au perceput că alții erau mai exigenți față de ei.

Să ceri mult de la tine însuți te-a făcut probabil să ajungi departe. Știu că mie mi-a adus multe beneficii. Din moment ce citești această carte, pun pariu că e la fel și în cazul tău. Dar pretențiile ridicate ne pot totodată costa mult. Perfecționismul ne poate duce pe drumul lui Walt Disney — izolare, surmenaj, nemulțumire cronică. Din fericire, se poate întâmpla și ca în cazul lui Fred Rogers — excelență, flexibilitate, generozitate. Și ghici ce? Ne putem crea drumul pe care să o luăm. Putem învăța să fim buni cu noi înșine chiar și când avem tendința să fim aspri cu noi. Sunteți gata? Haideți să aruncăm o privire.