

THOMAS CURRAN

TOBUL LUMO spąstai

Kaip
mus veikia
perfekcionizmas
ir kaip iš jo
išsilaisvinti

Rekomenduoja

Swedbank 

| baltos lankos



Dvidešimt ketvirtoji
„Swedbank“
kolekcijos knyga

Thomas Curran

Tobulumo spąstai

Kaip mus veikia perfekcionizmas
ir kaip iš jo išsilaisvinti

baltos lankos



Versta iš:
Thomas Curran, *The Perfection Trap. The Power of
Good Enough in a World that Always Wants More*,
London: Penguin Random House UK, 2023

Redaktorė
Regina Katkevičienė

Korektorė
Ginta Valančiauskienė

Maketuotoja
Eglė Jurkūnaitė

Dizaineris
Zigmantas Butautis

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ir būdu, įskaitant, išleidžiant ar kopijuojant, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinkluose, įskaitant internete, negavus išankstinio rašytinio UAB „Baltų lankų“ leidyba sutikimo. Šis leidinys nesuteikia jo turėtojiu jokių intelektualinės nuosavybės teisių ir leidinio turinį.

Draudžiama šį leidinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, atgaminti mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose be išankstinio rašytinio UAB „Baltų lankų“ leidyba sutikimo.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt.

ISBN 978-609-479-817-7

Copyright © Thomas Curran, 2023
© Daiva Repečkaitė, vertimas į lietuvių kalbą, 2023
© „Baltų lankų“ leidyba, 2023

Skiriu June

*Monolitinėje visuomenėje veltui ieškoma to,
kas galėjo būti priežastis.
Priežastis būna tik pati visuomenė.*

Theodor Adorno, „Negatyvioji dialektika“

Turinys

Ižanga	11
--------------	----

PIRMA DALIS

Kas yra perfekcionizmas

1. Mūsų mėgstamiausia yda.....	19
2. Pasakyk, kad man nieko netrūksta	34

ANTRA DALIS

Kaip perfekcionizmas mus veikia

3. Kas mūsų nenužudo.....	63
4. Pradėjau ir nebegaliu pabaigti.....	80
5. Nematoma epidemija	99

TREČIA DALIS

Iš kur atsiranda perfekcionizmas

6. Vieni didesni perfekcionistai už kitus	113
7. Ko neturiu.....	132
8. Ką ji paskelbė.....	152
9. Tiesiog dar nenusipelnei.....	172
10. Perfekcionizmo šaknys namuose	197
11. Šešiaraidis žodelis „suktis“	211

KETVIRTA DALIS

Kaip atsiverti netobulumui Pakankamybės respublikoje

12. Priimk save 233

13. Prierasas postperfekcionistinei visuomenei 249

Padėkos 279

Šaltiniai ir pastabos 283

Ižanga

Vakaruose mes visi iki vieno gyvename iš perfekcionistinių fantazijų suregzoje kultūroje. Šioje vietoje lyg sutirštintos realybės holografinėje simuliacijoje iš švieslenčių, kino ekranų, televizorių, reklamų ir socialinių tinklų srauto švyti tobulų gyvenimų bei gyvensenų paveikslukai ir judantys atvaizdai. Hologramos viduje nerealybės dalelės srūva visomis kryptimis. Kiekviena jų mus moko, kad jei tik būtume tobuli, mūsų gyvenimas būtų laimingas ir sėkmingas, o per daug nukrypus nuo to idealo viskas su trenksmu subyrės. Toks suvokimas yra tikras, gyvas ir visa apimantis, be to, įsismelkęs taip giliai, kad mūsų viduje perfekcionizmas gyvuoja kaip varginantis ir nenumaldomas nesaugumo jausmas. Nesaugiai jaučiamės, nes kažko neturime, nepavyksta kažkaip atrodyti ir kažko pasiekti.

Ir vis dėlto, nepaisydami tų stingdančių minčių, kad mums kažko trūksta, iš pažiūros esame godūs baismės. Per darbo pokalbius kandidatai perfekcionizmą įvardija kaip savo didžiausią silpnybę. Verslo, politikos, sporto ir menų lyderiai juo aiškina savo sėkmę. Garsenybės ir gyvenimo lavybinkai* mus šviečia apie daugybę būdų, kaip išsiugdyti maksimalų perfekcionizmą asmeninei naudai pasiekti. Tiesą sakant,

* VLKK siūlomas termino *coach* vertimas konsultuojamojo ugdymo kontekste (čia ir toliau – vertėjos pastabos).

daugelis, mūsų supratimu, dorybingiausių darbo, pinigų, visuomeninės padėties ir „gero gyvenimo“ šiuolaikinėje visuomenėje aspektų ir sudaro galingiausių perfekcionizmo varomąją jėgą: karštligišką beribių augimą ir nenuilstamą siekį dar daugiau bet kokia kaina.

Viso to kaina eksponentiškai išaugo. Skęstame savo nepasitenkinime, pradingstame nepakankamumo tankmėje, vaikome tobulumo, nes atrodo, kad visi kiti be jokių pastangų yra tokie tobuli. Giliai širdyje žinome, kad šitaip egzistuoti nėra normalu ar natūralu. Žmogiškai suprantame, kad niekas nėra tobulas ir niekas negali toks tapti. Bent jau širdimi, o gal ir protu, pripažįstame, kad mus slegia sunkūs perfekcionizmo šarvai.

Ir vis tiek juos dėvime. Nes juk nusiimti šarvus ir priimti save kaip gražų, bet netobulą žmogų yra taip nesuvokiamai sunku, jei kartu tenka mesti iššūkį pačioms pamatinėms savo prielaidoms apie tai, ką šiuolaikinėje visuomenėje reiškia „puikumas“ ir „gerumas“, taip pat visiškai išsižadėti supratimo apie pageidautiną savo egzistavimo pasaulyje būdą. Kada pastarąjį kartą užtikote žmogų, užsiimantį tokio lygio savistaba, ką jau kalbėti apie ištisą šalį?

Bet teks imtis būtent tokio lygio savistabos, jei norime kartu ištrūkti iš tobulumo spąstų. Taip, „Tobulumo spąstais“ pavadinta knyga atseka mano kelionę tokios išvados link. Viskas prasidėjo nuo tam tikros meditacijos, pasikasyimo ten, kur nepaliaujamai niežti, bet netrukus iš to išsirutuliojo dramatiškas pasakojimo lankas, palaikomas vienintelės gijos: perfekcionizmas yra žmogiškus slenksčius peržengti užsispyrusios ekonominės sistemos kertinė psichologija. Šio argumento atrama įausta į trylika skyrių, kuriuose aiškinama, kas iš

tikrųjų yra tas perfekcionizmas, kaip jis mus veikia, kaip greitai pastaruuju metu jo daugėja, kodėl daugėja ir ką galime padaryti, kad nuo jo paspruktume.

Savo argumentui pagrįsti pasitelkiu formalių ir neformalių duomenų šaltinių derinį – pavyzdžiui, psichologijos tyrimų rezultatus, klinikinius atvejo aprašus, ekonomikos duomenis ir psichoanalizės bei sociologijos teorijas. Taip pat daugiau, nei būtų galima tikėtis iš socialinio psichologo, rėmiausi pavieniais pavyzdžiais, surinktais iš aplink verdančio gyvenimo. Už tai neatsiprašinėsiu. Vienareikšmiškai esu skaičių žmogus. Dievinu statistiką. Daug savo budrių valandų praleidžiu kaldamas statistiką į studentų galvas. Bet kad įgytų svarumo realiaame pasaulyje, idėja negali remtis tik duomenų svoriu. Jai reikia ir gyvenimo patirties svorio, kitaip ji liks paprasčiausia abstrakcija – skaičiumi, tendencija, vienu įverčiu tarp daugybės galimų.

Tad leiskite iš karto paminėti kelis su šia knyga susijusius dalykus. Pirma, skaitytojas ar skaitytoja ras daug psichologijos, ekonomikos ir sociologijos idėjų, kurios čia ne tiek išaiškinamos, kiek pateikiamos pramaišiui su konkrečia mano paties ir kitų žmonių gyvenimo patirtimi, jai taikomos ir ja išbandomos. Antra, o tai galbūt dar svarbiau, skaitytojas ar skaitytoja turėtų žinoti, kad pasakodamas šios patirties istorijas užmaskavau tapatybes ir aplinkybes. Tai reiškia, kad pakeičiau vardus, kartais ir lytį, priskyriau kitą vietą ir laiką, išgalvojavau vietas ir reisykiais kelis skirtingus balsus sujungiau į vieną arba vieną išskaidžiau į daugelį. Suprantu, kad šios paslėptos tapatybės ir įvairūs užslaptinimai iš jūsų reikalauja milžiniško pasitikėjimo, bet ne daugiau, bent jau taip tikiuosi, nei kokybiška siužeto linija siektų pelnyti scenaristas ar scenaristė. Viliuosi

apibūdinti to, ką mačiau, girdėjau ir patyriau, pojūtį ir prasmę, net jei tiksliai nepateikiu šios patirties aplinkybių.

Nes taip, esu perfekcionistas. Ir jei reikėtų įvardyti vieną dalyką, kurio noriu iš šitos knygos, tai tapti paguodos suvenyru, vieno perfekcionisto įteikiamu kitam. Kuo daugiau laiko praleidau rinkdamas žinias apie savo ir aplinkinių perfekcionizmą, taip pat mokslinių tyrimų apie perfekcionizmo poveikį sveikatai ir laimei rezultatus, tuo aiškiau supratau, kad iš esmės mūsų istorijos auga iš tų pačių šaknų. Aišku, kiekvienas savitai kenčiame nuo perfekcionizmo. Bet mūsų kelionė prasideda nuo tų pačių kertinių įsitikinimų, jog esame nepakankami, kad kitiems žmonėms rūpėtume arba kad jie mus mylėtų, o tai yra vienas ir tas pats. Tokio įsitikinimo galite daug kur pasisemti, bet apskritai, žiūrint globaliai, jo išmokstama būtent čia, nepriekaištingoje mus praryjančioje ir supančioje hologramoje.

Tikiuosi, kad ši knyga jus paguos. Tikiuosi, kad ji padės į tai, ką su jumis daro perfekcionizmas ir iš kur jis kyla, pažvelgti naujai. Tikiuosi, jog knyga jus nuramins, nes žinosite, kad nesate dėl to kalti, – kad esate pakankami, kad ir kaip jūsų kultūra stengtųsi įtikinti jus, jog yra priešingai. Tikiuosi, knyga jums suteiks įrankių, padedančių vis labiau save priimti. Tikiuosi, ji iškiepys jums ryžto siekti socialinių ir politinių tikslų, sukursiančių gyvenimo būdą, kuriame daugiau vietos tarpusavio dermei ir žmogiškų ribų pripažinimui.

Kitaip tariant, tikiuosi, kad knyga padės jums daugiau sužinoti apie save ir pasaulį, kuriame gyvenate. O su tomis žiniomis, tikiuosi, ji padės jums patirti vis daugiau su niekuo nepalyginamo džiaugsmo, kylančio priėmus save visą ir visus

IŽANGA

savo netobulumus kaip tikrus mažyčius nuostabius žmogiškumo pliūpsnius.

2022 m. rugsėjis
Londonas, Anglija

PIRMA DALIS

Kas yra perfekcionizmas

1. Mūsų mėgstamiausia yda

Arba tobulybės apsėsta šiuolaikinė visuomenė

Esu perfekcionistė, tad būna, kad varau save iš proto, – kitus irgi. Kartu manau, kad tai viena iš mano sėkmės priežasčių. Nes tai, ką darau, man tikrai rūpi.

Michelle Pfeifer

Nathanielio Hawthorne'o apsakyme „Apgamas“, pasirodžiusiame 1843 metais, iškilus mokslininkas Eilmeris veda nepriekaištingą jauną moterį Džordžianą, kurios tobulybę dako tik apgamėlis ant kairiojo skruosto. Tyro Džordžianos veido ir bjaurios spalvos apgamo kontrastas erzina perfekcionistą Eilmerį, jis temato žmonos vienintelį netobulumą. „Raudonuojančią dėmę ant sniego.“

Eilmeriui Džordžianos apgamas yra jos „mirtinas trūkumas“. Netrukus jo pasidaryjimu pesiima ir ji, Džordžiana ima nekęsti vyro sukurto savivaizdžio. Ji maldauja Eilmerio pasitokus savo, kaip mokslininko, gabumus bet kokia kaina panaikinti šį trūkumą.

Jie sukuria planą. Talentingasis chemikas Eilmeris tol eksperimentuos su cheminių junginių mišiniais, kol atras vaisių. Jis dirba dieną naktį, bet niekaip nesiseka išgauti tobulo viralo. Vieną dieną, kol vyras užsiėmęs savo mėgintuvėliais, Džordžiana žvilgteli į jo dienoraštį ir atranda nesėkmių sąrašą.

„Kad ir kiek jis būtų pasiekęs, – nusprendžia ji, – nuostabiau-
si jo pasiekimai beveik be išlygų buvo nesėkmės, palyginti su
siekiamu idealu.“

Ir staiga – „Eureka!“ – Eilmeris išgauna alchemijos stebu-
klą. Džordžiana skubiai išgeria šį „dangiško šaltinio vandenį“
ir išsekusi susmunka, o kitą dieną jai pabudus apgamo nebeli-
kę nė ženklą. Eilmeris gėrisi sėkme: „Esi tobula!“ – sako dabar
jau nepriekaištingai žmonai.

Tačiau Hawthorne'o apsakyme yra kabliukas: Eilmerio
mišinys panaikino Džordžianos dėmę, tačiau jos gyvybės sąs-
kaita. Apgamas nunyksta, o jam iš paskos – ir Džordžiana.

Hawthorne'ui parašius „Apgamą“, netrukus kitas gotiki-
nės literatūros atstovas Edgaras Allanas Poe parašė stingdantį
etiudą apie tragišką perfekcionizmo psichologiją. Poe novelė-
je „Ovalus portretas“ sužeistas vyras Apeninų pusiasalyje pri-
siglaudžia apleistoje pilyje. Tarnas bando sutvarstyti jo žaiz-
das, bet ilgainiui jam tenka pasiduoti. Sužeistasis nutaria, kad
jo padėtis pernelyg sunki, ir užsidaro vienoje iš daugybės me-
nių laukti mirties.

Gulėdamas lovoje, apimtas karštligės, jis leidžiasi pake-
rimas daugybės menėje ant sienų kabančių paveikslų. Šalia
ant pagalvės kiurkso tomelis, kuriame esą pateikiami paveiks-
lų aprašymai. Svečiui perstačius žvakidę, kad šviesa kristų ant
puslapių, akis užkliūva už jaunos moters portreto ovaliame rė-
me, nukištame į nišą šalia baldakimo stulpo. Vyras lieka apža-
vėtas. Versdamas knygos puslapius, jis aptinka įrašą apie šio
paveikslo istoriją.

Ovaliame portrete nutapyta moteris buvo jauna talen-
tingo, bet nežaboto būdo dailininko nuotaka. Tai buvo „re-
to grožio mergaitė“, bet vyras buvo taip apsėstas kūrybos, kad

vargiai ją pastebėdavo. Vieną dieną dailininkas paklausė žmonos, ar galėtų nutapyti jos portretą. Ji sutiko, pamaniusi, kad pagaliau atėjo proga praleisti bent kiek brangaus laiko su vyru. Įžengusi į jo studiją, ji kantriai sėdėjo ten, tamsiame aukštame bokšte, kol dailininkas bandė įamžinti jos žemišką grožį.

Tačiau jo būta ne mažesnio perfekcionisto nei Eilmeris. Dailininkas, „visa siela pasinėręs į savo darbą“, ten praleido „daugel savaičių“. Jis taip pasinėrė į tapybą, kad nepastebėjo, jog žmona sunegalavo. Jis „*negalėjo* matyti, kaip nuo kraupios į bokštą sklindančios šviesos tirpsta jo žmonos dvasios jėgos, kaip ji nyksta akyse, nors tą matė visi aplinkui“.

Nepaisydama to, ji nesiskųsdama savo dalia atsidavė vyro perfekcionizmui. O dailininkas taip susitelkė į žmonos atvaizdą, kad ilgainiui žiūrėjo tik į portretą. Jis „*nematė*, kad raudona spalva, kurią jis tepė ant paveikslo, buvo raudonis nuo skruostų tos, kuri sėdėjo priešais“. Prabėgo dar daugiau savaičių. Dailininko žmona ėjo vis silpnyn. Tada jis netikėtai brūkštelėjo ant savo šedevro paskutinį potėpį ir siaubo pagautas šūktelėjo: „Juk tai patsai *gyvenimas!*“

Atsisukęs į žmoną, pamatė, kad ji mirusi*.

Nėra lengva pro 2023-ųjų lęšį skaityti Hawthorne'ą ir Poe. Jų pasakojimai kraupiai atpažįstami. Hawthorne'o Džordžiana laisvai galėtų būti viena iš daugybės vyrų ir moterų, kuriuos, besivaikant kūno tobulumo, pražudė ar sužalojo plastikos chirurgija. Poe dailininkas atitinkamai baugiai primena įsitempusius bankininkus ar advokatus, kurie dirba dieną naktį, kad

* „Ovalų portretą“ į lietuvių kalbą išvertė Kęstutis Šidiškis, šis apsakymas įeina į rinktinę Edgar Allan Poe, *Žmogžudystė Morgo gatvėje ir kitos šiurpios istorijos: apsakymų rinktinė*, Kaunas: Obuolys, 2019.

sudarytų sandorį ar suderintų sutartį, aukodami laiką, skirtą šeimai ir draugams.

Vis dėlto, nors labai panašūs, šie pasakojimai bene labiausiai atsiskleidžia per kontrastą. [Prezidento Andrew] Jacksono laikų JAV perfekcionizmas tiko populiarios gotikinės literatūros žanro siaubui, iš jo buvo galima šaipytis ir neabejotinai patartina jo vengti. Pastarosiomis dienomis perfekcionizmo psichologijos dėmesio centras visai kitoks. Tai veikia garbdomas bruožas, kurio žvalgomės ir kuriuo žavimės, bruožas, išreiškiantis, kokie esame darbštūs ir visiškai atsidavę.

Aišku, nuo Hawthorne'o Eilmerio ir Poe dailininko skiriamės tuo, kad nesame tokie jau naivūs. Mums suvokiamas perfekcionizmo šalutinis poveikis, matuojamas nepaliamamai ariant praleistomis valandomis, neapsakomu asmeniniu aukojimusi ir sau patiems daromo spaudimo kalnais. Bet juk tai ir yra esmė, ar ne? Šiuolaikinėje kultūroje perfekcionizmas yra pasiaukojančios sėkmės skiriamasis ženklas, visiškai kitokią realybę slepiantis statuso žymuo.

Kaip tik todėl darbo pokalbiai geriausiai atskleidžia mūsų pasirengimą atsiduoti tobulybei. Visi šio išbandymo keliams pavojai mus daug ko išmoko apie tai, kaip norime būti vertinami ir kokią kaukę reikia dėvėti, kad kalbintoją įtikintume, jog esame verti investicijos.

Iškalbingiausia tokios kryžminės apklausos dalis visada būna atsakymas į klausimą-žudiką: „Kokia jūsų didžiausia silpnybė?“ Atsakymas neišvengiamai atskleis, ką laikome socialiai priimtinais silpnybėmis, – tokiomis, kurios įrodo, kad tinkame darbui, kurios mums tik į naudą. „Mano didžiausia silpnybė?“ – atsiliepiame, bandydami pavaizduoti, kad jos ieškome savo charakterio gelmėse.

„Tenka pripažinti, kad tai – mano perfekcionizmas.“

Toks atsakymas jau yra nuvalkiotas. Išties, apklausos rodo, kad, personalo specialistų teigimu, frazė „esu linkęs būti kiek perfekcionistas ar perfekcionistė“ darbo pokalbiuose yra klišė, kuria piktnaudžiaujama dažniausiai¹. Tačiau peržengus klišę ir užklausus, kodėl taip elgiamės, paaiškės, kad savo tikamumą išreikšti tokiu būdu – kuo prasmingiausia. Juk, šiaip ar taip, perdėtai konkurencingoje „viskas arba nieko“ ekonomikoje vidutinybė neabejotinai yra keiksmazodis. Jei pripažinsite, kad esate laimingi, kai tiesiog padarote pakankamai, tai reikš, jog jums trūksta ambicijų ir nusiteikimo save tobulinti. O juk manome, kad tai, ko ieško darbdaviai, yra tobulybė ir ne mažiau.

Manome, kad ir visuomenė siekia tobulybės ir ne mažiau. Priešingai nei Hawthorne'o ir Poe laikais, šiuolaikiniame pasaulyje perfekcionizmas yra būtinas blogis, garbinga silpnybė, mūsų mėgstamiausia yda. Gyvendami tokioje kultūroje, išseikvojame tiek jėgų jos absurdams, kad vargiai juos beatpažįstame kaip absurdiškus. Bet įsižiūrėkite atidžiau. Hawthorne'o Eilmeris ir Poe dailininkas – kraupus įspėjimas apie gyvenimo, praleisto kopiant į svaiginamas tobulybės aukštumas, kainą. Šioje knygoje atrasime, kas iš tiesų yra perfekcionizmas, ar jis tikrai mums padeda, kodėl jis veikiausiai išplitęs labiau nei bet kada ir ką su visu tuo daryti.

Tai ką, gal tuomet ir pradėkime racionaliai. Nes tokiu būdu pamatysime, kad garbstyti perfekcionizmą yra visiškai neprotinga. Perfekcionizmas pagal apibrėžimą yra nepasiekiamas tikslas. Jo neįmanoma išmatuoti, dažnai jis būna subjektyvus ir tokiems paprastiems mirtingiesiems kaip mes amžiams

neprieinamas. „Tikra tobulybė, – juokavo pataisos psichologijos specialistas Asheris Pachtas, – pasitaiko tik nekrologuose ir panegirikose.“² Tobulybė yra bergždžias reikalas, ji tik blaško. O būdama anapus galimybių ribos tobulybė išties brangiai atsieina, nes bandyti ją pasiekti ir jos vaikytis yra beviltiška.

Tad kodėl susidaro įspūdis, kad vaikytis tobulybės yra vienintelis būdas pelnyti sėkmę? Ir ar tokia mūsų nuojauta teisinga?

Pradėdamas atsakinėti į šiuos klausimus, noriu sugrįžti į 2013 metų sausio 17 dieną. Priblokštas Lance'as Armstrongas sėdi odiniame fotelyje, didingame senamadiškame salone, pasisukęs į publiką. Jo kojos sukryžiuotos, jis sunkiai alsuoja, o rankos baikščiai šokčioja nuo kelių prie veido ir atgal. Beveik matyti, kad jis iki kaulų smegenų įsisąmoninęs, jog šis interviu taps vienu iš daugiausia peržiūrų surinkusių JAV televizijos istorijoje.

Jį kalbinanti Oprah Winfrey yra savo amato meistrė. Kitaip nei dauguma kalbintojų, ji nesėdi tiesiai priešais pašnekovą. Ji pasisukusi atsargiu kampu, kad norėdamas pažvelgti tiesiai į ją Armstrongas turėtų pasukti galvą. Uždavusi kelis tiesmukus klausimus, Winfrey visa galva neria link pagarsėjusio prisipažinimo. Tuo tikslu ji teatrališkai sekundę patyli, kilsteli galvą nuo užrašų, įsispitrija į Armstrongą ir šaltai paragina jį prisipažinti, kad septynias savo „Tour de France“ pergalės jis pasiekė padedamas pajėgumą didinančių vaistų.

„Taip“, – patvirtina Armstrongas. Jis daugybę kartų vartojo dopingą.

Winfrey pasiūlo Armstrongui pasiaiškinti. O tada nutinka kai kas įsimintina. Jo laikysena visiškai pakinta. Nugara išsitiesia, smakras pakyla. Jis laukė šios akimirkos. Žvelgdamas

Winfrey tiesiai į akis, Armstrongas tvirtai pareiškia, kad „tai dariau ne tam, kad įgyčiau pranašumo“. Dopingas, jo suvokimu, tik sulyginu dalyvių galimybes. „Kultūra buvo tokia, kokia buvo, – įžūliai sako jis, – buvo aršios konkurencijos laikai; mes visi buvome suaugę vyrai ir kiekvienas sau apsisprendėme.“

Armstrongas nusprendė vartoti dopingą, nes visi jį vartojo.

Kitų žmonių elgesys veikia mūsų elgesį. Norėtume save įsivaizduoti laisvus kaip paukščiai, kaip išskirtinius individus, būtinai reikšmingai besiskiriančius nuo aplinkinių. Bet tiesa ta, kad nė trupučio nesame išskirtiniai. Kaip Armstrongas įvardijo pokalbyje su Winfrey, mūsų esminis instinktas yra elgtis maždaug kaip avims. Mažiausiai norime, kad mūsų vengtų, mus atstumtų ir išspirtų iš bandos. Tad kasdien, nesvarbu, suvokiame tai ar ne, kruopščiai pritaikome savo elgesį, kad išliktume to, kas socialiai priimtina ar „normalu“, ribose.

Ne koks nors dieviškas individualumas, o būtent visuomenės vėjai judina mūsų mąstymo, jausmų ir elgesio vėtrungę. Dirbdami, augindami vaikus, mokydamiesi ar ką nors keldami į socialinius tinklus, ypač jei būgštaujame ar abejojame – o šiomis dienomis tokie jausmai mus apima dažnai, – esame linkę eiti su banda. Be to, taip elgiamės net ir tada, kai bandos veiksmai būna akivaizdžiai ne į gera, kaip kalbant apie Armstrongą. Tad kai atrodo, kad visi aplinkui tobuli, mūsų jausena, jog tobulumas yra vienintelis sėkmės garantas, ima atrodyti pabrėžtinai racionali.

Sunku išsivaduoti iš tokios kultūros. Neseniai atlikti tyrimai rodo, kad visi kažkiek pakenčiame savo darbo, pažymių, išvaizdos, vaikų auklėjimo, sporto ir laisvalaikio netobulumą. Tačiau skirtumai pasireiškia, cituojant psichoanalitikę Karen Horney, „tik kiekybiškai“³. Kai kurių iš mūsų pakanta kiek

didesnė, kitų kiek mažesnė; dauguma esame per vidurį. O šis perfekcionizmo spektro viduriukas – vidurkis – laikui bėgant smarkiai slenkasi aukštin. Vėliau apžvelgsime, kiek greitai jis slenka. Kol kas pakalbėkime apie to kolektyvinio kabinimosi į tobulybę pamatus ir atsakykime, ar verta dėl to susirūpinti.

Esu universiteto profesorius ir vienas iš nedaugelio perfekcionizmo tyrėjų pasaulyje. Metams bėgant, ėmiausi visokiausių uždavinių, pavyzdžiui, išskyriau perfekcionizmo skiriamuosius bruožus, tyriau, kas koreliuoja su perfekcionizmu, ir aiškinausi, kodėl perfekcionizmas yra mūsų laikų skiriamasis ženklas. Išklasiau daugybės gydytojų, mokytojų, vadybininkų, tėvų ir jaunuolių, bręstančių šiuolaikiniame pasaulyje. Žmonės tikrai mano, kad perfekcionizmas esąs šių laikų dvasia.

Šį faktą man patvirtino 2018 metais moters vardu Sheryl elektroniniu paštu atsiųstas kvietimas. Ji su manimi susisiektė TED vardu ir teiravosi, ar norėčiau pasakyti kalbą būsimoje jų konferencijoje Palm Springse, Kalifornijoje. Perfekcionizmo tema, anot Sheryl, sulauks milžiniško susidomėjimo tarp TED narių. „Mūsų žmonės, – sakė ji, – perfekcionizmą pastebi savo, savo vaikų ir bendradarbių gyvenimuose.“ Ji norėjo, kad konferencijoje paaiškintčiau, kas yra perfekcionizmas, ką jis mums daro ir kodėl atrodo, kad jis taip paplitęs. „Mielai“, – atsakiau. Taigi tą patį mėnesį susėdome su TED kalbų rašytojais suraityti dvylikos minučių pranešimo „Pavojinga mūsų perfekcionizmo manija“.

Didžiuojuosi savimi, kad ištvėriau tą kalbą, bet ilgai niu ėmiau bodėtis pavadinimu. Jis pernelyg asmeniškias. Atsakomybę jis perkelia mums, *mūsų* perfekcionizmo manijai. Rašant šią knygą – pasinėrus į keblų minčių dėliojimo į

tvarkingus sakinukus, tobulinimo ir išgryninimo, kad kitiems būtų nesunku jas skaityti, meną – man daug kas paaiškėjo. Taip aptikau savo mąstymo spragų, apie kurių egzistavimą nė nenutuokiau. Taip pat ėmiau šį tą pastebėti duomenyse ir savo aplinkoje, dalykus, kuriuos anksčiau pražiopsodavau ar tiesiog jų nemačiau.

Perfekcionizmas nėra asmens manija – ji neabejotinai apima visą kultūrą. Vos paaugame tiek, kad pajėgtume interpretuoti mus supantį pasaulį, pradedame pastebėti, kaip perfekcionizmo persunkti mūsų TV ir kino ekranai, reklaminiai stendai, kompiuteriai ir išmanieji telefonai. Jis kyšo iš tėvų vartojamos kalbos, žinių pateikimo, politikų pasisakymų, mūsų ekonomikos veikimo principų ir mūsų socialinių ir pilietinių institucijų sandaros. Spinduliuojame tobulybę, nes mūsų pasaulis ją spinduliuoja.

Į TED konferenciją Palm Springse skridau iš spindinčio naujojo antrojo terminalo Hitrou oro uoste. Antrasis terminalas pavadintas Karalienės terminalu Elžbietos II garbei. Pirminį Karalienės pastatą Hitrou ji atidarė 1955 metais, o 2009-aisiais jis buvo nugriautas, kad užleistų vietą naujiesiems vartams į pasaulį, kainavusiems tris milijardus svarų sterlingų.

Karalienės terminalas yra kvapą gniaužiantis komercinės architektūros kūrinys. Pasak „Guardian“ žurnalisto Rowano Moore'o, centrinė laukiamoji salė yra „K Covent Gardeno turgavietės dydžio“. Maždaug tokia yra ir keleivio patirties vizija. Terminalas yra „puiki socialinių susibūrimų erdvė“, teigė architektas Luisas Vidalis, „lyg miesto aikštė ar katedra“. Žingsniuodami per Karalienės terminalą būtina pajusite tokį romantizmą. Nuo pastato periferiją juosiančio balkono atsiveria didinga

erdvė, į kurią įsiterpia platūs linkiai, nugalinti kampai, ryškiaspalviai reklaminiai ekranai ir stiklas nuo grindų iki lubų.

Šioje superstruktūroje išsitrina ribos tarp to, kas tikra, ir kas ne. Labiausiai dėl to kalta reklama. Net šiuolaikiniais standartais Karalienės terminalo reklamos yra itin keista verslo meninės raiškos forma. „Mintimi pralenkite infekciją“, – kviečia IBM apsišvietusį keleivį, kuris, kaip galima numanyti, žinutę perskaitys pakeliui į laipinimą pandemijos įkarštyje. „Microsoft“ mums teigia, kad jų debesija „sustyguos chaosą“, o HSBC globėjiškai patikina, kad „klimato kaita sienų nepaiso“.

Bet, ko gero, išpūdingiausias rinkodaros Karalienės terminale aspektas yra gyvenimo būdo įvaizdžio kūrimas. Viename reklaminiame ekrane rodomas kostiumuotas, nepriekaištingai prisižiūrintis vyras, kuriam narsiai klajoti iš vieno kelionės tikslo į kitą padeda itin palanki automobilių dalijimosi programėlė. Kitame išsišiepusią verslininkę su brangiu lagaminu rankoje džiaugsmingai sutinka „oi, kokių paslaugų“ oro linijų konsjeržas. Šie pavyzdžiai nėra pavieniai. Pradedant reklaminiais ekranais ir baigiant aukštosios mados išparduotuvėmis bei beveik perdėtai pasigėrėtinais prie įvaizdžio darančia „Perfekcionistų kavine“, šis terminalas yra mikropasaulėlis, talpinantis tai, ką garbiname, – išpūstus nepasiekiamo tobulo gyvenimo ir gyvenimo būdo idealus.

Vis dėlto sėdėdamas toje „Perfekcionistų kavinėje“ negalėjau susilaikyti nestabtelėjęs prie dirbtinės čia taip trimittuojamo idealizmo prigimties. Mat jei pastatą apžiūrėsime negailėstingoje tikrojo pasaulio reiškinių šviesoje, pamatysime, kad jo vaizduojamas hiperfunkcionalus dangiškas kraštas tiesiog neatpažįstamas. Neatrodo, kad iš elektroninio reklaminio ekrano aukštumų savo šypsena mane švitinantis nepriekaištingai

apsirengęs kostiumuotis būtų pėdinęs į keleivių registracijos erdvę, nes nuo automobilių stovėjimo aikštelės iki terminalo – pusvalandis kelio. Vypsnyš verslininkės veide beveik siutina, spėriai pračiuožus per saugumo patikrą tik tam, kad sužinotumėte, jog skrydis atidėtas.

Ar kava „Perfekcionistų kavinėje“ tobula? Ji net nekaršta. Galiausiai atidaromi jūsų vartai ir jie būtinai bus kitame terminalo gale, nusileidus eskalatoriumi ir du kilometrus pražingsniavus po riedėjimo taku. Vos atėję sužinote, kad vartų erdvėje neliko vietų atsisėsti, o suirzusių keleivių eilė išsirangė į koridorių. Spėjote pavargti ir užsimanyti išlenkti taurelę ko nors stipresnio, kol radote vietą atsisėsti, o tada imate savęs klausiti, ar tikrai šio susitikimo nebuvo galima surengti virtualiai.

Dabar iškart stabtelėkite ir rimtai apie tai pagalvokite. Ar gi nepribloškia tai, kaip ryškiai šio pastato idealizmas skiriasi nuo tikrovės? Įkvepiantys šūkių, vaizdiniai lyg iš paveiksluko, transatlantinių kelionių blizgesys – visa tai atskleidžia atotrūkį, pasireiškiantį ne tik čia, bet ir apskritai kultūroje. Namai, atostogos, mašinos, mankštos režimai, grožio priemonės, dietos, vaikų auginimo patarimai, gyvenimo lavybininkai, produktyvumo triukai – kad ir ką paimsite, gyvename nepasiekiamo tobulumo hologramoje, kurioje mums liepiama nuolat gerinti savo gyvenimą ir gyvenimo būdą, ieškant nepriekaištingos nirvanos, nors ji tiesiog neegzistuoja.

Esame tik žmonės. Giliai širdyje geriau žinome, nei gebame sau pripažinti, kad visi žmonės yra klystančios, ydingos ir baigtinės būtybės. Kuo labiau ši holografinė kultūra sujaukia tikrovės pojūtį, tuo labiau ji reikalauja, kad kovotume su savo žmogiškiausiomis klaidomis ir Motušės Gamtos neišvengiamybėmis, tuo labiau perfekcionizmas mus įkalina kažin kokios

chimeros gaudynėse – o dėl to tampame bejėgiai, nes sugriūva mūsų sveikata ir laimė. Perfekcionizmo poveikį pastarosioms aptarsime kituose knygos skyriuose. Kol kas tiesiog grįžkime į Karalienės terminalą, kad galėčiau dar šiek tiek papasakoti apie savo paties grumtynes su mūsų mėgstamiausia yda.

Grįžkime į „Perfekcionistų kavinę“, kurioje kantriai laikiu, kol paskelbs laipinimą į mano skrydį, ir bandau nustekentus nervus apraminti nešiojamajame kompiuteryje žiūrinėdamas populiariausius TED pranešimus. Artėjant manajam, jų greičiausiai peržiūrėjau šimtus. Kiekvieną išnagrinėjau, ieškodamas slaptos formulės. Iš geriausių kalbėtojų, regis, sklinda nepermušamas pasitikėjimas savimi, tarsi pasakoti istorijas jiems būtų prigimtinis įprotis, lyg valgyti ar gerti. Pats esu gerokai mažiau savimi pasitikintis. O kas, jei nesukaupsiu drąsos užlipti ant scenos? O kas, jei užmiršiu savo argumentus? O jei stovėdamas priešais visus tuos žmones supanikuosiu?

Tokie perfekcionistai kaip aš su nerimu dorojasi pasitelkdami perteklinį galvojimą. Darome prielaidą, kad apibėgę visus įmanomus kampus būsime tikri, kad viską gebėsime suvaldyti, ir pamirštame, kad pats perteklinis galvojimas yra luošinanti nerimo forma. Žinoma, pasitelkus perteklinio galvojimo metodą, niekad neteko visiškai *sumauti* pristatymo – bet neteko ir sužibėti. Sulaukęs vos dvidešimt devynerių, nepaisydamas nieko, štai aš skrendu į Kaliforniją kaip vienas iš TED išreklamuotų „nuomonės lyderių“. Tame didžiuliame raudoname kalbėtojų skritulyje turėjau atrodyti vertas penkių tūkstančių dolerių mokesčio už įėjimą.

Sunkiausia man grumtis su negebėjimu patogiai įsitaisyti pasisekimo pašonėje. Verčiau viską nurašysiu kaip sėkmę

ar atsitiktinumą, nei priimsiu pripažinimą, kurio giliai širdyje nesijaučiu esąs vertas. Toks stokos mentalitetas – kitaip tariant, netikrumas – yra turbūt pražūtingiausias perfekcionizmo aspektas. Nes kai nuolat sieki dar didesnės sėkmės – ką jau kalbėti apie kaustančią baimę, kad nepasiseks, – net gana aukšto lygio pasiekimai gali atrodyti pabrėžtinai tušti. Ar net dar blogiau už tuštumą, tiesą sakant, nes perfekcionizmas atskleidžia, kad mūsų svajonės tėra akligatviai. Perfekcionistui pasisekimas yra bedugnė, kuri sekina, kol jos vaikomės, o atsakymas į svarbesnį klausimą – „ar man nieko netrūksta?“ – tesbelypi anapus horizonto.

Kaip ir horizontas, prie jo artinantis jis tolsta.

Vienas vargas eiti gyvenimo keliu jaučiantis, kad vis kažko negana. Nors esu daug pasiekęs ir kažkuria prasme nuoširdžiai trokštu gyvenime vadovautis protu ir atjauta, jausmas, kad niekada nebus gana, reiškia, jog niekad nebūnu patenkintas; tolstu nuo žmonių, vengiu keblių situacijų ir galiausiai pasirodau kaip sutrikęs, nepatikimas ir iš esmės bijantis išsipareigoti. Esu nerimastingas, panikuoju, blaškau si tarp santykinio stabilumo ir vaistais gydomo atkritimo, esu linkęs abejoti saviimi ir save kritikuoti, plėšausi tarp skirtingų tikrojo savęs sampratų, įstringu užburtame perteklinių pasiekimų rate vaikydamasis oficialiai pripažintos sėkmės, kuria savo širdies gelmėse iš tikrųjų netikiu.

Apibendrinamas galiu pasakyti: kai savo gyvenimu ir pasiekimais judame arčiau tobulumo, atsiribojame nuo savęs pačių ar, dar blogiau, niekada savęs neatrandame.

Laikydamas drungnos „Perfekcionistų kavinės“ kavos puodelį, stebėdamas, kaip Karalienės terminale į visas puses zuja keleiviai, akimirką susimąsčiau, ar nebūtų buvę geriau

dirbti su statybininku tėvu jo statybvietėse. Grėžčiau skyles, gludinčiau medieną, gyvenčiau iš mūrijimo, vesčiau vietinę merginą, įsigyčiau kuklų namą, galbūt netgi vairuočiau patenčiamą automobilį ir auginčiau porą vaikų. Mano gyvenime *nebūtu* įmantrių diplomų kolekcijos, Russello grupės* universiteto, TED pranešimo ir šio prašmatnaus pasiūlymo išleisti knygą. Bet netektų ir dirbti kiaurą parą ar nerasti sau vietos iš baimės. O gal kaip nors netgi pavyktų užmesti akį už to nepasiekiamo horizonto.

Kita vertus, gal ir ne. Britų psichoanalitikas Joshas Coheanas klausia, ar kam nors šiuolaikiniame pasaulyje tikrai pavyko išvengti perfekcionistinių fantazijų, apnikusių mūsų vartotojiškus gyvenimus⁴.

Įtariu, kad tam tikru mastu esu pakliuvęs į visiems šių laikų gyventojams pažįstamus spąstus – įstrigęs stokos tankmėje, nepajėgus susigaudyti, kam reikia to nepailstamo tobulinimo. Begalinės darbų apkrovos, vartojimas ir tobulinimasis be jokio aiškaus tikslo. Taip, perfekcionizmas turi tam tikro paveldimumo. Ir taip, svarbios ir atšiaurios, šiurkščios bei trauminės vaikystės patirtys, netgi labai svarbios. Ir nors genai bei tokios patirtys sudėlioja kortas, pati kultūra iš mūsų prašo ėjimas po ėjimo mesti vien tobulus tūzus.

Lance'as Armstrongas susidūrė su dilema: likti švariam eilės gale ar vartoti dopingą ir varžytis su lyderiais. „Kultūra buvo tokia, kokia buvo... kiekvienas sau apsisprendėme.“ Tuo metu Armstrongo sprendimas žavingai pasiteisino, bet kitiems dviratinkams sprendimas vartoti dopingą buvo rizikingas.

* 24-ųjų prestižinių Jungtinės Karalystės universitetų asociacija.

Kai kurie už tai sumokėjo savo gyvybe. O už ką? Jei, kaip tvirtina Armstrongas, dopingą vartojo visi dviratininkai, vadinasi, tokios ginklavimosi varžybos kėlė grėsmę kiekvieno dviratininko sveikatai ir nė vienam nepadidino tikimybės, kad pasiseks.

Tos pačios visa griaunančios ginklavimosi varžybos šiuo metu rutuliojasi kultūroje apskritai. Nes jei aplinkui tematome išdrikusią beribio tobulumo realybę, užvis sunkiausia yra pripažinti, kad esame tik žmonės. Gyvenimas tampa nesibaigiančiu apeliacinio teismo už mūsų ydas procesu. Didumą laiko jaučiamės išvargę, tušti ir sunerimę. Ir nepaisant to, kaip puolame į gyvenimą, – nepaliaujamo plėšymosi, sveikatingumo ritualų, gyvenimo optimizavimo triukų, apsipirkimo terapijos, filtravimo, maskavimo ir derinimo, – bandos įstatymas byloja, jog tai galimybių nepadidins arba, tariant kandžiau, nepadės pajusti, kad jau gana.

Tokia yra šiuolaikinė Hawthorne'o ir Poe interpretacija, pagal kurią iš esmės visi dabar esame pasmerkti būti Eilmeriu ir dailininku. Bet nesu tikras, kad čia visa tiesa. Tiesą sakant, manau, kad esame panašesni į apleistas šių apsakymų moteris. Kaip ir jos, galėtume tenkintis savo netobulu gyvenimu, jei tik mūsų plyšiai, kliaudos ir kreivi kampai galėtų sau ramiai egzistuoti – būtent tokie, kokie yra, – užuot juos išdidinę ir neproporcingai išpūtę, kaip tai daro vyraujanti įtakos srovė, pasišovusi retušuoti nepastebimiausias dėmeles, kad jų nebūtų matyti.

Kuo giliau grimsime į savo kultūros tobulybės spąstus, tuo labiau perfekcionizmas iš mūsų gyvenimo išspaus pačią gyvastį. Atėjo laikas rimtai pasikalbėti apie mūsų mėgstamiausią ydą, pirmiausia įsižiūrint į tai, kas ji yra ir kaip ji mus iš tikrųjų veikia.

2. Pasakyk, kad man nieko netrūksta

Arba kodėl perfekcionizmas yra daug daugiau nei perdėtai aukšti standartai

Tai, kas esu bet kuriuo konkrečiu tapimo asmeniu momentu, nulems mano santykiai su mane mylinčiais arba atsisakančiais mane mylėti.

Harry Stack Sullivan¹

„Rafferty“ baras ir kepsninė yra už kelių žingsnių nuo *Union* (Sąjungos) stoties Toronto senamiestyje. Tai madinga gurmamų pamėgta vieta, kurioje susirinkę baltamarškiniai juodaklaraiščiai verslininkai dieną meiliai laiko kavos puodelius, o vakarais elegantiški, gražiai apsirengę apsipirkinėtojai gurkšnoja madingus, įmantrius kokteilius. Priešakiniam vidiniame kiemelyje atsiveria judrios sankryžos vaizdas: žmonės tursena šaligatviais, šviesoforo šviesos junginėjasi iš žalios į raudoną, pro šalį tarška tramvajai, kurių linijos kryžiuojasi rytų ir vakarų kryptimis.

Vieną saulėtą 2017-ųjų vasaros vakarą „Rafferty“ baro vidiniame kiemelyje leidžiu laiką su iškiliais profesoriais Gordonu Flettu ir Paulu Hewittu. Mėgaujamės vienu kitu šalto alaus bokalu, o jie man pasakoja apie savo darbo patirtį. Gordo apranga būdinga akademikams: tvarkingai į chaki spalvos šortus sukišti languoti marškiniai, patogūs ir ne mažiau funkcionalūs

bateliai vaikščiojimui. Drabužiais ir savo žaisminga, geraširdiška veido išraiška jis primena vietinį ekskursijų vadovą, be to, panašią energiją skleidžia ir jo jaudrios manieros.

O Paulas atrodo labiau paskendęs savo mintyse. Jis ramus, susimąstęs, plačiaakis susimazgusio kompleksiško ryšulėlis su madingais apskritarėmiais akiniais ir vakaro saulėje mirguliuojančiais išlygintais baltais marškiniais. Prabyla jis tik tada, kai reikia, ir kaskart prašnekus iš jo spinduliuoja švelnus intensyvumas, lyg jis tą akimirką būtų užburtas kokio pavienio išskilmingo fakto. Toks intensyvumas jam suteikia prislėgto psichologo aurą, bet jis toks ir yra.

Šių tokių skirtingų vyrų tikslas bendras. Daugiau kaip tris dešimtmečius jų misija yra išnagrinėti vidinius perfekcionizmo mechanizmus ir atrasti, kodėl psichiatrų kabinetuose ir paskaitų auditorijose perfekcionizmas pasireiškia taip dažnai. Jų klausydamasis pajuntu, kad jų užsiėmimas yra daug daugiau nei darbas. Jis intensyviai asmenišką, tarsi perfekcionizmo tyrimai būtų tapę papildomu auklėtinu vaiku. Toronte lankiausi, kad pasiklausyčiau, ką apie perfekcionizmą kalba šie titantai. Jų atsidėjimas tikslui mane suintrigavo, tad prisėdau šalia, kad sužinočiau daugiau.

Paulas į jūdviejų kelionę žiūri tiesmukiau. Tarsi nutuoktų, kokia ganėtinai neįprasta pagal šiuolaikinius akademinus standartus yra jų kryptingai šventa misija. Jo aiškinimu, „šis reikalas pilve uždegė liepsną ir niekaip negaliu atsitraukti“. Praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio viduryje, dar būdamas pradedantis psichologas, Paulas dirbo su pacientais, kurių stresas ir įtampa – pradedant mokykla ir baigiant darbu ar vaikų auginimu – buvo lyg neatsiejama nuo jų jaučiamo poreikio viską atlikti tobulai. Ankstyvosios jo pastabos apie kiekvieną

pacientą perfekcionizmą įvardijo kaip žalingą gaivalą. Anot jo, nevaldomas „perfekcionizmas verčia palaipsniui rintis žemyn, o kelias atgal iš tokios padėties būna itin sunkus“.

Jis tęsė: „Tačiau labai mažai žmonių perfekcionizmą, bent jau patį savaime, laiko žalingu bruožu.“

„Jie vis dar taip nemano! – atsikerta Gordas su plačia žinovo šypsena. – O turėtų.“

Taip per aplinkui šiedu vyrai geraširdiškai burba apie įsivertinusį psichologijos mokslo nenorą pažvelgti į perfekcionizmą rimtai ar bent jau ganėtinai rimtai. Įsivertinęs mąstymas, kad perfekcionizmas yra populiariosios psichologijos tema, būdinga kabinetinei psichoanalitikai. Aišku, perfekcionizmas *gali* pridaryti bėdų – jų gali pridaryti ir perdėtas stropumas, – bet jis jokių būdu nenusipelno rimto sistemiško tyrimo.

Žinome, kad taip yra, nes psichiatrijos biblija – „Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovas“ – perfekcionizmo nelaiko susirūpinimo vertu charakterio bruožu². Retais atvejais tarp diagnozės kriterijų minimas perfekcionizmas paprastai įvardijamas kaip vienas iš daugelio simptomų, siejamų su obsesiniu kompulsiniu sutrikimu (OKS).

Gordas problemą aiškina taip: „Daugumos nuomonė apie perfekcionizmą yra gerokai per daug ribota. Žinome, kad esama daug perfekcionizmo veidų, kai kurie iš jų susiję su OKS, o kai kurie ne, taip pat žinome, kad perfekcionizmas pasitaiko visokiausių psichologinių sutrikimų atvejais, ne tik kompulsinio pobūdžio.“

Paulas pasilenkia ir pažvelgia į mane. „Tas tiesa, bet perfekcionizmas labiau išsikeriojęs, nei žmonės suvokia. Jis pasireiškia ne kaip dichotomija ar klasifikacija, o labiau kaip

spektras. Kai kalbame apie perfekcionizmą, kalbame ne apie žmonių pogrupį ir netgi ne klausimą, ar kuris nors yra ar nėra perfekcionistas; kalbame apie *visus* žmones ir jų perfekcionizmo mastą – daugiau jo ar mažiau.“

Jis tęsia: „Mūsų tyrimai atskleidžia milžinišką perfekcionizmo plotį ir gylį. Ir vis dėlto sunku ką nors įrodyti, kai bendra nuomonė yra tokia, kokia yra.“

Pirmiausia savo terapijos kabinete Paulas išsiaiškino, kad, norint išsamiai suprasti perfekcionizmą, teks apsvarstyti jo plotį ir gylį. Kaip tik todėl skirtingų perfekcionizmo rūšių plėtojimas ir išskyrimas, jų matavimas ir testavimas tapo Paulo ir Gordo tyrimų, pralaužusių ledus šioje srityje, kertinis akmuo. Be to, kaip tik todėl aš ir atvykau į Torontą: kad viską apie juos sužinočiau.

Kas tie Paulo aptariamai plotis ir gylis? Ir kodėl tai svarbu? Norint atsakyti į šiuos klausimus, teks grįžti laiku į tą metą, kai Paulas tik pradėjo nagrinėti šį savotišką asmenybės bruožą. „Daugumai žmonių atrodo, kad perfekcionizmas tėra labai aukšti standartai, – aiškino jis, – bet mano, kaip gydytojo, darbe nuo pat pradžių buvo aišku, kad yra visai ne taip.“ Paulo pastabos atskleidė simptomų tinklą, išdrikusį toli už asmeninių standartų ir sau taikomo spaudimo ribų.

„Pacientas po paciento stebėjau, kaip žmonės jautėsi privalą būti tobuli, o ne tik siekti savo neįmanomų standartų, nors tuo užtektinai užsiėmė, bet ir siekdami neįmanomų standartų, kuriuos, jų manymu, jiems primeta kiti ir kuriuos jie patys primeta aplinkiniams.“

Šie skirtingi asmenybės veidai: vienas sau, kitas, pri skirtas visuomenės, trečias, skirtas kitiems, – privertė Paulą

susimąstyti. O jeigu perfekcionizmas yra daugiau nei aibė didžiųjų tikslų arba standartų? „Greitai paaiškėjo, kad perfekcionizmo esmė apskritai nėra pastangos ir jau tikrai ne tokios, kurių reikia, kad sublizgėtum per egzaminą ar įmestum tobulą dvitaškį. Tai ištisa pasaulėžiūra – egzistavimo būdas, nustatantis, kaip suvokiame save ir interpretuojame kitų žmonių poelgius ir kalbas.“

Šis teiginys man atvėrė akis ir privertė susimąstyti apie savo paties perfekcionizmą. Tikėdavau, kad visko esmė yra darbštumas, atsidėjimas ir kruopštumas. Dariau prielaidą, kad perteklinius standartus, kurie ir apibrėžė mane kaip perfekcionistą, kėliau tik sau. Bet iš tiesų, įdėmiau pažiūrėjus, aiškėja, kad aukšti standartai yra tik viena šios istorijos pusė, nes, be jų, svarbu ir tai, kodėl išvis tokiems žmonėms kaip aš reikia nusistatyti perteklinius standartus. Paulas mano, kad gręžiamė save tam, kad sulauktumė kitų žmonių įvertinimo, patvirtinančio, kad pasaulyje esame kažko verti. „Kol nepripažinsime paprasto fakto, kad perfekcionizmo esmė yra santykiai su kitais, – teigė jis, – ir toliau neteisingai jį suprasime.“

Šie žodžiai sužadino prisiminimus apie mano velionį senelį. Jis buvo visokeriopa tobulas, viena vertus, aukštųjų standartų, antra vertus – perfekcionizmo skirtumų, kuriuos bandė išrėškinti Paulas, pavyzdys. Vaikystėje iš nuostabos išsprogsiomis akimis valandų valandas sėdėjau stebėdamas, kaip senelis, įgudęs dailidė, nuo pradinės lentos iki galutinio lankelio gamindavo kasdienius daiktus, pavyzdžiui, turėklus, kėdes ar langų rėmus.

Žavėjau jį jo amatu. Kiekvieną sekmadienį tursendavau per sklypą į jo vienaaukštį namuką ir susikaupęs stebėdavau, o jis man rodydavo, kaip supjaustyti pakartotinai naudojamos

medienos gabalus į tobulų matmenų lentjuostas. Paskui jis kiekvieną lentjuostę atsargiai išpjaudavo, pažymėdavo kontūrus, kariškai tiksliai pamatuodavo, pjūklų supjaudavo juostas ir jas sujungdavo. Tada dalis stipriai sutvirtindavo varžtais, švelniai nušlifudavo ir nupoliruodavo baigtą dirbinį. Jo gaminiai visada būdavo tobulai suformuoti, mediena pasigėrėtina švelni, o galutinis vaizdas – nepriekaištingo funkcionalaus meno kūrinys.

Be jokios abejonės, tai būdinga itin aukštus standartus keliančiam žmogui. Bet perfekcionistas pasižymi ne tuo. Baigęs darbus, mano senelis susirinkdavo su meile pagamintus dirbinius, išvežiodavo juos po naujuosius namus ir tiesiog palikdavo: nesitrynė laukdamas įvertinimo ar penkių žvaigždučių reitingo. Jis barstė po pasaulį kasdienius daiktus, kad žmonės galėtų jais naudotis ir džiaugtis. Jei paklaustumėte jo, buvo daug svarbiau, kad jo dirbiniai gyvuotų, o ne kad būtų pripažinti ir liaupsinami jų kūrėjas.

Būtent to svilinančio pripažinimo alkio nebuvimą Paulas ir turi galvoje sakydamas, jog perfekcionizmo esmė yra standartai, kuriuos ne patys sau išsikeliame, o manome, kad kiti žmonės iš mūsų jų tikisi. Žinoma, seneliui ne visada viskas pavykdavo, bet darbą jis visada užbaigdavo. Jo pasaulyje baisesi trijų žvaigždučių įverčiai neturėjo jokios reikšmės, o jei ir būtų turėję, kažkieno paika nuomonė buvo tiesiog neatskiriama gyvenimo dalis. Pasitaiko visokios velniavos. Žinodamas, kad padarė, ką galėjo, jis nejautė būtinybės taisyti savo klaidų ar prašinėti pritarimo, nuolat išradinėti save iš naujo ar, kaip sakoma korporatyviniu žargonu, klysti geriau. Jis didžiavosi pačiu savo amatu, ir jei pražiopsodavo kokį lako lopinėlį kur nors kamputyje ar palikdavo iš medžio neįtamai

kyšantį varžto galiuką, leisdavo toms klaidelėms plaukti pro jį kaip akivaizdiems jo trapumo ženklams, ne kitokiems nei jo raukšlės ar sėdmens nervo skausmai.

Taip ir yra su tais aukštais standartais: jiems nebūtina eiti išvien su nepasitikėjimu. Tik perfekcionizmas juos sukeria. Paulo supratimu, perfekcionizmo esmė nėra dalykų ar uždavinių tobulinimas ir itin aukštų standartų siekimas, pavyzdžiui, atliekant darbinę užduotį, puoselėjant išvaizdą, auginant vaikus ar palaikant santykius. Perfekcionizmas siekia kur kas giliau. Jo esmė yra tobulinti *save* ar, tiksliau, tobulinti *netobulą save*, žengiant per gyvenimą su gynybine poza, maskuojant nuo aplinkinių visas iki vienos dėmelės, ydas ar trūkumus.

Šitokia mąstysena apie perfekcionizmą man buvo lūžis. Mat žvelgiant į perfekcionizmą stokos mentaliteto kampu, kai stokos jausmas taip užaštrintas, kad visą gyvenimą tenka slėptis nuo pasaulio, sunku pamatyti paausotą pasiaukojančios sėkmės emblemą, kuria klaidingai perfekcionizmą laikome. Nors mano kraujyje teka kažkiek iš senelio paveldėto tikslumo, jo stropumas ir mano perfekcionizmas reiškia, kad mes labai, labai skirtingi žmonės. Iš to plaukia, kad ir mūsų gyvenimai klostosi su skirtingais požiūriais ir vidi- niais dialogais.

Galbūt didžiausias nesusipratimas, kalbant apie perfekcionistus, kad pagrindinis mūsų rūpestis yra suvaidinti genialumą. Kitaip nei narcizai, su kuriais dažnai mus painioja, paprasčiausiai netikime savo pačių bandomu susikurti nepermušamu pasakojimu. Net ir susitelkę į tobulybės standartus, jų siekiame ne tiek dėl to, ką jie palieka pasauliui, ar net to, kiek genialūs dėl jų atrodome, o tik dėl to, jog tiksliai pataikius

nuslūgsta iš gėdos kylančios mūsų baimės būti nepakankamai geriems, kad būtume svarbūs, ar nenusipelnyti kitų žmonių meilės, o šiedu dalykai yra vienas ir tas pats.

Reikia pabrėžti šias iš gėdos kylančias baimes, nes pokalbiuose apie perfekcionizmą nesunku pražiopsoti skirtumą tarp išorinio elgesio ir vidinių jausenų. Gėda yra drovulio emocija, signalizuojanti, kad esame neverti meilės ir pritirimo. Taip nutinka, kai manomės buvę atstumti ar, dar blogiau, ignoruojami dėl to, kad nesugebėjome daugiau. Gėda gelia. Ji įsiskverbia į kiekvieną mūsų esybės sritį ir užteršia mūsų savivaždį kuriant santykius su kitais žmonėmis. Gėda paaiškina, kodėl perfekcionistų susirūpinimas savo tobulumu daugkart viršija pareigingų žmonių, tokių kaip mano senelis, jaučiamą pasididžiavimą. Tas susirūpinimas įsiskverbia į *pačios esaties* ir mūsų įsivaizdavimo, kad būtinai kitiems atrodome nevykę, esmę.

Iki šiol nuolat vaikiausi gerokai vidurkį viršijančių pasiekimų, o kartu su jais ir kitų žmonių pripažinimo, kad paramstyčiau už kaulinį porcelianą trapesnę savo savigarbą. Mano senelis prie to neužstrigdavo. Aišku, jis buvo motyvuotas įrodyti sau ir kitiems, kad yra įgudęs dailidė, bet to siekė nuolankiu, kantriu užsispyrimu, neblaškomu permainingų nuomonių. Nepamirškime, kaip skirtingai dideliu ir mažu perfekcionizmo laipsniu pasižymintys žmonės bendrauja su kitais, nes būtent bendravimas reikšmingai atskleidžia, kodėl, anot Paulo, perfekcionizmas yra daug daugiau nei sau keliami aukšti standartai.

Mat perfekcionizmas yra – ir tegali būti – santykinis bruožas; savigarbos problema, kylanti ne individualiame vaikuame, o mūsų socialiniame pasaulyje ir iš bendravimo su

aplinkiniais. Jo pradžia būna vidinis dialogas, bylojantis: „Nesu pakankamai patrauklus, pakankamai kieta, pakankamai turtingas, pakankamai liekna, pakankamai sveikas, pakankamai protinga, pakankamai produktyvus“, o rezultatas būna žiaurus suvokimas: „Tad kaskart atsiskleidus mano trūkumams kiti žmonės tai pastebės ir jų akyse tapsiu ne tokiu priimtiniu žmogumi.“ Tai suvokus, visa energija eikvojama savo tikrajam „aš“ slėpti nuo pasaulio ir daryti viską, kas įmanoma, kad sustiprintume, mūsų supratimu, aptriušusius, nuo tobulumo priklausomus savo ryšius su kitais žmonėmis.

Paulas su Gordu Jorko universitete susitiko praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio pabaigoje. Abu buvo neseniai apsigynę disertacijas ir priimti dėstyti psichologijos. Būdamas jaunas depresijos laipsnio matavimo tyrėjas, Gordas susižavėjo ankstyvaisiais Paulo tyrimais perfekcionizmo srityje. Ilgainiui tarp šių vyrų išsirutuliojo glaudus bendradarbiavimas ir draugystė. „Perfekcionizmas visada mane stulbino, – pasakė Gordas, – tad čiupau tą galimybę dirbti su Paulu... Žinojome, kad jei pavyktų sudaryti tikslų bruožų sąrašą ir atrasti įrankį perfekcionizmui matuoti, galėtume pradėti kloti mokslinių įrodymų pamatus.“

Iš pradžių jie naudojo Paulo prieš kelerius metus sudarytą teiginių sąrašą savarankiškai įsivertinti. Tarp tokių teiginių buvo perfekcionistinio mąstymo, jausmų ir elgesio aprašai, su kuriais žmonės galėtų sutikti arba nesutikti, – pavyzdžiui, „stengiuosi būti tobulas ar tobula“ arba „turiu būti nepriekaištingas ar nepriekaištinga“, – pagal Paulo iš pacientų surinktas įžvalgas apie perfekcionistų tipiškas mintis, jausmus ir elgesį.

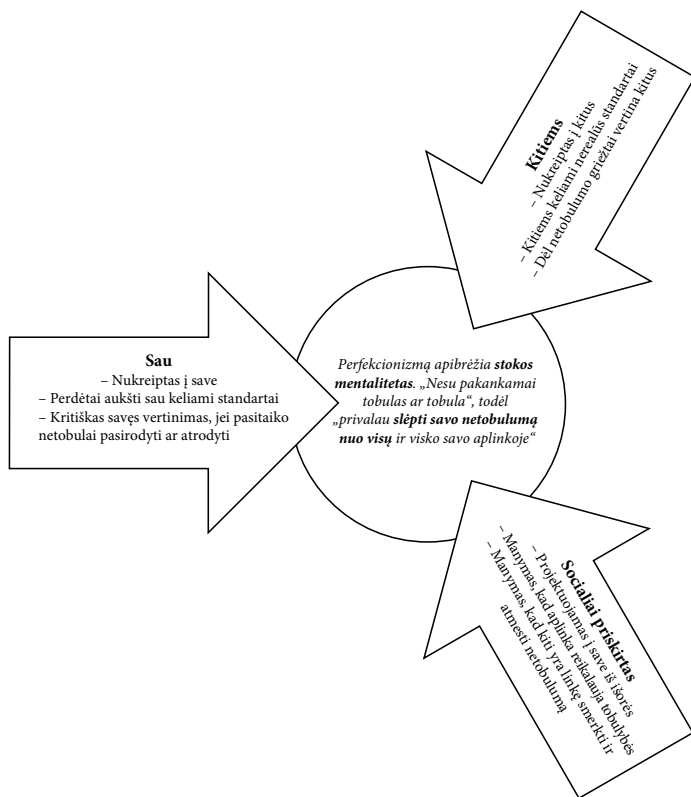
„Pacientai man atskleidė, kas yra tas perfekcionizmas, – pasakojo Paulas. – Aš tiesiog atidžiai klausiausi ir sudariau jo kertinius bruožus atskleidžiančių dėmenų sąrašą.“

O čia prisidėjo Gordas. Pasitelkdami jo ekspertines žinias apie asmenybės psichologiją, energiją ir entuziazmą, jie sutelkė jėgas ir itin puikiai susiderino. Per kelerius metus surinko perfekcionizmo dėmenis, paskirstė juos įvairioms imtims, o paskui išgrynino, perrašė ir kai kuriuos pašalinę vėl juos išdalinė apklausiamiesiems. Galiausiai po viso to varginančio darbo jie išgavo geriausią, jų požiūriu, perfekcionizmo struktūros apibūdinimą. „Užbaigę visą patikros darbą, – man kalbėjo Gordas, – jau turėjome kertinius perfekcionizmo bruožus apibendrinančios teorijos griaučius.“

Kad tinkamai perteikčiau jų teoriją, naudinga Paulo ir Gordo atradimų pagrindu sukurti grafiką. Kaip matote paveiksle, teorija yra daugialypė. Perfekcionizmas nėra kuri viena mintis, jausena ar elgsena, pavyzdžiui, ambicingi tikslai ar aukšti standartai. Tai yra daug daugiau. Tai problemiškas santykis ir su savimi, per daug reikalaujant iš savęs ir perdėtai save kritikuojant, ir su kitais, kai tikime, kad aplinkiniai iš mūsų reikalauja tobulybės, o mes jos irgi reikalaujame iš kitų.

Pripažinę, kad perfekcionizmą sudaro ši kelių veidų visuma – vienas veidas sau, kitas viešumai, vienas asmeninis, kitas susijęs su santykiais, – Paulas ir Gordas savo teoriją pavadino daugiadimensio perfekcionizmo modeliu ir 1991 metais pristatė jį pasauliui akademiniam žurnale „Journal of Personality and Social Psychology“³. Ir ką gi atskleidžia šis modelis? Jis atskleidžia, kad perfekcionizmas – gyva, alsuojanti pasaulėžiūra, kurios ištakos yra esminis stygiumi pagrįstas

įsitikinimas, kad esame nepakankamai tobuli ir savo netobulumą būtina slėpti nuo aplinkinių. Į tą kertinį įsitikinimą telpa įvairūs perfekcionizmo veidai, o juose glūdi bruožai, pagal kuriuos vienas veidas skiriasi nuo kito.



Paulo Hewitto ir Gordono Fletto daugiadimensio perfekcionizmo modelis

Vos juos aprašę, Paulas ir Gordas pastebėjo, kad šie skirtingi veidai leidžia naujai tyrinėti perfekcionizmą. Vietoj

vienintelio veikėjo – išskirtinai aukštų standartų – galime rinktis iš aibės personažų, susijusių su asmenybe ir santykiais. Toliau eina kiekvieno iš jų biografija kartu su iškalbingais pacientų pavyzdžiais.

**Į SAVE NUKREIPTAS PERFEKCIONIZMAS
kyla iš vidaus. Jam priklauso toks buvimas pasaulyje,
kai asmuo teigia turįs būti ne mažiau nei tobulas**

Į save nukreiptą perfekcionizmą pirmiausia turbūt įsivaizduojame, kai mūsų paprašo mintyse susidaryti perfekcionizmo vaizdą. Pavyzdžiais galėtų būti kolegė darboholikė ar mokslininkas. Paulas ir Gordas į save orientuoto perfekcionizmo bruožus apibūdina kaip „vidinę prievartą ir jaučiamą vidinį spaudimą būti tobulam ar tobulai“. Tai gali stipriai motyvuoti, bet ilgainiui motyvacija persilieja į varginantį įsipareigojimą būti ne mažiau nei tobulam ar tobulai.

Treko dviratininkė Victoria Pendleton pasakoja apie itin ryškią tokio sau primesto spaudimo apraišką. Tokie sportininkai kaip Pendleton yra savo kartos pažibos, Didžiojoje Britanijoje ji viena gausiausiai apdovanotų olimpiečių. Bet taip pat yra žinoma apie jos negebėjimą pripažinti savo pačios pasiekimų. 2008-aisiais duodama interviu „Guardian“ žurnalistui Donaldui McRae Pendleton prisiminė, kad dviračių sportas jai buvo „nuolatinė kova“⁴. Jai buvo sunku ilgą laiką tenkintis savo pasiekimais. „Žmonės sakydavo: oho, per metus šitiek pasiekei, laimėjai du čempionatus ir olimpinį auksą, – pasakojo ji žurnalistui. – O aš galvodavau: aha, tik kaip čia yra, kad jaučiu tokį spaudimą ir nepasitenkinimą?“

Turbūt pastebimiausias į save nukreipto perfekcionizmo bruožas yra perdėto konkuravimo dalelė, prilipusi prie jausmo, kad vis kažko trūksta. Tačiau perdėtas konkuravimas atskleidžia tam tikrą paradoksą, nes, kad ir kaip keista, aukštu į save nukreipto perfekcionizmo lygiu pasižymintys žmonės gali vengti konkuravimo, bijodami nesėkmės ir prarasti kitų teigiamą vertinimą. „Žmogus, kurio perfekcionizmas nukreiptas į save, pasižymi esmine įtampa tarp sėkmės troškimo ir nesėkmės baimės, – pasakojo Paulas. – Viena vertus, norisi nepaliaujamai stengtis ir tikėtis, kad aplinkiniai jus už tai gerbs ir pripažins, kita vertus, norisi padaryti viską, kas įmanoma, siekiant išvengti baimės nesusidoroti su užduotimi.“

Dėl tokio konfliktiško būvio žmonės, pasižymintys į save nukreiptu perfekcionizmu, blaškosi tarp savęs tobulinimo ir ujimo, jie linkę sabotuoti savo pačių veiksmus tokiu elgesiu kaip perteklinis galvojimas ar atidėliojimas.

Ir vis dėlto neretai į save nukreiptu perfekcionizmu pasižymintys žmonės, kitų vertinimu, pasiekia išskirtinius rezultatus. Tiesiog iš jų to neišgirsite, nes jie linkę menkinti sėkmės įrodymus ir žiauriai niekinti save, vos reikalams truputį apsunkus. Jie nepataisomai krapštinėjasi, vaikšto ratais ir apskritai save tobulina, o tai įrodo, kad savo įsivaizduojamus trūkumus jie priima už gryną pinigą ir neabejodami tvirtina, kad šie esą kuo tikriausi.

Pendleton pavyzdys čia labai tinkamas. Atrodo, kad jos savivertei neracionaliai svarbūs perdėti standartai. Kad pasiektų šiuos standartus, jai vis ko nors trūksta, ir analizuodama save ji vis grįžta prie šios temos. Dviračių sporte ji tenorėjusi „įrodyti, kad bent kažkas sekasi gerai“. McRae ji aiškino: „Kol kas dar nepavyko to įrodyti, bent jau ne sau. Žinau, kad

galėčiau važiuot daug geriau, lengviau, meistriškiau... Dar nė nepriartėjau prie reikiamo lygio.“

Vėliau interviu eigoje Pendleton pripažįsta, kad yra „abejojanti“, „emocinga“ ir „savikritiška perfekcionistė“. Jos pasakojimas atskleidžia, kad jai trūksta užuojautos sau, kaip ir būdinga aukštu į save nukreipto perfekcionizmo lygiu pasižymintiems žmonėms. O tai man primena, kad bene dažniausiai savo klinikinėje praktikoje Paulas pastebi kenčiantiems perfekcionistams būdingą gėdą ir tų pačių minčių gromuliavimą. Iš šimtų terapijos seansų surinktos jo pastabos atskleidžia, kaip į save nukreiptu perfekcionizmu pasižymintiems pacientams išsivysto iškreiptas savivaizdis, nes „nemeilė sau perauga į savinieką“.

Mentoriaudamas gausybei daug pasiekusių jaunuolių, de ja, pastebiu daug tos saviniekos. Čia išsiskiria studentė Anne. Kaip ir Pendleton, ji buvo ambicinga, darbšti ir itin talentinga. Tačiau, kad ir kiek pasiektų, kaskart besišnekučiuojant ji visada sumenkindavo savo pasisekimą iki visiškos nesėkmės. Susitiki muose Anne nuolatos sakydavo, kad jos elitiniai pažymiai nepakankami, kad ji nepakankamai dirbo ir nuvylė save bei kitus.

Šiomis dienomis Anne tarp studentų anaip tol neišsiskiria perfekcionizmu, bet man ji krito į akį kaip kraštutinis atvejis. Jei galėčiau pasiklausti jos vidinio dialogo, greičiausiai jis skambėtų maždaug taip: „Neįmanoma, kad esu protinga ar talentinga, jei man tenka daug labiau stengtis nei kitiems, o rezultatai nedaug geresni.“ Į save orientuoto perfekcionizmo kamuojamiems žmonėms, tokiems kaip Anne, vien faktas, jog teko itin stengtis, įrodo, kad jie visiškai neprotingi ir netale ntingi. Trokšdami būti tobuli, jie tik išpučia taip niekinamus savo trūkumus.

Tiesa ta, kad aukštu į save nukreipto perfekcionizmo lygiu pasižymintiems žmonėms primygtinai reikia žaisti žaidimą, kuriame neįmanoma laimėti, o tai virsta tobulybės vaikymusi vien tam, kad atpirktų gėdą ir drovėjimąsi savo trūkumų. „Vienas vargas taip gyventi, kai reikia būti tobulam, taisyti ar slėpti tai, kas netobula, – sakė Paulas. – Šitaip visai nelieka vietos atokvėpiui ar atjaučiančiai savirefleksijai.“

SOCIALIAI PRISKIRTAS PERFEKCIONIZMAS
ateina iš aplinkos. Jį sudaro įsitikinimas,
kad kiti iš manęs tikisi tobulumo

Perfekcionizmas yra daugiau nei perdėti asmeniniai standartai; jis turi pragaištingas socialines šaknis. Paulas ir Gordas tai vadina *socialiai priskirtu perfekcionizmu*, kurį sudaro visa apimantis įsitikinimas, esą visi visada iš mūsų tikisi tobulybės. O nepavykus išpildyti šio nepasiekiamo reikalavimo, tikima, kad kiti žmonės mus žiauriai teisia.

Anot Paulo ir Gordo, socialiai priskirtas perfekcionizmas pasireiškia iliuzijomis, kad kiti nuolat mus teisia, dėl to tenka nuolat stengtis atitikti jų visų standartus. Į tokias iliuzijas linkę žmonės, kad ir kur eitų, girdi kandžias pastabas apie savo trūkumus. Net geranoriškas pastabas galima interpretuoti kaip baksnojimą į menamus netobulumus. Vyksta vidinis dialogas, pagal kurį reikia taip elgtis, taip atrodyti ir pasiekti tokių rezultatų, kokių iš jūsų tikisi visi kiti. O visi kiti iš jūsų tikisi tobulybės.

Socialiai priskirtas perfekcionizmas gali panėšėti į perfekcionizmą, nukreiptą į save. Tačiau pirmuoju atveju poreikis

būti tobulam kyla iš išorinio spaudimo. Socialiai priskirtu perfekcionizmu pasižymintys žmonės tiki, kad juos aršiai teis už netobulumą, tad vaikosi tobulybės, kad kiti žmonės, dažnai visiškai nepažįstami, juos įvertintų ir priimtų. Tobulybę spinduliuojančiame pasaulyje įsitikinimas, kad mus nuolat vertina, kyla iš tikros gyvenimiškos patirties. Bet nebūtinai. Socialiai priskirtas perfekcionizmas tiesiog yra lėšis, pro kuri žvelgdami interpretuojame tikrus ar menamus kitų žmonių reikalavimus.

Nathanas, vienas iš mano universiteto laikų draugų, pasižymi socialiai priskirtu perfekcionizmu. Jis ramus vaikinukas, nepretenzingai kruopštus ir itin daug pasiekęs, bet dažnai jaučiasi prislėgtas ir patiria nestiprius nerimo protrūkius. Tokių broožų derinys buvo itin neįprastas mūsų lankytame pedagogikos koledže ir už tą išskirtinumą Nathanas susilaukdamo daugybės nepiktų juokelių. Į daugumą jų nekreipė dėmesio, bet pastebėjau, kad tai jį veikia.

Neseniai atkūriau ryšį su Nathanu ir sužinojau, kad jo ramus užsidegimas viską daryti tobulai niekur nedingo. Pastaruoju metu jis eina aukštas pareigas finansų srityje, ir tai mažesnis nestebina. Ir vis dėlto save jis laiko šiokiu tokiu nevykėliu. Jis taip sprendžia ne lygindamas su savo išeities tašku – šiuo požiūriu jis pasiekė išskirtinai daug. Bet lyginasi su aplinkiniais, kuriuos laiko daug gabesniais. „Jie žiauriai talentingi ir absurdiškai iškelia kartelę, – pasakojo jis. – Neįmanoma jų prisivyti, jie žino, kad mano apsukos ne tokios kaip jų.“

Aš atsakiau: „Turbūt kažką darai teisingai, kitaip tavęs nepaaukštintų.“ Jam šis faktas nepasirodė kuo nors reikšmingas, o jei ir pasirodė, greitai jį atmetė. „Taip nebūna, kad iš manęs nebūtų tikimasi daugiau, – tarė jis. – Net kai viršiju

tikslus, to nepakanka – kuo labiau sekasi, tuo daugiau iš tavęs tikimasi.“

Akivaizdu, kad Nathano abejonės niekur nedingo. Jis vis dar jaučiasi nuolatos stebimas ir savęs klausia, ar žmonės jo pasiekimus laikys pakankamais. Tik dabar intensyvi verslo kultūra jam kelia dar daugiau baimės, kad jo vidinis trapumas išlįs į paviršių.

Tokių baimių pilna pramogų versle. Šiaip ar taip, garsenybės nuolat gyvena po mikroskopu ir negali pasislėpti nuo spaudimo, kylančio iš negailestingų rezultatyvumo ir išvaizdos idealų. Būtent todėl daugelis viešų asmenų yra prisipažinęs esą perfekcionistai. O skaitydami jų prisipažinimus pastebėsite, kad jų istorijose beveik visada yra socialiai priskirto spaudimo.

Čia itin iškalbina Demi Lovato istorija. Išskirtinio talento atlikėjos Lovato karjera buvo neįtikėtina sėkminga – tačiau asmeninė pasisekimo kaina buvo milžiniška. Jos patirtų sunkumų šaknys vaizdingai apibūdinamos 2017 m. dokumentiniame filme „Simply complicated“ („Paprasciausiai sudėtinga“). Nuo pat mažumės „buvau perfekcionistė, – teigia Lovato, – ir labai norėjau būti geriausia iš geriausių tarp geriausių.“ Paauglystėje pelnyta šlovė nusifilmavus Disney kompanijos filme „Camp rock“ („Rokas vasaros stovykloje“), anot Lovato, brangiai atsiėjo. „Šlovė ėmė skverbtis į mano gyvenimą, ėmiau jausti spaudimą dėl išvaizdos, spaudimą dainuoti tokias dainas, kokios patiktų žmonėms, o ne man pačiai.“

Lovato įvardija, kokį spaudimą patiria aukšto lygio atlikėjai. „Jaučiau spaudimą pasiekti sėkmę, žinote, atsidurti *to puose*.“ Spaudimo tema išryškėjo ir jos 2011 metų interviu su Jamesu Dinhu iš MTV. „Spaudimas atitikti neįmanomus standartus – milžiniškas, – sakė Lovato Dinhui. – Tinkamai

atrodyti, būti protingai, būti lieknai, talentingai ir populiariai, daugeliui mūsų atrodo, kad turime visiems būti viskuo.“⁵

Kaip ir pasižymintieji į save nukreiptu perfekcionizmu, žmonės, kuriems būdingas socialiai priskirtas perfekcionizmas, gyvena stengdamiesi užglaistyti savo trūkumus. Tačiau pirminis jų motyvas yra atitikti kitų žmonių lūkesčius ir aiškiai išreikštas tikslas iš kitų sulaukti pripažinimo, meilės ir pritarimo. „Būtent nepatenkinti poreikiai kuriant santykius išmuša perfekcionistus iš pusiausvyros ir pridaro daug žalos, – man sakė Paulas. – Socialiai priskirtu perfekcionizmu pasižymintys žmonės šiuo požiūriu kenčia ne mažiau, nes amžinai slepia netobulumus nuo aplinkinių.“

Lovato savianalizė tai patvirtina. Socialiai priskirtas perfekcionizmas pripildo gyvenimą milžiniško spaudimo ir verčia jį švaistyti pagal kažkieno kito nuomonę, beviltiškai stengiantis tapti kažkuo kitu, kažkuo tobulu. „Tai irgi spaudimas, – papildė Gordas, – bet einantis išvien su įsišaknijusiu bejėgiškumo jausmu.“

Į KITUS NUKREIPTAS PERFEKCIONIZMAS

**krypsta į išorę. Jį sudaro įsitikinimas,
kad kiti žmonės turi būti tobuli**

Paskutinis Paulo ir Gordo išskirtas perfekcionizmo veidas yra *į kitus nukreiptas perfekcionizmas*. Jis skirtas kitiems, pavyzdžiui, draugams, šeimos nariams ir bendradarbiams. Nors turiu pabrėžti, kad „kiti žmonės“ dažniausiai reiškia pačius tokiam perfekcionistui artimiausius, ne visada taip yra. Rūstybė gali nukrypti ir į žmones apskritai. „Kuo labiau į kitus nukreiptu perfekcionizmu pasižymintis asmuo save laiko visko

matu, – aiškina Gordas, – tuo labiau jis reikalaus, kad kiti atitiktų jo standartus.“

Iš kitų tobulumo reikalaujančius žmones lengva pastebėti, nes būtent jie pratrūksta, jei nepataikote atitikti jų standartų. Iš to kyla savaime suprantamų problemų, ypač palaikant santykius. Jei jums būtina, kad kiti būtų tobuli, ir juos kritikuojate, susidūrimas neišvengiamas. Pavyzdžiui, prisiminkime ginčus su reikliu viršininku, kritišku treneriu ar teisti linkusiu draugu. Malonumo čia nedaug.

Žmonės, kurių perfekcionizmas nukreiptas į kitus, kelia aplinkiniams neįmanomus standartus, nes taip kompensuoja savo pačių įsivaizduojamą netobulumą – Freudas tai vadino asmenybės projekcija. „Tokie žmonės savaime būna drovūs, – pasakojo Paulas, – o į kitus nukreiptu savo perfekcionizmu jie nesąmoningai bando nukreipti dėmesį nuo savęs.“

Visa tai man primena mano pirmąją viršininkę. Tammy buvo vidutinio amžiaus, gerai išsilaikiusi, nepasakyčiau, kad snobė, bet kiek į tą pusę, jai priklausė prašmatnus sveikatingumo klubas miesto pakraštyje. Buvau aštuoniolikmetis, kai ji mane priėmė dirbti sporto salės prižiūrėtoju praktikantu, – tai buvo mano svajonių darbas. Netrukus viskas atsiskleidė. Tammy sunkiai tvarkėsi su savo perfekcionizmu ir patiriamus sunkumus išliedavo ant savo darbuotojų. Ji buvo irzli, nerimastinga ir nurodinėjanti. Jeigu jai pasirodydavo, kad dirbi prastai, o taip dažnai pasitaikydavo, ji tapdavo arši ir viską, ką darydavai, vertino įtariai. Ji žingsniuodavo po sporto salę, baksnodama į kiekvieną nenuvalytą purvo ar prakaito žymelę, ir tiesmukai įrodinėdavo, kad nepakankamai gerai dirbu. Man kraujas virdavo nuo akiplėšiško Tammy vadovavimo, bet

dabar jos elgesys man atsiskleidžia kaip jos pačios atspindys. Mano klaidos jai primindavo jos pačios klaidas – ji negalėdavo pakęsti, jei ką nors pražiopsodavau, nepakentė to ir savyje.

O kai nutiko šis tas ištis blogo, ji pratrūko. Vieną dieną sugedo sporto salės baseinas ir į vandenį išsiliejo per daug chloro. Kadangi aš buvau atsakingas už baseino patikrą, Tammy atžygiavo tiesiai prie manęs, kad pasiaiškinti. Akivaizdžiai stresavo, bėrė keiksmažodžius ir visų prisipumpavusių sporto salės lankytojų akivaizdoje pagrasino iš manęs prisi-teisti nuostolius. Kai atvyko baseinų remontininkas ir jai pranešė, kad gedimas nebuvo mano kaltė, ji akimirką stabtelėjo, tarsi svarstyty, ar atsiprašyti, o tada spėriai nuvarė mane dirbti. Tačiau aš išėjau pro duris.

Visiems teko susidurti su tokiu į kitus nukreiptu perfekcionizmu pasižyminčiu asmeniu kaip Tammy. Bet galbūt liūdniausiai pagarsėjęs pavyzdys yra Steve'as Jobsas. Jobsui dažnai priskiriamas nuopelnas už tai, kad iš 1996-aisiais buvusios nesėkmingos įmonės pavertė „Apple“ šiandien trilijono JAV dolerių vertu tarptautiniu verslu. Jobsui 2011 metais mirus, naujasis „Apple“ generalinis direktorius Timas Cookas rašė, kad „Apple“ neteko... kūrybingo genijaus“. Prezidentas Obama pridūrė, kad „pasaulis neteko vizionieriaus“.

Jobsas ir buvo genijus vizionierius, bet, kaip rašoma Walterio Isaacsono biografijoje, jo būta ir sudėtingo vyriškio. „Kai kas jo gyvenime ir asmenybėje yra nelabai švaru, bet tokia yra tiesa“, – Isaacsonui teigė Jobso žmona Laurene Powell⁶. „Atlantic“ žurnalistės Rebeccos Greenfield bandymas pasikasti po Jobso sudėtingumo pamatais išskiria jo perfekcionizmą⁷. „Perfekcionizmas buvo Jobšą apnikusi liga“, – rašo Greenfield,

cituodama Malcolmo Gladwello žurnale „New Yorker“ aprašytą nuotrupą apie preciziškus Jobso viešbučio Niujorke apdailai iškeltus standartus.

Jis atvyko duoti interviu žiniasklaidai į savo viešbučio kambarį Niujorke ir 10-ą valandą vakaro nusprendė, kad reikia perstatyti pianiną, braškės netinkamos, o ir gėlės visai ne tos: jis norėjęs kalijų.⁸

Kaip būdinga į kitus nukreiptu perfekcionizmu pasižymintiems žmonėms, Jobsas savo perfekcionizmą naudojo kaip galingą įrankį. „Jis uoste užuosdavo tavo silpnybes, netrukdamo suprasti, kaip tave sumenkinti ar parklupdyti“, – Isaacsonui pasakojo Jobso draugė. Ryano Tate'o iš tinklaraščio „Gawker“ pakalbinti kai kurie Jobso kolegos jam pasakojo daugmaž tą patį. Jie atsimena, kad Jobso būta „šiuurkštaus, menkinančio, priešiško, pagiežingo“, jis buvęs toks viršininkas, kuris, norėdamas įkvėpti, darbuotojais manipuliudavo⁹.

Tokie pasakojimai atskleidžia, koku mastu Jobsas gero kai peržengė paprasto retkarčiais pratrūkstančio akiplėšos vadovo ribas. „Jis staugia ant pavaldinių“, – rašė Gladwellas tame pačiame straipsnyje „New Yorker“, o Isaacsono biografijoje pateikta įrodymų, jog Jobsas savo viešųjų ryšių asistentei yra pareiškęs, kad jos kostiumėlis „šlykštus“. Apskritai jis „negebėjo susidoroti su niekuo, kas neprilygsta tobulybei“, – rašo Greenfield, o nepasiekęs savo neįmanomų reikalavimų „išsiliedavo ant kitų“.

Šis Jobso apibūdinimas atskleidžia labai daug. Kad ir kiek būtų pasiekęs, dėl perfekcionizmo jo savivertė buvo trapi ir

nesunkiai supurtoma, o tokia grėsmė privedavo jį prie dažnų protrūkių. Tokiems į kitus nukreiptu perfekcionizmu pasižymintiems žmonėms kaip jis būdingas požiūris, kad būtina laimėti bet kokia kaina, ir tai dar nieko tokio. Bet iškilusi grėsmė jų vyravimui gali išprovokuoti didelį nirtulį, o kartais ir agresyvų elgesį. Paulo teigimu, „tai nepadeda kurti šiltų, harmoningų santykių“.

Anne, Pendleton, Nathanas, Lovato, Tammy, Jobsas – šie žmonės anaip tol ne pavieniai. Galėčiau sudaryti perfekcionistų apybraižų antologiją ir surinkti pasakojimus apie jų kančias. Bet nutariau šiuos veikėjus išskirti todėl, kad skirtingos jų patirtys puikiai padeda suvokti perfekcionizmo plotį ir gylį, jo veidų įvairovę. Kiekvienas iš šių žmonių turi poreikį būti tobulas ar tobula. Vis dėlto šis poreikis pasireiškia skirtingai, priklausomai nuo to, kokios rūšies perfekcionizmas juos veikia.

Šios trys perfekcionizmo dimensijos dažnai įvardijamos kaip nepriklausomi dariniai. Taip aiškiau, bet vaizdas pernelyg supaprastinamas. Į save bei į kitus nukreiptas ir socialiai priskirtas perfekcionizmas anaip tol nėra vienas nuo kito nepriklausomi. Priešingai, visai kaip akvarelės dailininkės paletėje, Paulo ir Gordo išskirtos dimensijos tarpusavyje susilieja tokiu mastu, kad žmonėms gali pasireikšti aukštas vieno, dviejų ar net visų trijų lygis.

Imkime Steve'ą Jobsą. Jau žinome, kad savo bendradarbiams jis būdavo reiklus, o kartais ir priešiškas, o tai primena į kitus nukreiptą perfekcionizmą. Tačiau, anot Rebeccos Greenfield, jis „net kasdieniškiausių užduočių imdavosi...

galvodamas apie tobulybę“. Kaip šio polinkio apraišką ji pateikia citatą iš Isaacsono biografijos, kaip Jobsas mąsto apie skalbimo mašinos įsigijimą.

Šeimoje svarstėme, ko norime. Dizainas dizainu – kaipgi be jo? Bet kas mums iš tiesų svarbu? Kad mašina rūbus išskalbtų kuo greičiau – per valandą, o ne pusantros, – ar kad drabužiai būtų minkšti ir tinkami dėvėti ilgiau? Ar mums svarbu suvartoti kuo mažiau vandens? Apie tai vakarais prie stalo diskutavome kokias dvi savaites.

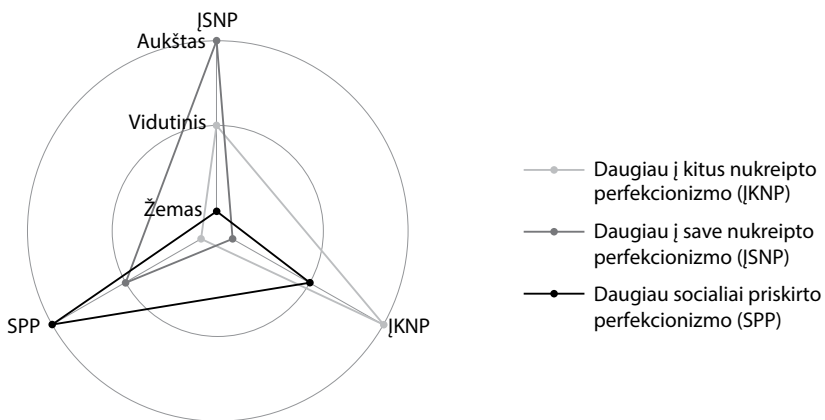
„Ir visa tai – dėl skalbimo mašinos“, – ironiškai sako Greenfield. Jobsas yra puikus pavyzdys žmogaus, kuriam nėra aiškių ribų tarp asmeninių ir santykinų veiksnių. Jo mintyse skirtumo tarp jų nėra. Jei jis taip plėšosi dėl kiekvieno menkiausio netobulumo, kodėl kiti neturėtų taip pat kentėti?

Ne visų perfekcionizmas pasireiškia taip kaip Jobso. Maniškis daugiausia krypsta vidun, lyg apsimetėlio, aš nerimauju dėl viešai matomų netobulumo apraiškų. Lovato perfekcionizmas, atrodo, kyla iš išorės ir įkalina ją neatslūgstančiame spaudime. Kitaip tariant, esame nuostabiai sudėtingos būtybės, mūsų aplinkybės yra daugybinės ir įvairios, dėl viso to perfekcionistų rūšių sąrašas yra begalinis. „Paprastai pastebime, kad išsiskiria viena dimensija, – sakė Paulas, – bet tai nereiškia, kad nepasireiškia su kitomis dimensijomis susijusios mintys, jausmai ir elgesys. Tiesą sakant, perfekcionistams gana įprastas aukštas visų dimensijų intensyvumas.“

Vienintelis pastovus dydis, siejantis visus perfekcionistus, yra viso to pradžia – įkyri abejonė, dėl kurios, kad ir ko imtumės, jaučiamės ne visai tobuli.

Dėl painios į save bei į kitus nukreipto ir socialiai priskirto perfekcionizmo sąveikos Paulas ir Gordas perfekcionizmą laiko spektru. „Mūsų dimensijos yra lyg voratinklio gijos, – aiškina Gordas. – Jos visos sudaro bendrą tinklą, bet kiekvienas tinklas pasižymi savita struktūra.“

Kaip toli siekia kiekviena gija, priklauso nuo asmens vietos kiekvieno perfekcionizmo rūšies spektre. Pavyzdžiui, kai kuriems būdingesnis į save nukreiptas perfekcionizmas, o kitiems mažiau pasireiškia socialiai priskirtas ir į kitus nukreiptas perfekcionizmas. Grafiškai pavaizdavę šiuos tinklus, gausime maždaug tokį paveikslą.



Hipotetiniai perfekcionizmo spektro pjūviai pagal individualius į save nukreipto, socialiai priskirto ir į kitus nukreipto perfekcionizmo įverčius

Aišku, kad sužinotume, kiek plačiai siekia perfekcionizmo gijos, reikalingas jų matavimo įrankis. Kaip tik todėl, vos išsirusę į savo kelionę, Paulas ir Gordas pirmiausia ir ėmėsi

kurti perfekcionizmo skalę, naudodamiesi Paulo susirašytais teiginiais savarankiškam įsivertinimui. Jų daugiadimensė perfekcionizmo skalė yra klausimynas, kurį sudaro keturiasdešimt penki klausimai apie perfekcionizmą, nukreiptą į save, į kitus ir socialiai priskirtą. Apklausiamieji turi su kiekvienu sutikti arba nesutikti, naudodamiesi septynių balų skale.

Naudodamiesi šia adaptuota Paulo ir Gordo daugiamaite perfekcionizmo skale, galite ir patys įsivertinti. Į kiekvieną klausimą atsakykite „visiškai nesutinku“, „nesutinku“, „tik truputį nesutinku“, „nesu tikras ar tikra“, „tik truputį sutinku“, „sutinku“, „visiškai sutinku“¹⁰.

Į save nukreiptas perfekcionizmas

1. _____ Turiu tobulai atlikti man svarbius dalykus.
2. _____ Jei suklystu ar kas nors nepavyksta, būnu sau griežtas (griežta).
3. _____ Keliu sau išskirtinai aukštus standartus.
4. _____ Jei paaiškėja, kad pasirodžiau ar ką nors atlikau netobulai, jaučiu stiprią kaltę ir gėdą.
5. _____ Stengiuosi būti tobulas (tobula).

Socialiai priskirtas perfekcionizmas

1. _____ Jei suklystu ar kas nepavyksta, kiti tik ir laukia, kol galės mane pakritikuoti.
2. _____ Visi kiti yra tobuli ir mane teisia, jei nebūnu tiek pat tobulas (tobula).
3. _____ Man artimiems žmonėms nepriimtinas bet koks atotrūkis nuo tobulybės.
4. _____ Žmonės ant manęs supyksta, jei pasirodau netobulai.
5. _____ Visi iš manęs tikisi tobulumo.

Į kitus nukreiptas perfekcionizmas

1. _____ Man sunku toleruoti nepakankamai gerus aplinkinių rezultatus.
2. _____ Jei žmonės ne itin stengiasi, aš jiems apie tai užsimenu.
3. _____ Visi turėtų sau svarbiose srityse išsiskirti.
4. _____ Kai man artimas žmogus suklysta ar jam arba jai kas nors nepavyksta, svarbu tai pasakyti į akis.
5. _____ Nemėgstu, kai mane supa žemų standartų besilaikantys žmonės.

Jei į vienos, dviejų ar visų trijų grupių klausimus dažniausiai atsakėte „sutinku“ ar „visiškai sutinku“, greičiausiai jums būdingas aukštas kiekvienos perfekcionizmo dimensijos įvertis. Jei svyravote tarp „tik truputį sutinku“ ir „tik truputį nesutinku“, greičiausiai esate kažkur per vidurį. O jei dauguma jūsų atsakymų buvo „nesutinku“ ar „visiškai nesutinku“, turiu jums gerą naujieną: mažai tikėtina, kad esate didelis perfekcionistas ar perfekcionistė.

Šie individualūs perfekcionizmo sandaros skirtumai reiškia, kad ne viskas, ką perskaitysite šioje knygoje, galios asmeniškai jums, net jei surinkote aukštą vieno ar kelių dimensijų įvertį. Paulas ir Gordas sukūrė daugiadimensę perfekcionizmo skalę, kad aprėptų visą perfekcionistų minčių, jausmų ir elgesio įvairovę, ir kiekvienam žmogui vieni jų tinka labai, kiti mažiau. Tai ir įdomiausia kalbant apie perfekcionizmą – nėra vieno kurpalio.

Paulas ir Gordas daugiadimensę perfekcionizmo skalę sukūrė ir kaip tyrimo įrankį, tokį, kuris gali tiksliai nurodyti, kur žmonės atsiduria skirtingų rūšių perfekcionizmo spektro atžvilgiu. Be šio paprasto įrankio, jų laboratorijos ir kitos

visame pasaulyje išsibarsčiusios laboratorijos gali įvertinti kitas žmogaus gyvenimo sritis – pavyzdžiui, psichikos sveikatą, santykių kokybę ar rezultatus mokykloje arba darbe. Naudojantis šiais matais, metams bėgant susikaupė gausybė mokslinių darbų – referatų, straipsnių ir metaanalizių, – kurių visuma pateikia pribloškiančių atsakymų į opius klausimus, pavyzdžiui: koks perfekcionizmo poveikis psichikos sveikatai? Ar jis būtinas, kad sektųsi? O iš kur jis atsiranda? Tad apžvelkime tų tyrimų vaisius.

ANTRA DALIS

Kaip perfekcionizmas mus veikia

3. Kas mūsų nenužudo

Arba kodėl perfekcionizmas taip kenkia mūsų psichikos sveikatai

Visą rytą praleidau su begaliniu malonumu rašydama, o juk tai nei šis, nei tas, turint omenyje, kad mano rašliavoje nėra kuo mėgautis ir kad po šešių savaitių, o gal ir dienų, imsiu jos neapkęsti.

Virginia Woolf^f

Išlenkęs antrą bokalą alaus, besišnekučiuodamas su Paulu ir Gordu, paskendau savo mintyse. Jų klausydamasis svarsčiau apie perfekcionizmo poveikį – iš dalies dėl to, kad pats buvau vienas iš įstrigusiujų jo spąstuose. Norėjau išgirsti, kodėl šių dviejų vyriškių požiūris į perfekcionizmą toks niūrus ir kodėl mums kalbantis atrodė, kad po jų išmintingų įžvalgų laukia neabejotinai rūškanas posūkis.

Uždaviau jiems klausimą: „Kur būtent glūdi perfekcionizmo problema?“ Jų požiūriu, susirūpinti verčia tai, kad perfekcionizmas kiūto po psichologinių sutrikimų paviršiumi. „Jei nori sužinoti, kodėl tokia daugybė šiuolaikinių jaunuolių taip kankinasi, – tarstelėjo Paulas, – teks atkreipti dėmesį į perfekcionizmą.“

Kaip netrukus supratau, tai gana tiksli pastaba. Vos Paului ir Gordui spėjus sukurti savo perfekcionizmo skalę, įvairūs

mokslininkai ėmė tirti, ar perfekcionizmas daro įtaką įvairiems sutrikimams, pavyzdžiui, depresijai, nerimui, bulimijai, žalojimuisi ir polinkiu į savižudybę. „Mūsų skalė atvėrė duris sistemiškai tyrimų programai, – pasakė Gordas. – Deja, tai, ką atradome, labai liūdina.“

Dauguma Gordo minimų tyrimų yra koreliaciniai. Koreliacijų tyrimuose mokslininkai per vienkartinės apklausas žmonėms išdalina daugiadimensio perfekcionizmo skalę ir galimų rezultatų, pavyzdžiui, nerimo ar depresijos, matavimo skales. Tarkime, Paulas ir Gordas kalbėdami apie perfekcionizmą yra teisūs. Tuomet aukštu nerimo lygiu pasižymintys žmonės atskleis ir aukštą perfekcionizmo lygį, nedidelį nerimą patiriantys žmonės turės vidutinį perfekcionizmo lygį, o nerimo beveik nepatiriančių žmonių ir perfekcionizmo lygis bus žemas. Tai yra teigiama koreliacija; kuo aukštesni perfekcionizmo balai, tuo aukštesni ir nerimo skalėje.

Žinoma, koreliacija nėra tas pats, kas priežastingumas. Bet kai užtektinai koreliacijų veda ta pačia kryptimi, matyt, vyksta šis tas įdomaus. „Mūsų ir viso pasaulio laboratorijų pakartotiniai tyrimai atskleidė, kad perfekcionizmas gana smarkiai koreliuoja su psichologiniais ir emociniais sutrikimais, problemiška galvosena ir perdėtu susirūpinimu išvaizda, – kartais koreliacijos buvo net labai ryškios“, – pasakė Paulas.

Tarp Paulo ir Gordo išskirtų dimensijų į save nukreiptas perfekcionizmas yra sudėtingiausias. Iš pažiūros gali pasirodyti, kad, remiantis tyrimais, toks perfekcionizmas yra nepiktybinis ir netgi skatinantis savigarbą bei teigiamas emocijas. Tačiau šie rezultatai slepia jautrumą psichologiniams sunkumams, kylantiems susiejus savivertę su pasiekimais ir nege-

bant ilgą laiką tenkintis sėkme. Ankstesniame skyriuje aptarėme, kaip Victorios Pendleton savirefleksijos itin ryškiai iliustruoja tokią psichologiją².

Šimtai tyrimų rodo, kad į save nukreiptas perfekcionizmas koreliuoja su tokiais teigiamais bruožais kaip savigarba ir laimė, bet kartu ir su daugybe blogybių, pavyzdžiui, depresija, nerimu, neviltimi, nerimavimu dėl išvaizdos ir anoreksija³. Susirūpinimą kelia ir įrodymai, kad į save nukreiptas perfekcionizmas yra tarp savižudiškų minčių veiksmų, nors poveikio mastas labai mažas, kitaip tariant, poveikis pastebimas, bet kiti veiksniai jį nusveria⁴. Pastaruoju metu atliktos išsamios apžvalgos patvirtina į save nukreipto perfekcionizmo žalą, įrodžiusios, kad toks perfekcionizmas teigiamai koreliuoja su nerimu ir leidžia numatyti, jog ilgainiui depresija sunkės, – tokio poveikio vienkartinės apklausos neparodo⁵.

Į kitus nukreiptas perfekcionizmas yra savotiškas, nes paprastai jis tyrinėjamas santykių kontekste. Tačiau ir čia mokslininkų išvados verčia sunerimti. Daugybė tyrimų atrado sąsajų tarp į kitus nukreipto perfekcionizmo ir stipresnio kerštingumo, išpūsto troškimo sulaukti susižavėjimo iš aplinkinių ir atšiaurumo kitiems, taip pat žemesnio altruizmo, socialinių normų laikymosi ir pasitikėjimo lygio^{6, 7, 8, 9}. Kuriant intymius santykius į kitus nukreiptas perfekcionizmas ne mažiau problemiškas. Jis glaudžiai susijęs su sunkumais miegamajame, intensyvesniais konfliktais tarp partnerių ir mažesniu seksualiniu pasitenkinimu^{10, 11}.

Vaizdas, kurį susidarome iš šių įžvalgų apie į save ir į kitus nukreiptą perfekcionizmą, ganėtinai slegiantis. Bet labiau siai Paulas ir Gordas susirūpinę dėl socialiai priskirto perfekcionizmo. Aukštu socialiai priskirto perfekcionizmo lygiu

pasižymintys žmonės paprastai linkę laikyti save vienišais, nerimauti dėl ateities, ieškoti pritarimo, skųstis prasta santykių kokybe ir blogesne fizine sveikata, kankinamai mąstyti ir nepaliaujamai nerimauti, baimintis, kad kiti pastebės kokių nors trūkumų, žalotis, būti mažiau patenkinti gyvenimu ir chroniškai save nuvertinti¹². Jie taip pat patiria psichinių išgyvenimų. Pavyzdžiui, koreliaciniuose tyrimuose dažnai atsiskleidžia aukštesnis tokių respondentų nevilties, anoreksijos, depresijos ir nerimo sutrikimo lygis, be to, socialiai priskirtas perfekcionizmas, kaip ir į save nukreiptas, koreliuoja ir su savizūdiškomis mintimis – tik dar stipriau¹³.

Savizudybes tiriantis britų psichologas Rory O’Connoras turi teoriją apie jų sąsajas su socialiai priskirtu perfekcionizmu. „Riziką kelia nebūtinai sau keliami standartai, o tai, ko, jūsų manymu, iš jūsų tikisi kiti, – teigė jis žurnalui „The Psychologist“. – Jei manote, kad nesugebėjote pateisinti jų lūkesčių, tokios nuolatinės savikritiškos mintys gali jus apsesti, o kai kuriems [iš to susidaro] užburtas savikritikos ratas tarp nesėkmių ir nevilties.“¹⁴ Laiku nesiėmus veiksmų, O’Connoru nuomone, šio užburto rato padariniai gali būti tragiški.

Tai dar ne viskas. Veikdami kartu, socialiai priskirtas ir į save nukreiptas perfekcionizmas stiprina vienas kito poveikį. Gordas aiškina: „Nesvarbu, koks būtų rezultatas – depresija, nerimas, žema savivertė, kankinančios mintys ar perdėtas susirūpinimas išvaizda, – kai tik socialiai priskirtas perfekcionizmas eina pramaišiu su aukštu į save nukreipto perfekcionizmo lygiu, šis derinys būna itin pavojingas ir gali keliagubai pasunkinti problemas.“ Šis sudėtinis poveikis aptinkamas šimtuose tyrimų, rodančių, kaip į save nukreiptas

perfekcionizmas stiprina socialiai priskirto perfekcionizmo poveikį psichikos sutrikimams¹⁵.

Perfekcionizmas anaipol nėra tik vidinis spaudimas ar tik obsesines tendencijas sukeliantis procesas, tai yra veikiau psichinių ir emocinių sutrikimų bendrąja prasme gretutinis veiksnys. Kitaip tariant, agresyvus, opus pažeidžiamumas yra neatskiriama perfekcionizmo dalis. Toks pažeidžiamumas yra gyvas ir tikras, jis tampa akiniais, pro kuriuos perfekcionistai žvelgia į tai, kas vyksta, taip tapdami itin imlūs gausybei įvairiausių psichikos sveikatos bėdų. Būtent tai kelia Paului ir Gordui didelį nerimą: jie įsitikinę, kad perfekcionizmas slypi po pastebimesnėmis psichinių ir emocinių sutrikimų žymėmis – nerimo sutrikimu, perdėtu susirūpinimu išvaizda, depresinėmis nuotaikomis, – kurios, atrodytų, grėsmingai plinta.

Galbūt šis atradimas visai nešokiruoja. Galų gale perfekcionizmas nebūtų mūsų mėgstamiausia *yda*, jei jo uodegoje nebūtų geluonies. Bet įdomu, ar tikrai visiškai suprantame, kiek daug skausmo perfekcionizmas gali sukelti? Ir išvis – kodėl tas perfekcionizmas taip gelia? Kaip matėme, jis koreliuoja su gausybe visokių psichikos sveikatos problemų, bet dar nepasikasėme po šios sąsajos giliosiomis priežastimis. Tam mums reikės paneigti kelis mitus – pradėdant nuo vieno abejotino šiuolaikinės kultūros aforizmo.

Kas mūsų nenužudo, padaro stipresnius. Pastaraisiais metais šie Friedricho Nietzsche'ės žodžiai susicementavo į šiokią tokią klišę. Juos rasite iškeverzotus mokyklų koridoriuose, sporto salių persirengimo kambariuose, universitetų bibliotekose ir išgraviruotus ant puodelių, atspausčius ant marškinėlių bei

lipdukų automobiliams. Popžvaigždė Kelly Clarkson šiuos žodžius pasiskolino savo topuose karaliavusio megahito „Stronger“ („Stipresnė“) priedainiui, kuriame tyrinėjamos įgalinimo ir atsistojimo ant kojų po didelės širdgėlos temos. Kaip mums primena Freudas, kančia yra neatskiriama gyvenimo dalis. Bet šiomis dienomis Nietzsche's žodžiai pasitelkiami siekiant kančiai suteikti kažkokią magišką, perkeičiančią galią.

Visuomenė irgi beviltiškai nori patikėti šia magiška galia. Mus bombarduoja fantazijos iš serijos „pati pati“, „siek ir turėsi“, bylojančios, kad jei norime, kad mums sektųsi, turime kovas ir nesutarimus iškęsti – net džiaugsmingai sutikti. Užsukite į bet kuri knygyną ir pasižvalgykite po savigalbos skyrių: rasite šimtus leidinių, žadančių suteikti jums „pozityvaus mąstymo“ galių ar padaryti jus „atsparesnius“. Gyvenimo būdo laivybininkai tvindo socialinių tinklų platformas tokiais pačiais pranešimais: „atsibuskite, laikas arti“, „pažabok skausmus“, „gauti tai, kas vertinga, niekada nebūna lengva“.

Visa tai reiškia, kad šiuolaikinė liaudies išmintis byloja, jog visada privalote augti, nekrūpčiodami būti pozityvūs ir kaskart sulaukę smūgių juos stojiškai priimti. Kai ištinka visiška velniava, nedarykite iš to problemos: nusipurtykite dulkes, kelkitės ir toliau stenkitės, kad ateityje pasisektų. Įprastinės kančios formos, pavyzdžiui, kai jaučiatės nelaimingi, sumišę ar šiek tiek pavargę, o gal tiesiog sielojatės, pykstate ar liūдите po stresą keliančio įvykio, – tėra silpnųjų, tingiųjų, ambicijų stokojančiųjų bruožai. Reikia būti kietam, nepalenkiamam ir bebaimiam. Superherojai prieš vėplą.

Šis keistas santykis su kančia, mano nuomone, ir paaiškina, kodėl taip ramiai žiūrime į atrastas koreliacijas tarp

perfekcionizmo ir psichikos sutrikimų. Susitaikėme su tuo, kad perfekcionizmas žaloja, nes manome, kad skausmas yra ne naikinanti jėga, o turiningo gyvenimo paslaptis. Kas mūsų nenužudo, padaro stipresnius.

Paulas ir Gordas nemano, kad tai tiesa, ir aš linkęs su jais sutikti. Perfekcionizmas nėra tas kryžiuotis plazdančiu apsiaustu, kaip klaidingai manome. Jis yra ne pasiaukojantis užsispyrimas, o paralyžiuojantis sąmyšis. Būtent į tai neišvengiamai veda garsusis Nietzsche's posakis, nors apie tai paprastai nekalbame, bet būtent tai kankino vienišą, išvargusį ir nemigos apniktą jo autorių.

Tad žvilgtelėkime į tikrąjį perfekcionizmo įsigalėjimo mūsų gyvenime mastą. Įvertinkime, kas iš tiesų nutinka, kai kas nors nepasiseka. Pasikalbėkime apie mūsų su perfekcionizmu, kurį aš pats pralaimėjau.

Mano buvusios merginos vardas Emily, bet visi ją vadindavo Em. Tik ne aš, niekada jos nevadinau vardu, gal nebent tik tada, kai vidurinėje dar tik pradėjome susitikinėti. Kelerius metus, kol buvome kartu, man ji buvo tiesiog „brangutė“. Jei staugai kreipdavaisi į ją Em ar, dar blogiau, Emily, ji galėjo būti tikra, kad nutiko kažkas labai blogo.

„Emily, – panikuodamas rašiau jai žinutę. – Turiu sužinoti, kas čia vyksta.“

„Grįšiu 18.30, – atrašė ji. – Viską papasakosiu.“

Išmūšė 18.30, o Emily nebuvo grįžusi. Kadangi ji vėlavo, išėjau į mūsų daugiabučio vidinį kiemą pakvėpuoti grynu oru. Prisimenu saulės atspalvį temstant, nuo jo ant vejos drykstančius ilgus šešėlius. Prisimenu nesunkiai atpažįstamus

šilto vasaros vakaro kvapus. Kaimynai ruošė vakarienę, man ir pačiam buvo laikas pasekti jų pavyzdžiu, bet neturėjau jėgų net galvoti, ką jau kalbėti apie maisto ruošimą.

Staiga atzvimbė Emily automobilis, prie vartų jis pasuko kairėn ir nuriedėjo rampa į garažą po daugiabučiu. Grįžau į namą, pakilau laiptais ir, įėjęs į butą, atsisėdau laukti.

Emily dar pabuvo savo automobilyje; ilgiau nei paprastai. Ji žinojo, kad kažkas nutiko, nes vieną vakarą mačiau, kaip atvira-
rai palikto jos telefono ekrane sušmėžavo žinutės nuo nepažįs-
tamo siuntėjo. Ji sakė, kad tos žinutės tik per daug „įsivažiavę“
lengvu flirtu atmiešti juokeliai tarp jos ir kolegos. Ir aš tikėjau,
nes mylėjau ją. O tada, neilgai trukus, staiga atėjo dar viena,
nebe tokia subtili žinutė. Ji iškart suprato, kad nusipelnau pa-
siaiškinimo.

Emily raktai sutarškėjo spynoje ir durys su trenksmu at-
sivėrė. Ji kurį laiką pasitrynė hole, knebinėdamasi su paltu
ir raktais. Girdėjau, kaip sunkiai kvėpuoja, eidama link ma-
nės, laukiančio svetainėje. „Geriau miegamajame“, – pasakė ji,
žvelgdama tarsi kiaurai per mane.

Aš prisėdau ant lovos krašto, o Emily atsiklaupė priešais
mane. Nuleidusi galvą, ji giliai įkvėpė ir aš iškart padariau tą
patį, tikėdamasis, kad pernelyg neskaudės, kad prisipažinimas
nepaliks randų. Iš pradžių ji paaiškino, kad žinutės buvo nuo
vakarojant sutikto vyriškio.

„Pasigėriau, rūkomajame įsiplepėjome“, – pasakė ji.

Daugiau žodžių nereikėjo, Sakinio gale tarytum užstri-
gęs Emily balsas man pats pasakė, kas bus toliau. Nukreipiau
žvilgsnį į šalį, nusišluosčiau prakaituotus delnus ir pastebėjau,
kad laukiant, kas bus toliau, mano oda rausvai išblyško.

„Žingsnis po žingsnio, ir štai atsidūrėme jo namuose“, – tęsė ji, sunkiai spausdama iš savęs žodžius.

Kol Emily kaupė jėgas, tvyrojo tylą. Laukiau, kol pamatysiu, ar ji nusisuks prieš skaudžią galutinę išpažintį. Mačiau, kad būtų norėjusi, bet reikalavau, kad ji pasakytų, ką reikia.

„Permiegojau su juo, Thomai, man labai gaila.“

Atrodo, kad nusimetusi naštą ji įsidrąsino. Mano nuostabai, tai dar buvo ne viskas. Ji papasakojo apie kelis žmones, su kuriais „pasiglamžė“, kol palaikėme santykius per atstumą, studijuodami skirtinguose universitetuose. O tada paaiškino, kad dar porą kartų vėliau buvo man neištikima. Mėnesių mėnesius ją graužė kaltė, o dabar ji skubiai vardijo viską, ką prisiminė.

Emily žinojo, kad tai, ką daro, teisinga ir sąžininga. Tą akimirką jau buvau pamiršęs, kodėl klausiau, ir neabejotinai to gailėjausi. Štai šią veikiausiai pažeidžiamiausią akimirką patyrėme turbūt didžiausias emocines kančias savo kaip jaunų suaugusių žmonių gyvenime – atsivėrėme skaudžiai tiesai, gėdai, baimei, sielvartui.

Prisipažindama Emily pasielgė man netikėtai. Kažkur pasakojimo viduryje ji ištiesė man savo drebančią ranką. Šis gestas man pasirodė siutinantis, bet kartu pilnas didžiausio rūpesčio.

Nepaėmiau jos rankos, bet dabar gailiuosi. Buvome jau ni. Tiesiog suklydome.

Nuleisdama ranką atgal ant šlaunies, Emily baigė kalbėti, tyliai suspigo iš susikaupusios įtampos ir ėmė giliai kvėpuoti, kad kaip nors suvaldytų savo širdies plakimą. Po to viskas susiliejo. Prisimenu tik liūdesį, savo suakmenėjusį kūną ir šalia klūpančią Emily, užgniaužusi kvapą, ji žvelgė į mane apimta beviltiško liūdesio.

Nutikus nelaimei, perfekcionizmui būdingas sunkaus laipsnio pažeidžiamumas išlenda į paviršių. Ir kuo jautresni būname tokiomis aplinkybėmis, tuo didesnė bus perfekcionizmo žala. Jis toks visa apimantis, taip verčia susitelkti į savo trapumą, silpnumą ir netobulumą, kad tuojau aršiai išdidins mūsų pažeidžiamumo akimirkas ir nepaliks jėgų sutelkti emociniams ištekliams, kurių reikia, kad susidorotume su tuo, kas laukia. Tokie išmėginimai kaip mano patirtas sielvartas sudėtingu jaunystės laikotarpiu yra visiškai įprastos žmogiškos kančios formos – vienas iš netolygių gyvenimo vingių. Vis dėlto, kai jie aplanko neprašyti, o kartais taip neišvengiamai nutinka, perfekcionizmas verčia jaustis taip, tarsi viskas aplinkui griūtų.

Kitą rytą po Emily išpažinties nuėjau į dušą ir apsiliejau šaltu vandeniu. Vėsių srovelių teškenimas į mano išvargusį veidą tuoj pat pažadino mane iš stingulio. Nebuvau sudėjęs nė bluosto. Visą naktį kankinausi klaidiais vaizdiniais, sielvartavau netekęs Emily, niršau ant savęs. Tačiau, net ir liūdėdamas labiau nei bet kada, net ir atrodydamas labiau nei bet kada sugniuždytas, išlindau iš dušo, nusišluosčiau rankšluosčiu, apsirengiau ir išėjau į darbą.

Sėdėjau prie stalo kaip ir bet kurią kitą dieną. Ėjau į susirinkimus, atsakinėjau į elektroninius laiškus, plepėjau su kolegomis, lyg nieko nebūtų nutikę. Viduje virė emocijų, apmaudo ir sielvarto maišatis. Buvau Emily visiškai atsivėręs ir jaučiau, kad ji mane kuo brutaliausiai atstūmė. Jos prisipažinimas privertė mane akis į akį susidurti su visa mano trūkumų apimtimi – trūkumų, kuriuos niekinti dabar turėjau patikimą priežastį. Ujau save. Klausiau, kaip galėjau leisti tam įvykti. Abejojau savo išvaizda, savo kūnu, savo vyriškumu. Jaučiausi silpnas ir sugėdintas, mano savigarba buvo parklupdyta.

Perfekcionizmas tokį stresą išpučia. Dėl perfekcionizmo tampame perdėtai jautrūs bet kokiam įtrūkimui savo šarvuose, beviltiškai bandome išgelbėti taip stropiai kurtą išorinę kaukę. Susidūrę su stresine situacija, nerimaujame galvodami, ką pamans kiti. Nepaliaujamai mąstome apie jų vertinimus. Gėdijamės nesugebėję būti tokie, kokie turėjome būti. Kaskart mokslininkams laboratorijoje įvedus eksperimento dalyvius į stresinę situaciją, pavyzdžiui, paprašius sakyti kalbą prieš auditoriją ar nepasisekus varžybose, daugiausia virpulio, daugiausia kaltės ir daugiausia gėdos sakosi jautę žmonės, surenkantys daug perfekcionizmo balų¹⁶.

Net ir visų šių emocijų varginami, perfekcionistai geba išlikti pabrėžtinai guvūs. Jie sugeba labai, labai ilgai vaidinti tobulą gyvenimą, net patirdami daug streso ir netgi pasinėrę į tikrai kandžią savikritiką. Tyrimai rodo, kad, susidūrę su nesėkme, daug perfekcionizmo balų surinkę žmonės būna linkę save stumti gerokai už savo komforto ribų ir demonstruoja nevalingus polinkius, ypač darbovietėje¹⁷. Jie baiminasi atstūmimo ar nepritarimo, kurį manosi patirsiantys, jei nustos stengtis ar bent jau taip pasirodys kitiems.

Po to, kas nutiko su Emily, kankinausi, bet kažkaip valdžiausi. Taip elgiausi todėl, kad visuomenės pasmerkimas, kurio galėčiau tikėtis, jei pasielgčiau priešingai – apnuoginčiau savo pažeidžiamumą ir leisčiau sau sveikti, – man atrodė už galimybių ribos. Niekam nepasakojau apie tai, kas nutiko. Užgniaučiau liūdesį ir nuslėpiau gėdą. Niekam neišsipasakojau, nieko neprašiau pagalbos. Tyrimai rodo, kad aukštu perfekcionizmo lygiu pasižymintys žmonės retai atskleidžia patiriantys stresą ar kančias, vengia ieškoti pagalbos dorotis su psichikos sveikatos problemomis ar lankyti terapiją¹⁸. Savo problemas jie

užkasa kuo giliau ir elgiasi taip, lyg jų neturėtų, o taip vis labiau klimpsta į savo perfekcionizmą kaip būdą viską suvaldyti.

Toks būdas dorotis su sunkumais – katastrofiškas. Verčiant save, nutikus nelaimei, elgtis, kaip įprasta, atsiranda žiaurus užburtas ratas, dėl kurio stresas užsitęsia ir įsibrauna į kiekvieną gyvenimo sritį. Tokios dorojimosi su sunkumais strategijos tikslas būna išgelbėti kitiems noriai rodomą savo tobulą savivaizdį. Bet jo gelbėjimas brangiai atsieina. Mat kai, be visos tos įspūdžio vadybos, dar velkame emocinio bagažo našta, mūsų vaizduojamas tobulas žmogaus pavidalas tampa dar nepasiekiamesnis.

Tai veda į dar didesnę išsekimą ir perdegimą. Gyvenimas tampa praktiškai herojišku mūšiu vien tam, kad išlaikytume tobulą fasadą, kurio dalys yra ne stipresnės ir ne ištvermingesnės už netikrą šypsena, apsimestinį energingumą ir susikaupusios baimės dūmus, tad jis jau yra tapęs trapus lyg porcelianas. Stresas, trikdžiai bei nesėkmės kartojasi, neigiami vertinimai kaupiasi ir kaltiname save, kad nesugebame nuo viso to atsiriboti. Kol galiausiai vieną dieną įtampa tampa nebepakeliamą ir kas nors nutrūksta. Užtvanka subyra ir išsilieja nerimas.

Niekada nepamiršiu savo pirmojo nerimo priepuolio. Tai įvyko po išsiskyrimo su Emily praėjus kokiems trims ar keturiems mėnesiams. Niekam nebuvau sakęs, kodėl išsiskyreme, tik tiek, kad išsiskyreme bendru sutarimu. Buvau biure. Prisimenu, kaip vieną popietę kaip ir kasdien sėdėjau prie kompiuterio, išvargęs gėriau jau trečią kavos puodelį ir darbavausi prie kažko, kas mane užlaikė ir ankstesnį vakarą.

Staiga akyse sušvito baltas blyksnis. Jis išsisklaidė regimojo lauko kraštuose kaip kažkoks dirgiklis, bet paskui vėl lėtai atslinko į regimojo lauko centrą ir uždengė man vaizdą, neleisdamas susikaupti. Nežinau, kodėl. Iki šiol nelabai suprantu. Bet pasirodo, kad tokie blyksniai yra dažnas ūmaus streso simptomas, – tai vienas iš naudingų būdų, kuriais mūsų kūnas valdo nerimą, generuodamas jo dar daugiau.

Niekada nebuvo nieko panašaus patyręs. Supanikavau. Tapo sunku kvėpuoti. Rankos ėmė drebėti; širdis ėmė daužytis. Pašokau nuo stalo, nuskubėjau į virtuvę ir įsipyliau vandens. Bet tai nepadėjo. Nuėjau į bendrąsias patalpas ir priguliau ant sofos. Kelias akimirkas pabuvau užsimerkęs, užčiuopiau pulsą ir keliskart giliai įkvėpiau ir iškvėpiau, stebint priblokštiems rūpestingiems kolegoms.

Žinojau, kad reikia iš čia dingti, bet nenorėjau atkreipti į save dėmesio.

Mano širdis toliau spurdėjo. Kvėpavau vis giliau ir sunkiau, veltui mėgindamas sulėtinti kvėpavimą. Poveikis buvo priešingas: širdis ėmė tuksėti lyg verždamasi iš krūtinės lauk. Atrodė, kad kartu virpa visos mano juslės. Sutirštėjo pridvisęs oras, jis strigo man gerklėje, dirgino odą. Ėmiau gaudyti orą, iš pradžių palengva, paskui visai nevaldomai, o kūnas virto kažkokio siaubo įnagiu.

Tokia yra panikos keistenybė: nuo bandymo ją užgniaužti ji tik stiprėja. Panika maitina paniką. Nerimas užleidžia vietą baimei ir imate svarstyti, ar jūsų neištiks dar liūdnesnis likimas. Išmušti iš pusiausvyros ir išsigandę savęs klausiate: kaip mano širdis išvis gali taip daužytis? Kodėl nesiliauja? Ar aš mirštu? Galvojau ir galvojau, bet atsakymų vis neradau.

Tada ištirpau.

Esu tikras, kad taip ir buvo. Nukurnėjau laiptais ir išskubėjau į gatvę, sekamas susirūpinusių kolegų. Atsidūręs gryname ore, pritūpiau ant alyvuoto betono, įkišau galvą tarp kojų ir ėmiau siurbti orą. Akimirką atrodė, kad išorinis pasaulis atsitraukė. Tik aš ir mano staugianti panika.

Tą akimirką, kai jaučiau, kad netrukus apalpsiu, išsitraukiau telefoną ir surinkau greitosios pagalbos numerį. Nykštys, atrodė, visą amžinybę drebėjo pakibęs virš skambučio mygtuko. O tada dėl kažkokio nepaaiškinoamo atsitiktinumo kūnas vėl tarsi grįžo man. Širdis liovėsi daužiusis. Vėl galėjau kalbėti.

„Nesijaudinkite, – tariau žiopsotojams. – Man viskas gerai.“

Viskas nebuvo gerai. Buvau sukrėstas ir pažeidžiamas. Tą kraupią akimirką perfekcionizmas neproporcingai išpūtė mano skaudų, bet ne gyvenimą keičiantį išbandymą. Mano neviltingis – ir gėda – dėl to, kas nutiko su Emily, išsirutuliojo į krizę. O mano emocinis puolimas tik ištęsė stresą ir kiekvieną gyvenimo sritį pripildė nerimo.

Vėliau panikos priepuolių patyriau dar daugybę. Kartais jų iki šiol pasitaiko. Atsirado visokiausių keistų ir įstabių simptomų, pavyzdžiui, įtampa gerklėje, galvos svaigimas, permušimai ir zvimimas ausyse, kurie iki šių dienų kartojasi lyg nuolatinis priminimas. Panirau į depresiją, ji svyravo tarp trumpų pakenčiamos savijautos epizodų ir užsitęsusio abejingumo, įtampos ir intensyvaus nuovargio. Sunkiausiomis akimirkomis nuovargis taip sukaustydavo, kad nebegalėdavau išsirisiti iš lovos ar susitelkti į paprastas užduotis, tokias kaip taisyti gramatinės klaidas ar atsakyti į elektroninius laiškus.

Visus šiuos simptomus laikiau vidiniu priešu. Tikėjau, kad tikras vyras privalo suimti save į rankas ir nugalėti vidines

įtampas. Bet tai buvo netiesa. Kai nepaisydamas simptomų paprasčiausiai nebegalėdavau toliau „varyti“, kai nebegalėdavau susidoroti su nerimu ir viskas atrodė beviltiška – jausmas, kad niekada nebesijausiu „normaliai“, – kreipiausi pagalbos į psichologę. Jai pavyko man įrodyti, kad mane kankino giliai įsikverbusios savinieka, gėda ir graužatis, kurias išmaniai slėpiau ir kurias mano perfekcionizmas buvo apsunkinęs.

Tai suvokus, pasikeitė ne tik mano mintys apie mėgstamiausią ydą. Būtent dėl šios priežasties esu čia, atlieku tyrimus, rašau šią knygą, darau viską, ką galiu, kad išvieščiau perfekcionizmo pavojus.

Kiek matau, jei ne realybė, man viskas būtų buvę gerai. Betgi čia ir problema, ar ne? Gyvenimas mus sutinka atšiauriai, kartais net labai. Pasaulis nėra dangiška utopija, transliuojama iš televizijos ekranų, vaizduojama oro uostų reklamose ar išsibarsčiusi socialinių tinklų naujienų srautuose. Jis netvarkingas, painus, chaotiškas. Finansinė sistema sukurta būti nestabili, pragyvenimo kainos nevaldomai kyla, lyg iš niekur nieko kartojasi nuosmukiai, kyla stichinės nelaimės, karai ir pandemijos, prarandame darbą, sudaužome žmonėms širdis, miršta artimieji, o laiko rodyklė nepaliaujamai ir abejingai skuba pirmyn.

Trikdžiai, vargai, nesėkmės, klaidos, atleidimai iš darbo, sudaužytos širdys, ginčai – visa tai yra gyvenimo dalis. Beveik viskas, ko imamės, kažkuriuo etapu mus pasitiks su nepermaldujamu pasipriešinimu. „Tik ne dabar, – sakome sau, – gal kada nors kitą kartą!“ Šitai valdome ne daugiau nei vėjo kryptį ar potvynių ritmą. Dažnai be jokios priežasties atsiduriame

savo nenuspėjamojo pasaulio kryžminėje ugnyje – ir tai tėra likimas, nieko asmeniška prieš nė vieną iš mūsų.

Kad ir kaip būtų, dėl perfekcionizmo gėda limpa prie likimo žabangų lyg įkaitusi derva prie šalto betono. O, kad mes, perfekcionistai, gebėtume susitaikyti su tuo, jog daugelis pasaulio įvykių mums anaipol nepavaldūs. Kiek sveikatos išsaugotume, jei mokėtume žvelgti į savo gyvenimo trajektoriją ramiai ir šaltakraujiškai. Tačiau jaučiamės kalti dėl kiekvienos ištikusios blogybės, o visas nesėkmes priimame asmeniškai, lyg papildomą įrodymą, kad esame nepataisomai brokuoti.

Reikalams pakrypus į bloga, paprastai savęs neguodžiame. Mūsų neguodžia tai, kad, pavyzdžiui, gyvename perkreiptoje visuomenėje, kurioje daugybės žmonių padėtis yra nepalanki, kaip ir tai, kad kažką pabandėme, bet tiesiog neišėjo, nes galbūt buvome išsiblaškę ar neišsimiegoję, ar paprasčiausiai susimovėme, juk visiems pasitaiko. Kai mums meluoja, mus ignoruoja ar apgaudinėja, neparodome sau atjautos. Slepiame savo pažeidžiamumą ir darome viską, kad išlaikytume tobulą, linksmą, be perstogės teigiamą įvaizdį. Manome, kad tai, kas mūsų nenužudo, padaro stipresnius.

Taip pažiūrėjus, perfekcionizmas yra lyg bėgimas ant takelio maksimaliu greičiu. Padusote, bet kadangi visi stebi, reikia kažkaip rasti savyje jėgų toliau kilnoti kojas. Kol stauga kažkas ant takelio užmeta skudurą, užkliūvate ir prarandate pusiausvyrą. Svirduliuojate, bandydami atgauti pusiausvyrą, bet jokie veiksmai jums nebepadės – išcentrinė jėga jus jau pagavo ir netrukus išspjaus. Jei teko būti nublokštam nuo bėgimo takelio, žinote, kaip tai skausminga. Taip pat žinote, kad būtų kvailystė bandyti vėl ant jo užlipti, prieš tai nesustabdžius mechanizmo.

Vis dėlto, persmelkti baimės, kylančios įsivaizduojant, kaip toks pralaimėjimas atrodys aplinkiniams, perfekcionistai elgiasi būtent taip, ir kaip tik todėl perfekcionizmas yra visokio plauko psichikos sveikatos bėdų rizikos veiksnys – ne tik kompulsyviųjų.

Priešingai nei garsiajame Nietzsche'ės posakyje, perfekcionistai, susidūrę su išbandymais, nesustiprėja. Jie silpsta. Negydomi smūgiai taip sužeidžia perfekcionistų savigarbą, kad jie ima jaustis bejėgiai, o kraštutiniais atvejais, kaip nutiko ir man, praranda viltį. Nenuostabu, kad perfekcionizmas yra toks žalingas. „Daroma prielaida, kad perfekcionizmas rodo didesnę atsparumą, – tarė man Paulas. – Bet iš tikrųjų perfekcionizmas yra atsparumo priešingybė – netgi antiatsparumas. Dėl jo žmonės tampa perdėtai abejojančios, susivaržę, jautrūs net smulkiausiems trukdžiams. Jei neieškosite pagalbos, galima nesunkiai įsivaizduoti, kad toks pažeidžiamumas sukels didelių, įsisenėjusių ir ilgalaikių kančių.“

4. Pradėjau ir nebegaliu pabaigti

Arba keistas perfekcionizmo ir rezultatyvumo santykis

Tobulumas – didžiausia žmogaus iliuzija. Visatoje jis paprasčiausiai neegzistuoja. [...] Todėl, būdamas perfekcionistas, esate pasmerktas būti netikša visose srityse.

David Burns¹

Vakarui einant į pabaigą, iš garso kolonėlių kiemelyje dunkėjo sunkiai apibūdinama technomuzika, alaus poveikis darėsi juntamas ir buvome gerai nusiteikę. Kol „Rafferty“ baro ir kepsninės nespėjo užplūsti madingų naktinėtojų minia, turėjau su Paulu ir Gordu išnarstyti paskutinę likusią dygią temą. Norėjau sužinoti, ką jie mano apie mūsų mėgstamiausios ydos mėgstamiausią dalį, tą neva gerąją, tą, pagal kurią neva atiduodate viską ir dar daugiau. Galbūt perfekcionizmu pasižymintys žmonės ir vargsta, bet ar gali būti, kad savo poreikį būti tobuli jie nukreipia siekti įspūdingų dalykų?

Sėkmė, šykščiai matuojama atlyginimo ir formalių pasiekimų vienetais, perfekcionizmo tyrimų rateliuose yra pats prieštaringiausias klausimas. Šiais laikais sėkmę sunku pasiekti: tenka aukotis, per skausmus ir vargus stumtis į priekį, ir net tada daugelis į pačią viršūnę taip ir nepakils – tiesiog tokia yra

šiuolaikinės ekonomikos nulinės sumos mūšio prigimtis. „Ar gi nereikia truputėlio perfekcionizmo, – paklausiau Paulo, – kad šiame pasaulyje judėtume į priekį?“

Klausimas jį, suprantama, sutrikdė, lyg pamačius, kad aš taip ir nesupratau jo anksčiau išsakytų minčių svorio. Spaudžiau jį toliau. „Leiskite performuluoti: iškalbingos perfekcionistų patirtys, jūsiškės ir kitų laboratorijų sukaupti duomenys – ar visa tai tėra įspėjimai apie kažką, be ko niekaip nepasieksime sėkmės?“

Nors ši tema daug aptarinėjama, Paulas nebuvo nusiteięs savo atsakymu suteikti lygiavertį svorį abiem argumento pusėms. Po tokios daugybės metų, praleistų dirbant su kenčiančiais perfekcionistais, jam ir neišeitų balansuoti per vidurį. Būdamas į žmones einantis praktikas, jis niekaip neįsivaizduoja, kodėl kam nors turėtų šauti į galvą laikyti šį bruožą teigiamu, sveiku ar padedančiu prisitaikyti prie aplinkos. Jis tarė: „Dažnai girdžiu, kaip žmonės teigia, esą perfekcionizmas vienoje ar kitoje srityje reikalingas, norint daug pasiekti, – jie kalba maždaug taip: „Jei taikysies į tobulybę, pataikysi į meistriškumą“ ar kažkaip panašiai. Betgi tai kvaila, – tęsė jis, – nes jei čia apsisistosime, tai tiems, kas išsako tokius teiginius, kad ir kas jie būtų, leisime toliau skleisti pragaištingiausią iš visų mitų – kad perfekcionizmas esą būtinas pasiekimui.“

Paulas ir Gordas atsakomybę už šio mito paplitimą priskiria vienam žmogui: amerikiečių psichologui Donui Hamachekui. 1978 metais žurnale „Psychology“ Hamachekas paskelbė kai ką prieštaringo ir tai *iki šiol* erzina tokius tyrėjus kaip Paulas ir Gordas. Kuo jis nusidėjo? Jis buvo pirmasis aukšto lygio mąstytojas, išskyręs sveiką ir nesveiką perfekcionizmą.

Anot Hamachecho, nesveikas perfekcionizmas būna toks, kaip čia aptarėme, – sustabarėjęs ir kompulsyvus poreikis būti ne mažiau nei tobulam. O sveikas perfekcionizmas yra kiek kitoks. Kaip rašo Hamachekas, tokiam perfekcionizmui neva būdingas „darbštumas ir maksimalios pastangos“. Savo amato meistrai, pareigingi darbuotojai ar amatininkai, tokie kaip mano senelis, yra, anot Hamachecho, sveiki perfekcionistai, jie geba išsikelti aukštus tikslus nenugrimzdami į saviniekos bedugnę. Jo įsitikinimu, jiems ir pačios pastangos teikia pasitenkinimą².

Hamachecho skirtą kvestionuoja daugybė mokslininkų, ne tik Paulas ir Gordas. Pavyzdžiui, kitas amerikiečių psichologas Thomas Greensponas itin pasipiktino. Straipsnyje „Sveikas perfekcionizmas yra oksimoronas!“ Greensponas rašo, kad Hamachecho sveikieji perfekcionistai anaip tol nėra tobuli. „Teisingi, tinkami, geresni už vidurkį ir, žinoma, kiek įmanoma, geriausi, – teigia jis, – bet ne tobuli.“³

Dar toliau nuėjo pataisos psichologas Asheris Pachtas. 1984-ųjų straipsnyje žurnale „American Psychologist“ Pachtas pažymėjo, kad perfekcionizmui apibūdinti sąvoka „sveikas“ nevartotina. Panašiai kaip Paulas ir Gordas, jis tikėjo, kad perfekcionizmas yra piktybinis neurotikų bruožas. Šią sąvoką Pachtas vartoja atsargiai ir „tik tam tikrai psichopatologijai apibūdinti“⁴.

„Literatūroje apie perfekcionizmą vis dar siautėja skirtingi šio nesutarimo pavidalai, – sakė Gordas. – Kai kurių laboratorijų teigimu, perfekcionistų motyvaciją ir nuogą ambiciją galima laikyti iš dalies teigiamomis, o kitose laboratorijose, pavyzdžiui, mūsiškėje, manoma, kad taip nėra. Jei paklausite manęs, manau, kad teisus Greensponas, o Hamachecho sveikasis perfekcionizmas išties yra oksimoronas. Siekti to, kas nepasiekama, yra kuo tikriausia žodžio „sveikas“ priešingybė, o bandančiųjų laukia tik vargas.“

Iš principo šių debatų esmę galima supaprastinti iki kelių iš pažiūros logiškų hipotezių, kurios mūsų tyrimų lauke daugelį dešimtmečių liko atviros. Pirmą hipotezę skelbia, kad perfekcionizmas skatina daugiau dirbti, siekiant įstabių dalykų. Jei tai tiesa, antra hipotezė teigia, kad dėl to perfekcionizmas padidina mūsų sėkmės galimybes. Tyrėjai dešimtmečius ginčijasi, bandydami šiuos du dalykus suderinti. Jų atradimai atskleidžia sudėtingą vaizdą, kuris greičiausiai jus nustebins.

Debatai klausimu, ar perfekcionizmui būdinga kas nors teigiamo, tęsiasi metų metus. Bet prieš pradėdami į juos gilintis, išsiaiškinkime vieną dalyką. Kai kalbame apie „teigiamą“, „sveiką“ ar net „normalų“ perfekcionizmą, iš tikrųjų kalbame apie į save nukreiptą perfekcionizmą – tą jo rūšį, į kurią įeina „paimi ir padarai“ tipo dorybės, tokios kaip pareigingumas, ištvermė ir užduočiai skiriamas laikas. Visa tai negalioja socialiai priskirtam ir į kitus nukreiptam perfekcionizmui. Niekas neteigia, kad pastarieji bruožai kaip nors padeda prisitaikyti prie aplinkos.

Daugybėje straipsnių aptikta sąsajų tarp į save nukreipto perfekcionizmo ir motyvacijos rezultatų. Perfekcionizmas atsiskleidžia kaip itin galinga motyvuojanti jėga įvairiausiose srityse, pavyzdžiui, moksluose, sporte ir darbe, ir koreliuoja su stipria darbo etika bei atkakliu užsispyrimu net atliekant kasdienius darbus^{5,6}. Netgi esama įtikinamų įrodymų, kad perfekcionizmas gali prisidėti prie patologinių polinkių – ypač darboholizmo⁷. Šios įžvalgos turbūt nestebina, turint galvoje tai, ką žinome apie į save nukreiptą perfekcionizmą ir negailestingus jo standartus. Esminis klausimas yra tas, ar visas tas plėšymasis be atvangos veda į geresnius rezultatus.

Kad atsakytume į šį klausimą, pradėkime nuo mokymosi rezultatų tyrimų. Pradėjęs tyrinėti perfekcionizmą, itin

domėjausi jo poveikiu gimnazistams. Tačiau tais laikais straipsniai apie sąsajas tarp perfekcionizmo ir mokinių rezultatų buvo gana naujas dalykas. Tad neseniai nudžiugau sužinojęs, kad kelios laboratorijos ėmėsi rimtai tyrinėti klausimą, ar perfekcionizmas leidžia nuspėti akademinį pasiekimą. Dar vėliau viena kita grupė šiuo klausimu išleido metaanalizę.

Vienoje iš tų metaanalizių surinkti tyrimai, kuriuose mokiniai dalijami į dvi grupes pagal pasiekimus: klasės lyderiai priskirti gerai besimokantiems, o atsiliekantieji – prastai besimokantiems⁸. Mintis čia tokia, kad jei gerai besimokantys mokiniai pasižymi aukštesniu į save nukreipto perfekcionizmo lygiu nei prastai besimokantieji, tai į save nukreiptas perfekcionizmas greičiausiai skatina mokytis geriau. Sudėjus kartu, keturiolika tokius skirtumus testavusių tyrimų neparodė teigiamo poveikio mokymosi rezultatams. Į save nukreipto perfekcionizmo poveikis rezultatams siekė tik vieną procentą. Iš esmės tai smulkmena, o tai reiškia, kad jei žinome, koks yra mokinio ar mokinės į save nukreipto perfekcionizmo įvertis, iš to beveik negalime nuspėti, jog jis ar ji pateks tarp geriausiai besimokančiųjų.

Tad pažvelkime į viską kitaip. Užuoat agregavęs tyrimus, kuriuose mokiniai pagal nenuoseklius kriterijus skirstomi į akademinį rezultatų grupes, kitas mokslininkas apibendrina tyrimus, kuriuose atrasta korelacijų tarp mokinių perfekcionizmo ir rezultatų, pavyzdžiui, egzaminų balų ir pažymių vidurkių⁹. Tokios koreliacijos nurodytos vienuolikoje tyrimų ir, skaičiuojant pagal juos visus, bendra į save nukreipto perfekcionizmo ir akademinį rezultatų dispersija buvo maždaug keturi procentai.

Taigi keturi procentai iš pažiūros jau šis tas. Ko gero, tam tikru mastu rezultatas netgi ganėtinai reikšmingas. Išties,

kalbant apie mechaninio kalimo tipo mokymosi, kai kiekvienam uždaviniui reikia daug laiko, pavyzdžiui, atmintinai išmokti daugybės lentelę ar įsidėmėti svarbias citas, galima teigti, kad į save nukreiptas perfekcionizmas atneša šiokios tokios naudos. Bet šią ribinę naudą reikia lyginti su sąnaudomis: polinkiu į ganėtinai rimtas psichikos sveikatos bėdas.

Įrodymai mokymosi rezultatų klausimu nėra vienalyčiai, o kaip su darbu? Perfekcionizmas juk praverčia didelių apsučių, aukšto slėgio šiuolaikinėse darbovietėse. Neseniai atlikta metaanalizė tyrė koreliacijas tarp perfekcionizmo ir įvairių darbo rezultatų rodiklių, tokių kaip našumas ir produkcijos skaičius¹⁰. Metaanalizę sunkoka iššifruoti, nes į save nukreiptas ir socialiai priskirtas perfekcionizmas suplakami su kitais perfekcionizmo rodikliais, bet rezultatai vis tiek iškalbingi. Dešimt tyrimų atskleidė, kad tarp perfekcionizmo rodiklių, turinčių į save nukreipto perfekcionizmo požymių, ir rezultatų darbe nėra jokios dispersijos, jos nerasta, apskritas nulis. Regis, į save nukreiptas perfekcionizmas neturi jokios sąsajos su darbo pasiekimais.

Tai stulbina. Turint galvoje, kiek valandų ir bemiegių naktų perfekcionistai praleidžia, kiek jėgų išseikvoja net menkesiems užduotims, atrodytų, kad jiems turėtų sektis geriau. Bet taip nėra. Iš tikrųjų metaanalizių rezultatai atskleidžia tam tikrą sėkmės paradoksą: tai, ko perfekcionistai imasi, kad jiems pavyktų, galiausiai sunaikina jų sėkmės galimybes. Kitaip tariant, perfekcionistai taip vargsta perniek. Kad geriau suprastume šį gluminamą faktą, reikia dar kartą nuvykti į Kanadą ir susipažinti su Patricku Gaudreau.

2018 metų pradžioje nuvykau į Otavą skaityti pranešimo Patricko Gaudreau laboratorijoje. Patrickas yra prancūzakalbis

kanadiečių psichologas, Otavos universitete tyrinėjantis perfekcionizmą. Jis jaunas, gerokai jaunesnis už daugumą profesorių. Drįščiau pavadinti jį stileiva. Prie jo liaunos figūros ir įdegusio veido visada nepriekaištingai dera stilingi akiniai, madingi marškiniai, sportbačiukai ir švarkelis. Jis kalba kategoriškai, su atpažįstamu prancūzakalbių kanadiečių akcentu.

Patrickas šypsodamasis mane pasitiko savo biuro koridoriuje. Šiek tiek paplepėjome, kol jis mane lydėjo į auditoriją, kurioje turėjau skaityti pranešimą. Man baigus, Patrickas pakėlė ranką. Jis paklausė, ar turiu teoriją apie tai, kodėl perfekcionistams nepavyksta savo plėšymosi paversti ilgalaike sėkme. Atsaciau, kad priežasčių yra keletas, bet pagrindinė turbūt psichikos sveikata: prasta nuotaika, depresija, nerimas ir taip toliau trukdo pasiekti gerus rezultatus.

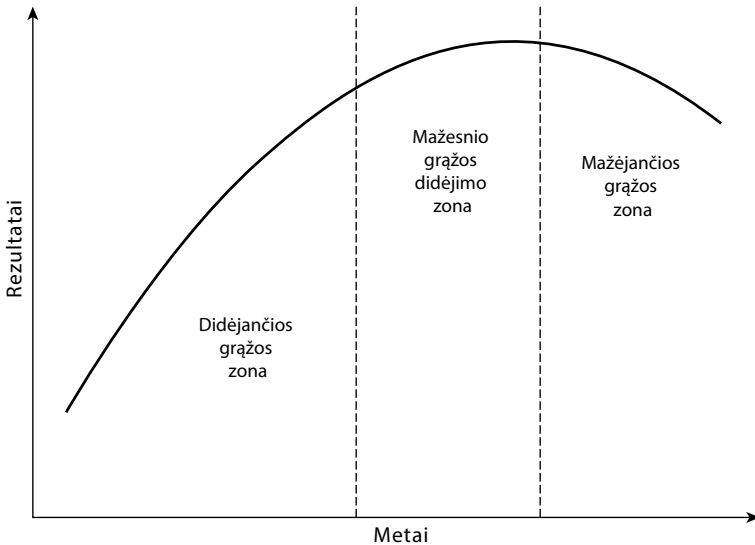
Patrickas atsilošė, apsvarstydamas atsakymą. Neatrodė, kad jį įtikinau, bet jis linktelėjo ir perėjo prie kitos diskusijos temos.

Po pranešimo jis mane nusivedė pavakarieniauti senamiestyje, „Le Cordon Bleu“ kulinarijos mokyklos mokomajame restorane. Mums prisėdus, jis grįžo prie ankstesnės diskusijos. „Kalbėjaisi su ekonomistais“, – pasakė jis ir pridūrė, kad tai jį privertė susimąstyti: gal ką nors galima rasti mažėjančio ribinio rezultatyvumo teorijoje? Tai, ką jis įsivaizdavo, buvo apverstos U formos grafikas, iliustruojantis santykį tarp pastangų ir rezultatyvumo, pateikiu jį tolesniame paveiksle.

Patricko supratimu, perfekcionistai yra lyg pertręsti pasėliai. Pradėjus tręšti, pasėliai skubiai įsisavins chemikalus ir juos panaudos dar greitesniam augimui. Tačiau kiek paūgėję pasėliai vis mažiau reaguos į papildomą trąšų kiekį. Tas pats trąšų kiekis, nuo kurio daigeliai išstypdavo kelis centimetrus,

artėjant derliaus nuėmimui nebepaaugins jų nė per nago juodymą. Dar daugiau trąšų, bandant priversti dar labiau augti, apnuodys ir numarins pasėlius. Užtuot skatinusios augimą, trąšos dabar veikia priešingai.

Patrickas teigia, kad žmonių pastangos, kaip ir pasėlių augimas, nebūna beribės. Neįmanoma amžinai judėti į priekį ir niekad neatsimušti į slenkstį, už kurio jau pradėtumėte save naikinti. Galiausiai papildomų pastangų sukeliamas papildomas rezultatyvumas išstipsta iki nulio. Ir jei čia nesustosite, jei nepripažinsite, kad daugiau pastangų neatneš geresnių rezultatų, pateksite į mažėjančios gražos zoną, kurioje papildomos pastangos duos priešingą rezultatą. Perfekcionistai nuolat atsideria būtent šioje zonoje.



Patricko mažėjančios gražos teorijos atvaizdavimas. Adaptuota pagal Gaudreau (2019)¹¹

Padėtis be išeities. Perfekcionistai beviltiškai persistengia – tiesiog negali sustoti. Jie krapštinėjasi ir kartojasi. Jie pergalvoja ir perdarinėja viską, ko imasi, reikia to ar nereikia. Pateikęs šį paaiškinimą, Patrickas metė žvilgsnį į atvirą virtuvę, kur virėjai-mokiniai skubriai, bet harmoningai ruošė valgį. Esame geriausioje pasaulyje kulinarų mokykloje. Tobulybė turėtų būti standartas, kurio čia tikimasi iš virėjų.

Vėl pažvelgęs į mane, jis nusišypsojo. Žinoma, tobulybė yra etalonas. „Bet net ir tobulai grietinėlę suplakti siekiantis virėjas gali persistengti ir paversti ją sviestu.“

Kanadiečių psichologė Fuschia Sirois sutinka su Patricku. Ji mano, kad perfekcionizmas trukdo siekti rezultatų ne tik dėl atspūsti trukdančio persistengimo, bet ir vadinamosios išsekintos savireguliacijos. Savireguliacija yra kažkas panašaus į psichologinę energiją. Ji išsenka, kai dėl siekių aukojami ją papildantys įpročiai, tokie kaip mankšta, kokybiškai praleistas laikas su draugais ar pakankamas miegas, per kurį užtektinai pailsima. Iš to neišvengiamai seka perdegimas, išsunkiantis pervargimo, cinizmo ir chroniškai žemo menamų pasiekimų lygio sindromas. Tyrimai rodo, kad perfekcionizmas – ypač socialiai priskirtas – pritenkiamai stipriai susijęs su perdegimu¹².

Perdegimas paaiškina, kodėl perfekcionistai, nors neuilstamai stengiasi, nepasiekia daugiau nei ne itin perfekcionistiški žmonės. Jie nepakankamai išsimiega, kad kompensuotų darbą iki vėlumos, nors turėtų ilsėtis, jie krapštosi, nors turėtų bendrauti su draugais. Jų pastangos būna neveiksmingos, retai subrandina jas atitinkantį vaisių ir pradingsta Patricko minėtose mažesnio gražos didėjimo ir mažėjančios gražos zonose. Tai nuviliantis vaizdas, verčiantis perfekcionistus dar

labiau savimi abejoti. Perdegę, bet vis tiek save spaudžiantys iki bet kokį komfortą peržengiančio lygio, jie turbūt pritrenkti stebi, kaip kiti pasiekia tiek pat mažiau dirbdami ir daugiau ilsėdamiesi.

Vakarui baigiantis, mūsų su Patricku diskusija pasisuko į sveikesnes pastangas. Užuoat taikiusis į tobulybę, jo nuomone, reikėtų siekti meistriškumo. Tai „apsiribotų meistriškumo siekiu, – sako Patrickas. – Jį išsiugdę, meistriškumo siekėjai bus pasiekę savo tikslą.“¹³ Kitaip nei perfekcionistai, meistriškumo siekiantys žmonės žino, kada pasiekia aukštą standartą, ir gali atsitraukti nuo darbų, nebijodami, kad jie nebus atlikti tobulai.

Man patinka Patricko žiūros taškas. Visa tai labai panašu į tokių žmonių kaip mano senelis sveikas, sąžiningas pastangas. Tiesą sakant, meistriškumo siekis skamba netgi labai panašiai į tai, ką Donas Hamachekas anksčiau neteisingai yra pavadinęs „sveiku perfekcionizmu“.

Ir vis dėlto, klausantis Patricko kalbos apie meistriškumą, kažkas man kliuvo. Nežinojau, kas tai galėtų būti. Kitą dieną, galvodamas apie mudviejų kartu praleistą laiką, vis dar to nežinojau. Tik grįžęs į Londoną, gerdamas kavą su drauge, klinike psichologe Amy, viską supratau.

„Regis, Patricko Gaudreau tyrimai atskleidžia šaunių dalykų apie meistriškumo siekių naudą, o ne tobulybės, – pasakiau jai. – Ką apie tai manai?“

„Skamba daugmaž teisingai, – atsakė ji, tingiai knebinėdama sumuštinį. – Bet įdomu, ar nėra pavojaus, kad galiausiai meistriškumas vis tiek išvirs į perfekcionizmą?“

Šiurkšti jos intonacija man signalizavo, kad ji turi tvirtą nuomonę šiuo klausimu.

„Įdėmiai klausau“, – tariau.

„Gebėjimas atsitraukti, pasiekus meistriško, skamba gerai ir daug sveikiau nei nepailstamas perfekcionizmo sustabarėjimas. Bet nesu tikra, kad tai ilguoju laikotarpiu pasiteisina. Meistriškas – irgi labai aukšta kartelė. Visi vidiniai nurodymai ir spaudimas išsiskirti niekur nedingsta, o kam nors išėjus ne meistriskai, net jei ir tik vidutiniškai, iškart sukyla nerimas. Sakykim taip, – tęsė ji, – jei perfekcionistei liepčiau siekti meistriskumo, o ne tobulumo, nemanau, kad užsidirbtčiau algą. Pasižaisti ši skirtis tinkama. Tiesiog nesu tikra, kad ji padeda pasveikti.“

Amy įžvalgos drumstoms mano paties mintims suteikė perspektyvą. Patricko tyrimai aiškiai rodo: jei šiek tiek pertvarkę tikslus imsite siekti ne tobulybės, o meistriskumo, gausite visus rezultatyvumo pranašumus be psichikos sveikatos sutrikimų¹⁴. Na, ir puiku. Teorija pagrįsta. Duomenys patikimi.

O kas nutinka ilguoju laikotarpiu, tebėra atviras klausimas. Jei šiame „niekada negana“ amžiuje, kai visada apstu pirktinų daiktų, įgytinų kvalifikacijų, siektinų tikslų, uždirbtinų pinigų, sieksite meistriskumo, priversite save nuolat judėti pirmyn. Ir bet kokia kaina vengsite pažeminimo, kad kiti nepamatytų, jog žingtelėjote atgal ar stovite vietoje, o šiedu dalykai šiais laikais beveik sutampa.

Aišku, meistriskumo siekėjų gebėjimas atsitraukti, pasiekus pakankamą meistrystę, yra pabrėžtinai sveikas bruožas. Bet meistriskumas yra miglotas padebesių tikslas ir, kaip ir visi migloti padebesių tikslai, vis sunkiau pasiekiamas, matuojant nuo pastarojo pasisėkimo. Kitaip tariant, meistriskumo siekis negali išspręsti nesėkmės dilemos. O taip prieiname prie, mano nuomone, dar svarbesnės priežasties, kodėl perfekcionistams ilgalaikė sėkmė būna tokia nesugaunama: kažkuriuo

metu reikalai pasunkės, o taip nutikus perfekcionistai darys viską, ką gali, kad išsisuktų nuo pralaimėjimo geluonies.

Tad žvilgtelėkime į tą nesėkmės baimę, kuri, kaip netrukus pamatysime, perfekcionistams yra neperžengiama kelio į gerus rezultatus užtvara.

Nesėkmė neatskiriama nuo gyvenimo. Be jos mūsų egzistavimą apibrėžtų užsitęsęs pergalės žygis ir nė vienas jo nelaikytume itin stimuliuojančiu. Sporto aistruoliams tai pažįstama iki kaulų smegenų. Panaikinkite tikimybę, kad mėgstama komanda ar sportininkas arba sportininkė pralaimės, ir jie vargiai susirinks stebėti rungtynių.

Dviračių sporto nesėkmės teatras teikia turbūt daugiausia pasimėgavimo. Imkime „Tour de France“. Baigiantis kalnuotajam etapui, visada išsirutulioja pasigėrėtina monodrama. Per televiziją prodiuseriai nukreipia žiūrovų žvilgsnius būtent į išlikusius kietuolius, kurie, atsiplėšę nuo grupės, aukščiausiai pakyla šlaitu. Jų visų kojos akivaizdžiai nuvargusios ir įsitempusios. Nebematome sklандаus, tolygaus pedalų sukimosi, jų technika atrodo atbukusi, pečiai kraiposi į šonus, kojos mina klampiai, lyg iriantis sirupu.

Bet bendrų vargų sukuryje visada atsiranda vienas minioje pasislėpęs dviratininkas, kuris kiek geriau už kitus apskaičiavo savo jėgas. Jo kvėpavimas atrodo kontroliuojamas, pečiai tvirti kaip uola, kojos sukasi sklاندžiu sinchronu. Iki viršūnės likus kokiam kilometrui, jis staiga perjungia dviračio pavaras, kilsteli nuo sėdynės ir iš visų jėgų užgula pedalus.

Išvargusiems varžovams tikra kančia tai stebėti. Jų veidus perkreipia nuogas skausmas. Jie galantiškai bando neatsilikti nuo tolstančio lyderio, nors jų širdys, o gal ir kojos, žino,

kad lenktynės jau baigtos. Likus šimtui metrų jiems tenka pūslėtomis rankomis, dėl pieno rūgšties pertekliaus sutrauktomis blauzdomis nuo savo sėdynių bejėgiškai stebėti, kaip lydymas garsių plojimų nugalėtojas kerta finišo liniją. Už džiūgaujancio laimėtojo vienas po kito atrieda drąsūs pralaimėtojai nulenktomis galvomis, kartaus nusivylimo apsunktu nuovargiu.

Sėkmė saldi, bet nesėkmė taip pasigardžiuotinai atskleidžia, ką reikia būti žmogumi. Todėl, tyrinėdami perfekcionizmą, mėgstame žiūrėti, kas vyksta, kai perfekcionistams nepasiseka. Iškeliame jiems neįmanomų tikslų, prikuriame varžybų, kurių neįmanoma laimėti, o tada stebime, kaip pralaimėję jie reaguos¹⁵.

Britų psichologas Andrew Hillas vadovauja daugeliui tokių tyrimų. O kad poveikis būtų maksimalus, jis pasitelkia sporto keliamas kančias. Viename tyrime Andy sukūrė dviračių sprinto iššūkį ir sukviėtė savanorius dviratininkus tarpusavyje lenktyniauti ketveriukėmis¹⁶. Po lenktynių, kad ir kelintoje vietoje jie būtų atsidūrę, jis visiems pasakė, kad buvo paskutiniai; kitaip tariant, kad baisiausiai susimovė.

Paskui Andy paklausė dviratininkų apie jų savijautą. Visi teigė jaučiantys stipresnę kaltę ir gėdą nei tada, kai įžengė į laboratoriją, – šiaip ar taip, jie buvo ką tik paragavę pralaimėjimo kartėlio. Bet būtent aukščiausiu į save nukreipto ir socialiai priskirto perfekcionizmo lygiu pasižymintys dviratininkai nurodė jaučiantys aukščiausią kaltės ir gėdos pliūpsnį.

Ankstesniame skyriuje apžvelgėme, kodėl perfekcionistai taip jautriai reaguoja į tokias nesėkmes. Jų savivertė kybo ant pastangų rezultatų, tad jie natūraliai gėdijasi pralaimėjimo. Tačiau nepasisekus perfekcionistai daro dar kai ką, kai ką

svarbaus ne tik jų psichikos sveikatai, bet ir rezultatyvumui: jie daugiau nebesistengia.

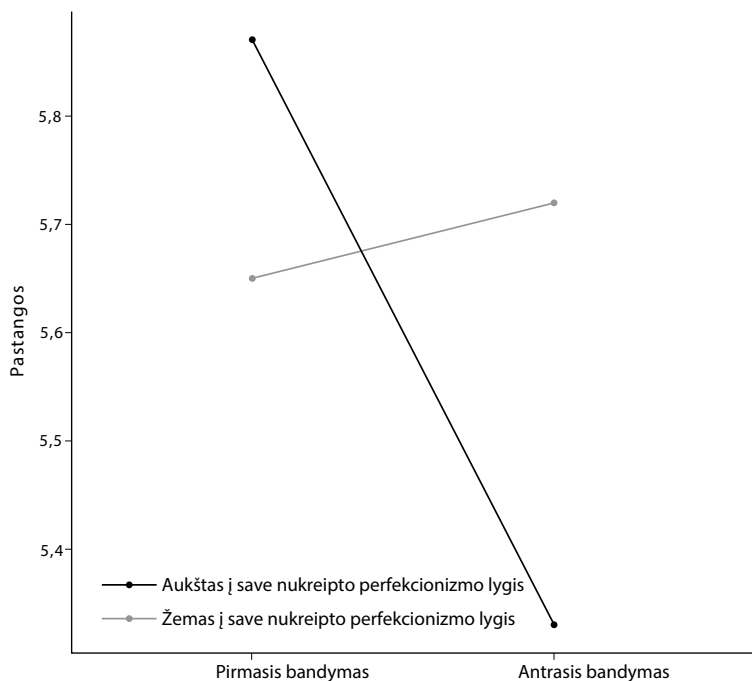
Nes jei nebandai, tai ir nesuklysi.

Kitame tyrime Andy pamėgino išryškinti šią keistą trukdymo sau pačiam formą¹⁷. Jis sukūrė dar vieną dviračių sporto iššūkį, tik šį kartą dviratininkai lenktyniavo su savimi. Po apgaulingos fizinio pasirengimo patikros jis dviratininkams iškėlė tikslą numinti tam tikrą atstumą per laiką, kuris turėtų leisti užduotį atlikti nepersistengiant. Dviratininkai mynė iš visų jėgų, kad pasiektų tikslą, o kai baigė, Andy pranešė blogą žinią: jums nepavyko.

Paskui jis iškrėtė jiems išdaigą. Liepė dviratininkams dar kartą pamėginti įveikti nelemtą iššūkį, o tada nutiko stebuklas. Žemus į save nukreipto perfekcionizmo įverčius surinkę dviratininkai teigė, kad antruoju bandymu stengėsi tiek pat. Jie sakėsi stengėsi netgi dar labiau. O aukštus į save nukreipto perfekcionizmo įverčius gavę dviratininkai elgėsi priešingai. Jie liovėsi stengėsi. Antruoju bandymu, kartą nepasisėkus, jų pastangos nudardėjo į bedugnę. Šis skirtumų skirtumas vadinamas tarpusavio ryšiu, dviejų Andy tyrimo vidutinių pastangų įverčius pavaizdavau grafike.

Toks susilaikymas nuo papildomų pastangų vadinamas perfekcionistų savisauga. Kad pasiektų savo perdėtus standartus, aukštu perfekcionizmo lygiu pasižymintys žmonės, kaip jau pastebėjome, daug ir sunkiai dirba. Bet daugeliu atžvilgių tai tik viena medalio pusė. Nes susidūrus su sunkumais, jaudulys taip užaštrėja, kad perfekcionistai nebenori daugiau stengtis, jei jiems galėtų grėsti nesėkmė. Taigi, kad kitiems būtų bent kiek sunkiau pastebėti jų trūkumus, perfekcionistai

tiesiog nustoja stengęsi, jei mato, kad iššūkis gali baigtis pralaimėjimu.



Pastangų įverčiai kaip aukšto ir žemo į save nukreipto perfekcionizmo lygio funkcija, pagal Hill ir kt. (2010)

Problema tokia: tikrasis gyvenimas visai ne toks kaip Andy eksperimentas. Neįmanoma be padarinių išvengti daugumai užduočių atlikti reikalingų pastangų. Reikia laikytis terminų ir įsiteikti viršinininkams. Perfekcionizmu pasižymintys žmonės puikiai žino, kokia yra psichologinė ir fizinė tobulo užduočių atlikimo kaina; maudžia smegenis vien apie tai

pagalvojus. O kadangi nuo to skausmo negalime pasislėpti nustoję stengtis, priešingai nei Andy eksperimento dalyviai, turėję tokią galimybę, tai imamės antro pagal parankumą varianto: atidėliojame.

Atidėliojimas dažnai laikomas laiko planavimo problema. Bet tikrovėje jis yra nerimo valdymo problema. Fuschia Sirois tyrinėja ir atidėliojimą, jos tyrimai rodo, kad, užuot pasiraitoję rankoves ir ėmęsi sunkių užduočių, perfekcionistai krūpčioja, žiūrinėja socialinius tinklus, apsipirkinėja internete, be paliovos žiūri „Netflix“ serialus arba ką nors kepa pagal naujausią receptą iš „TikTok“. Iš esmės griebiasi bet ko, kad tik išvengtų to, ką reikia nuveikti¹⁸. Atjungus smegenis jaučiamas palengvėjimas ramina, bet, anot Sirois, pažiūrėjus visus penkis naujausio nepraleistino televizijos serialo sezonus, užduotis niekur nedingsta ir kiūto lygiai ten, kur ją palikome.

Užuot pagelbėjęs, atidėliojimas tik stiprina perfekcionistų nerimą. Užkulisiuose darbai tik kaupiasi. Su kiekvienu papildomu nebaigtu skyriumi, neatidarytu elektroniniu laišku ar neparašyta ataskaita reikės tik dar daugiau pastangų pasirūpinti vien susikaupusiais darbais. Ieškome prasiblaškyti, krapštinėjame, dykinėjame, perdarome ir kartojame, o visa tai tėra herakliškos pastangos vėliau atsakyti į erzinančius elektroninius laiškus, nukelti didelių projektų pradžią ar išsiųsti ne visai gerai atliktą užduotį. Kitaip tariant, perfekcionistai pasitelkia atidėliojimą, kad ištvirtų sunkumus, iššūkius ir nesėkmes nepatirdami neišvengiamos emocinės žalos. Tačiau ilgainiui laiko tėkmė vis tiek juos sužaloja.

Trukdymas sau, nesvarbu, ar visiškai nustotume stengtis, ar tiesiog atidėliotume, yra papildoma priežastis, paaiškinanti, kodėl perfekcionistams sunku pasiekti rezultatų. Jie

neefektyviai paskirsto jėgas ir persitempia, dažnai stumdami save į perdegimą. Bet drauge jie neefektyviai paskirsto ir tą persitempimą: mažiau jo skiria sunkioms užduotims, kurias sėkmingai atlikti tikimybė maža, ir daugiau paprastesnėms užduotims, kurias sėkmingai atlikti tikimybė didelė. Inovacijų „pačiu laiku“ reikalaujančioje žinių ekonomikoje dėl būtent tokio išteklių paskirstymo perfekcionizmas tam pa visiškai nesuderinamas su šiuolaikinių gaminių ir paslaugų kūrimo būdais.

Tai dar ne viskas. Perfekcionistai ne šiaip sau tikisi nesėkmės ir daro viską, ką gali, kad atsvertų artėjančią gėdą. Jie su tokiu pačiu užsidegimu tikisi atmetimo iš aplinkinių ir vengia keblių socialinių situacijų, kad nebūtų vertinami kritiškai. Rezultatas – beveik visiškas neprivalomų susirinkimų, derybų, darbo pokalbių ir taip toliau vengimas, jei yra tikimybė, kad teks būti vertinamam ar vertinamai, turbūt dar ir nepalankiai. Šis bruožas irgi yra savinaika, nes dėl jo perfekcionistai būna mažiau linkę kandidatuoti į aukštesnės kvalifikacijos darbus, prašyti paaukštinimo ar didesnės algos¹⁹.

Tai yra dar viena priežastis, kodėl, priešingai nei dažnai manome, perfekcionizmas nėra sėkmės paslaptis.

Ką gi, grįžkime prie pradinės aklavietės. Ar perfekcionizmas motyvuoja labiau stengtis? Ir jei taip, kokių esama įrodymų, kad pastangos atsiperka? Ką tik sužinojome du faktus, kurie padės atsakyti į šiuos klausimus. Pirma, perfekcionistai išties labai stengiasi, bet stengiasi *per daug* ir neefektyviai paskirsto savo pastangas, dėl to atsiranda polinkis į pervargimą ir perdegimą. Antra, nors darbštumas tikrai yra perfekcionistų skiriamasis bruožas, tai nereiškia, kad jie visada dirba. Iškilus

sunkumams, jie vengia imtis darbo, kol laiko tėkmė priverčia veikti. Šių dviejų elgsenų – neefektyviai paskirstyto perdėto darbštumo ir vengimo – sąveika sukuria sėkmės paradokšą, dėl kurio perfekcionistų sėkmės galimybės nėra didesnės.

Tai kodėl tuomet tebetikime daug pasiekusio perfekcionisto mitu? Atsakymas yra išlikusiojo klaida.

Išlikusiojo klaida yra loginė klaida, kai mokomasi tik iš tų, kuriems gyvenime pasisekė. Pats prisipažįstu jos griebęsis. Anksčiau šioje knygoje atsirinkau nagrinėti, ką išgyveno keli nugalėtojai: Demi Lovato, Steve'as Jobsas ir Victoria Pendleton. Pasirinkau juos kaip savo triumfo kelyje į viršūnę protą, drąsą, motyvaciją ir, žinoma, aukšto lygio perfekcionizmą atskleidusius žymius žmones. Bet vėlgi, daugybė kitų pasižymi tais pačiais bruožais – tik juos demonstruoja ne prožektorių šviesoje, negaudami „Grammy“, nesukaupdami turto ir nerinkdami olimpinių medalių, kad ir kaip nepaliaujamai vargtų ir kiek nepatogumų patirtų. Kadangi šių perfekcionistų patirtys nematomos, perfekcionistų, kuriems pasisekė, patirtys mus apmauna ir priveda prie išvados, kad perfekcionizmas privalo būti sėkmės paslaptis.

Turime į tokios atrankos poveikį žiūrėti labai atsargiai. Nes kai kreipiame dėmesį tik į laimėtojus, neišvengiamai matydami gerus rezultatus išvelgiame perfekcionizmą. Išlikusiojo klaida apmovė Doną Hamacheką. Ir mus – kaip visuomenę – ji apmovė, pastūmėdama užkelti perfekcionizmą ant paausiuoto pjedestalo ir pavadinti jį mūsų mėgstamiausia yda.

Vadinasi, jei norime kartą ir visiems laikams sugriauti daug pasiekusio perfekcionisto mitą, teks į šį bruožą pažvelgti tokiu kampu kaip Paulas ir Gordas. Užuoat nagrinėję tuos kelis perfekcionistus, kuriuos aplinkybės, fiziologija, gudrumas

ar paprasčiausia sėkmė stumtelėjo į patį viršų, turime atkreipti dėmesį į daugumą perfekcionistų, kurie nė nepriartėjo prie kvapą gniaužiančių viršūnių. Mat tai padarius, kaip išsiaiškino Andy Hillas, aptiksime visai ką kita. Perfekcionistai persidirba, kol perdega, o tuo pat metu daro viską, ką gali, – taip pat ir visiškai nustoja stengtis, – kad išvengtų nepakeliamos gėdos, kai beveik neišvengiamai nepasiseks.

Tai nėra laimingas bilietas. Priešingai, perfekcionizmas kliudo sėkmei, o kartu kelia daug kančių ir verčia abejoti savimi. Atsakas į perfekcionizmo sėkmės paradoksą yra ne pasirinkimas šiek tiek pristabdyti ir verčiau siekti meistriškumo. Tinkamas atsakas yra atsiverti neišvengiamiems trukdžiams, nesėkmėms ir ne pagal planą susiklosčiusiems reikalams. Taip pat ir gebėjimui patogiai įsitaisyti šalia tokių kuo žmogiškiausių patirčių, paleisti jas savieigai, nevargti bandant jas reabilituoti meistriškumu, nesistengti jų išguiti iš savo egzistavimo – prie šių temų grįšime knygos pabaigoje.

Kol kas toliau nagrinėkime tobulybės maniją savyje. Jei ji mums ne į sveikatą ir nepadeda pasiekti daugiau, kodėl atrodo, kad perfekcionizmas kaip niekad išplitęs? Ir ar toks įspūdis teisingas?

5. Nematoma epidemija

Arba pribloškiantis perfekcionizmo pakilimas šiuolaikinėje visuomenėje

Perfekcionizmas yra labai išplitęs, sietinas su psichikos sveikatos problemomis ir tapęs pasauline problema, ypač tarp jaunimo.

Gordon Flett ir Paul Hewitt¹

Atėjus laikui baigti pasisėdėjimą „Rafferty“ baro ir kepsninės kiemelyje, man rūpėjo sužinoti, ką Paulas ir Gordas mano apie šių dienų kultūrą. Daug kas pakito nuo to laiko, kai jie ėmėsi tyrinėti perfekcionizmą. Dabar konkurencija mokyklose ir universitetuose aršesnė nei anksčiau, visą parą plačiaekraniai televizoriai, planšetės ir išmanieji telefonai mums rodo nerealistiškus idealus, o socialinių tinklų platformos su savo fotošoppiniais tobulybės vaizdiniais taip išplito, kad dabar užima ketvirtį mūsų budrios egzistencijos².

Jau aptarėme perfekcionizmo žalą ir gluminamą jo santykį su rezultatyvumu. Bet klausimas tebekirbėjo: kiek jis paplitęs? Ar mano pašnekovai mano, kad perfekcionizmas intensyvėja? Paklausiau Paulo: „Ar į jūsų kliniką ateina daugiau pacientų?“

Jis pažvelgė man tiesiai į akis. „Nesu turėjęs tiek darbo, tas pats ir su mano kolegomis psichiatrais, perfekcionizmo pilna visur.“

Gordas žengė dar toliau. „Jaunimas patiria tiek daug nerimo, būgštavimo ir streso. Manau, kad prasidėjo perfekcionizmo epidemija, – pasakė jis ir žvilgtelėjo į Paulą. – Negalima nepastebėti, kad pagrindinis kaltininkas yra negailestingas spaudimas.“

Kiekvienas, leidžiantis laiką su jaunimu, nedvejodamas sutiks su Gordu. Spaudimą [JK] Nacionalinė švietimo asociacija vadina „epidemija“³, Vaikų psichoterapeutų asociacija – „tyliąja katastrofa“⁴, o Karališkoji psichiatrų kolegija – „križe“⁵. 2017 m. atliktoje apklausoje 25 tūkstančių pradinukų ir gimnazistų Toronte paklausta, ar jie jaučia poreikį būti tobuli⁶. Daugiau kaip pusė atsakė, kad taip, ir tai savaime blogai. Bet trisdešimt keturi procentai pradinukų ir keturiasdešimt aštuoni procentai gimnazistų dar pridūrė, kad konkrečiai jaučia spaudimą atrodyti visais atžvilgiais fiziškai tobuli.

2016 m. išleista JK skaučių užsakyta ataskaita įvardijo panašias tendencijas⁷. Jų duomenimis, keturiasdešimt šeši procentai mergaičių ir merginų nuo septynerių iki dvidešimt vienerių metų teigia jaučiančios poreikį būti tobulos. Penkeriais metais anksčiau, 2011 m. ataskaitoje, tokių buvo atitinkamai tik dvidešimt šeši ir dvidešimt trys procentai, o tai rodo, kad šie skaičiai pakilo atitinkamai septyniasdešimt septyniais ir šimtu šešiasdešimt penkiais procentais. Paulo ir Gordo neseniai atlikta išsami literatūros apžvalga rodo, kad apie trečdalis vaikų ir paauglių šiuo metu pasižymi aukštu perfekcionizmo lygiu⁸. Žinoma, ne visi jaunuoliai jaučia poreikį būti tobuli, bet turimi duomenys atskleidžia, jog tokių yra pakankamai, kad susimąstyčiau, kas čia, po galais, darosi.

„Lavina jau užgriuvo, – pasakė Paulas. – Kurį laiką teks gydyti jos padarinius.“ Ir šia melancholiška nata baigėme

susitikimą. Užtektinai sužinojau, be to, aplink mūsų kėdes užjo madingi jauni dvidešimties su trupučiu jaunuoliai, tikėdamiesi, kad trys išvargę profesoriai greitai pasišalins. Atsisveikinęs stebėjau, kaip Paulas ir Gordas nuskuba į savo traukinius namo ir pradingsta Toronto naktįje.

Po to vakaro daugiau nesusitikau su Paulu ir Gordu, bet pokalbis ilgam išliko man atmintyje. Jų numatytą epidemiją kadien patvirtindavo mano akys ir ausys. Jos buvo pilna universitetinių miestelių koridoriuose, kasdieniuose kolegų pasiplepėjimuose ir draugų, kurių gyvenimai niekuo nepanėšėjo į kruopščiai kuruojamus internetui skirtus įvaizdžius, socialinių tinklų profiliuose. Tad 2017 m. žiemą išsikėliau iššūkį. Norėjau sužinoti, ar Paulas ir Gordas teisūs; norėjau sužinoti, ar tikrai perfekcionizmas yra tokia griausminga lavina, kaip jie mano.

Užduotis buvo kebli ir man pavyko ją įvykdyti tik kiek kitaip naudojant Paulo ir Gordo daugiadimensio perfekcionizmo skalę. Pasirodęs praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio pabaigoje, šis įrankis pasitarnavo tūkstančiams tyrimų projektų – daugumos jų imtys buvo universitetų studentai JAV, Kanadoje ir JK. Užuoat naudodamasis šiuo duomenų lobynu santykiams nagrinėti, kam šis įrankis ir buvo skirtas, pasinaudojau juo, kad istoriškai atsekčiau bei palyginčiau jaunimą pagal kartas ir išsiaiškinčiau, ar jų nurodomas perfekcionizmo lygis laikui bėgant didėja, ar mažėja.

Sudėtingiausia dalis buvo gauti pakankamai atsakymų. Tad įtraukiau savo kolegą Andy Hillą, su kuriuo susipažinome ankstesniame skyriuje, kad man padėtų. Pasidalijome darbus ir ėmėme kuistis po duomenų bazes, paieškos sistemas ir

duomenų saugyklas, ieškodami kokio nors tyrimo, kuriame būtų aptariami studentų į save nukreipto, socialiai priskirto ar į kitus nukreipto perfekcionizmo įverčiai. Kai baigėme, buvome sukrapštę informacijos apie daugiau kaip 40 tūkstančių amerikiečių, kanadiečių ir britų studentų, maždaug tarp 1988 ir 2016 m. užpildžiusių Paulo ir Gordo klausimyną⁹. Tada pasirengėme išdėlioti duomenis chronologiškai, atlikti pirminę patikrą ir apdoroti skaičius.

Būtent tuomet pastebėjome pritrėnkiamą dalyką: perfekcionizmas augo net labai, labai sparčiai.

1988 m. vidutinis jaunuolis surinko aukštus ar labai aukštus į save nukreipto bei į kitus nukreipto perfekcionizmo balus (dauguma žmonių iš dalies ar visiškai sutiko su klausimyno teiginiais) ir vidutinius ar žemus socialiai priskirto perfekcionizmo balus (dauguma žmonių nei sutiko, nei nesutiko su teiginiais). Tenka pripažinti, asmeninių lūkesčių požiūriu, šis vidurkis neatrodo labai sveikas, bet buvo ir gera žinia socialiai priskirto perfekcionizmo fronte: paaiškėjo, kad, jaunimo požiūriu, visuomenės lūkesčiai ir daromas spaudimas nebuvo pernelyg slegiantys.

Tačiau atėjus 2016-iesiems vidurkis drastiškai pasikeitė. Ir taip nedžiuginantys į save ir į kitus nukreipto perfekcionizmo balai šoktelėjo dar aukščiau. Bet didžiausią nerimą kėlė socialiai priskirto perfekcionizmo tendencija. Balai šoktelėjo nuo žemo ar vidutinio 1989-ųjų lygio iki vidutinio ar aukšto lygio 2016-aisiais. Augimą projektuojant į ateitį, matome, kuria kryptimi einame. Remiantis mūsų išbandytais modeliais, iki 2050-ųjų į save nukreiptas perfekcionizmas peržengs labai aukšto balo slenkstį (dauguma žmonių sutiks su teiginiais),

o socialiai priskirtas perfekcionizmas peržengs aukšto balo slenkstį (dauguma žmonių iš dalies ar visiškai sutiks su teiginiais).

Tai reiškia, kad bus bėdos, – ne tik dabar, bet ir ateityje. Skirtingai nei panašūs bruožai, tokie kaip neurotiškumas ar narcisizmas, perfekcionizmas, atrodo, su amžiumi savaime nenunyksta. Netgi yra įrodymų, kad jis sunkėja. Mokslininkai atliko didelės apimties metaanalizę, kurioje apibendrinti dešimčių smulkių tyrimų, kai žmonės sekami bėgant metams ir dešimtmečiams, rezultatai, ir paaiškėjo, kad gyvenimo pradžioje aukštus perfekcionizmo balus turintys žmonės su amžiumi tampa vis labiau linkę į nerimą ir irzlumą ir vis mažiau – į pareigingumą¹⁰.

Vadinasi, perfekcionizmas yra savaime išsipildanti pranašystė, kuri ilgainiui tik blogėja. Štai kaip viskas veikia. Nepasiekę savo perdėtų standartų, perfekcionistai susiformuoja nuomonę, kad jiems iš esmės kažko trūksta. Tam atsverti jie išsikelia dar aukštesnius standartus, įsivaizduodami, kad viršydami ankstesnes pastangas nesėkmę kažkaip pašalins. Bet kadangi nuo pat pradžių standartai buvo per aukšti, perfekcionistai save pasmerkia nesėkmei ir taip prasideda niekada nepatenkintų, bet vis augančių lūkesčių ratas, su amžiumi sudarantis sąlygas perfekcionizmui stiprėti.

Kyla klausimas, ar šios tendencijos tęsis ir ateityje. Ar perfekcionizmas visuomenėje vis dar stiprėja? O gal iš tokios aukštumos jis jau leidžiasi? Kad atsakyčiau į šį klausimą, savo ir Andy modelius papildžiau naujausiais perfekcionizmo duomenimis. Perskaičius rezultatai pasirodė dar labiau gąsdinantys.

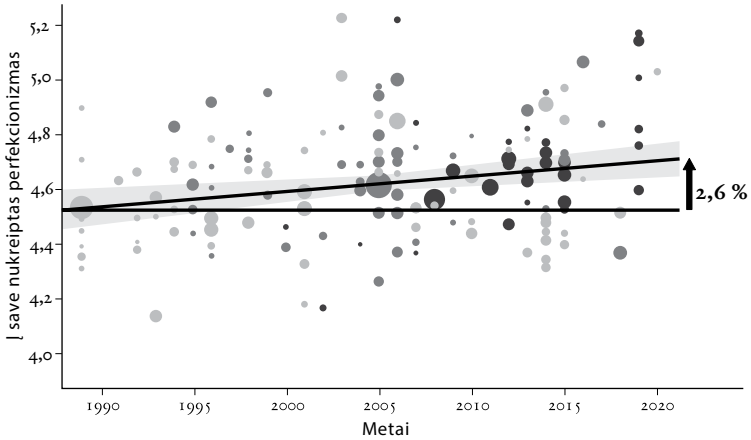
**Į SAVE IR Į KITUS NUKREIPTO PERFEKCIONIZMO
lygis toliau kyla, bet augimo tempas lieka pastovus –
tad verta juos stebėti**

Grafikuose atvaizdavau jaunimo perfekcionizmo balus pagal metus, kuriais rinkti duomenys. Juodi skrituliukai atitinka JAV duomenis, šviesiai pilki – Kanados, o tamsiai pilki – JK. Skrituliukų dydis yra proporcingas kiekviename tyrime savo duomenis pateikusių studentų skaičiui (kuo daugiau studentų, tuo didesnis skrituliukas), o grafike nubrėžta linija vaizduoja ryšio tarp perfekcionizmo ir laiko duomenų atitikties tieses.

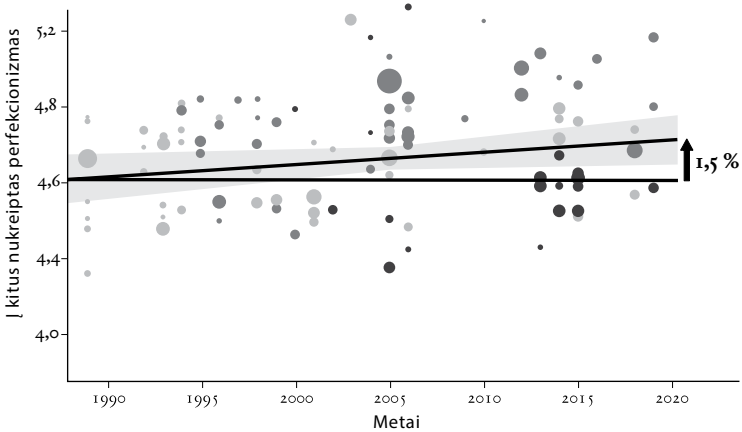
Žiūrėdami į duomenų atitikties tieses, pastebėsite, kad į save ir į kitus nukreipto perfekcionizmo įverčiai auga palaipsniui, bet ir tai verta užfiksuoti. Sakydamas „verta užfiksuoti“ turiu galvoje, kad ryšys yra statistiškai reikšmingas arba, kitaip tariant, augimas yra toks ryškus, kad nulinė išvada – jog augimo nėra – yra labai mažai tikėtina. Žinome, kad mažai tikėtina, jog nebus jokio padidėjimo, nes mūsų modeliuose statistinė paklaida – ją žymi pilkai patamsinti plotai abiejose tendencijų linijų pusėse – nesikerta su horizontaliomis tiesėmis, rodančiomis, kaip būtų, jei niekas nebūtų pasikeitę.

Koks yra padidėjimo mastas? Paprastai tariant, šių dienų jaunimo į save nukreipto perfekcionizmo įvertis maždaug 2,6 procentinio punkto aukštesnis, o į kitus nukreipto perfekcionizmo įvertis 1,5 procentinio punkto aukštesnis nei 1988-ųjų jaunimo. Šie dydžiai iš pažiūros maži, bet turime atminti, kad kalbame apie siaurame intervale susikoncentravusį spektrą (t. y. nuo 1, kuris reiškia „visiškai nesutinku“, iki 7, kuris reiškia „visiškai sutinku“). Net reikšmingi skirtumai gali atrodyti smulkmena.

5. NEMATOMA EPIDEMIJA



Studentų į save nukreipto perfekcionizmo balai pagal metus, kuriais rinkti duomenys



Studentų į kitus nukreipto perfekcionizmo balai pagal metus, kuriais rinkti duomenys

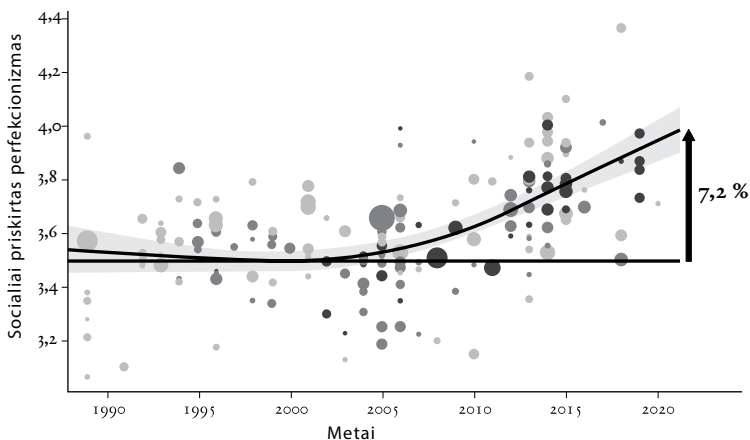
Tad, užuot naudoję plikus procentus, verčiau užduokime klausimą, kokią įvertį vidutinis šių dienų jaunuolis surinktų, jei klausymną apie į save ir į kitus nukreiptą perfekcionizmą pildytų 1988-aisiais. Taip paklausę, susidarysime geresnį vaizdą apie tai, kiek šių dienų jaunimas skiriasi nuo vėlyvojo devintojo dešimtmečio jaunimo. Šiandien vidutinis jaunuolis pagal į save ir į kitus nukreipto perfekcionizmo dimensijas surenka tiek balų, kiek būtų atitikę penkiasdešimt šeštąjį ir penkiasdešimt septintąjį 1988 m. imties procentilius – atitinkamai stebimas dvylikos ir keturiolikos procentų padidėjimas. Jis nėra milžiniškas, bet anaipol ir ne smulkmena.

**SOCIALIAI PRISKIRTO PERFEKCIONIZMO
lygis toliau kyla, bet dabar jo kilimas spartėja –
tad turbūt jau laikas panikuoti**

O kaip su socialiai priskirtu perfekcionizmu? Ką gi, turbūt pakankama užuomina būtų, jei pasakyčiau, kad tendencija šauna aukštyn tokiu greičiu, jog pakartotinėje analizėje teko atsiskyti tiese atvaizduojamų duomenų prielaidos. Remiantis tiesės prielaida, kas nors kinta pastoviu pagreičiu – taip ir yra į save bei į kitus nukreipto perfekcionizmo atveju. Bet socialiai priskirto perfekcionizmo atveju yra kitaip. Šiuo metu socialiai priskirtas perfekcionizmas auga eksponentine trajektorija, kuri užlinksta, kai bėgant laikui augimo greitis didėja.

Kaip matyti grafike, maždaug iki 2005 metų socialiai priskirto perfekcionizmo kreivė buvo daugmaž vienoda. Tada nutiko kažkas, dėl ko perfekcionizmo lygis pradėjo augti kaip ant mielių. Imant plikus skaičius, nuo trajektorijos apačios iki viršaus socialiai priskirtas perfekcionizmas iki šių dienų paaugo

maždaug septyniais procentais. Lyginamojoje perspektyvoje šis skirtumas dar dramatiškesnis. Tipiškas šių dienų jaunuolis pagal savo balus būtų atsідūręs septyniasdešimtame 1988-ųjų socialiai priskirto perfekcionizmo skalės procentilyje – keturiasdešimties procentų padidėjimas yra išties pribloškiantis.



Studentų socialiai priskirto perfekcionizmo balai pagal metus, kuriais rinkti duomenys

Dar blogiau tai, kad augimo kreivė vis dar riečiasi aukštyn. Jei nesusrūpinsime, pagal jos logiką galima tikėtis, kad kreivė užlinks dar greičiau. Būtent taip veikia eksponentinis augimas: iš pradžių lėtai, paskui staigiai. Tai pažįstama bet kam, kas atkreipė dėmesį į COVID-19 atvejų skaičių, ir tai suprantantys žmonės žino, kad trajektorijai užsiritus laikas panikuoti. Tokie projekcijose socialiai priskirtas perfekcionizmas peržengs labai aukšto lygio slenkstį 2050-aisiais, aplenkdamas į

save nukreiptą perfekcionizmą kaip pirmaujantį perfekcionizmo rodiklį.

Socialiai priskirtas perfekcionizmas yra kaip tik ta perfekcionizmo dimensija, kurios nesinori matyti taip augant. Trečiame skyriuje jau matėme, kad ši dimensija išsiskiria kaip ekstremaliausia perfekcionizmo forma – ekstremali ji tuo, kad į ją įeina žalingų įsitikinimų derinys, verčiantis mus demonstruoti tobulumą viešai pripažintais būdais. Pasižymintieji aukštu socialiai priskirto perfekcionizmo lygiu kasdien susiduria su savo negebėjimu atitikti neįmanomų lūkesčių ir kaskart, kai atsiskleidžia jų netobulumai, o taip būna dažnai, jie jaučiasi visiškai demaskuoti ir nugalėti – įstrigę nuolat viešai demonstruojamame gyvenime ir susirūpinę, kaip kiti žmonės juos vertina.

Trečiame skyriuje taip pat matėme, kad socialiai priskirtas perfekcionizmas veda į daugybę įvairiausių psichologinių problemų. O pagrindiniai šių problemų žymenys – nerimo sutrikimas, sunki depresija, vienatvė, žalojimas ir mintys apie savižudybę – augimo linkme žengia koja kojon¹¹. Išties esame surakinti tobulumo spąstų – nekokia naujiena.

Papasakojau apie laiką, praleistą su Paulu ir Gordu, nes jų darbai išsiskiria novatoriškumu¹². Panašiai kaip ir jie, esu įsitikinęs, kad perfekcionizmą geriausia suprasti kaip kuriant santykius atsiskleidžiantį bruožą, kurio šaknys glūdi stokos pojūtyje ir kuris verčia mus nuolat rūpintis tuo, kad kitiems nepasirodytume menkesni. Ir net jei Paulo ir Gordo teorija šiuo požiūriu nebūtų novatoriška, jokios kitos analizės nė nepriartėja prie jų pasiektos gilmės ir nė viena neprilygsta jų atliktajai tuo, kad išlaikė stebėjimų, patirties ir laiko išbandymus.

Metams bėgant daugelis jų išvalgų vienaip ar kitaip nugalė į populiariosios savigalbos patarimus, kartais tinkamai nenurodant šaltinio. Neatrodo, kad šiam dvejetui tai rūpėtų, – ne šlovės jie vaikosi. Tą iki raudonumo įkaitusių vakarą „Rafferty“ kiemelyje turėjau progą pamatyti dviejų vyrų nesavanaudišką atsidavimą siekiui suprasti didelę visuomenės sveikatos bėdą. Jei tikrai norime suvokti, kas vyksta, privalome jų klausytis.

Mat paklausę sužinome kelis svarbius faktus. Pirma, perfekcionizmas yra daugiaveidis santykių bruožas; antra, jis skatina atsirasti gausybę psichikos sveikatos sutrikimų; trečia, jis neturi jokios sąsajos su sėkme; ir ketvirta, jo augimo tempas tiesiog sprogstamas. Dėl pastarojo fakto mano paties vaidmuo toks karčiai saldus. Saldu dėl to, kad gera pačiam duomenimis patvirtinti epidemiją, apie kurią kalbėjo Paulas ir Gordas, o kartu – nes eksponentinė socialiai priskirto perfekcionizmo augimo kreivė reiškia, jog spaudimas būti tobulam rutuliojasi greičiau ir plačiau nei mūsų baisiausiųose košmaruose.

Akivaizdu, kad didelis socialiai priskirto perfekcionizmo tankis byloja, jog kažkas labai negerai su mūsų gyvenimo sąlygomis. Jis mums iš esmės atskleidžia, kad visuomenės lūkesčiai gerokai pranoksta daugumos žmonių gebėjimus juos atitikti. O kadangi tie lūkesčiai apima viską, jų sukurtos problemos pakasamos po mūsų mėgstamiausią ydą iš principo normalizavusios liaudies išminties kalnais. Vidury baltos dienos visiems matomoje vietoje maskuodamasis tik savo plačia sklaida, perfekcionizmas yra slaptoji šių dienų epidemija – išskirtinis pažeidžiamumas, visokiais būdais niokojantis šiuolaikinėje visuomenėje bręstančius jaunuolius.

Visa tai kelia klausimą: kodėl tai vyksta? Iš kur kyla tas spaudimas būti tobuliems? Ir kaip, po galais, leidome jam tapti mūsų gyvenimo ritmą diktuojančia muzika?

TREČIA DALIS

Iš kur atsiranda perfekcionizmas

6. Vieni didesni perfekcionistai už kitus

Arba painioji perfekcionizmo raidos prigimtis ir jo ugdymas

Žmogaus charakteris remiasi į biologinį pamatą, kuris socialinių standartų požiūriu gali būti neįtikėtinais įvairus.

Margaret Mead¹

Niekada nepamiršiu išaušusio ryto, kartu su Andy Hillu išleidus perfekcionizmo augimą įrodantį straipsnį. Štai jums regioninio Pietryčių Anglijos universiteto sporto psichologijos dėstytojas, kurį pritrėnkė žinia, jog mūsų tyrimai aptarinėjami šimtuose nacionalinių ir tarptautinių žiniasklaidos kanalų, juos aprašinėja žymūs tinklaraštininkai, juos narsto įtakingi žinių pranešėjai ir tinklalaidžių kūrėjai. Vos po kelių dienų jau buvau grimo kambaryje ir ruošiausi pasirodymui televizijoje bei radijuje, kur milijonų žiūrovų ir klausytojų akivaizdoje aptarsime perfekcionizmo epidemijos padarinius. Erzeliui pagaliau nurimus, mūsų straipsnis liko labiausiai aptarinėjamas per jį išleidusio akademinio žurnalo „Psychological Bulletin“ šimto trisdešimties metų istoriją.

„Nesu nieko panašaus mačiusi, – pasakė mano universiteto atstovė spaudai. – Jau kurį laiką neturėjome tokios

naujienos, o gal ir išvis neturėjome.“ Susidomėjimo apimtis mane užklupo nepasiruošusį. Atmintyje šis gyvenimo laikotarpis toks išplaukęs. Nebepprisimenu, ką kalbėjau ir ar bent kuri iš tų kalbų buvo bent kiek suprantama. Užtat prisimenu, kad tuos, su kuriais kalbėjausi, perfekcionizmo plitimas stipriai palietė. Daugelis man sakė, kad jiems tai buvo „eureka“ akimirka, duomenų šaltinis, į kurį galėtų baksnoti sakydami: „Va kur problema – tai vis perfekcionizmas!“

Mūsų straipsnis galbūt atskleidė, kad rutuliojasi epidemija, bet būtent visuomenės atsakas į jį tai patvirtino. Šiais laikais žmonės visur mato tobulumą, jaučia spaudimą būti tobuli ir nori žinoti kodėl. Kaip tik dėl to Sheryl iš TED su manimi ir susisiekė. Staiga tapau „nuomonės lyderiu“, kaip TED vadina savo kviestinius pranešėjus, ir ji norėjo, kad jų konferencijoje Palm Springse atsakyčiau į tą visiems nerimą keliantį klausimą.

Apie Palm Springsą atmintyje išliko tik to miesto energija. Bet kas per energija. Ši vietovė yra beveik nežemiška – dykuma tirpsta tolumoje, kol atsimuša į San Džasinto kalnus. Tvyro tiršta prasigyvenusiųjų aura. Iš raudonų žvyrkelių dulkių iškrapštyti naujai nutiesti keliai. Į nevaisingą smėlį įsprausti brangių kurortų ir žaliuojančių golfo aikštynų batalionai.

TED konferencija vyko miesto pietuose įsikūrusiame kurorte, atokiame užkaboryje, pavadintame La Kvinta. Man atvykus, aplink registratūrą spietėsi ir savaitgalio bagažą ridinėjo žavingi į trečią dešimtį įkopę jaunuoliai ir žylantys priemiesčių gyventojai. Juos čia pristatė privačiai pasamdyti kas dešimt minučių kursuojantys visureigiai.

Atvykus iš ne tokios prabangios vietos, nesunku pasijusti, lyg visa tai vyktų visiškai kitokiame pasaulyje. Stovint prie

didingo įėjimo, stebint kurorto gyvenimą, visur, kur akis užmato, driekiasi išpuoselėto tobulumo svajonių šalis, o teritorijos prižiūrėtojų armija atidžiai prižiūri kiekvieną kertelę. Aplink šmėžuoja žmonės. Turtas įkyriai erzeliuoja. Dykumos vėjelis nešioja privilegijos kalbą.

Užaugau taip, kad iki šiol tokioje aplinkoje nesijaučiu patogiai. Tad neturiu įpročio trintis turtingųjų ir žymiųjų kurortuose. Ir vis dėlto retkarčiais, kai darbinės pareigos įsviedžia į tokią aplinką, gaunu paragauti to „gero gyvenimo“. Ir kaskart jo paragavęs jaučiuosi paprasčiausiai priblokštas ir atsidūręs ne savo vietoje, lyg nebūtų verta taip varginamai plūktis, kad čia patekčiau, lyg pasirodytų, kad visai nevertėjo vaikytis to mitinio idealo.

Prie viešbučio mane pasitiko akinamai besišypsanti Sheryl ir aprodė auditoriją, kurioje sakysiu kalbą. Jau vien renginio mastas anaip tol neramino mano nervų. Skubrioje harmonijoje darbavosi scenos darbininkai, vaizdo operatoriai ir garso inžinieriai. Stebėdamas juos iš balkono, paklausiau: „Kiek žmonių užsiregistravo į konferenciją?“

„Apie keturis šimtus – dar tūkstančiai stebės internetu“, – atsakė ji.

„Labai daug!“ – išsprūdo man ir pajutau, kaip rausta veidas.

Kitą dieną išėjęs iš savo vilos patraukiau į atidarymo ceremoniją. Į publiką kreipėsi maždaug keturiasdešimtmetis vyras trumpais rusvais plaukais, lieknas, nepriekaištingai jam tinkančiu tamsiai mėlynu švarku ir tvarkingai išlygintomis kelnėmis. Neįsivaizdavau, kas jis galėtų būti, – ir iki šiol nežinau, – bet už konferencijos atidarymą TED jam sumokėjo kalną pinigų. Jis judėjo toje imponantiškoje scenoje kurdamas nenugalimumo įspūdį, o visas tas apšvietimas, kameros ir šimtai

žiūrovų, gaudančių kiekvieną jo žodį, nė kiek jo netrikdė. Jo kalba buvo protinga, linksminanti ir kelianti juoką, bet kartu ir tiek, kiek reikia, rimta, o kulminacija pabaigoje privertė visus – ir mane – pašokti ant kojų griausmingai plojant.

Galvojau, koks jis įstabus, ir svarsčiau, kad, palyginti su juo, mano pastabos pasirodys visai neįspūdingos.

Mano kalba buvo suplanuota paskutinės dienos paskutinėje sesijoje, tad turėjau progą stebėti renginio potvynius ir atoslūgius. Vedėjo burtams nė viena kalba neprilygo ir tai guodė. Kai kurie kalbėtojai buvo savimi pasitikintys, bet aki-vaizdžiai naujokai, kiti turėjo sukaupę patirties ir kartojo, ką moka, o dar kiti buvo perfekcionistai kaip aš: tylieji, perdėtai susimąstę zuikiai La Kvintos prožektorių šviesoje.

Tokioms konferencijoms įsibėgėjus imi pastebėti naujų dalykų. Tai smulkmenos, bet jos daug ką atskleidžia. Pavyzdžiui, publikai labiau už solidžius duomenis patiko spalvingos nuotrupos. Žmogiškos patirtys kėlė susižavėjimą. O įdomiausia tai, kad nors publika vertino šviečiamąsias kalbas apie naujausius atradimus, šėlti ją priversdavo stiprūs asmeniškai liudijimai.

Apie publiką man įstrigo dar šis tas. Kiek mačiau, ji gebėjo subtiliai ištransliuoti kalbėtojams, ką *iš tikrųjų* mano. Auditoriją nustebinusias ir susižavėjimą keliančias kalbas lydėjo plojimai atsistojus. O pilkesnėms pelėms klausytojai plojo mandagiai, bet sėdėdami. Žaliajame kambaryje, prieš žengiant į sceną, buvo aistringai diskutuojama apie publikos reakciją. „Manai, sulauksi plojimų atsistojus?“ – vienas kito klausinėjo kalbėtojai. Buvau pernelyg paskendęs savo mintyse, kad prisijungčiau prie tokio plepėjimo. Bet giliai širdyje sau uždaviau tą patį klausimą.

Prieš mane kalbėjęs pranešėjas paliko sceną ir publika sausakimšoje auditorijoje pritilo. Atėjo mano eilė ir po aki-mirkos Sheryl jau varė mane į sceną su amerikiečiams būdin-gu neapsimestiniu entuziazmu ir mielais, nors gal kiek per-spaustais padrąsinimo žodžiais.

„Tau pavyks!“ – iki ausų šypsodamasi tarė ji.

„Kad nežinau.“

Nedrąsiai išėjau ant scenos, nukreipęs žvilgsnį į akinantį baltą prožektorių, pritvirtintą prie pastolių viršutiniame bal-kone tiesiai priešais mane, paskui atsistojau pačiame garsiojo TED raudonojo skritulio viduryje.

Buvau šią kalbą praktikavęsis nesuskaičiuojamą daugy-bę kartų, peržiūrėjęs kitų kalbas ir ištobulinęs pateikimą. Bet dabar, stovint akis į akį su į mane žvelgiančių veidų jūra, atro-dė, kad visas pasirengimas išgaravo iš galvos. TED prodiuserių komanda tą dalį iškirpo iš įrašo, bet jei gerai išsižiūrėsite, pa-matysite, kad mano dešinioji koja dreba kaip nelaikoma lais-tymo žarna. Jei gerai išiklausysite, išgirsite, kaip lūžinėja bal-sas, kol atmintyje knisuosi, ieškodamas kito sakinio, tada kito, o tada dar kito. Viduje tirtėjau iš baimės. Iki šiol nežinau kaip, bet kažkaip susivaldžiau. Atlaikiau.

Ištaręs paskutinį sakinį, pažvelgiau tiesiai į publiką. Troš-kau jų pritarimo stovomis. Man jo reikėjo. Praėjo kelios se-kundės. Jie sėdėdami mandagiai plojo. Praėjo dar kelios se-kundės, per kurias mintimis bandžiau juos išjudinti atsistoti. Bet jie neklausė. Tad vis labiau apimtas pralaimėjimo jausmo apsisukau ir nuėjau nuo scenos, kur Sheryl palydėjo mane at-gal į žaliąjį kambarį.

„Buvo jėga!“ – švytėdama pasakė ji.

„Ačiū“, – atsakiau.

Kad pasirodyčiau Palm Springso scenoje, buvau prasiveržęs pro savo perfekcionizmą. Atkakliai priešinausi nervų valdžiai ir turbūt didžiausioje scenoje, kurioje kada nors teks kalbėti, pažodžiui atkartojau penkiolika minučių prozos. Vis dėlto nepaisant šių įspūdingų pasiekimų, kaip manote, apie kurią savo patirties su TED kalba dalį mažčiau valandų valandas, dienų dienas, savaitių savaites ir mėnesių mėnesius?

Ar man tiesiog *lemta* taip jaustis? O gal mano perfekcionizmą išugdė aplinka, kurioje pasitaikė gyventi? Šie klausimai ateina iš amžių glūdumos, ne tik apie perfekcionizmą, bet ir apskritai apie asmenybės bruožus. Ar jie kyla iš prigimties – gyvenimą pradėdant paveldėtos įrangos? O gal juos suformuoja ugdymas – aplinkybės, kuriose atsiduriame?

Prigimties vaidmuo gana aiškus. Pastaruosius tris dešimtmečius elgesio genetikai tyrinėjo identiškų bei neidentiškų dvynių ir brolių bei seserų, tarp kurių kai kurie yra įvaikinti, skirtumus. Identiškų dvynių DNR vienoda, neidentiškų sutampa maždaug pusė, o įvaikinti vaikai su savo įbroliais ir įseserėmis neturi bendros DNR. Palyginus šių vaikų bruožų panašumus, galime apskaičiuoti, kokia jų dalis kyla iš genetikos. O rezultatai veda prie pažymėtina nuoseklių išvadų. Identiški dvyniai tarpusavyje panašesni nei neidentiški dvyniai, o šie tarpusavyje panašesni už įbrolius ir įseseres. Apdorojus skaičius, paaiškėjo, kad esama didelio genetinio paveldimumo. Maždaug pusė galutinio rezultato yra paveldima, iš anksto nulemta ir nevaldoma².

Neseniai Ispanijos mokslininkai apie šešiams šimtams paauglių dvynių Valensijoje išdalijo Paulo ir Gordo daugiadimensio perfekcionizmo skalę³. Pagal šią imtį jie apskaičiavo,

kad maždaug trisdešimt procentų į save nukreipto perfekcionizmo yra paveldėta. Socialiai priskirto perfekcionizmo skaičiai didesni – maždaug keturiasdešimt procentų. Tad nematomos genetikos rankos vedami, tėvai perfekcionistai, rodos, kažkiek savo perfekcionizmo perduoda palikuoniams.

Ispanų tyrimas taip pat aptiko aukštą genetinę koreliaciją tarp į save nukreipto ir socialiai priskirto perfekcionizmo. Vadinasi, jei gyvenimo pradžioje turite į save nukreipto perfekcionizmo polinkį, tikėtina, kad teks kentėti ir nuo socialiai priskirto perfekcionizmo (ir atvirkščiai). Genai yra į nieką neatsižvelgianti judri gyvenimo loterija. Niekuo to nenusipelnus, lemtis mums skiria kažkiek į save nukreipto ir socialiai priskirto perfekcionizmo.

Tačiau verta pažymėti, kad DNR nėra iš anksto padiktuo-
tas scenarijus. Ji yra naudotojo vadovas, o kurias vadovo ištraukas skaityti, priklausomai nuo esamų sąlygų, nurodo molekulinis procesas epigenetika. Metilais vadinamos molekulės yra itin svarbi epigenetikos dalis. Reaguojant į, pavyzdžiui, badą, ūmų stresą ar traumą, jie gali išjungti DNR sekas, o tai lemia ląstelių struktūros ir funkcionavimo pokyčius.

Tai turi reikšmės perfekcionizmo paveldimumui. Epigenetiniai pokyčiai perduodami ateities kartoms, tad bet kokios mūsų protėvių išgyventos perfekcionizmui palankios sąlygos, tikėtina, bent iš dalies yra šiandien išlikusios mūsų genuose. Didelė perfekcionizmo dalis paveldima, bet nežinome, kiek tas paveldimumas sietinas su senovine DNR, o kiek – su pastarųjų laikų epigenetiniais pokyčiais.

Yra dar vienas svarbus aspektas, irgi susijęs su aplinka. Nors genetikų skaičiavimai paaiškina, kodėl žmonės tarpusavyje skiriasi, jie nieko nepasako apie patį vidurkį. Tai reiškia,

kad nors genai padeda paaiškinti, kodėl galbūt esu didesnis perfekcionistas nei jūs, jie nepaaiškina, kodėl kyla *visų* vidutinis perfekcionizmo lygis. Šiuo požiūriu mano tyrimai yra itin svarbūs, nes jie ne tik parodo, kaip kyla vidutinis perfekcionizmo lygis, bet ir atskleidžia, kad aplinkybės, su kuriomis susiduriame po gimimo, būtinai atlieka tam tikrą vaidmenį perfekcionizmo raidoje – svarbų vaidmenį.

Vadinasi, jei aplinkybės yra svarbios, kaip konkrečiai perfekcionizmas būna ugdomas? Akivaizdžiausias atsakymas – stebint tėvų elgesį – nebūtinai yra teisingas.

1960 metais perspektyvią raidos psichologę Judith Harris išmetė iš Harvardo doktorantūros studijų programos. Laikinei psichologijos katedros vedėjo pareigas einantis George'as A. Milleris pasirašė laišką, kuriuo nutraukiamos jos studijos, ir pareiškė: „Rimtai abejojame, kad atitiksime mūsų profesinį tinkamo psichologo stereotipą.“⁴ Palikusi Harvardą, Harris kurį laiką dėstė Masačusetso technologijos universitete, paskui kelerius metus dirbo asistente Naujojo Džersio laboratorijoje. Tačiau baigiantis aštuntajam dešimtmečiui jai ėmė vis labiau reikštis žiauri paveldimą liga – sisteminė sklerozė. Ligai progresuojant, ji vis rečiau galėjo išeiti iš namų ir nebegalėjo dirbti.

Prikaustyta prie lovos, Harris skyrė gyvenimą geriausiam savo gebėjimui: rašyti. Per dešimtmetį, pradėdant praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio pradžią ir baigiant dešimtojo dešimtmečio pradžią, ji parašė kelis universitetinius vadovėlius apie įdomiąją vaiko raidos psichologiją. Tačiau kažkas šiuose tekstuose graužė Harris. Ji ėmė abejoti pačiomis pamatinėmis prielaidomis, kuriomis rėmėsi rašydama, ir galiausiai visiškai pasidavė. „Pasiduodu, neberašysiu vadovėlių, – tarė

ji, – nes vieną dieną man staiga šovė į galvą, kad daugybė patiklims studentams išsakytų dalykų yra netiesa.“⁵

Harris sukūrė radikalią vaiko raidos teoriją. Ji tikėjo, kad tėvų pasirinkti vaikų auklėjimo būdai nelabai daro įtakos tam, kokie vaikai bus užaugę. Ji teigė, kad vaikus labiau veikia genai ir kultūra nei tėvai. Tai buvo provokuojanti pozicija, prieštaravusi vyraujančiam supratimui. Pavyzdžiui, nerimastingi tėvai, kaip žinia, augina nerimastingus vaikus, stropūs tėvai augina stropius vaikus ir, taip, esama įrodymų, kad perfekcionistai tėvai augina vaikus perfekcionistus. Visoje vaiko raidos literatūroje koreliacijos tarp auklėjimo ir vaiko temperamento išties labai stiprios.

Bet įsižiūrėkite atidžiau. Tos koreliacijos nėra tėvų įtakos įrodymai. Aišku, kad tėvai ir vaikai panašūs; daugelis jų genų sutampa. Be to, net jei genai būtų nesvarbūs, koreliacija neįrodo priežastingumo. Galbūt vaikas daro įtaką tėvams, o ne atvirkščiai. Didžioji Harris idėja – kad pervertinome tėvų vaidmenį kitų, svarbesnių veiksnių, tokių kaip genai ir anapus namų ūkio veikiančios jėgos, sąskaita.

Išsakiusi tokias idėjas, Harris sulaukė daug kritikos. Bet ji nesutrikusi toliau šlifavo savo argumentus. Tuo ji užsiėmė viena savo namuose Naujajame Džersyje, be prieigos prie universiteto infrastruktūros, mokamų akademinų straipsnių ar brangių vadovėlių. Ir vis dėlto, nepaisant šių kliūčių, iš jos liejosi išmintis. 1994-aisiais, nuo išmetimo iš Harvardo praėjus trisdešimt ketveriems metams, Harris savo surinktus įrodymus pateikė prestižiniam žurnalui „Psychological Review“. Po metų straipsnis buvo publikuotas ir plačiai išgirtas⁶.

Sunku apibūdinti, koks tai didelis laimėjimas. Daugelis profesorių per visą savo karjerą nieko neišleidžia „Psychological

Review“. To meto moteriai tai pasiekti iš pirmo karto, be akademinės afiliacijos ir sergant chroniška liga, yra kažkas neįtikėtino. Vienintelis būdas tai pasiekti buvo rašyti aiškiai, nepriekaištingai pagrįstai ir triuškinamai įtikinamai. Harris straipsnis buvo toks išskirtinis, kad 1998 metais ji gavo Amerikos psichologų asociacijos apdovanojimą už išskirtinį įnašą. Didesnės ironijos negali būti, nes apdovanojimas pavadintas ją praspyrusio Harvardo tūzo George'o A. Millerio vardu.

Kaip ką tik matėme, Harris rašė teisybę apie genus – asmenybės bruožų genetinis paveldimumas yra neįtikėtinai didelis. Tačiau daugiausia diskusijų sukėlė jos mąstymas apie aplinką. Ji tikėjo, kad mūsų asmenybės susiformavimui kultūra turi daug daugiau galios nei tėvai. Kultūra Harris vadino pasaulį už namų ūkio ribų, pavyzdžiui, draugų ratus, žiniasklaidos madas, reklamos ir įtakingų žmonių skleidžiamas vertybes ir tokių pilietinių institucijų kaip vyriausybės, mokyklos ir universitetai organizavimas bei struktūravimas.

Šioms idėjoms pagrįsti Harris mus kviečia dar kartą pažvelgti į tyrimus su dvyniais. Mat tai padarę pamatysime, kad auklėjimas beveik nedaro įtakos vaikų asmenybei suaugus. Neįtikėtina, bet tame pačiame namų ūkyje užaugę dvyniai nėra tarpusavyje panašesni nei skirtinguose namuose užaugę dvyniai. Namų ūkiui ar, kitaip tariant, tėvų auklėjimui priskiriamas bruožų pasiskirstymas yra praktiškai nulinis. „Jei grupę vaikų paliksime toje pačioje mokykloje, rajone ir bendraamžių bendruomenėje, bet sukeisime tėvus, – rašo Harris, – jie užaugs tokiais pačiais žmonėmis.“⁷

Judith Harris ir pati buvo motina. Iš šios perspektyvos ji matė, kad vaiko auginimas dažnai būna ne daugiau kaip bejėgiškas stebėjimas. O pradėjusi gilintis į įrodymus, ji atrado,

kad bendras genų ir kultūros poveikis vaiko raidai yra tikrovė, kurią neigti vis sunkiau. Jos straipsniai apie žmogaus prigimtį mums byloja kai ką esminio: mūsų bruožai nėra nei įgimta biologinė visuma, nei bejėgiškas gyvenimo sąlygų atspindys. Jie yra painus jų abiejų mišinys.

Esame skirtingi, bet kartu daugmaž tokie patys. Išlikti būtinos tam tikros evoliucijos konstantos, tokios kaip poreikis valgyti, daugintis ir pritapti, o tada eina genai, konkretūs ir nekontami. Už šių duotybių yra asmenybės plastiškumas, kurį – išskyrus kraupiausius pavyzdžius, tokius kaip prievarta, apleidimas ar nepriežiūra, – formuoja ne tėvai ir ne asmens valia, o mūsų bendroji kultūra⁸.

O kalbant apie kultūros poveikį žmogaus raidai, nedaug esti įtakingesnių žmonių už vokiečių psichoanalitikę Karen Horney. Jos klinikiniai stebėjimai itin aiškūs, jie pateikia išsivysčiusioms visuomenėms bendros žmonių asmenybių tipų simfonijos šabloną. Jos teigimu, perfekcionizmas yra kaina, kurią mokame už savo vietą orkestre.

Karen Horney gimė 1885 metais Blankenėzėje, Vokietijoje, buvo jauniausia iš keleto vaikų. Jos tėvas, prekybinio jūrų laivo kapitonas, buvo valdingas konservatorius. Jo niekingumas Horney lydėjo nuo mažų dienų. Jis buvo „žiauri auklėjanti figūra, – rašė ji savo dienoraštyje, – žmogus, dėl kurio klaikios veidmainystės, savanaudiškumo, šurkštumo ir nepadoraus elgesio visi buvome nelaimingi“.

Priebėgą Horney teikė motina. Ji Karen atžvilgiu turėjo didesnių ambicijų nei tėvas, norintis, kad ši liktų namie ir tap-tų namų tarnaitė. Kai mergaitė sulaukė penkiolikos, motina surado jai vietą Hamburgo gimnazijoje, kur ji galėtų mokytis

medicinos. Tėvas priešinosi, sakydamas, kad neišgalės apmokėti mokslų. „Jis, iššvaistęs tūkstančius mano netikriems broliams, kurie ir kvaili, ir nevykę, – rašė Horney savo dienoraštyje, – tarp pirštų dešimt kartų sukioja kiekvieną papildomą mano reikmėms reikalingą skatiką.“⁹

Motina atlaikė ir nieko nepaisydama išsiuntė ją į Hamburgą.

Tačiau šis ankstyvas nutikimas paliko žymę. Kaip rašo jos biografas Bernardas Parisas, Horney „buvo tokia ambicinga, nes jai reikėjo atsverti jausmus, kilusius dėl šeimoje patirto atstūmimo“¹⁰. Parisas rašo, kad mokykloje ji laikėsi „svajonių apie šlovę už akademinis pasiekimus... jai reikėjo jaustis išskirtine asmenybe, kurios laukia ypatinga lemtis“. Jos perfekcionizmas priedė prie triuškinamo nuovargio, dėl kurio, anot jos, buvo kaltas poreikis būti „aukščiau vidurkio“. Jos psichoterapeuto užrašai rodo, kad toks nerimas dėl pasiekimų radosi iš baimės būti „laikomai vidutiniška“. Parisas teigia, kad šios bėdos pavertė mokslus „išbandymu“, „bet dėl pakankamų gabumų jai sekėsi gerai“.

Ir dar kaip gerai. Baigusi mokslus Hamburge, Horney pasinaudojo savo kaip medikės kvalifikacija įgyti psichologės išsilavinimą. Už išpūdingas esė apie moterišką psichologiją ji greitai iškilo kaip novatoriška Freudų teorijos kritikė. Už savo mąstymą ji buvo taip gerbiama, kad 1932 metais netgi emigravo dėstyti psichoanalizės pirmiausia Čikagoje, kur buvo Čikagos psichoanalizės instituto asocijuotąja direktore, o netrukus ir Niujorke, kur tapo Niujorko psichoanalizės instituto dekane.

Būtent Niujorke Horney ėmė plėsti savo supratimą apie patriarchalinę kultūrą ir įtraukti pokario Amerikos kultūrą

bendresne prasme. Atsižvelgdama į savo patirtį ir daugybės pacientų liudijimus, ji išvelgė tendenciją. Nors daugumos bėdos pasireiškė šiek tiek skirtingai, tarp jų buvo esminis psichologinio sutrikimo panašumas. Ji rašė: „Turiu omenyje ne tik tai, kad esama neurotiškų žmonių, turinčių bendrų esminių požymių, bet ir tai, kad šie kertiniai panašumai iš esmės atsirado mūsų laikais ir dėl mūsų kultūroje glūdinčių sunkumų.“¹¹

Anot Horney, tokie sunkumai kyla iš perdėtos konkurencijos ir pusiau religinio tikėjimo asmens likimu labiau nei sėkme. „Iš ekonominio centro šios konkurencijos spinduliai pasiekia visą kitą žmogaus veiklą, persmelkia meilę, socialinius santykius, laisvalaikį. Taigi konkurencija yra kiekvieno mūsų kultūros žmogaus problema.“¹²

Konkurencingos, individualistinės kultūros prikuria žmonėms itin specifinių dilemų. Horney teigimu, atsiranda „tarpusavyje nesuderinamos“ tendencijos¹³. Pavyzdžiui, vidutinį žmogų neabejotinai gniuždo gyvenimas kultūroje, kuri taip stipriai skatina rungtyniauti vartojimu, kad sukuria iš vidutinės algos neįperkamus gėrybių geidulį. Tas pats su gyvenimu kultūroje, keliančioje tokius aukštus statuso ir turto lūkesčius, kad daugumai tiesiog neįmanoma jų pasiekti.

Horney tikėjo, kad šios nesuderinamos tendencijos įvairovę pleištu į mus pačius. Susikuriame idealizuotą savivaizdį – turtingo, kieto, patrauklaus žmogaus, – kurį naudojame gintis nuo nerimo, kad mums kažko trūksta. Susitapatinę su šiuo savivaizdžiu, prisitaikome prie kultūros idealo, o toks prisitaikymas leidžia jaustis ne tokiems vienišiams su savo nepakankamumu. Bet prisitaikymo kaina – vidinis konfliktas tarp mūsų kultūros garbstone tobulo žmogaus ir netobulo žmogaus, kurie iš tiesų esame.

Be to, kuo didesnis atotrūkis tarp idealo ir tikrojo „aš“, tuo intensyvesnį vidinį konfliktą patirsime ir tuo nesmagiau jausimės savo kailyje. „Užkėlę save ant pjedestalo, – rašo Horney, – vis mažiau gebame pakęsti tikruosius save ir imame ant jų niršti, juos niekinti ir blaškytis po nepasiekiamų lūkesčių jungu.“ Elgiamės gynybiškai, baiminamės kitų ir dar labiau būgštaujame, kad pasauliui atsiskleis mūsų trūkumai. Tokios baimės menkina savivertę, o menka savivertė atveria kelius perdėtam meilės troškimui ir priklausomybei nuo kitų žmonių palankumo.

Vadinasi, kad jaustume saugumą, bendrystę ir savivertę, dėvime tobulybės kaukę. Horney teigia, kad mūsų tobulieji „aš“ yra ištisi priesakų šarvai: „Turėčiau viską iškęsti, viską suprasti, visus mėgti, visada būti produktyvus ar produktyvi – čia tik keli vidiniai diktatai.“¹⁴ O kadangi nuo šių diktatų pasprukti neįmanoma, ji vadina juos „priesakų tironija“.

Skaitydamas šiuos žodžius supratau: ši moteris buvo genijus.

Nes juk čia ir esmė, ar ne? *Turėčiau* būti kietesnis, sportiškesnis, stipresnis, laimingesnis, produktyvesnis, per daug nevalgyti, bet per mažai irgi ne, reguliariai mankštintis, skirti laiko poilsiui, pasimatyti su draugais, gerti saikingai, suktis ir vartytis, sakyti „taip“ visoms įmanomoms galimybėms, pasirūpinti savimi, visus pritrenkti kulinariniais gebėjimais, auginti protingus ir išauklėtus vaikus. Tai primygtiniai (ir dažnai vienas kitam prieštaraujantys) paliepimai, kuriuos nuolat sau mėtome. Juos mėto ir visuomenė. Jų primėtytas „Instagram“ srautas, jie varva iš Kardashianų šou serijų, jo pilna plakatuose ir reklaminiuose stenduose. Jokiu kitu veiksmu negalime kažkaip sujungti šių spaudimo šaltinių, tik vaikydamiesi tobulybę.

Juk jei ne tobulybė, kaip kitaip tapsime visuomenės pripažintais ir jos priimtais žmonėmis?

Perfekcionizmas yra šios tironijos lėliukė; lęšis, per kurį stebime pasaulį, o jis mums meta vis daugiau siektinų idealų. Pačios Horney gyvenime spaudimas buvo kitoks, bet ne mažiau slegiantis. Agresyvus patriarchatas moterims kėlė savų reikalavimų, o Horney iš to išmoko, kad „priesakų tironija“ sukuria dilemų, kurias galima išspręsti tik būnant kažkuo kitu, kažkuo tobulu. Vėliau, po tūkstančių susitikimų klinikoje, ji įžvelgė pabrėžtinai sutampantį tokios tironiškos kultūros poveikį pačioje kitų žmonių problemų pašaknėje. Vienas jos pacientas raiškiai pasakė: „Mano geležinė priesakų sistema. Mano pilnas priesakų šarvų komplektas: pareiga, idealai, pasididžiavimas, kaltė. Tas gūbriuotas ir kompulsyvus perfekcionizmas vienintelis mane ir palaikė. Už jo ir visur aplinkui tvyrojo chaosas.“¹⁵

„Daugelis [Karen Horney] idėjų apie asmenybės raidą, – 2020 metų straipsnyje žurnale „Scientific American“ rašė amerikiečių psichologas Scottas Barry Kaufmanas, – remiasi šiuolaikine asmenybės psichologija, prieraišumo teorija ir trauminių patirčių poveikio smegenims tyrimais.“¹⁶ Visa tai kategoriškai teisinga. Bet manau, kad Kaufmanas nepakankamai dėmesio skiria paveikiausiam Horney įnašui: minčiai, kad būtent mūsų prisitaikymas prie savo *kultūros* sukelia giliausiai viduje glūdinčias įtampas. Ši įžvalga buvo beveik pranašiška, nes nuspėjo tai, ką šiandien atpažįstame kaip visuomenėje paplitusią tobulybės maniją.

Sulaukusi šešiasdešimt septynerių ir nugyvenusi audringą, drąsų ir kartais sudėtingą gyvenimą, Karen Horney mirė nuo vėžio. Vis dėlto ji nesvyruodama ieškojo tiesos apie ją bei

jos pacientus kankinančias neurozes ir jas sukeliančią kultūros įtaką. Jei jaučiate, kad patenkate į Karen Horney akiratį, tai ir jūs, kaip ir aš, atrasite artimą jos draugystę. Kaip ir priklausyto draugams, ji padės jums jaustis ne tokiems sumišusiems dėl savo perfekcionizmo, ne tokiems vienišiams, kai jaučiatės, kad jums kažko trūksta. Ji moko mus, kad to nenusipelnėme. Kalta kultūra.

Kai buvau maždaug septynerių ar aštuonerių, tėvas po pamokų kartais vesdavosi mane, mamą ir mano jaunesnįjį broliuką į savo statybviетę. Dievinau ten lankytis. Tai buvo kerintys tušti plotai, kuriuose šen bei ten styrojo aukštos ant padėklų sukrautos plytų krūvos, žvirgždas, kur turėtų būti keliai, ir nesibaigiančios pusiau baigtų namų eilės. Užslinkus nakčiai, tebedegdavo kranų švieselės. Iš sutemų išlįsdavo valytojų armija, tyliai nešina siurbliais, ir kilnodavo brezentą, šluodavo cemento dulkes, tuštindavo šiukšliadėžes.

Mano tėvai buvo tos armijos dalis. Pasirodo, kai stokodavome pinigų, o taip būdavo dažnai, darbų vadovas mano tėčiui skirdavo papildomų valandų valymo pamainoje. Tėtis nebuvo itin geras valytojas. Nebuvo ir blogas. Kaip ir dauguma kitų išvargusių, per mažai uždirbančių žmonių, dirbančių vienam Dievui žinomam nakties metu, jis nebuvo itin motyvuotas („bus gerai, ar ne?“). Be to, jo gabumai tiko darbams, kurie kėlė netvarką, pavyzdžiui, pjūklų supjauti atskilusią fanerą arba sukalti stoginę, kaip vinių laikiklį pasitelkiant dantis.

Užtat mama buvo tiesiog kerinti. Sekiodavau ją po visą statybviетę iš sumišimo išpūstomis akimis. Kaip jai pavykdavo atrakinti duris, laikant šiukšlių maišus, šluotas ir siurbli? Kokia supergalia leido jai siurbti klaidias grindis ir kartu

šluostyti purvinas sienas bei šūkaloti nurodymus? Žvelgiant iš vaiko perspektyvos, jos rūstus, audringas stropumas atrodė stebuklingas. Niekas jos nevertė taip lakstyti už mažiau nei minimalią algą, bet ji nesiskųsdama tai darė. Tokia jau ta mano mama: ji iš tiesų supranta, kad tai, kas verta darbo, turi būti atlikta tinkamai.

Be to, dar prisideda faktas, kad ji yra perfekcionistė. Viską, ko imasi, ji atlieka uoliai ir tiksliai. Pradedant jos nepriekaištinių spygliuočių priežiūra ir baigiant kiekvieno tėčio išleisto skatiko apskaita arba mūsų reikliu, griežtai reglamentuotu auklėjimu. Kaip ir Horney, ji buvo patriarchato auka – jos tėvas buvo karo traumotas senamadiškas drausmintojas; jos broliai išsiųsti į kitas mokyklas, teikiančias daugiau galimybių. Kitomis aplinkybėmis gyvenimas galėjo būti jai maloningesnis – jos išmoningumas būtų pripažintas, o tikslumas įvertintas. Tačiau ji dėl neteisybės kaltina save ir tikrai tiki, kad tėra „bukoka“.

Lėktuve namo iš Palm Springso galvojau apie mudviejų su mama panašumus. Manim dėta, ji irgi neabejotinai nervintusi. Ar kalba pavyko? Ar atrodė nenatūrali? Nerangi? Norėjau, kad manęs nekamuotų tokios abejonės. Norėjau mėgautis ta sėkmės akimirka čia pat, sėdėdamas verslo klasės salone kažkur virš Atlanto vandenyno. Bet kaskart pabandžius mintys grįždavo prie nesėkmę žyminčių dalykų: publikos, jų romių plojimų ir triuškinamos reakcijos – plojimų sėdint.

Čia esama likimo piršto. Didelė mano perfekcionizmo dalis – maždaug trisdešimt ar keturiasdešimt procentų – išties paveldėta iš tėvų. Įtariu, diduma šio skaičiaus ateina iš mielosios mamos. Jos genai yra mano genai. Esame gimę su kaulose jaugusiu perfekcionizmu, ir jis vienokiu ar kitokiu pavidalu sunksis iš mūsų porų visą likusį gyvenimą. Nė vienas

negalėjome pasielgti kažkaip kitaip; mūsų gyvenimo scenarijai buvo išraižyti temperamento su užrašu „perfekcionistas“, kai toli gražu dar negebėjome patys pasirinkti. Ir, kad ir keista, tai kažkaip pabrėžtinai guodžia.

Ir nors esame tokie patys, esame labai skirtingi. Genai yra esminė apkramtyto gyvenimo scenarijaus dalis, bet ne visas siužetas. Tiesą sakant, jie netgi nėra pagrindiniai veikėjai. Trisdešimt–keturiasdešimt procentų yra didelė paveldėjimo dalis, bet vis dėlto ji palieka daug erdvės pasireikšti aplinkybėms. O kalbėdami apie aplinkybes, kaip mus išmokė Judith Harris, iš tiesų kalbame apie kultūrą. Kultūra galėjo mano perfekcionizmą nutildyti, bet ji verčiau jį pagarsino iki gergždžiančio triukšmo.

Dėl šios priežasties tokios vietos kaip Palm Springsas mane pribloškia. Dėl šios priežasties, nors įrodymai sufleruoja priešingai, nuoširdžiai tikiu, kad esu apsimetėlis, atsidūręs ne savo vietoje, panašesnis į teritorijos prižiūrėtojus nei į tuos, kurie pakloja tūkstančius dolerių, kad manęs pasiklausytų. Pradžioje tokią psichologiją pasėjo mano genai. Bet nuo to laiko iki jos visišką sužydėjimo ją puoselėjo man tolimos ir nesusvaldomos kultūrinės plačiojo pasaulio jėgos.

Karen Horney daugiausia rašė praėjusio amžiaus penktąjį ir šeštąjį dešimtmečiais. Nuo to laiko pasaulis ganėtinai pasikeitė. Vyraujančios vertybės išliko konkurencingumas ir individualizmas, vis dar esama ir tokios neteisybės kaip lyčių, klasiniai ir rasiniai stereotipai. Bet yra ir naujų spaudimo rūšių, tenkančių mums visiems, spaudimo, koks būtų ir pačią Horney privertęs krūptelėti. Veriantis socialinių tinklų žvilgsnis, tėvai-sraigtasparniai, pramoninio masto standartizuoti egzaminai, aštuoniasdešimties valandų darbo savaitės, vis labiau

žiojėjantis pajamų, turto bei jaunosios kartos galimybių atotrūkis ir nestabilios finansų sistemos, svirduliuojančios nuo krizės prie krizės, spektaklis – visa tai yra garsiojo nepakankamybės amžiaus akompanimentas.

Tad pritaikykime Karen Horney idėjas dvidešimt pirmam amžiui. Žvilgtelėkime į šiuolaikinę kultūrą ir į mus visus išmoningai įkinkiusį nepaliaujamą spaudimą būti tobuliems.

7. Ko neturiu

Arba kaip perfekcionizmas auga mūsų (pačių sukulto) nepasitenkinimo dirvožemyje

Už savo išsikristalizavimą individas skolingas politinės ekonomijos formoms, ypač miestietiška rinkai. Net ir priešindamasis socializacijos spaudimui, jis tebėra išskirtiniausias jos gaminys ir atspindys.

Teodor Adorno¹

Užaugau Velingbore, mažame miestelyje su turgumi į šiaurę nuo Londono, nuo jo skiria maždaug valanda kelio. Kaip iš pamatų būdinga Vidurio Anglijai, Velingboro gyvenvietės pakraščiai ilgesingai driekiasi kaimiškų vietovių link, o jos ribas brėžia su fluorescencinių rapsų plotais besiribojančios gyvatorės. Prieš dešimtmečius, kiek prisimena mano tėvas, miestelis klestėjo. Šioje vietoje Viktorijos laikų vienbučių namų eilėse ir iš vargšų prieglaudų perdarytuose kotedžuose apsigyvendavo netoliese veikusioje liejykloje dirbusių mūrininkų, raštininkų ir jaunesniųjų inžinierių šeimos. Nepriklausomi versliukai plyšo nuo apsipirkinėtojų, bendruomenės teatre dažnai išpirkdavo visus bilietus, o barai buvo sausakimšai ir jaunų, ir senų.

Šiandien Velingboras atrodo kiek kitaip. Miestelis dar bando stojiškai šlubčioti, nors globalizacija, technologijos ir

dešimtmečiai išlaidų karpymo apgraužė pramonės netekusį jo fasadą. Nepriklausomi versliukai praktiškai nunyko kartu su juos anuomet išlaikiusia vidurine klase. Prekybos centras išgyveno visus mažmeninės prekybos etapus, o tik serijinių greitojo maisto konglomeratų, labdarinių parduotuvėlių ir lažybininkų paramstoma turgaus aikštė negrįžtamai nyksta. Įvažiuojant į miestelį, kažkas ant kelio ženkle, žyminčio miestelį, juodai užterliojo raidės „ingbo“ žodyje „Velingboras“*, bet niekas nepasirūpina nuvalyti dažų. Daugeliui vietinių visai patinka toks išradingumas ir jie supranta šį perdėm atvirą, save pašiepiantį humorą.

Mano tėvas Velingborą anksčiau mylėjo, bet paskui nustojo. „Viskas regresuoja, – nuolat teigia jis, – ir niekas nieko nedaro.“

Kaip ir beveik visur apleistuose postindustriniuose Vakaruose, šiame apleistame miestelyje nereikia per daug stengtis, kad kažkiek praturtėtum. Pinigo prilaikantys vaikėzai, tokie kaip mano vidurinės mokyklos laikų draugai Kevinas ir Ianas, buvo neužmirštami sektini pavyzdžiai. Daugiabučių kvartale, kuriame užaugome, – nutūpusiame pačiame Velingboro bėdų viduryje, – šių berniukų gyvenimas buvo geras. Jie gyveno naujos statybos namuose kvartalo pakraščiuose, kur gatvėse nesimėtė butelių duženos ir purvinos sauskelnės. Į mokyklą jie vykdavo užpakalinėse švarių automobilių, kurių ne gėda kitiems parodyti, sėdynėse. Kasmet keliaudavo „viskas įskaičiuota“ atostogų Turkijoje ar Ispanijoje. Mokyklos renginiuose jų tėvus buvo galima pastebėti už kilometro, nes jie vieninteliai dėvėjo megztus drabužius ir ryšėjo kaklaraiščius.

* Iš pavadinimo lieka angliški žodžiai, reiškiantys „ką gi“ ir „prastai“.

Kai su jais susipažinau vyresnėse mūsų vietinės bendrojo lavinimo mokyklos klasėse, Kevinas ir Ianas savo draugystę jau buvo puoselėję kelerius metus. Tuo metu jie atrodė neatskiriami, aršiai vienas kitam ištikimi ir vienas kito poreikius suprantantys be žodžių. Abu galėjo išlaidauti naudodamiesi tėtušių kredito kortelėmis, rengtis, lyg būtų vaikštančios „Nike“, „Ralph Lauren“ ir „Adidas“ reklamos, visada nešiotis naujausius mobiliuosius telefonus, o „langus“ tarp pamokų leisti žiūrindami žurnalų „GQ“ ir „FHM“ nuotraukas, vaizduojančias laikrodžius, jachtas ir rūmus, kuriuos, kaip jie vienas kitą patikino, kada nors įsigis.

Kiek pamenu, jie nenuleido akių nuo vienas kito nuosavybės. Paskendę mūšyje dėl dizainerių etikečių ir kiečiausių naujų įrenginių, jie ėmė materialius daiktus laikyti savo ir kitų vertės matais. Savo neilgus ir paveikius gyvenimus jie buvo nustatę vienu dažniu – įsijungti apsipirkinėjimo kanalui, kuris, atrodė, užvaldė jų norus ir poreikius, paversdamas juos iš-treniruotais vartotojais. Vergiškai atsidavus madoms ir turint lėšų įsigyti daugmaž viską, ko reikia užsidirbti už viską svarbesnę padėtį mokyklos kieme, jų pasauliai, rodos, susidurdavo visiems matomose vartojimo varžybose.

Regis, vartojimo varžybos viršūnę pasiekė atėjus laikui įsigyti automobilį. Sulaukę septyniolikos, Kevinas ir Ianas puolė laikytis teisių, o išsilaukę abu gavo po naujutėlaitį hečbeką su modifikavimo komplektu ir vardiniais numeriais. Prisimenu, kaip jie tais padidinto galingumo aparatais varinėjo siauromis Velingboro gatvelėmis. Užsigarsinę stereoįrangą, įsijungę numerių apšvietimą, melsvai švytintiems priešrūkiniams žibintams atsispindint nuo apšarמושios gatvės, jie vienas kitą kurstė ir audringai mėgavosi reginio jauduliu.

Visa tai stebėdavau pažaliavęs iš pavydo. Pridengęs akis delnais, pro tamsintus Kevinio hečbeko keleivio langus matydavau spalvingas futuristines rankenėles, ryškiai švytinčius mygtukus ir automobilių sporto lenktynėms pritaikytas sėdynes, kurios, atrodė, egzistuoja savo atskiroje kvapą gniaužiančioje dimensijoje. Žiūrėdavau prikaustytas. Niekada neatsispirdavau galimybei įsitaisyti vienoje iš tų sėdynių, kvepiančių ką tik aptraukta oda, dezodorantu „Lynx Africa“ ir lubrikantu WD-40, kuriuo Kevinio tėtis sutepdavo durų lankstus. Kai dabar apie tai pagalvoju, jau tada buvo akivaizdu, kad galingi automobiliai Kevinui ir Ianui suteikė kažką panašaus į vietinių herojų statusą. O tokių vaikėzų kaip aš, kurie netverdami džiaugsmu sėsdavosi į keleivio sėdynę, gryniausias susižavėjimas jų ausims skambėjo kaip muzika – ir dar kartą įrodė, tarsi to reiktų, kad socialinėje hierarchijoje tokie vaikinai užima pačią viršūnę.

Tuo metu mano patirtis ganėtinai skyrėsi nuo jų. Vartotojiška kultūra, kuri garbsto pinigų ir daiktų kaupimą, mane išmokė gėdytis praktiškai bet kokio lyginimosi su šiais dviem vaikinais. Ši gėda kaip niekad gniauždavo aptarinėjant automobilius. Taigi melavau. Sakydavau jiems, kad tėtis visai netrukus ir man tokią nupirks. Nepirktų. Neišgalėtų. Bet vis tiek tempiau apsimetinėjimą gerokai už patikimumo ribos, nes tuo metu žmonių pripažinimas ir pritarimas buvo pats statuso, sėkmės ir savivertės zenitas. O kaip geriau pelnyti visa tai, jei ne rodantis, ką turi?

Gyvename pertekliaus laikais. Mūsų ekonomika yra nevaržoma perkaitusi išcentrinė nuolatinės plėtros jėga. Kad išlaikytų savo mastą, juolab kad augtų, ji turi nuolat misti naujais ir vis

gausesniais pelno šaltiniais. Tai paaiškina, kodėl yra tiek daug tokių užsidegusių vartotojų kaip Kevinas ir Ianas. Jei tokių nebūtų, jei visi staiga nuspręstų atsikratyti vienkartinį prekių ir tenkintis užtenkamai gero gyvenimo standartu, paklausos smukimas ekonomiką įvartytų į nepaliojiamą recesiją. Visi gerai žinome, kas tada būna.

Ekonomistai tokią „augimas yra viskas“ ekonomiką vadiną pasiūlos ekonomika. Pasiūlos todėl, kad karštligišką vartojimo paklausą kuria milžiniška vis naujesnių ir gausesnių egzotiškų gėrybių pasiūla, o atsiradusi paklausa savo ruožtu generuoja pelną, šis kuria darbo vietas ir taip toliau. Toks režimas idealiems piliečiams išugdo gero vartotojo bruožus. Jie nieko negamina, tik perka. Kaip Kevinas ir Ianas vartojo savo drabužius, laikrodžius ir automobilius, iš mūsų tikimasi, kad savo asmenybę išreikšime nepaliojiamu išlaidų gyvenimo būdui srautu. Norėdami mums sužadinti apetitą, verslai prigalvoja išradingiausių būdų visuomenėje sukurti nesibaigiančių naujovių ir patobulintų būtinybių įvaizdį. Tad, užuot užsukę į parduotuvę įsigyti, ko reikia, šiuolaikinėje parduotuvėje, net ieškodami ko nors paprastų paprasčiausio, kad ir kojinių, jaučiamės paralyžiuoti, užgriuvus pasirinkimo cunamiui.

Ši sistema, tegu ir švaistūniška, yra dinamiška. Kad ji veiktų, reikia motyvuotų vartotojų, norinčių prisipirkti vis didesnę kraitelę iš tiesų jiems visai nereikalingų daiktų. Akivaizdus pavyzdys yra pasirinkimo perkrova greitosios mados srityje. Bet esama gausybės kitų pavyzdžių: kombinuotieji šaldytuvai, kavos aparatai, ketaus puodai, plačiaekraniai televizoriai, garso sistemos, srautinių transliacijų abonementai, robotai-žoliospjovės, daugiau nei vienas automobilis, smulkintuvai, dekoratyvios knygos, skalbyklės su džiovyklėmis, veido šveitikliai,

išmanieji telefonai, turintys visas įmanomas funkcijas, žvakės, egzotiškos atostogos, kvėpalai ir odekolonai, kvėpiantys drėkikliai, lieknėjimo tabletės, bėgimo takeliai, jogos kilimėliai.

Iš viso to pertekliaus kaupiasi pastovi lavina prekių, be kurių jokia šiuolaikinė šeima nebegali gyventi. Ir tokių prekių sąrašas kasmet pildosi. 2021 metais JAV mažmeninės prekybos apyvarta perkopė pribloškiančią 6,6 trilijono dolerių ribą, palyginti su 4,3 trilijono dolerių 2012 metais². Numatoma, kad iki 2025 metų tarptautinė mažmeninė prekyba visame pasaulyje pasieks stulbinamą 31 trilijono dolerių ribą³.

Kad toks termobranduolinis vartojimas nesustotų, reikia pagaminti ne tik mūsų perkamas prekes, bet ir mūsų troškimus jas pirkti. Tad per pastaruosius maždaug keturiasdešimt metų suklestėjo viešųjų ryšių, rinkodaros, reklamos ir finansų pramonė. Šios pramonės šakos taip išaugo, kad yra didelė tikimybė, jog vienoje iš jų dirbate ir jūs. O jei taip, žinote, kad prekes padaryti „madingas“, „kietas“, „jėgines“, „ryškias“, „nauju-tėles“, „jaudinančias“, „šviežias“, „prabangias“ ir „geidžiamas“ yra svarbiau, nei paaiškinti vartotojams, kam jos tinka.

Bombardavimas tokios rūšies atmosferine rinkodara per visus kanalus sukuria holografinę sintetinės realybės kultūrą, nuo kurios beveik neįmanoma pabėgti. Pasitelkdama kruopščiai išgautas patobulinto gyvenimo fantazijas, holograma suvelia natūralius susidomėjimo ir geismo impulsus, nukreipdama mūsų norus ir poreikius griežtai tik į prekes. Nepriekaištingi fotogeniško gyvenimo bei gyvenimo būdo atvaizdai ir judantys paveikslėliai šmėžuoja rytinėse žiniuose, virš galvos pakeliui į darbą, futbolo rungtynių įkarštyje, greitkelių reklaminiuose stenduose ir tarp oro uostų švieslenčių su išvykimo laikais. Mūsų drabužių spintos, higienos įpročiai, gražinimasis,

įrenginių ir namų ūkio prietaisų įsigijimas, transporto rūšys, treniruočių ritualai ir netgi mityba formuojasi ir rutuliojasi hologramos viduje. Šiais laikais, tiesą sakant, kiekvienai problemai atsiras sprendimas už pinigus, net nuotaikomis, pojūčiais, mintimis ir elgesiu pasirūpins psichofarmakologija, o santykiais – prenumeruojamos programėlės.

Nenuostabu, kad reklamos industrija verta 766 milijardų dolerių, o iki 2025 metų jos apimtis turėtų pasiekti trilijoną dolerių⁴. Holograma veikia.

Dar praėjusio amžiaus trečiajame dešimtmetyje prekybos žurnalas „Printer’s Ink“ be jokių skrupulų pripažino, kodėl pačios save atkartojančios reklamos iliuzijos būna tokios triuškinamai veiksmingos: jos sėja abejones. Abejojame savimi ir esamomis gyvenimo aplinkybėmis. Kaip rašė vienas reklamos kūrėjas, reklaminiai gyvenimai lyg iš paveikslėlio „verčia [vartotoją] varžytis natūralių dalykų, tokių kaip išsiplėtusios poros, blogas burnos kvapas“. Kitas teigė, jog reklamos iškraipo realybę, kad „masės nesitenkintų savo gyvenimo būdu, būtų nepatenkintos aplink matomais bjauriais daiktais“. Tas pats reklamininkas daro išvadą, kad patenkinti vartotojai „ne tokie pelningi kaip nepatenkinti“⁵.

Aišku, nuo gėdijančių anų laikų plakatų toli pažengėme (nors tokių plakatų dar galima rasti). Bet, nepaisant šio fakto, pamatinis reklamos etosas daugmaž nepasikeitė nuo tų dienų, kai tokie leidiniai kaip „Printer’s Ink“ sau ramiausiai išsakydavo, kas paprastai nutylima. Pavyzdžiui, reklamos man įdiegia sąmoningumą, kaip *turėčiau* atrodyti. Ir nė kiek neabejoju, kad kažkur pasaulyje tikrai esama tobulai susitvarkiusio džentelmeno lyg skulptoriaus iškalto žandikauliu ir jis žvelgia į toli, švelniai glostinėdamas savo „Rolexą“. Tik kad ir kaip

prašmatniai apsirengčiau, kad ir kiek užsitemčiau kremu nuo raukšlių, nebūsiu tuo džentelmenu. Jei atvirai, tai juo netaps ir dauguma vyrų, užvertusių akis į reklaminį stendą ir su meile žvelgiančių į brangų laikrodį (deja, turiu jus nuvilti, vaikinai).

Net kasdienės prekės parduodamos su absurdiško masto burbuliuojančiais, isteriškais purslais. Be kita ko, blyksinčios ir mirguliuojančios diskotekos švieselės tik pabrėžia svarbiausią potekstę. Mąstyk pozityviai! (Taip!) Išlaisvink savo potencialą! (Taip!!) Tau pavyks! (Taip!!!) Štai tau sporto salės abonementas (Ai). Tereikia prakrapštyti plonytį šios senovinės industrijos luobą ir neišvengiamai po juo rasite laikui nepavaldžią detalę: nepakankamai kietas ar kieta, nepakankamai sportiškas ar sportiška, nepakankamai patrauklus ar patraukli, nepakankamai produktyvus ar produktyvi be konkretaus prekių ženklo, abonemento, įrenginio ar prekės.

Nesakau, kad visos reklamos tokios, – kai kurios iškišinėja momentinius kreditus, skolos konsolidavimą ar būsto paskolos refinansavimo paslaugas. Bet didžiojoje vartojimo hologramoje vyksta tiek sąmoningo nepasitenkinimo kurstymo, kad visiškai aišku, jog praeities tiesos iš esmės tebegalioja šandienos reklamai. O kartą pamatę stokos modelį, pagal kurį reklama veikia, nebegalėsite jo pamiršti. Kevino ir Iano prisirišimas prie materialios nuosavybės yra simptomiškas kultūroje, kuri juos išmokė savo egzistavimo atributus laikyti tiek pat pakeičiamais kaip kazino žetonai – kultūroje, kurioje, paklūstant reklamos, rinkodaros ir viešųjų ryšių specialistams, nuolat reikia statyti už karščiausias naujienas, tikintis, kad iškris laiminga korta.

Tiesiai šviesiai tariant, Kevino ir Iano elgesys būtent toks, kokio iš jų nori ekonomika. Ir ne tik jų. Milijardai žmonių,

gyvenančių pasiūlos ekonomikoje, irgi yra aistringi vartotojai – aš taip pat. Išties, reklamos galia tokia milžiniška, kad net labiausiai apsišvietusiems žmonėms sunku atsispirti visą parą jų nenaudai veikiančiai réksmingai ir agresyviai socialinei įtairgai. Vélgi, holograma veikia ir tai daro pritrenkiamai galingai.

Ši galia paaiškina, kodél dauguma mūsų sunkiai save priima. Dél šios priežasties niekada nesugebame pasijusti, kad mums nieko netrūksta. Nes kol saugumas ir pasitenkinimas tebéra viliojamai toli, tebesame glaistas reklamos kūrėjų rankose, o šie mus nukreipia vis daugiau geisti ir vartoti, geisti ir vartoti, savo gyvenime ir gyvenimo būdu beviltiškai siekiant tobulybės.

Kaip tik čia problemos tampa platesnės. „Augimas yra viskas“ ekonomikoje į mūsų gyvenimą būtina nuolat įprogramuoti nepasitenkinimo. Tam paprasčiausiai nėra alternatyvos. Skamba iškrypusiai, bet jei norime turėti tai, ko mums reikia, teks vis pirkinėti nereikalingų daiktų. Sveikatos priežiūra, saugumas, išsilavinimas, darbas – dabar šios gyvenimo būtinybės priklauso nuo nepaliaujamų esamos laimės mainų į kažko daugiau pažadą⁶. Nes jei mums leistų bent akimirką atsikvėpti, išėiti iš hologramos ir paprasčiausio buvimo stebukle atrasti pasitenkinimą, tai dingtų ir geiduliai. O jei jų neliktų, liautumės vartoję. Verslams tektų užsidaryti, būtų prarastos darbo vietos, imtų nykti reikalingi daiktai ir mums gerai pažįstamos visuomenės pamatai sugriūtų.

Populiarūs savigalbos vadovėliai, dokumentiniai filmai, TV laidos, TED pranešimai ir sveikatingumo tinklalapiai, sklidini patarimų, išmonių ir triukų, žadančių padėti įveikti tą viską persmelkusio nepakankamumo pojūtį. Bet valios iliuzija skatina mane svarstyti: ar tikrai suprantame, kaip giliai įsiėdęs

šis jausmas? Nepakankamai turtingas ar turtinga, nepakankamai kietas ar kieta, nepakankamai patrauklus ar patraukli, nepakankamai produktyvus ar produktyvi – tai ne erzinantys traukuliai, kurių galima atsikratyti šiek tiek pasisveikatinus ar pozityviai mąstant. Tai sisteminės mintys arba, kaip vadina žinių istorikai, „šakninės metaforos“, taip giliai įsiskverbusias į mūsų vidų, kad iš tiesų patikime, jog pačioje žmogaus prigimtyje slypi jausmas, kad kažko trūksta arba reikia vis ką nors atnaujinti ar patobulinti.

Bet tai netiesa. Iš pueblo kilęs Amerikos autochtonas ar inkas iš Peru sunkiai suprastų, ką tas žmogysta su grotažyme „sėkmėtreniruojasionėsėkmėskundžiasi“ blevyzgoja „LinkedIn“ tinkle, net jei suprastų pačią kalbą. Tikrovė yra daug, daug grėsmingesnė. Ta stokos mąstysena mūsų kolektyvinių varžytuvių gauti vis daugiau pamatuose – dėl kurios esame įstrigę abejonėse, svarstydami, ar mums nieko netrūksta, – yra socialiai suformuotas pasaulėvaizdis, kurį mūsų ekonomika būtinai turi mums įgrūsti ir nuolat papildomai paspausti. Nes jei staiga iš viso to atsibustume, liautumės taip galvoję ir su-prastume, kad gyvenimo nereikia nuolat atnaujinti ir tobulinti, tai sustotų ir visa kita.

Šiuolaikinės visuomenės audinys nuaustas iš mūsų nepasitenkinimo. Reklamininkų išgalvotų trūkumų gausybės išdidinimas užtikrino, kad „užturbintas“ vartojimas nuolat augtų, o kartu su juo ir ekonomika išliktų „užturbinto“ augimo būklės.

Galbūt paklausite: ar ne ta pati kultūros dilema kėlė nerimą Karen Horney? Na, ir taip, ir ne. Taip, nes šiandieninėje kultūroje, kaip ir jos laikais, žioji atotrūkis tarp tobulo žmogaus, kuriuo, anot visuomenės, turėtume būti, ir netobulo

tikrojo savęs. Bet ir ne, nes dabartinė akimirka turi kai ką unikalaus. Horney laikų dilema buvo ta, kad daugybė reklamos kūrėjų siūlomų prekių vidutiniam vartotojui buvo nepasiekiamos. Vidinį konfliktą kūrė būtent tas gniuždantis stygiaus pojūtis.

Mūsų dilema daugeliu požiūrių priešinga. Pigus importas ir vartojimo kreditų suklestėjimas reiškia, kad dauguma mūsų gali įpirkti daiktus, kurių reikalingumu esame įtikinėjami. Stygiaus nėra. Netgi galime gauti per daug daiktų – tikrai daugiau, nei mums kada nors reikės. Ir vis dėlto kažkodėl net didumą savo budrių valandų praleisdami vartojimo kultūros regalijų tėkmėje chroniškai nesijaučiame tvirtai ir esame mažiau patenkinti nei bet kada.

Sulaukus aštuoniolikos ir išvykus studijuoti, ryšiai su Kevinu ir Ianu nutrūko, bet po kelerių metų vėl su jais susisiečiau. Jie tebebuvo neatskiriami, vienas kitam ištikimi ir aršiai konkuruojantys – nenorėjo niekuo užsiimti ir su niekuo susitikti, neįtraukę vienas kito. Savo ruožtu aš neatpažįstamai pasikeičiau. Tad buvo visai gera grįžti namo ir tiek vietovę, tiek žmones rasti daugmaž tokius pačius.

Tačiau buvo vienas skirtumas. Kol manęs nebuvo, Kevinio tėvui verslas itin sekėsi. Konsultavimo paslaugų įmonė jo namų biure pavirto nedidele imperija ir aptarnavo stambiausias pasaulio įmones. Jo pajamos eksponentiškai išaugo, ir tai buvo matyti. Vos per trejus metus Kevinio šeima iš Velingboro persikėlė į aptvertus rūmus užmiestyje, į kuriuos, kiūtančius 800 arų sklype, vedė ketvirčio mylios keliukas.

Tas trumpas laikas, per kurį Kevinio tėtis iš pasiturinčio virto absurdiškai turtingu, beveik iš karto pakeitė Kevinio gy-

venimą. Šis dvidešimt vienu metų sulaukęs jaunuolis neblogai uždirbo tėvo įmonėje, nusipirko namą su keturiais miegamaisiais, prisipirko prabangių automobilių ir, žinoma, pradėjo žaisti golfą.

„Man labai pasisekė“, – pasakė Kevinas, mums žaidžiant biliardą jo žaidimų kambaryje. Negaliu būti tikras, ar jis guodė save, ar mane. Mane visada stebindavo, kad bręsdamas Kevinas savo gyvenimo tarsi kažkiek varžėsi. Užaugęs šalia stygiaus, jis žinojo, kaip viskas gali būti velniškai blogai, ir jam nelabai sekėsi nuslėpti varginančią kaltę dėl savo akivaizdaus piktnaudžiavimo.

Bet tai nesutrukdė jam užsiugdyti tam tikrą bebaimiškumą. Kalbant apie privilegiją, dažniausiai visą dėmesį skiriame palankios padėties puošmenoms ir pamirštame elementariausią jos pranašumą: kliūčių stoką. Kevinas nelabai ko baiminosi ir buvo akivaizdu, kad jo namų aplinka jį išmokė, jog jo gyvenimas nuspėjamesnis nei kitų. Kai jis kalbėjo apie sėkmę, manau, būtent tai ir turėjo galvoje. Pasaulyje, kupiname ryškios nelygybės, jis turėjo retą susitaikymo dovaną. Buvo susitaikęs su savimi ir savo aplinkybėmis, neįtė poreikio teisintis ar aiškintis sakydamas, kad jo gyvenimo siužete jo dalia, o ne sudėtinės palūkanos, sklandžiai ėjo geryn tiesiogiai koreliuodama su jo pastangomis ir sumanumu.

Kevinas žinojo, kad taip nebūna, ir susitaikymas su tuo, kaip yra, leido jam būti tiesiog savimi.

Kevinas turtų poveikis Ianui, regis, ne tiek išėjo į sveikatą. Ianas gerbė Keviną. Prabangiame Kevinas gyvenimo būde jis matė savo pastangų tikslą. Kai Kevinas įsigijo namą, Ianas pasekė juo. Kai Kevinas įsigijo naują automobilį, Ianas pasiėmė paskolą tokiam pačiam modeliui nusipirkti. O kai Kevinas

pirkdavo brangų laikrodį ar papuošalą, Ianas persiplėšdamas skubėjo pirkti ką nors panašiai ekstravagantiško.

Kevinu gimtadienio vakarėlyje pakomentavęs, kad „mu du su Kevinu visada konkuravom“, Ianas nieko neslėpdamas išreiškė savo būseną. Kambaryje nuvilnijo juokas. Bet man atrodė, kad Iano minima konkurencija tuomet jau buvo tapusi vienpusė ir išvirtusi į bėgiojimą nepasiekiamiems Kevinu gyvenimo standartams iš paskos – materialios tobulybės fantazija, iš pažiūros gana tipiška šiems „viską gali turėti“ laikams.

To idealo vaikymasis, atrodo, į Iano gyvenimą įšvirkštė netikrumo, ypač užklupus sunkumams. Prisimenu, kaip vieną žiemos vakarą vedžiausi Ianą taurelėje nuskandinti žiaurais atleidimo iš darbo kartėlio. Niekings viršininko elgesys atleidžiant jį iš darbo Iano nenuliūdino ir itin nesupykdė; veikiau jį buvo apnikusi iš pusiausvyros išmušanti nerimo dėl ateities būsena, o ne dėl to, kas įvyko. Tokiam smūgiui Iano gyvenime buvo mažai erdvės manevruoti. Kaip ir daugelis mūsų šiais laikais, jis buvo pasiėmęs didelę paskolą, mokėjo už automobilį, kaupėsi kelių kredito kortelių sąskaitos. Dabar, netekęs darbo ir likęs beveik be santaupų, kuriomis galėtų pasinaudoti, jis atrodė persiganęs, galvodamas, ką žmonės pamansys, jei jis prisiskolins.

Taip neįvyko, nes jis labai verslus. Bet kurį laiką tokia galimybė alsavo į nugarą.

Taigi viename iš nutriušusių Soho barų rūsyje, narpliodami pasaulio problemas, išlenkėme septynias škotiško viskio burneles (lygiai viena per daug). Ir bent jau tą akimirką jo rūpesčiai ištirpo.

Gyvenant kultūroje, kurioje svarbu vis daugiau ir vis geriau, neišvengiamai ateis toks laikas, kai jūsų troškimai atsimuš į

galimybes juos patenkinti, kad ir kokie būtumėte turtingi. Karen Horney šis prieštaravimas buvo daugiau nei materialinis stygius. Tai buvo pamatinio vidinio konflikto – tarp to, kas esame, ir to, kuo mūsų kultūra *liepia* būti, – šaknys.

Šiais laikais šis prieštaravimas ne toks ryškus, bet ne mažiau svarus. Pigus importas sudavė smūgį gamybos sąnaudoms. O kredito kortelių bumas, „pirk dabar, išsimokėk vėliau“ schemos ir išperkamosios nuomos sutartys leido daugeliui mūsų patenkinti skaitlingus ir vis augančius poreikius. Kai šeštajame dešimtmetyje Horney rašė apie „priesakų tironiją“, privatūs įsiskolinimai JAV siekė maždaug penkiasdešimt procentų bendrojo vidaus produkto. Šiandien jie sudaro du šimtus dvidešimt keturis procentus. Ir nors JAV akivaizdžiai yra išskirtinis atvejis, dauguma kitų išsivysčiusių šalių pastaruosius dešimtmečius panašiai išlaidavo į skolą.

Šiuolaikiniame pasaulyje vis labiau kliaujamės kreditais arba skola, kad iš lėtėjančių pažengusių ekonomikų išspaustume augimo.

Viskas su tuo gerai. Bet kreditais išgauti augimą – tai kaip kūju gliaudyti riešutą. Šiuolaikinėje ekonomikoje taškomų pinigų iš mago skrybėlės kiekis tiesiog astronominis, o su kiekvienu papildomu nuliu skaičiuoklėje grąža vis mažėja. Anot ekonomisto Timo Morgano, suminė pasaulio skola nuo 2000-ųjų iki 2007 metų išaugo 55-iais trilijonais dolerių, o BVP paaugo tik 17 trilijonų dolerių. Išskaičiavus skolas tarp bankų, tai būtų maždaug po dolerį augimo už kiekvienus du papildomus skolos dolerius. Tada Morganas šiuos skaičiavimus pakartojo iki 2014 metų. O tai atlikęs, atrado, kad pasaulio skola išaugo dar 50 trilijonų dolerių, bet šįkart BVP augo po dolerį už kiekvienus tris skolos dolerius⁷.

Jei Morgano skaičiai tikslūs, tai netrukus jokia naujai nukaltos skolos suma nebeišspaus papildomo augimo. Tačiau, užuot su tuo susitaikę, toliau įnirtingai užgulame kredito pompą, pūsdami jau pernelyg išsipūtusią ekonomiką, kuri, atrodo, tuoj tuoj sprogs. Plano B paprasčiausiai nėra. Jei ekonomika pakrinka, tereikia įjungti spausdintuvus ir vadinti tai atsigavimu.

Vis dėlto, jei mūsų geiduliai patenkinami, argi svarbu, kad vis augantis prisiimtos skolos jiems padengti kalnas nėra labai tvarus? Taip tikrai neatrodo. Galiausiai juk tik dėl finansinių rinkų atsivėrimo mūsų gyvenimas ir gyvenimo būdas gali tapti iš tiesų tobulesnis, ekstravagantiškesnis, pilnesnis įrenginių ir technologijų burtų, sudėtingos virtuvės įrangos ir prietaisų, vis didesnių ir galingesnių visureigių, baldų ir vis milžiniškesnių namų – amžinai, – net jei atlyginimai stovi vietoje⁸. Iano savęs tobulinimo projektas „pirk dabar, susimokėsi vėliau“ galbūt yra ekstremalus pavyzdys, bet jis anaip tol ne vienintelis. Tiesą sakant, jis yra tiksliai aprašytos pastarųjų kelių dešimtmečių požiūrio kaitos tendencijos dalis.

Pavyzdžiui, kai praėjusio amžiaus aštuntajame dešimtmetyje žmonių paklausdavo, ką reiškia geras gyvenimas, jie paprastai minėdavo laimingą santuoką, vaikus, saviraišką darbe ar visuomenės gerinimą⁹. Tokį patį klausimą uždavus dešimtajame dešimtmetyje, žmonės minėjo tokius dalykus kaip vasarnamiai, nauji televizoriai, madingi drabužiai ir apskritai daug, daug pinigų¹⁰. Net aštuoniasdešimt procentų amerikiečių, gimusių devintąjį dešimtmetį, teigia, kad materialiai praturtėti yra vienas iš svarbiausių jų gyvenimo tikslų. Šis skaičius, palyginti su gimusiaisiais septintąjį ir aštuntąjį dešimtmečiais, išaugo maždaug dvidešimčia procentų¹¹.

Turėdami tokių materialių troškimų ir įgiję finansinių išgalių juos patenkinti, regis, turėtume būti laimingesni. Bet kaip rodo Iano istorija, ne viskas taip paprasta. Klasika tapę amerikiečių ekonomisto Richardo Easterlino tyrimai apie turto poveikį žmonių gerovei prieina prie aiškiausios išvados: daugiau pinigų ir daiktų nereiškia daugiau laimės. Jo analizės nuosekliai atskleidžia, kad šaliai pasiekus tam tikrą turtingumo slenkstį, žmonių gerovės augimas atsilieka nuo turto augimo¹². Tas pats ir kalbant apie pajamų lygį. Nors nuo praėjusio amžiaus penktojo iki dešimtojo dešimtmečio pajamos JAV smarkiai ūgtelėjo, bendras amerikiečių laimės laipsnis šiuo laikotarpiu daugmaž nesikeitė¹³. Metams pakanka daugmaž šimto tūkstančių dolerių. Pasiekus šią ribą, gerovės augimas sustoja ir kiekvienas papildomas doleris, regis, neatneša papildomos laimės¹⁴.

Šis paradoksas, kai perteklinis turtas vargiai susijęs su laime, vadinamas Easterlino paradoksu. O jo vadovėlinis paaiškinimas kartais būna vadinamas nerimu dėl padėties. Nerimas dėl padėties – tai ne baimė, kad trūksta pinigų ar daiktų, – tai baimė, kad mums trūksta pinigų ar daiktų, palyginti su kitais žmonėmis. Paprasčiau tariant, kad kaimyno žolė žalėsnė. Toks nerimas šiomis dienomis itin paplitęs ir Ianas jį puikiai įkūnija, nes greta Kevino jis niekaip nesitenkina net prisipirkęs daugiau prekių ir paslaugų, negu dauguma galėtų vien įvardyti.

„Kai kurioje nors srityje ar kuriuo nors metu savo gyvenime imame švaistyti, tai yra neįsisąmonintos stokos ženklas, – rašo britų psichoterapeutas Adamas Phillipsas. – Švaistymas yra geriausias turimas įrodymas, – teigia jis, – kad skurstate, ir geriausias būdas tai nusišlėpti nuo savęs.“¹⁵ Jis teisus. Kad ir

kiek mėtųume pinigų, vidinio mūsų jaučiamo skurdo – varginančio nepakankamumo pojūčio – vienkartinio vartojimo prekės nenubaido. Nes jis niekuo nesusijęs su prekėmis. Jo esmė yra nuolatinė jausena, kad kažko trūksta, ir dėl to pirkinėjimui nėra galo, dėl to negebame imtis investuoti į save pačius ar priimti save tokius, kokie esame.

Vėlgi, jausmas, kad esate neadekvatūs ir nemylimi, tam tikru požiūriu ir yra mūsų ekonomikos esmė. Niekam nerūpi mūsų laimė, pasitenkinimas ar baziniai poreikiai turėti tikslą ir socialinių ryšių. Ši ekonomika suprojektuota būtent nepasitenkinimui ir konkurencijai gaminti, kad tarp mūsų niekada neišsiskantų mintis, jog įmanoma jaustis nieko nestokojantiems. Sistemos prioritetas yra – ir visada bus – augimas ir kaip išgauti kuo daugiau augimo per kuo trumpesnę laiką. Palikta savieigai, ji viso kito atsikratys, tad galiausiai mūsų egzistencija reikš vien tik gėdos pakurstytos vis kokio nors trūkumo baimės gydymą materialiais vaistais.

Man bręstant, vartotojiška kultūra ir kitų žmonių vartojimo vaizdiny išmokė savo gyvenime gėdytis visko, kas jiems daugmaž visiems neprilygo. Nesu vienintelis, į kurį taip giliai įdiegtas stokos mąstymas. Kaip rašė įtakinga profesorė Brenė Brown, „kiekvienas mano apklaustas asmuo kovojo su pažeidžiamumu“ ir gėdos pakurstytomis baimėmis, kad kažko vis trūksta¹⁶. Visi mano studentai kalba apie lygiai tokius pat sunkumus. Dauguma mano artimųjų ir draugų taip pat. Gėda yra tai, dėl ko matome tokį socialiai priskirto perfekcionizmo lygio augimą. „Nesu pakankamai tobulas ar tobula“ ir „visi iš manęs tikisi tobulybės“: tai naujosios kartos vidinis dialogas, suformuotas pagal pasiūlos ekonomikos paveikslą.

Socialiai priskirtas perfekcionizmas vien augimu pagrįstoje ekonomikoje tam tikru požiūriu neišvengiamas. Ir nors tai reiškia, kad neįmanoma nuo jo išsisukti, šis tas gali mums padėti gyvenime jausti daugiau pasitenkinimo ir tikslingumo. Tarp tokių dalykų, mano manymu, yra atjauta sau – kai leidžiame sau save priimti¹⁷. Visi turime trūkumų. Kai iš jų šaiposi ar juos atskleidžia, kai reklamos juos vaizduoja kaip priminimą apie mūsų gėdingą vidų, instinktas kužda paklaustyti ir juos niekinti. Reaguojame taip, lyg būtume siaubingai nevykę.

„Turiu trūkumų, – sakome sau, – reikėtų būti sportiškesniam ar sportiškesnei, laimingesniam ar laimingesnei, kietesniam ar kietesnei, gražesniam ar gražesnei.“

Kristin Neff turbūt išsamiausiai tyrinėja atjautą sau. Ji brėžia ribą tarp atjautos sau ir savigarbos. Nors savigarba, anot Neff, gali kurti teigiamą savivaizdį, tyrimai rodo, kad toks savivaizdis gali būti trapus ir nesunkiai subyrėti¹⁸. O atjauta sau, jos teigimu, skatina aiškumą savęs atžvilgiu. Aiškumas savęs atžvilgiu reiškia reflektavimą apie tai, kiek sau rūpime. Užtuot savo vertę matavę turimais daiktais ar pagal išvaizdą, dėmesį sutelkiame į savo mintis ir emocijas. Vidinis dialogas vyksta maždaug taip: „Kad ir kas nutiktų, kad ir ką sakytų kiti, man nieko netrūksta ir aš geranoriškai rūpinuosi savimi.“

Tyrimai rodo, kad daugiau atjautos sau turintys žmonės, palyginti su mažiau jos turinčiais, ne taip nerimauja dėl to, kaip pasirodo prieš kitus, mažiau jaučia poreikį būti tobuli ir geriau vertina savo kūną¹⁹. Tokie žmonės geriau susidoroja su stresinėmis situacijomis, mažiau užsigalvoja ir gromuliuoja tas pačias mintis, taip pat, jų teigimu, jiems rečiau pasireiškia

psichikos sveikatos bėdos, tokios kaip nerimas ir depresija²⁰. Sprendžiant iš visko, atrodo, sveikiau išsiruošti šiuolaikinio pasaulio tyrinėti nuo tokios platformos nei nuo tos, kurios iš mūsų tikimasi, – abejonių ir nepasitenkinimo.

Tad, užuot leidę savigarbai jus apleisti, kai jos labiausiai reikia, pažadėkite būti sau gailestingesni. Anot Neff, tai reiškia suvokti savo trūkumus, atpažinti mums visiems bendrą žmogiškumą ir suprasti, jog niekas nėra tobulas ir visi gyvena netobulai, kad ir kiek įnirtingai kultūra stengtųsi jus nuteikti priešingai. Jei galite priimti tokius įsipareigojimus, lėtai ir iš pradžių netolygiai sugebėsite išstumti gėdą, kurią esą turėtumėte jausti. Nesiliaukite savęs atjautę ir, kaip rodo Neff tyrimai, ilginiui jus vis rečiau apniks įkyrios mintys ir nerimas dėl išvaizdos²¹.

Esame tai, kas esame: braškantys netobulumo pančiai, su kuriais kasnakt užmiegame. Atsivėrę savo ydoms, maloniai elgdami su savimi ir pripažindami, kad būti žmogumi reiškia turėti kliaudų, tai tas pats, kas užsimoti kūju prieš perfekcionizmą. Praktikuokite atjautą sau kaskart, kai pasaulis bando jus nugalėti. Nes kad ir ką sakytų reklama, jūsų netobula egzistencija tęsis nepriklausomai nuo to, ar nusipirksite prekę. Ir tos egzistencijos pakanka – turi pakakti.

Man dažnai užduoda klausimą, ar perfekcionizmas yra vidurinės klasės mada, atsiradusi iš nuolatinių lūkesčių išsiskirti. Iš dalies taip, ir kituose knygos skyriuose aptarsime tuos lūkesčius. Bet užaugęs Velingbore ir žinodamas tai, ką žinau apie kitos pusės gyvenimą, jaučiuosi galįs kokybiškai atsakyti į šį klausimą tvirtu „ne“. Šiuolaikiniame pasaulyje visi iki vieno esame vartotojai. Ir nė vienas iš mūsų, kad ir kokiai klasei

priklausytume, neturime imuniteto perfekcionistinėms fantazijoms, kurios yra šios ekonomikos degalai.

Neturiu duomenų tam pagrįsti, nes patikimai sekti galime tik universitetų studentų perfekcionizmo įverčius, o studentai mūsų sukauptoje tyrimo medžiagoje turi vidurinės klasės bruožų. Bet turiu savo akimis ir ausimis gautų įrodymų ir jie man byloja, kad beprasmiškas nepasitenkinimas yra įdiegtas į kiekvieną visuomenės sluoksnį. Galbūt net dar labiau tiems, kurie stovi ant žemesnių visuomenės kopėčių pakopų, jei atsižvelgsime į tai, kad gyvenimo pradžioje jie turi mažiau išteklių siekti kultūros primetamo tobulo gyvenimo ir gyvenimo būdo idealo.

Būtent todėl papasakojau apie Keviną ir Ianą. Tikiu, kad jų susidūrimas su šiuolaikiniu pasauliu, kaip ir jų emocinis atsakas į tai, yra ganėtinai tipiški, kad būtų įskalbingi. Pasiūlos ekonomikos augimo imperatyvas yra paprasčiausias šiuolaikinio gyvenimo faktas. Dėl jo reklamos, rinkodaros ir viešųjų ryšių darbuotojai privalo išgalvoti vis naujesnių ir išradingesnių būdų išlaikyti mus nesaugumo būklės – amžinai.

Šiame pasaulyje negalime būti patenkinti, kaip ir „Chanel“ purkštelėjimas negali paversti mus nepriekaištingai nulietais modeliais, klajojančiais po niūrius miškus su kirtikliu rankose. „Visi iš manęs tikisi tobulumo!“ – tiesiog toks susidaro įspūdis, gyvenant perspaustoje neriboto tobulumo hiperrealybėje.

Vadinasi, socialiai priskirtas perfekcionizmas yra tik vartotojiškos kultūros emblema. Tai išskirtinis piliečių, kuriems užginta palikti hologramą ir pajusti, kad jiems nieko netrūks ta, socialinio charakterio tipas. O jei manėte, kad analoginės reklamos kuriamas nepasitenkinimas yra problemiškas, palaukite ir išgirsite apie socialinius tinklus.

8. Ką ji paskelbė

Arba kodėl socialinių tinklų valdytojai pelnosi iš spaudimo būti tobuliems

Uždirbame pinigų, kai žmonės daugiau laiko leidžia mūsų platformoje, nes esame reklamos verslas.

Adam Mosseri, „Instagram“ vadovas¹

Iš pradžių turėjome draugų. Galėjome į draugus pakviesti savo bendraklasius, pasiskelbti, kad su kuo nors esame užmezgę santykius, burti slaptas atsiskyrėlių grupes, kurti renginių sąrašus ir netgi siuntinėti žinutes. Mūsų profiliai turėjo vadinamąją sieną, kuri buvo visiems matomas, lengvai redaguojamas teksto laukelis (mažai kas ją atnaujindavo). Buvo galima draugus pabaksnoti, nors niekas nežinojo, ką tai reiškia. Man atrodo, kad didžiausia pramoga būdavo žymos priskyrimas, funkcija, kurią daugiausia naudodavome pažymėti draugams pačiose gėdingiausiose nuotraukose, kokias tik galėjome rasti po praėjusio vakaro.

Tokia buvo „Facebook“ pradžia, ir patikliems studentams kaip aš tai buvo jaudinanti erdvė. Ją naudodavome, kad pasišaipytume iš draugų, pasijuoktume iš išsidirbinėjimo prisigėrus ir susižinotume, kas ką parsivedė namo. Tai buvo socialinis tinklas tikraja šio žodžio prasme – jis glaudino bendruomenę ir sutepdavo draugystės fiziniame pasaulyje dantračius.

Tačiau maždaug 2006-aisiais viskas pasikeitė. „Facebook“ atsivėrė visiems norintiems ir į platformą suplūdo mūsų tėvai, seneliai, dėdės ir tetos. Praėjus vos porai trumpų metų, tik saviems skirti juokeliai ėmė nykti kartu su juos kursčiusiomis gėdingomis nuotraukomis. Jų vietą, įrašas po įrašo, užėmė juokingi kačių vaizdeliai, motyvuojantys memai kometų fone ir reklamos, daugybė, daugybė reklamų.

Ir vis dėlto „Facebook“ savininkui Markui Zuckerbergui tinklo atvirų durų politika pritrenkiamai pasiteisino. Tai jam padėjo įgyti didžiulę pasaulinę vartotojų bazę, tada šiuo svertu pasinaudoti konkurentams, tokiems kaip „Instagram“ bei „WhatsApp“, praryti ir galiausiai 2021 metais platformų rinkinį pervadinti „Meta“. Tuo metu „Facebook“ – arba „Meta“ – iš įplaukų negaunančio tinklo su dešimčia milijonų vartotojų jau buvo virtęs 117 mlrd. dolerių uždirbančiu² tinklu su beveik keturiais milijardais aktyvių vartotojų³.

Sarah buvo viena iš tokių vartotojų.

Trumpai susitikinėjau su Sarah vietinės mokyklos paskutinėse klasėse. Tuo metu ji buvo žymi ne tik miestelio dalyje, kurioje užaugome, bet ir daugelyje aplinkinių rajonų. Šiuolaikiniu žargonu tariant, ko gero, galima sakyti, kad ji buvo vietinė įtakūnė – taip žmonės su ja susipažindavo, – visada matoma populiariausiose Velingboro lankymosi vietose, vilkinti blizgiais drabužiais, tobulai susigarbanojusi plaukus ir pilną rankinę prisikrovusi šepetėlių, kremenės pudros ir blakstienų tušo. Sulaukusi aštuoniolikos, Sarah išvyko iš mažo mūsų miestelio daugiau smagybės ieškoti kitur. Bet ryšį palaikėme.

Jai sekasi gerai. Išvykusi iš Velingboro, ji įsidarbino staitybų įmonės biure ir pakilo iki vidurinės grandies vadovės pareigų. Ten susipažino ir su savo vyru Geoffu, keleriais metais

vyresniu raumeningu tinkuotoju. Jų vestuvės įvyko leidžiantis saulei kažkur Tailando pakrantėje. Jiems gimė du vaikai, Becca ir Alfie, ji vairuoja „Audi“, o jis BMW, jie gyvena nuosavoje name žaliuojančio priemiesčio naujai pastatytame rajone, maždaug keturiasdešimties minučių kelio atstumu nuo tėvų.

Visa tai žinau todėl, kad Sarah labai daug viešina apie savo gyvenimą socialiniuose tinkluose. Diena po dienos ji skelbia naują turinį, komentuoja, dalija patiktukus, dalijasi įrašais ir tuo visiškai išitraukia į „Facebook“ platformas. Šios įmonės technologijų specialistai socialinį palyginimą iš atsitiktinio pavertė beveik nuolatiniu. Ir pasauliniu. Anksčiau Sarah lyginosi tik su Velingboro paaugliais, užtat dabar – su milijonais fotogeniškų įtakūnių. Ji daugybę jų seka ir kai tik pati neviešina nuotraukų, vaizdo įrašų ar istorijų, sklaido jų įkeltas.

Sarah veikla socialiniuose tinkluose niekuo nėra neįprasta. Šiais laikais, užuot pasibaksnoję ar dėlioję žymas, tokie vartotojai kaip Sarah atidžiai seka sumuojamus skaičiumus, pavyzdžiui, kiek turi sekėjų, kiek patiktukų surenka įrašas ar kiek vartotojų juo pasidalija. Socialinių tinklų istorijoje būdavo tokia brangi akimirka, kai vartotojas ar vartotoja prisijungia prie tinklo ir su nerimu žiūrinėja, prie kokio turinio jį ar ją pažymėjo. Dabar bijome priešingo dalyko. Jei niekas neduoda patiktukų, nepamini ir nepasidalija įrašu, sunerimstame, kad mus ignoruoja ar nurašo kaip ne mažiau nevykusius negu niekieno nepageidaujamas drabužis, dulkantis parduotuvėje.

Programėlės veikia, naudodamosi šiuo stokos modeliu. Būtent todėl daugelis vartotojų skelbia tik kruopščiai retuotą turinį. Jau išmokome, kad taip gausime geresnių įverčių, o

įverčiai yra vertės žetonai, reikalingi atiduoti skolas iš savo savivarbos paskyrų mokėjimo sąskaitų. Sarah profilis puikiai tai iliustruoja. Jos istorijos pilnos jaudinančių egzotinių nuotykių. Jos „siena“ kvadratėlis po kvadratėlio pulsuoja pikseliniu tobulumu: retušuotos asmenukės, filtruotos atostogų akimirkos, iš reikiamo kampo nufotografuoti treniruočių sporto salėje vaizdeliai, jaukūs poros paveikslukai. Tai teleskopas, rodantis idealų gyvenimą, kurį Sarah ir į ją panašių žmonių milijonai rodo kitiems.

Bet niekieno gyvenimas nėra tobulas. Būna chaotiškų akimirkų, pakylėjimo laikotarpių, tragedijos blyksnių, paaukštinimo, atleidimo iš darbo, baimės dėl sveikatos, meilės ir širdgėlos. O šių dramų protarpiuose gyvenimas tiesiog teka sava vaga. Nieko išskirtinio, nieko ypatinga. Tiesiog banali kasdienė rutina.

Iš įtampos tarp nudailinto internetinio gyvenimo ir kasdieniškesnės realybės kyla rimtų klausimų visiems mums, savo gyvenimą socialiniuose tinkluose formuojantiems retušavimo įrankiu. Ar vaikantis patiktukų, pasidalijimų ir pažymėjimų įmanoma kada nors pasitenkinti? Ar per pikselius išvis įmanoma užmegzti tvarius santykius? Ar iš liepsnos ir plojimų jausmaženklį galima sukurti patikimą savivarbą?

Jei galėčiau sukonkretinti šią dilemą, teigčiau, kad socialiniai tinklai užbaigė vartotojiškos kultūros ekonomikoje vos įsigalėjus pasiūlos revoliucijai pradėtą darbą. Reklaminiai standai, žurnalai ir televizijos reklamos gal ir geba sukurti holografinius beribės tobulybės atvaizdus, bet socialiniams tinklams jie neprilygsta. Platformos apnuogina gryniausią tokio tipo ekonomikos pavidalą: tai nereguliuojama lokių irštva, kurioje patys vartotojai kuria blizgų turinį, o algoritmai jį

susistemina ir atspindi tiems patiems vartotojams, kad sukurtų nepasitenkinimo aurą. Kol nematome, tie algoritmai minta mūsų abejonėmis – pranešimai mus įjunko laukti vis naujo elektroninio įvertinimo. O tada, kai būnate pažeidžiamiausi, – pliaukšt! – atsiranda reklama su tobulu vaistu.

Kasdien „Facebook“ arba „Instagram“ tinkle apsilanko daugiau kaip du milijardai žmonių. Ir kadangi visi čia suėję, visi jaučiasi privalantys čia pasireikšti. Lyginamės tarpusavyje, profiliais skatiname sekėjus mus mėgdžioti ir tarpusavyje varžytis, o jų profiliai mums daro tą patį. Kaskart programėlėje ką nors paspaudę esame įtraukiami į populiarumo varžybas, kurių neįmanoma laimėti ir kurios kuria dusinamą skaitmeniškai pagerintos tobulybės atmosferą. Šioje atmosferoje nė vienas, kad ir kiek surinktų patiktukų, sekėjų ir pripažinimo, nesijaučia, kad jam ar jai nieko netrūksta.

Štai ir vėl tas jausmas.

„Facebook“ skelbiasi suteikęs naujoviškų įrankių ryšiui su draugais palaikyti. Tačiau tie, kurie naudojomės tinklu nuo pat pradžių, suprantame, kad tai nebėra tiesa. Sarah ir milijonai į ją panašių puikiausiai įrodo, kad socialiniai tinklai evoliucionavo ir pavirto kažkuo visiškai kitokiu. Išgryninę viską iki algoritmų, prisikasę prie pačios šių dienų socialinių tinklų esmės, pamatysite, kad jie tėra reklamos priemonės. Kaip ir bet kuri reklamos priemonė, jie daro tai, ko iš jų reikia pasiūlos ekonomikai: sugrūda mus visus į stiklainį, smarkiai suplaka ir atsuka dangtelį, kad pamatytume stulbinamą parinktų reklamų seriją.

Kad ir kaip ten būtų, apie socialinius tinklus kalbėti reikia. Nes tarp reklamos priemonių jie yra triuškinamai galingi

ir turi milžiniško potencialo dar labiau paskleisti perfekcionizmo epidemiją.

Prieš imantis socialinių tinklų, reikia išsiaiškinti vieną dalyką. Kalbėdami apie žalą, daugiausia aptariame vyraujančias vaizdo platformas, konkrečiai „Instagram“ ir „TikTok“. Ypač „Instagram“ yra sukurtas kurstyti tarpusavio lyginimąsi, o juo sekančios platformos veikia daugmaž tokiais pačiais pagrindais. Surūšiuoti klipukai, vaizdo įrašai ir istorijos šiose platformose mums rodo atsijotus gyvenimus, reklamuoja garsenybių sukurtą turinį, stumia naujus madingus įtakūnus ir simuliuoja nerealius sveikatos ir grožio idealus. „Žmonės naudojami „Instagram“, nes ten konkuruoja, tai ir yra visas smagumas! – nutekintame susirašinėjime teigė anksčiau vadovaujamas pareigas „Facebook“ ėjęs žmogus. – Argi ne tai ir yra didžioji dalis „Instagram“ esmės? Tas 0,01 procento žmonių (itin fotogeniškas) gyvenimas?“⁴

Gal ir taip, bet tokie neįmanomi standartai jauniems, patikliems vartotojams palieka įspaudą. Jaunuolių prašoma nuolat matuoti save algoritmo matu, o šis tiekia atsijotos hiperrealybės sieną po sienos. Be to, visas tas lyginimasis veda į nepasitenkinimą esama gyvenimo padėtimi, savo išvaizda, tobulybės poreikį ir juos lydinčius depresiją, nerimą bei savižudiškas mintis.

Žinome, kad tai tiesa, nes tai rodo paties „Facebook“ tyrimas. 2021 metais buvusi „Facebook“ produktų vadybininkė Frances Haugen nutekino vidinio „išsamaus tyrimo apie psichikos sveikatą“ išvadas laikraščiu „Wall Street Journal“⁵. Tyrimas rėmėsi metodų trikampiu: fokus grupėmis, apklausomis

ir dienoraščių tyrimu – ir „Facebook“ buvo jį užsakęs kažkada tarp 2019-ųjų ir 2020 metų. Įmonei kėlė susirūpinimą „Instagram“ poveikis paaugliams, tad ji norėjo sužinoti, kaip socialinis tinklas veikia jų psichikos sveikatą.

Išvados buvo gąsdinančios. Netgi tiek gąsdinančios, kad „Facebook“ nutarė jų neviešinti. Tik dėl pribloškiamos Haudgen drąsos žinome, kad toks tyrimas buvo. „Savo išvaizdos vertinimo problemas pasunkiname kas trečiai paauglei, – buvo teigiama vienoje iš nutekintos pateikties skaidrių. – Paaugliai kaltina „Instagram“ dėl padidėjusio nerimo ir depresijos, – bylojo kita skaidrė. – Tokia reakcija buvo spontaniška ir kartojosi visose grupėse.“⁶

Nutekintos skaidrės atskleidė ne tik tai, bet dar ir gąsdinančius duomenis apie „Instagram“ poveikį jaunimo požiūriui į save. Viename grafike matyti, kad maždaug pusė „Instagram“ vartotojų jaučia, jog ši platforma stiprina spaudimą atrodyti tobulai. Kitame atskleidžiama, kad maždaug keturiasdešimt procentų vartotojų teigia, jog ši platforma verčia juos nerimauti, kad neatrodo pakankamai patrauklūs, turtingi ar populiarūs. Bet turbūt labiausiai sukrečianti skaidrė tarp nutekintųjų buvo skritulinė diagrama apie savižudiškas mintis. Ji atskleidžia, kad šeši procentai paauglių JAV ir šokiruojantis skaičius, trylika procentų, britų paauglių „Facebook“ tyrėjams prisipažino, jog „Instagram“ praleistas laikas buvo viena iš priežasčių, dėl kurių jiems norėjosi nusižudyti⁷.

Išsamūs psichologės Jean Twenge tyrimai atkartoja „Facebook“ išvadas. Neseniai atliktoje trijų imčių JAV analizėje ji aptiko, kad tarp socialinių tinklų naudojimo ir psichikos sutrikimų esama pastebimos koreliacijos⁸. Dažnai socialinius tinklus naudojantys žmonės buvo nuo maždaug dviejų iki tri-

jų kartų labiau linkę į depresiją nei visai jų nenaudojantieji. Šis ryšys, anot Twenge, stipresnis nei ryšys tarp psichikos sveikatos ir „nevaldomo alkoholio vartojimo, ankstyvos seksualinės patirties, sunkiųjų narkotikų vartojimo, laikino pašalinimo iš mokyklos patirties, marihuanos vartojimo, nepakankamo judėjimo, policijos patikrinimo patirties ar ginklo nešiojimosi“.

Dar toliau eina rašytojos Donnos Freitas tyrimai⁹. Jos interviu su jaunais socialinių tinklų vartotojais piešia socialinio lyginimosi ir perdėto susirūpinimo, kaip pelnyti kitų žmonių pritarimą, apniktos kartos paveikslą. Jų istorijos atskleidžia, kad internete laiką leidžiantys jaunuoliai jaučia, jog visada turi atrodyti laimingi, daug pasiekti ir gyventi geriausią įmanomą gyvenimą. Socialiniai tinklai „sukuria neteisingą įspūdį, kad gyvenimi tobulą gyvenimą, – Donnai Freitas sakė vienas jaunuolis. – Nesinori, kad žmonės pamatytų tavo prastą nuotaiką, norisi, kad jie matytų tave tik tada, kai viskas klojasi gerai, kad galvotų: oho, ir aš noriu taip gyventi!“

Ir mano tyrimai atskleidžia panašias tendencijas, nors ne tokiu mastu kaip Twenge ir Freitas. Viename tyrime paklausėme paauglių mergaičių, ar internete lyginasi su kitomis¹⁰. Daugiau kaip aštuoniasdešimt procentų atsakė teigiamai ir tai jau savaime blogai. Bet iš to skaičiaus net devyniasdešimt procentų teigė, kad lygindamosi nutarė, jog yra prastesnės arba daug prastesnės už kitus ir kad toks neigiamas įsivertinimas skatino depresiją ir prastesnę savo kūno vertinimą. Dar daugiau blogybių atsiskleidė paklausus mergaičių apie socialiai priskirtą perfekcionizmą. Kaip manote? Aukštu socialiai priskirto perfekcionizmo lygiu pasižyminčios mergaitės buvo itin linkusios į depresiją ir itin prastai vertino savo kūną, palyginusios save su kitais.

Štai kaip atsiranda toks ryšys. Paauglė naršo „Instagram“. Staiga ji pamato įtakūnės atvaizdą. Šis atvaizdas atrinktas iš daugybės alternatyvų ir ne vienu būdu retušuotas, bet mergaitėi tai neaktualu. Jis ją prikausto, ji iš karto lygina jį su saviimi ir tuojau pat ima save vertinti prasčiau. Jau tai pakankamai blogai, bet kuo labiau jai būdingas socialiai priskirtas perfekcionizmas, tuo labiau šis palyginimas ves į depresiją ir susirūpinimą savo išvaizda. Tai yra būtent toks sunkesnio laipsnio pažeidžiamumas, kokį aptarėme trečiame skyriuje.

Jean Twenge mano, kad dėl šio ryšio tarp socialinių tinklų ir psichikos sutrikimų kalčiausi išmanieji telefonai¹¹. Savo įsitikinimą ji pagrindžia daugybe duomenų, kurių dalį surinko pati ir kurie įrodo, kad jaunimo depresijos ir savižudybės mastas šoktelėjo į viršų maždaug 2008 metais. 2008-ieji buvo ir tie metai, kai šoktelėjo socialiai priskirto perfekcionizmo lygis. Palyginus šias tendencijas su pirmojo „Apple“ „iPhone“ telefono pasirodymu 2007-aisiais koreliacija atrodo išties įtikinamai.

Ši koreliacija neabejotinai atlaiko kelis išbandymus. Išmanieji telefonai juk neduoda mums atsikvėpti nuo socialinių tinklų triukšmo. Būname visą dieną „prisijungę“ ir taip socialinis lyginimasis įsiskverbia į anksčiau nepalietas mūsų gyvenimo sritis. Kai išmanusis telefonas pašonėje, tokios programėlės kaip „Instagram“ ir „TikTok“ sutinka mus pabudus ir palydi einant miegoti. Tingiai sklaidome profilius sėdėdami ant sofos ar gulėdami vonioje, pakeliui į darbą ar sporto salėje. Akimirkos, kurios anksčiau leisdavo pamedituoti, pakvėpuoti ir pagalvoti, dabar užimtos ekrano braukymu ir lyginimusi.

Dėl išmaniųjų telefonų socialiniai tinklai įsiskverbė visur, ir tas jų išplitimas, Twenge teigimu, būtent ir atneša tiek žalos.

Visa tai puikiausiai suprantama. Tad kodėl atrodo, kad kažko trūksta? „Tai vis „Facebook“! Tai „Instagram“! Tai „TikTok“! Išmanieji telefonai kalti!“ – tokios antraštės teikia pasitenkinimo. Bet greičiausiai pastebėjote, kaip patogiai jos susiaurina temą. Lyg gerai suderintas itin taiklus sprogmuo, jos gana gerai sufokusuotos, kad padarytų žalos konkrečiai bendrovei, bet ne tiek, kad suduotų smūgį infrastruktūrai, iš kurios tokios įmonės kyla. Nieko bloga už socialinių tinklų bėdas kaltinti išmaniuosius telefonus, tikrai yra tam pagrindo. Bet tuo nepaliečiame ir nepaveikiame ekonominės infrastruktūros, kuri ir diktuoja, kaip socialinių tinklų bendrovės rašo savo algoritmus.

Taip prieiname prie dar kai ko, kas nutiko 2008-aisiais, kai ko visiškai nesusijusio su išmaniaisiais telefonais. „Facebook“ savo generaline administracijos direktore paskyrė reklamos įmonės vadovę.

Senais gerais ankstyvaisiais „Facebook“ gyvavimo laikais šioje platformoje buvo labai smagu. Deja, Markui Zuckerbergui ji nenešė didelio pelno. Kad tai pasikeistų, „Facebook“ reikėjo paskatinti žmones labiau sąveikauti su platforma – spaudinėti profilius, žiūrinėti atnaujinimus, rašinėti vieni kitiems ir tuo pat metu pasyviai siurbti reklamas. Štai kodėl 2008 metais Zuckerbergas į „Facebook“ pasikvietė visame pasaulyje garsią reklamos vadovę Sheryl Sandberg. Kokios buvo jos pareigos? Lankytojus paversti vartotojais.

Sandberg įvesti pakeitimai buvo tokie, kokių iš jos tikėjosi pasiūlos ekonomika. „Facebook“ negalėjo stovėti vietoje. Reikėjo bet kokia kaina augti. Kad tai pasiektų, reikėjo rasti įvairesnių įplaukų srovių, kad atsirastų vis naujų ir vis

našesnių pelno šaltinių. Tad Sandberg pasielgė taip, kaip būtų pasielgęs bet kuris geras administracijos direktorius. Ji pavertė „Facebook“ reklamos verslu, naudojanciu milžiniškus asmeninės informacijos lobynus – amžių, gyvenamąją vietovę, pomėgius, seksualinę orientaciją, patiktukus, paspaudimus ir t. t. – individualizuotai reklamai parduoti.

„Didžiuojamės savo sukurtu modeliu, – sakė Sandberg, paskelbus „Facebook“ pirmo 2018-ųjų ketvirčio pajamas. – Jis leidžia žmonėms pamatyti jiems naudingesnes reklamas, įgalina milijonus verslų augti, o mums – teikti visiems nemokamą globalią paslaugą.“¹² Gal tai ir tiesa, bet Sandberg apibrėžimas, kas yra „naudinga“, yra mažų mažiausiai eufemistinis. Labai nedaug reklamų bando parduoti naudingus dalykus – dauguma yra pasirinktiniai. Mums jų nereikia; tiesiog esame įtikinti, kad jie užkamšys reklamos kūrėjų pramuštas skyles.

„Facebook“ parduodamos reklamos nė kiek ne kitokios. Vadinti jas naudingomis – tai tas pats, kaip dėkoti padegėjui, kad namui liepsnojant padavė jums gaisrinės žarną. Sandberg prižiūrima, įmonė patyrė, kad liepsnas kurstyti itin tinka „Instagram“. Vartojama visame pasaulyje ir įgijusi milžinišką patiklių vartotojų bazę, „Instagram“ gali jaunuolius paskatinti lyginti savo gyvenimą su modelių, treniruočių tinklaraštininkų, gyvenimo būdo lavybininkų ir įtakūnų srautu.

Nenuostabu, kodėl jauni žmonės kankinasi galvodami, kad jiems kažko trūksta. Kaip ir senaisiais analoginės reklamos laikais, socialiniai tinklai sėja nepasitikėjimą – dėl to, ko neturime ir kaip neatrodome, – o tai individualizuotai reklamai yra kaip katžolė. Metams bėgant, algoritmai išstobulėjo, kad galėtų su bauginamu tikslumu nuspėti, kokias reklamas, labiausiai tikėtina, paspausime. Tikslumas toks, kad daug

kas panikuoja, jog „Facebook“ turbūt klausosi mūsų pokalbių. Sandberg manymu, investicijos į tokias technologijas buvo įkvėpimo vedamas strateginis sprendimas ir dėl jo „Facebook“ pajamos iš reklamos nuo 2009 metų paaugo 15 tūkstančių procentų ir šiandien siekia 115 mlrd. dolerių¹³.

„Facebook“ mėgsta šią savo verslo modelio dalį – tą pelningąją – dangstyti eufemizmais. Bet neseniai laikraščio „The Australian“ peržiūrėtas konfidencialus dokumentas įgarsina tai, kas nutylima¹⁴. „Facebook“, kaip teigiama dokumente, reklamos užsakovams gali pasiūlyti galimybę milijonus jaunų vartotojų pasiekti tada, kai jie pažeidžiamiausi, pavyzdžiui, kai „stresuoja“, jaučiasi „nugalėti“, „priblokšti“, „sunerimę“, „sutrūkę“, „kvaili“, „paiki“, „beverčiai“ arba kai „jiems nepasisėkė“. Bendrovės algoritmai gali išskirti akimirkas, kai jaunuoliams „reikalingas pasitikėjimo savimi pliūpsnis“¹⁵.

„Facebook“ patvirtino šio dokumento autentiškumą, bet neigia siūlanti „įrankius, kaip išskirti žmones pagal emocinę būklę“. Tai keista, nes 2021 metais „Fairplay“, „Global Action Plan“ ir „Reset Australia“ atliktas tyrimas rodo, kad „Facebook“ tebestebi paauglių elgseną ir pritaiko jiems reklamas¹⁶. „Facebook“ tebesinaudoja milžinišku apie jaunuolius surinktų duomenų kiekiu“, – atvirame laiške pristatydama įžvalgas rašo organizacija¹⁷. Tyrėjai tęsia, kad „ši praktika kelia ypatingą susirūpinimą“, nes tai gali reikšti, pavyzdžiui, „reklamos apie svorio metimo priemones rodymą paaugliams, kuriems vystosi valgymo sutrikimai, arba reklamą, rodomą tada, kai paauglio ar paauglės nuotaika rodo, jog jis ar ji itin pažeidžiamas ar pažeidžiama“.

Nors pagrindinis kaltinamasis yra „Instagram“, kitos platformos veikia pagal panašų verslo modelį. Pavyzdžiui, kai

kurie „TikTok“ įtakūnai dalijasi kontroliniais sąrašais psichikos sveikatos sutrikimams, tokiems kaip dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas, nerimo sutrikimas ir depresija, nustatyti¹⁸. Ši tendencija sulaukė grobuoniškų įmonių susidomėjimo ir jos dabar moko jaunus žmones, kaip patiems diagnozuoti savo psichikos sveikatos problemas. O tai padarius, tikrai taip, atspėjote, parduoda jiems brangių vaistų, kurie esą padės tai išspręsti.

Aišku, galime baksnoti į išmaniuosius telefonus ir sakyti: „Štai kodėl socialiniai tinklai žaloja paauglius!“ Bet toks kaltinimas nepadės suprasti, kodėl „Facebook“ nekreipia dėmesio į rimtą savo paties tyrimą arba kodėl, nepaisydama visų žalos įrodymų, visa industrija taip triukšmingai priešinasi pokyčiams. Kad tai suprastume, turime klausytis tų, kas buvo industrijos viduje. Kaip teigia šaltinis iš „Facebook“ tyrimo komandos, paaiškėjus tyrimo išvadoms, niekas bendrovėje nenorėjo imtis veiksmų, nes reikiami pakeitimai „įsiterptų tarp žmonių ir jų atlyginimų priedų“¹⁹. Nemanau, kad esama tairesnio paaiškinimo, kodėl esame ten, kur esame.

Ir žinote ką? Už tai, į ką taikosi ar nesitaiko socialinių tinklų algoritmai, negaliu pykti ant Zuckerbergo, Sandberg ar bet kurio kito galios pozicijoje. Jie valdo savo verslus ir gyvena savo gyvenimą lygiai taip, kaip iš mūsų tikimasi. Kai socialiniai tinklai mus jungia su bendruomenių nariais, žmogiškoji viso to vertė yra milžiniška. Bet jei užsispyrę laikomės gyvenimo ekonomikoje, kurios poreikis augti viršija mūsų – žmonių – poreikį jausti bendrumą ir saugumą, negalime niršti, kad vadovai teikia pirmenybę pelnui, o ne vartotojų gyvenimui pagerinti. Tai prioritetų reikalas, klausimas, kuriems prioritetams nusprendėme teikti privilegijų.

Jei tik prisiruoštume pasipriešinti šiai realybei, akivaizdus klausimas būtų: kodėl „Facebook“ verslo modelis turėtų būti kitoks nei visų kitų šioje ekonomikoje? Kodėl platformai turėtume rūpėti? „Facebook“, „Instagram“, „TikTok“ ir visos kitos panašios platformos neatsirado kaip perkūnas iš giedro dangaus. Pasiūlos ekonomika jas atrinko, išspaudusi paskutinį pelno lašą iš analoginės reklamos ir panūdusi rasti didesnę, globalesnę ir geriau manipuluojantį įrankį, skatinantį mus vis vartoti ir vartoti.

Diduma mūsų šiuolaikinės tobulybės manijos neabejotinai kyla iš socialinių tinklų programėlių skvarbos. Bet manau, kad būtų klaida iš to daryti išvadą, kad jeigu jau rytoj išjungtume programėles, dingtų ir tobulybės manija. Mūsų ekonomika, kuriai reikalingas nuolatinis dėmesingumas ir išlaidavimas, paprasčiausiai rastų naują būdą versti mus abejoti savimi ir norėti vis daugiau. Neįmanoma atsikratyti ligos, gydant vien simptomus.

Kyla klausimas, kaip, po galais, manevruoti socialiniuose tinkluose, bet išsisukti nuo grobuoniškų jų elementų?

Sunku atsakyti į šį klausimą, nes patikimiausias pabėgimo būdas yra ir pats sunkiausias: atsisakyti dalyvauti. Tyrimai rodo, kad vos valanda per dieną sumažinę išmaniųjų telefonų naudojimą jungtis prie socialinių tinklų, reikšmingai sumažintume depresijos ir nerimo simptomus, taip pat taptume laimesni ir sveikesni²⁰. Kodėl? Nes saikas skaitmeninėje erdvėje leidžia sutaupyti laiką skirti kitoms veikloms, kurios pagyvina mūsų gyvenimą.

Tai nereiškia, kad socialiniai tinklai negali būti mums naudingi. Teigiu tik tiek, kad jais naudotis reikia su saiku ir

tinkama motyvacija: ieškoti bendruomenės, bendrų interesų, pagalbos stiprinant ryšius ne internete.

Tad, kiek įmanoma, pamėginkite programėlėms skiriamą laiką pakeisti laiku, skiriamu veikloms ne internete. Išeikite iš namų, pasinerkite į gyvybingų gamtos, idėjų, meno, socialinių ir politinių jėgų sūkurį. Tiesiog žavėkitės gyvenimo stebuklu, šia vieniša planeta ir visais joje gyvenančiais įstabiais žmonėmis, augalais ir gyviais. Tai tikrai skamba patraukliau, nei leisti laiką reklamos kūrėjų ir fotogenišku įtakūnų draugijoje.

Išties, tikrojo pasaulio stebuklų apsuptyje praleistas laikas, jais kvėpuojant, jų klausantis, vis daugiau sužinant apie juos ir jais rūpinantis, teikia nepalyginti daugiau džiaugsmo nei bet kas, ką galime skaitmeniniu būdu įpaišyti į savo egzistenciją. Tai iš karto padeda mums pajusti vienovę su savo žmogiškumu. Tai mus priartina prie savęs pačių ir savo aplinkos. Tai neleidžia mums į viską aplink žvelgti per kameros objektyvą. Kai nesame susipriešinę su aplinka, kai esame vienodoje pozicijoje, greitai išgaruoja paskata nagrinėti, ką darome (ir ko nedarome) arba ką užfiksuojame (ir ko neužfiksuojame). Imame tvirtai stovėti ant žemės ir jausmingai vertiname gyvenimą už tai, kad jis yra toks nesuprantamas stebuklas.

Kaip tik dėl to kartais tikrai nieko tokio padėti telefoną į šalį ir verčiau tiesiog pabūti tikrame pasaulyje, su visu ar visa savimi ir visais jausmais.

Tas ne internete praleistas laikas – su kitais žmonėmis išoriniame pasaulyje – yra neišmatuojamai naudingas mūsų fizinei ir psichikos sveikatai. Tyrimai rodo, kad klaidžiojimas lauke, ypač nematytose vietovėse, prisideda prie gerovės²¹. Pavyzdžiui, neseniai atliktas psichologės Catherine Hartley ty-

rimas atskleidė, kad klaidžiojimas bet kurią dieną nematytose vietovėse lėmė, kiek žmonės vėliau jausis laimingi (ir ne atvirkščiai). Kiti vaikščiojimo gamtoje pranašumai, kaip teigiama vienoje išsamioje apžvalgoje, yra „didesnis dėmesingumas, mažiau streso, geresnė nuotaika, sumažėjusi psichikos sutrikimų rizika ir net empatijos ir polinkio bendradarbiauti padidėjimas“²².

Bet svarbiausia tai, kad ne internete praleistas laikas būtinas, kad ištrūktume iš perfekcionizmo gniaužtų. Nes tikrajame pasaulyje su tikrais žmonėmis ir tikrais pojūčiais mūsų laukia erdvė, pilnutėlė užuominų, kad atitolę nuo socialinių tinklų hiperrealybės ir šiurkštaus beveidžių sekėjų abejingumo, esame svarbūs, net labai.

2015 metais „Instagram“ įtakūnė Essena O’Neill pasielgė taip, kad jos veiklos srityje nuvilnijo šoko banga. Ji pasidygėjusi pasitraukė iš platformos ir paaiškino, jog visas tas dešimtis kruopščiai surežisuotų, kokybiškai apšviestų nepriekaištingų jos lieknos, treniruotos ir linksmos esybės nuotraukų parėmė, atrinko ir retušavo įmonės, kad gautų kuo daugiau patiktukų ir pasidalijimų. Prieš pat pasitraukimą O’Neill savo sekėjams parašė žinučių nuotraukų antraštėse. Jose ji papasakojo apie nerimo kupiną įtakūnės patirtį: tenka keltis auštant, toli nuo namų, kelias valandas per dieną pozuoti vien tam, kad išeitų viena ar dvi iš šimtų dalytis tinkamos nuotraukos. Nė vienai nuotraukai pozuodama ji nebuvo laiminga. Visa tai tebuvo apgaulė.

Be žinučių, O’Neill dar įkėlė ir vaizdo klipą į „YouTube“²³. Jame ji žiūri tiesiai į kamerą, atrodo pavargusi ir akivaizdžiai

nusiminusi. Susidaro įspūdis, kad visa tai jos sąmonėje vartėsi jau ilgai. „Socialiniai tinklai yra verslas, – sako ji, – ir jei negalvoji, kad tai verslas, tai apgaudinėjai save.“ Žvelgdama į objektyvą, savo žiūrovams ji tiesmukai taria: jei ką nors sekate ir jis ar ji turi daugybę sekėjų, tai „jie reklamuoja gaminius, jiems už tai moka“.

„Viskas, ką dariau, – sako ji, – buvo redaguota ir pramanyta investicijų gražai ir peržiūrų skaičiui padidinti.“

Nelengva tai žiūrėti, ypač kai O’Neill pasakoja apie psichologinę viso to kainą. Ji aiškina: „Leidau, kad mane apibrėžtų skaičiai... geriau save vertinau tik tada, kai sulaukdavau daugiau sekėjų, daugiau patiktukų, daugiau pagyrų ir daugiau peržiūrų.“ O tada puf ir nebėra, viskas per akimirką pradingdavo, tarsi gautas dėmesys daug nereiškę, tarsi jis išvis nieko nereiškę. Nesvarbu, kaip būtų kilę O’Neill paskyros skaičiai, „niekada nebuvo gana“, kalba ji, tvardydamasi, kad nepravirktų. Ji įgyvendino savo vaikystės svajonę, bet tuomet susivokė, kad yra pakliuvusi į neįmanomų lūkesčių spąstus. „Nenoriu teigti, kad man buvo depresija ar nerimo sutrikimas... bet tikrai milijardus kartų patyriau visus jų simptomus. Kai leidi, kad tave apibrėžtų skaičiai, leidi, kad tave apibrėžtų kažkas netyro, netikro.“

O’Neill teigia, kad vaikystę praleido „norėdama būti tobulu internetiniu žmogumi“, o jaunystę – „įrodinėdama save socialiniuose tinkluose, tobulindama save tiek, kad būčiau tas žmogus“. Ši patirtis išsekino. „Viskas, ką kasdien dariau, buvo tam, kad būčiau tas tobulas internetinis žmogus, – aiškina ji. – Fotosesijos, surežisuotos mano valgių nuotraukos, kruopščiai redaguoti „YouTube“ vaizdo įrašai. Dariau viską, ką galėjau, kad pasauliui įrodyčiau, kad ei, esu svarbi, esu graži ir kieta.

Ar tai gyvenimas... fotografuoti vien dėl patiktukų ir komplimentų? – klausia ji. – Tai ne gyvenimas ir tai jūsų nepadarys laimingų.“

Ne kiekvienas jaunas žmogus socialiniais tinklais naudojami taip kaip O'Neill, bet tokių yra nemažai, kad verstų mus neįtikėtinais nerimauti. Daugiau kaip trečdalis pradinė mokyklų ir beveik pusė gimnazijų moksleivių teigia, kad dėl socialinių tinklų jaučiasi priversti visais įmanomais būdais atrodyti tobulai²⁴. O anot vienos neseniai atliktos apklausos, stulbinamai net devyniasdešimt procentų jaunų amerikiečių teigia, kad jei turėtų progą, būtų įtakūnais²⁵. Jų troškimas būti pripažintiems internete paaiškina, kodėl turime išsiklausyti į tai, ką sako O'Neill. Nes ji iš esmės teigia, kad naudojimosi socialiniais tinklais kaip skaitmeninio pripažinimo žetonais saviverčiai paramstyti padariniai būna liūdni. Net ir tiems, kurie tarp įtakūnų pasiekia žvaigždės statusą, – ypač jiems.

Nežinau, ar Sarah kada nors sekė O'Neill. Bet ji turi visus O'Neill praeities gyvenimo skaitmeninius žymenis. Tarp visų tų filtrų ir retušavimo įrankių, visų tų „fotošopintų“ jos, gyvenančios geriausią įmanomą gyvenimą, atvaizdų glūdi jau pažįstamą istoriją bylojantis profilis. Istoriją apie tai, kaip socialiniai tinklai iškraipo tikrovę. Istoriją apie tai, kaip konkurencija dėl patiktukų, paminėjimų ir pasidalijimų verčia dailinti ir slėpti. Istoriją apie tai, kaip mūsų gyvenimu gali būti dar ir dar kartą dalijamasi visame pasaulyje. Ir istoriją apie tai, kaip visi tie fotogeniškos tobulybės atvaizdai praktiškai neleidžia pripažinti, kad galiausiai visi esame tik žmonės.

Kaskart užsukęs į Sarah profilį ir daugybę panašių galvoju apie Esseną O'Neill. O tada prisimenu Karen Horney. Svarstau, kokias išvadas ji būtų padariusi apie socialinius tinklus.

Nes nė kiek neabejoju, kad ji turėtų ką pasakyti. Įsivaizduoju, kaip ji sėdi atsiložusi savo mėgstamiausiame krėslė, rūko cigarete, rankoje laiko didelę raudonojo vyno taurę ir kreivai šypsosi. Būtų galima tarp jos šeštojo dešimtmečio pastabų apie kultūrinius prieštaravimus ir šios akimirkos nubrėžti tiesią liniją. Tarsi ji būtų numachiusi, kad atsiras socialinių tinklų. Tarsi ji būtų kažkaip žinojusi, kad ilgainiui į tai išvirs anuo metu beužgimstanti agresyvi vartotojiška kultūra.

Ir vis dėlto ji neabejotinai stebėtąsi absoliučia socialinių tinklų galia. Sakytų, kad socialiniai tinklai mums pateikia senovinę jausmo, kad mums kažko trūksta, dilemą, – bet iki tol nematytu mastu. Priklausomybei skatinti sukurtos platformos mus masina lygintis su neįmanomais tobulumo kriterijais. Ir to jos siekia labiausiai manipuliuojančiu iš įmanomų būdų, paversdamos mus moliu reklamos kūrėjų rankose.

Jei šiandien Karen Horney būtų gyva, pasirūpintų, kad nesijaustume taip keistai. Paaiškintų, kaip socialiniai tinklai medžioja mūsų tariamus trūkumus, kaip verčia savimi abejoti ir kaip ciniškai jie mus skaldo per vidinius konfliktus. Ji padėtų mums pasijusti ir ne tokiems vienišiams, nes paaiškintų, kad jaučiamės esą su trūkumais internete dėl tų pačių priežasčių, dėl kurių taip jaučiamės už jo ribų. Tai vis nesveika mūsų ekonomikos priklausomybė nuo konkurencijos bei augimo ir socialinė įtaiga visais kanalais – reklama, – kuri sukelia tą konkurenciją mūsų nepasitenkinimo pagrindu.

Tam turime gausybę įrodymų, ir šiuose dviejuose skyriuose gana nemažai jų pristačiau. Bet neturėtume čia sustoti. Jei norime iš tikrųjų suprasti, kodėl perfekcionizmas – ypač socialiai priskirtasis – taip greitai plinta, reikia pažvelgti

plačiau, už reklamos ribų. Nes ekonomika ne tik reikalauja, kad abejotume tuo, ką turime, ir savo išvaizda, bet ir kad abejotume, ar pakankamai darome, kad nusipelnytume savo vietos ant socialinių laiptų.

9. Tiesiog dar nenusipelnei

Arba kaip meritokratija iškėlė naują tobulybės standartą mokyklose ir universitetuose

Perfekcionizmas yra būdingiausia meritokratijos liga.

Michael Sandel¹

Ten, iš kur esu kilęs, neįprasta, kad vaikai užaugę patektų į akademinį elitą. Išties, anot JK vyriausybės Socialinio mobilumo komisijos, visoje JK tik vienoje vietovėje socialinio mobilumo mastas mažesnis nei Velingbore². Mano miestelį politikos formuotojai vadina „šaltuoju tašku“. Spėju, taip norima mandagiai pasakyti: „Jei čia gimei, ką gi, sėkmės!“

Tam išgirsti nebūtina ištaiginga komisija. Dauguma vaikų, su kuriais lankiau mokyklą, čia priskaičiuoju ir save, akademinio požiūriu nebuvo labai ambicingi. Ne dėl to, kad nebuvome protingi ir išradingi, bet dėl to, kad matėme įrodymus: blokinis mokyklos pastatas po truputį nyko, perdegę mokytojai būdavo tokie pervargę, kad ištisas pamokas tiesiog pažodžiui skaitydavo iš vadovėlio mokiniams be jokios veido išraiškos, tėvai neturėjo nei laiko, nei energijos padėti kartotis ar ruošti namų darbus.

Nė vienas iš šių dalykų nediegia entuziazmo mokytis. Tarp mano mokyklos draugų mažai kas stojo į universitetus;

dauguma pasinėrė tiesiai į darbo pasaulį. Jei bandyčiau spėti, sakyčiau, kad iš dviejų šimtų visos mano mokyklos laidos gal vienas, na, gal du įgijo magistro laipsnį.

Kaip teigiama šiose vietovėse, tikras išmanymas įgyjamas gyvenimo mokykloje. Linksminantis iki aušros klube „Life“, tada dirbantis kasoje nuo 8-ių ryto, gręžiant skylės vamzdžiuose ir jas kamšant skiediniu arba apkurtus nuo „o tai tau“ choro, suklypus ant pastolių. To neišmoksi iš apdulkėjusių vadovėlių puslapių ir jau tikrai ne iš barzdotų profesorių giliamintystės. Paklauskite Sarah, Kevin, Iano ar bet kurio iš mano bendraklasių, kodėl jie nestojo diplomo įgyti, ir jie neabejotinai atkartos vieną iš šių priežasčių.

Giliai širdyje esu linkęs su jais sutikti. Paprasta dirbanti liaudis, prie kurios save priskaičiuoju, išsiugdė vidinę antipatiją išsilavinusiems. Šiuolaikinės visuomenės moralinis vertinimas yra toks, kad esantieji viršūnėje nusipelnė savo vietos, o esantieji viršūnėje beveik visada būna išsilavinę. Kaskart, kai pirmūnai tarp mūsų sako, kad mums tereikia labiau pasimokyti, iš tiesų jie teigia: tai ne mūsų kaltė, kad tau sunku, o tavo. „Jei neturite gero išsilavinimo, – kartą Niujorko gimnazijoje kalbėjo Barackas Obama, – jums bus sunku susirasti darbą, už kurį moka pragyvenimui pakankamą atlyginimą.“³

Britanijos liberalų žymūnas Tony Blairas skelbė panašią žinią: „Išsilavinimas, išsilavinimas, išsilavinimas!“ Sąžiningumo ir jo, ir Obamos atžvilgiu dėlei, reikia paminėti, kad abu vyriškiai savo retoriką parėmė gana stambiomis investicijomis. Niekada nesvarsčiau galimybės stoti į universitetą, kol didysis Blairo postūmis šviestis materializavosi įvairiomis paskatomis toliau studijuoti. Dabar visa tai nukarpyta, kaip ir kitos

socialinės paramos rūšys, dėl visiems nuspėjamo pateisinimo: diržų susiveržimo. Tad, ko gero, galima sakyti, kad buvau tarp tų, kuriems pasisekė. Nors tuo metu gaudavau klaikius pažymius, neturėjau finansavimo studijoms ar tėvų paramos, kuria galėčiau kliautis, sugebėjau gauti vietą artimiausiame pedagoginiame koledže.

O tam įvykus, buvau laimingas iki dangaus.

Nesu tikras, kad dabar galėčiau priimti tokį patį sprendimą. Netgi esu gana įsitikinęs, kad praėjusio amžiaus dešimtąjį ar šio amžiaus pirmąjį dešimtmečiais gimusieji nebūtų pasiekę tokios kaip mano pažangos. Šiomis dienomis mažiau kaip du procentai abiturientų iš šeimų, patenkančių į žemiausią pajamų pasiskirstymo penktadalį, užkyla į aukščiausią pajamų pasiskirstymo penktadalį⁴. Aišku, tai ambicingas šuolis – bet reti ir smulkesni judesiai aukštyn. Neseniai pasirodžiusiame tyrime tik kas dešimtas darbo klasės abiturientas socialinėmis kopėčiomis užkopė daugiau nei per vieną kvintilį⁵. „Taip yra vis dažniau, kad ir kokią išsilavinimą įgytumėte, – straipsnyje „The Atlantic“ teigė amerikiečių ekonomistai Michaelas Carras ir Emily Wiemers, – tai, kur atsidursite, vis labiau lemia jūsų pradžios taškas.“ Pasitelkdami JAV gyventojų surašymo tarnybos pajamų ir dalyvavimo programose apklausos duomenis, Carras ir Wiemers atskleidė, kad pastaraisiais metais bendra jaunimo socialinio judumo kryptis juda neigiama linkme. „Tikimybė, kad atsidursite ten, iš kur pradėjote, pakilo, – teigė Carras, – o tikimybė, kad pakilsite nuo pradinio taško, sumažėjo.“⁶

Mus mokykloje skatina stengtis. Bet retai paaiškina, kodėl 2023 metais bakalauras atrodo vertas ne daugiau nei vidurinės mokyklos atestatas. Arba kodėl, jei neskaičiuosime

Russello grupės ir Gebenės lygos, išsilavinimas stropiai besimokančiam jaunimui siūlo vis mažiau, o baigus jaunuoliai sužino, kad paprasčiausiai nėra darbo vietų arba esamos yra neapsaugotos ir prastai apmokamos. Šis atradimas kelia sąmyšį. Ir sąmyšio dar daugiau dėl įsigalėjusios logikos, pagal kurią išsilavinimas yra didysis visuomenės lygintojas – didingas krizinis laivas, – saugiai gabenantis visus įsigijusius bilietą keičius per klasių įlanką.

Gal praeityje buvo kitaip. Gal išsilavinimas tikrai *leido* pabėgti nuo sunkumų. Nežinau. Žinau tik tai, kad šiais laikais įsigalėjusią didžiojo postūmio šviestis logiką vis sunkiau suderinti su šalta ir kieta tikrove. Nes esant bet kokiam pajamų pasiskirstymui, ypač jei jis iškraipytas, daugiausia uždirbančiųjų pirmas procentilis gali būti tik vienas. Ir dauguma į jį nepateks. Tad visiems nepakeldami algų, – o vidutinio amerikiečio realiojo darbo užmokesčio perkamoji galia maždaug tokia pat kaip prieš keturiasdešimt metų⁷, – išpumpuodami vis daugiau išsiskolinusių absolventų, tik grūdate juos į jau susispaudusį viduriuką ir vis mažinate papildomą naudą, gaunamą iš diplomo.

Studijuodamas paskutiniame kurse, pagaliau tai supratau. Teko susiveržti diržą, kai antrą kartą praėjus tiek pat laiko mano būsto šeiminkas padidino nuomą. Sklaidydavau darbo pasiūlos tinklalapius ir paklaikęs skaitydavau kriterijus pradedančiųjų darbo vietoms. Ir su siaubu stebėjau, kaip pučiasi sukauptą skolą, bet tiesiog gyvenau, kaip gyvenęs.

O tada man šovė mintis: „Man teks šiame pasaulyje sunkiai dirbti vien tam, kad išlaikyčiau turimą kuklų gyvenimo standartą.“ Ir dar kai ką supratau: jei noriu kopti socialiniais laiptais, ne tik turėsiu pakilti virš daug protingesnių ir labiau

privilegiuotų žmonių, bet ir pakilti virš ekonomikos, nepasiruošusios rasti vietos savo prigamintiems absolventams. Gyvenimas yra vienos didelės lenktynės, ir aš jau jaučiausi pralaimėjęs.

Jei būčiau turėjęs panašiai mąstančių draugų, su kuriais būtų buvę galima pasidalyti jausmais, šie nebūtų manęs taip varžę. Bet gyvendamas konkurencingame pasaulyje, itin konkurencingame amfiteatre, o šiuolaikiniai universitetai tokie ir būna, – nenorėdamas, kad mane ribotų mano kilmė, ir jausdamasis prastesnis už visus kitus, – galėjau tik kankinamą poreikį užsitikrinti savo ateitį auginti stengdamasis gauti geresnius už vidurkį pažymius. Tokį susitelkimą psichologai vadina tapatybės perėmimu ir jis nutinka tada, kai visiškai atsidedate siaurai suformuluotiems tikslams, kuriuos primetė šurkštus išorinio pasaulio spaudimas. Kadangi mano paties tapatybė apsiribojo akademiniais įvertinimais, visa savivertė susisaistė su pastangomis juos pagerinti.

Taip gyventi labai sekina. Bet palankus vėjas gali nunešti gana toli. Puikiai baigiau bakalauro studijas, paskui apsigyniau magistrinį darbą sporto psichologijos srityje, o tada įstojau į doktorantūrą Lidso universitete. Čia toliau save pateisinau darbo etikos verte. Šis gyvenimo laikotarpis buvo toks, kai nesijaučiau, taip sakant, prie vairo. Buvau pasiutusių greičiu lekiančios transporto priemonės, kuri turėtų mane paversti tobulu studentu, keleivis. Žvelgdamas atgal, matau, kad vėliau kilusios psichikos sveikatos problemos buvo tokio atitolimo nuo savęs simptomai.

Buvau sumišęs ir linkęs gintis. Nežinojau, kas esu ir ko iš tikrųjų noriu. Kodėl aš čia, o ne bet kur kitur? Ar tebebuvau Velingboro vaikas, kurio kišenėse švilpauja vėjas, kuris vėlai

subrendo, delnais prisidengęs žiūri pro automobilio langą vidun ir sprogsta iš jaudulio matydamas švytintį mygtuką? O gal jau buvau smakrą besiglostinėjantis megztniuotas intelektualas, pradėjęs lankyti struktūrinio lygčių modeliavimo seminarus? Giliai širdyje žinojau, kad nesu tas, kuo deduosi. Bet taip pat žinojau, kad norėdamas išgyventi toksiškai konkurencingoje kultūroje, garbstančioje pasiekimus ir pažymomis įtvirtinamą sėkmę, turėjau apsimitinėti, kol pasiseks.

Tuo gyvenimo laikotarpiu mane dusino kaltė ir gėda. Tai privertė mane imtis visko, kad tik kiekvieną būdravimo valandą skirčiau skaityti, rašyti ir taisyti. Vos pradėjęs doktorantūrą, pasirūpinau, kad pirmas ateičiau į biurą ir paskutinis iš jo išeičiau. Nuolat dirbdavau po aštuoniasdešimt valandų per savaitę ir visiems apie tai skelbiausi. Ankstyvomis ryto valandomis ir prieš eidamas miegoti savo vadovams lindau į akis siuntinėdamas elektroninius laiškus. Kalėdų dieną parašiau tūkstantį disertacijos žodžių ir tuo visai didžiavausi.

Apimtas įkyraus poreikio išsiskirti, po savęs palikau grovimo pėdsaką. Atitolau nuo žmonių, tapau irzlus ir perdėtai atidus kitų studentų sėkmei ir nesėkmei. Socialinis atotrūkis papildė sau primestą spaudimą ir kartu tylomis žalojo mano psichinę ir fizinę sveikatą. Iš tos žalos išsivystė neaukšto laipsnio depresija, kuri vėliau išsirutuliojo į bendrą paniką.

Beveik kaip staiga pabudęs miegantis ugnikalnis mano miegantis perfekcionizmas užtruko, kol staiga prasiveržė. Bet čia pat, bandydamas išverti elitiniams universitetams būdingą išskirtinumo terpę, kažkur fone kankinamas širdgėlos bei gyvenimiško streso ir paralyžiuojančio visur lydinčio jausmo, kad esu prastesnis, buvau nedvejojantis, visavertis perfekcionistų klubo narys.

Vienaip ar kitaip, visą likusį gyvenimą teko gyventi su to padariniais.

Mums visur ir visada privalomas vartojimo perteklius, nes gyvename nuo perkaitusio augimo priklausomoje ekonomikoje. Kaip tyrinėjome septintame skyriuje, tokio imperatyvo padarinys yra nepaliaujamas kultūrinio primetimo mūšis, kuriame kiekvienas plačiaekranis televizorius, išmanusis telefonas, reklaminis stendas ir plakatas mums skelbia, kad gyvenimas yra didelė puota, viskam yra tam skirtas gaminytis, o jūsų gyvenimą visada galima atnaujinti ir patobulinti.

Tačiau nepaminėjau, kad kvietimo į tą puotą kitos pusės kraštelyje smulkiu šriftu parašyta svarbi sąlyga: nieko nėra nemokamo. Reikia susimokėti, kas priskaičiuota. Taip, galite ir turėtumėte gauti viską visiems laikams ir be ribų. Bet, po velnių, pirma reikia „pavaryti“ ir pelnyti teisę už tai susimokėti.

Profesinė etika, konkurencingumas ir individuali valia – tokie yra sistemos pamatiniai įsitikinimai, nuo kurių priklauso pasiūlos ekonomika. Kaip teigia ši teorija, kol jie taip įsigalėję, mums tenka ekonominės veiklos potvynis, o su juo ir nuolatini geresnių ir pigesnių prekių bei paslaugų tėkmė. Tai ir morališkai teisinga, nes skirtumas tarp plaukiančiųjų tos bangos ketera ir skęstančiųjų yra individualus. Jei esate neturtingi, jums nesiseka, esate išsekę ar tiesiog truputį nusiminę, tai jūsų kaltė – jūsų atsakomybė susitvarkyti. Kiekvienas atsakingas už save ir kiekvienas gali turėti ko panorėjęs, būti kuo panorėjęs, jei tik pakankamai stengiasi.

Na, kai kurie mano, kad jaunimas nežino apie pastangų sąlygą mūsų ekonomikoje. Tiksliau, kad lepinantys tėvai, mokytojai ir dėstytojai, ginantys juos nuo menkausio sunkumo

ar diskomforto, nepasirūpino jiems apie tai pranešti. Toks įsitikinimas nėra visiškai nepagrįstas. Artėjant baigiamiesiems ir augant mano persitempusių studentų patiriamam spaudimo lygiui, gali pasitaikyti gauti pavienių elektroninių laiškų nuo tėvų, kurie prašo jų švelniai gėlelei paskutinį kartą pratęsti terminą.

Bet tai anaip tol nėra masinis reiškinys. Kiek galiu pasakyti iš patirties, tokie prašymai, tiesą sakant, gana reti. Dauguma žmonių puikiausiai supranta pastangų sąlygą, smulkiu šriftu užrašytą ant kvietimo į šiuolaikinės visuomenės puotą visko pasiekusiems. Ir jie tai supranta, nes gyvena kultūroje, kuri sėkmę ir nesėkmę – tiek aukštesniosios, tiek žemesniosios klasės – dangsto moraliniu nuopelnų apdangalu.

Esant šiam režimui, kurį vadiname meritokratija, iš jūsų visada tikimasi save įrodyti. Taisyklės gana aiškios, ir nuo vaikystės jos negailestingai kalamos į galvą. Stenkis, sukaupk kalnus pasiekimų, pageidautina akademinų sertifikatų, laipsnių, akreditacijų ir panašių dalykų, o tada parduok juos darbo rinkoje už maksimalią kainą. Kuo vertingesni tavo pasiekimai, tuo daugiau uždirbsi, o kuo daugiau uždirbsi, tuo blizgesnių daiktų galėsi prisipirkti savo padėčiai visuomenėje nužymėti.

Grobis atitenka geriausiems ir gabiausiems – ir kas galėtų su tuo ginčytis? Ir, manau, prasigyvenusiems išsilavinusiems profesionalams, tokiems kaip aš, meritokratija atrodo teisinga ir sąžininga, galinti parūpinti ir parūpinanti mums sultingą atpildą ir išmoningą statusą. Bet, žinoma, ne visi atsidurs laimėtojų komandoje. Tiesa ta, kad visuomenės viršūnei siaurėjant, dauguma pralaimės. O „likusiems užnugaryje“, kaip juos eufemistiškai vadiname, meritokratijos padariniai visai kitokie. Tarp jų, be kitokio pažeminimo, yra kasmetinis

atlyginimo mažėjimas, skendimas skoloje, būsto praradimas ar bandymas išgyventi už minimalią algą.

„Prie pastangų žalos“, rašo filosofas Alainas de Bottonas, meritokratija prideda „įžeidimą gėda“⁸.

Bet štai kokia esmė: tai netikra. Visą tą gėdą prisišaukiame vaikydami apgaulės. Užuoat buvusi socialinio mobilumo variklis, meritokratija iš tiesų tėra visuomenės ramintoja; ji nuslopina, nugesina visakraujį klasių sukilimą, padailindama tai, kas priešingu atveju būtų groteskiškas atotrūkis tarp turtingųjų ir visų kitų.

Štai kaip tai veikia. Elitas gali stotis ant laimėtojų pakylės ir švęsdami savo turtą bei padėti purkšti šampano purslus vieni kitiems į veidus. Jie daugiau turi ir daugiau uždirba, nes to nusipelnė. Atitinkamai „nieks kits čia nekalt“ gynybiniai argumentai lemia, kad elito nariai gali apsimetinėti, jog neatliko jokio vaidmens savo naudai kraudami boulingo kamuolius ant turto ir galios svarstyklių. Gyvename meritokratijoje; elitas nusipelnė savo vietos prie išrinktųjų stalo. Ir patikėkite, jie tikrai pasirūpins, kad ir jų palikuonys atsisėstų greta, puotautų tomis pačiomis gėrybėmis, o nenusipelnusių dauguma tarpusavyje peštųsi dėl nuotrupų.

Anot „Oxfam“, maždaug trečdalis superelito turto gaunama iš paveldėjimo. Dar trečdalis atsiranda dėl ryšių su valdžia. Ir didžioji dalis to, kas liko, atsiranda pelnantis iš turto – prekių, finansinių įrankių, nekilnojamojo turto ir t. t.⁹ Pinigai beveik tiesiogine prasme gimdo pinigus.

Savo ruožtu visi mes likusieji linksime doktrinai, įtvirtintą privilegiją vadinančiai „nuopelnais“, jei tik ji mums pasiūlo didįjį naratyvą, kuris išjudina laikinai sutrikusį mūsų viduje esantį milijardierių. Vieną dieną, sakome sau, pastangos

atsipirks. Gyvename meritokratijoje; vietą prie išrinktųjų stalo galima nusipelnyti. Nesame išlepinti ir tikrai nebijome darbo. Jei pasiskundžiame, tai turbūt todėl, kad supratome esą apgaudinėjami ir stebimės, kodėl tiek daug jėgų išseikvojome iškreiptai ekonomikai, kuri mums duoda vis mažiau grąžos.

Netrukus meritokratijos įrodymai realiame pasaulyje išsėks ir vis daugiau mūsų ims įžvelgti, kad ji buvo tik dūmų uždanga. Socialinių neramumų bangelės jau ritasi per Vakarų pasaulį – „Brexitas“, Trumpas, Le Pen, Meloni ir taip toliau rodo, kad tai jau vyksta.

Tačiau už socialinius protestus svarbiau yra neapsakoma žala, kurią meritokratija paliko mūsų psichologijoje. Nes ji sužalojo visus, įskaitant – galbūt ypač – tuos, kurie gyvena geriau. Guodžiančios istorijos apie tai, kaip galima ištempti patį save už kasos, neabejotinai yra geras penas uždegančioms kalboms. Bet pasakojimo lankas krypsta į patenkinamą pabaigą tik tada, jei žmonės įžvelgia ir patiria galimybių kilti. Priešingu atveju tos istorijos bus ne daugiau nei žiaurūs juokeliai naujos kartos atžvilgiu, kai ji atsibunda ir pamato, jog juokiamasi iš jos.

Pirmą kartą, kiek įmanoma prisiminti, jaunimo socialinis mobilumas krypsta žemyn. Slegiama savo viršūnių svorio, jų ekonomika balansuoja ties griūties riba, vyriausybė kažkur dingusi, galimybių vis mažiau, o išsipareigojimų – daugiau, ypač skolų. Tokiame fone meritokratija sukelia priešingą efektą. Nes, užuot išlaisvinusi mus kilti socialinėmis kopėčiomis, ji neleidžia atsikvėpti skatindama nepaliaujamai siekti idealizuoto vis labiau nepasiekiamo gyvenimo standarto.

Kadangi nagrinėjame meritokratijos ryšį su perfekcionizmu, turiu kai ką paaiškinti. Net ir pagauti perfekcionistinių

reklamos fantazijų, žmonės, su kuriais užaugau, tokie kaip Sarah, Ianas ir Kevinas, paprastai nėra sužeisti meritokratinio spaudimo. Nebent netiesiogiai, nes galbūt tam tikri specialistai į juos žiūri iš aukšto, kai kas nors nesugeba įgyti aukštojo išsilavinimo. Bet, kalbant apie „visu greičiu“ veikiančią akademinę rūšiavimo mašiną, nė vieno iš jų dar agresyvesnis toksiškos meritokratijos konkurencijos siautėjimas nepalietė. Labiausiai jis paliečia išsilavinusiųjų ir turtingųjų palikuonis, kurie dažniausiai būna kilę iš vidurinio ir aukštesniojo visuomenės ešelonų.

Tai žinau, nes pats patyriau visą meritokratinio spaudimo jėgą, vos atitolęs nuo darbininkiškos bendruomenės, kurioje užaugau. Nuo to laiko, kai išvykau iš Velingboro, iki trisdešimties gauto vidutinių pasiekimų profesoriaus darbo Londono ekonomikos ir politikos mokslų mokykloje (LSE) jau buvau susimokėjęs atestuotos vidurinės klasės nario mokestį. Ir tai, ką pamačiau iš šio taško, mane šokiravo. Mano mokomi jaunuoliai, dauguma kurių yra kilę iš pasiturinčių šeimų, beveik vos išropoję iš lopšio susiduria su nepakeliamu spaudimu išsiskirti. Iki to laiko, kai susitinkame, jie būna patikėję, kad meritokratija yra kaip natūrali atranka, o patekus į aukščiausius reitingus gaunantį universitetą ir maišantis tarp geriausių iš geriausių šis įsitikinimas tik sustiprėja.

Bet bandymas „pavaryti“ praktiškai nepalieka jėgų niekam kitam. 2018 metais amerikiečių nevyriausybinių organizacijų Roberto Woodo Johnsono fondas atliko jaunimo savijautos auditą¹⁰. Stebėdami, kaip auga psichikos ligų mastai, tyrėjai norėjo sužinoti, kokie svarbiausi veiksniai vis menkina jaunimo sveikatą ir laimę. Neišvengiamai išlindo tipiškai dalykai, kuriuos siejame su neprivilegiuota padėtimi, tokie kaip

skurdas, trauma ir diskriminacija. Bet jaunimui kilo ir dar viena rizika, kurią tyrėjai vis pastebėdavo, ir šį kartą ji pasireiškė daugiau privilegijų turinčiam jaunimui.

Kokia tai rizika? Perdėtas spaudimas išsiskirti.

Besimokančiam jaunimui tai, aišku, reiškia spaudimą išsiskirti mokykloje. Amerikos didžiųjų miestų mokyklose, pradedant paruošiamosiomis darželio klasėmis ir baigiant dvylikta klase, mokiniams tenka laikyti daugiau kaip šimtą žinių patikrinimų¹¹. Ir jei kartais vien tai neatrodo kaip pakankamai didelis spaudimas, tai kai kurios mokyklų administracijos žinių patikrinimo rezultatus skelbia ir leidžia jaunimui bei jų tėvams juos peržiūrėti ir palyginti internete¹². Toksiška konkurencija, tai jau tikrai. Beveik nuo pat tos akimirkos, kai įžengia pro mokyklos vartus, jaunimo laukia nenuilstamas įvertinimo spaudimas, sukeliantis nerimą dėl rezultatų, varžymąsi tarpusavyje ir bendrą priklausomybę nuo įvertinimo, nustatant savo savivertę.

Kad gautų gerą pažymį, mokytojai reguliariai reikalauja iš mokinių kas vakarą namų darbams skirti nuo dviejų iki keturių valandų. Kai kuriose JAV srityse nieko nestebina ir penkios¹³. Mokytojai tiek reikalauja, nes, pirma, mokiniams to reikia, antra, to reikalauja tėvai, ir trečia, mokyklos vertinamos pagal įstojusią į aukštojo mokslo įstaigas procentus. Jei mokytojai nespaus savo mokinių, šiems gali nelikti vietos elitiniuose koledžuose, o tai ne šiaip prastai atrodo, bet ir gadina mokyklos įvaizdį.

Dar niekad tiek daug nebuvo pastatyta ant kortos kaip šiomis dienomis. Per pastaruosius du dešimtmečius vidutinė priimtų į elitines aukštojo mokslo įstaigas dalis tarp stojančiųjų smuko nuo trisdešimties procentų iki mažiau kaip

septynių procentų visų stojančiųjų¹⁴. Maždaug septyniasdešimt penki procentai gimnazistų ir apie pusę ikigimnazinių klasių moksleivių sako, kad dažnai arba visada stresuoja dėl namų darbų. Daugiau kaip du trečdaliai teigia, kad dažnai arba visada nerimauja, ar pavyks įstoti į norimą aukštojo mokslo įstaigą¹⁵.

Toks stresas atsispindi amerikiečių psychologės Suniyos Luthar atliktame tyrime. Jos apklausos nuosekliai rodo, kad spaudimas mokykloje kelia emocinių sutrikimų ir kad šie sutrikimai itin stipriai pasireiškia paaugliams iš turtingesnių šeimų – agresyviausiai ruošiamiems elitinėms mokymo įstaigoms¹⁶. Ji taip pat pastebėjo, kad tarp šių paauglių labiau paplitęs narkotikų ir alkoholio vartojimas nei tarp mažiau privileijuotų bendraamžių, o depresijos ir nerimo lygis iki trijų kartų viršija pagal kitus parametrus panašių bendraamžių. Sociologas Danielis Markovitsas tiesiai šviesiai įvardija jų patiriamus nemalonumus: „Anksčiau aristokratų vaikai mėgavosi savo privilegijomis, o dabar meritokratiškai vaikai skaičiuoja, kokia bus jų ateitis: jie planuoja ir strateguoja, pasitelkdami surežisuotus savęs pateikimo ritualus atpažįstamais ambicijos, vilties ir nerimo ritmais.“¹⁷

Socialiai priskirtas perfekcionizmas yra ganėtinai ryški šio meritokratinio negalavimo apraiška. Nesibaigiantis vertinimas ir žinių patikrinimas, taip pat netiesioginis itin viešo sijoimo, rūšiavimo ir reitingavimo procesas moko jaunimą įsisąmoninti, kad nuo meritokratijos neatskiriamas perdėtas spaudimas tiesiog yra natūrali pasaulio sandara. Nesvarbu, ar jiems tai patinka, jie privalo nuolat matuotis pagal kitus ir suvokti, kad visada teks mokytis dar daugiau, kelti dar aukštesnius tikslus ir taikytis į dar aukštesnius pažymius. Toji

išskirtinumo kultūra verčia kliautis savo pastangų rezultatais ir ilgainiui tai reiškia, kad imsite save apibrėžti itin griežtais ir siaurais tobulų dešimtukų ir tik jų rėmais.

Tyrimai, regis, patvirtina mintį, kad pastarosios kartos vis labiau matuojasi tobulybės matu. Pavyzdžiui, 2017 metais atliktoje Kanados jaunimo apklausoje paaiškėjo, jog penkiasdešimt penki procentai pradinukų ir šešiasdešimt du procentai gimnazistų teigė manantys, kad mokykloje užduotis turi atlikti tobulai¹⁸. Kitas tyrimas Kanadoje, kurį atliko psichologė Tracey Vaillancourt, pažengė dar toliau. Tyrėja šešerius metus sekė gimnazistų perfekcionizmo lygį ir nustatė, kad maždaug du trečdaliai moksleivių pasižymi ne mažesniu nei vidutiniu į save nukreipto ir socialiai priskirto perfekcionizmo lygiu. Tai jau gana aukšti įverčiai, bet Vaillancourt duomenys rodo, kad jie dar ūgteli, kai moksleiviai artėja prie gyvybiškai svarbaus aukštojo mokslo įstaigos pasirinkimo etapo¹⁹.

Iš šių duomenų darytina išvada, kad švietimo sistema moko jaunimą, esą tobuli pažymiai ne tik pageidautini, bet ir absoliučiai būtini, jei stodami studijuoti norite pakliūti virš brūkšnio.

Prieš patekdami į universitetą, pas mane, šie įstabūs jaunuoliai būna ištvėrę mokyklų rūšiavimo mašiną. Bet iš jos jie išlenda kaip apduję, sužeisti nugalėtojai. Jie vibruoja nuo įtampos lyg tvirtai susuktos spyruoklės, o įsišaknijusi nesėkmės baimė tiek pat režia akį, kiek ir jų eklektiški apdarai. Jei jie tikėjosi kažkiek atsikvėpti, teks karčiai nusivilti. Ankstesniais mokyklos metais ištvertas žinių patikrinimas, siojimas, reitingavimas, konkuravimas ir lyginimasis stebuklingai neišnyksta, įžengus į universitetinį miestelį. Tai tik sustiprėja.

„Stojimo politika kursčiusios ir skatinusios pasiekimų maniją, – knygoje „Nuopelnų tironija“ rašo amerikiečių filosofas Michaelas Sandelis, – elitinės mokymo įstaigos nelabai stengiasi ją nugesinti.“²⁰ Priešingai, jos tuo tik giriasi. Pavyzdžiui, studentų organizacijos, administracija, katedros ir netgi dėstytojai tik ir čiulba apie mažą į LSE įstojančiųjų dalį. Brošiūra apie bakalauro studijas tai tiesmukai reklamuoja. „LSE yra itin konkurencinga institucija, – rašoma joje. – 2021 metais gavome apytiksliai 26 tūkstančius paraiškų į 1700 vietų. Arši konkurencija reiškia, kad kasmet, deja, turime nuvilti daugybę pretendentų.“

Nors ir netyčia, tokia puikybė linkusi skliti. O tai sukuria keistą akademinę kultūrą, kurioje studentai jaučiasi verčiami sudaryti išpūdį, jog be pastangų kremta mokslus, nors už uždarų durų jie darbuojasi lyg išprotėję. Ir ne tik LSE. Pasikalbėję su bet kuriuo elitinės įstaigos profesoriumi ar profesore, tarybos nariu ar nare arba universiteto administracijos darbuotoju ar darbuotoja, išgirsite tą pačią istoriją. Pavyzdžiui, Duke'o universitete neseniai atliktame tyrime paaiškėjo, kad studentai jautė spaudimą būti „tobuli be pastangų“, tai yra protingi, sportiški, kieti, patrauklūs ir populiarūs, – ir visa tai be prakaito lašelio²¹. Stanforde toks fasadas vadinamas „anties sindromu“, nes antys iš pažiūros ramiausiai čiuožia vandens paviršiumi, nors po juo karštligiškai iriasi.

Viso to turškimosi priežastis beveik visada būna nerimas dėl pažymių. Toks nerimas būna užsilikęs nuo intensyvaus žinių patikrinimo mokykloje, bet universitete jis pasunkėja. Čia konkurentų visumą sudaro ne šiaip žmonės, su kuriais užaugai, – jie yra sauja elitinių pirmūnų, susitelkusių vidurkių reitingo viršuje. Kiekvienas iš jų išskirtinis, tad visi žiba per žinių

patikrinimą. O kadangi pabėgti nėra kur, bendra išskirtinumo aura kuria greitpuodžio atmosferą, kurioje net objektyviai aukštas vidurkis gali atrodyti pabrėžtinai nuviliantis.

Jei iš Zogo planetos į Žemę nusileidusiam ateiviui būtų liepta sukurti perfekcionistų gamybos kontrolės punktą, jam būtų didelis vargas sukurti ką nors geresnio už šių dienų universitetą. Penktame skyriuje aptarti duomenys konkrečiai parodo, kaip smarkiai studentai jaučia socialinį spaudimą būti tobuli. Bet tam išvelgti nereikia nė duomenų. Susirūpinimas tobulumu skverbiasi iš studentų porų. Kai kuriuos mano studentus taip sukaustęs nerimas, kad jie net negali prisiversti atsisiversti įvertinimo knygučių, nes bijo, kad vienas prastas rezultatas sudaužys jų tobulos ateities svajones.

Kiek matau, kol kas neatrodo, kad elitiniai universitetai veiksmingai tvarkytųsi su milžinišku studentų jaučiamu spaudimu. Kai kurios institucijos įnirtingai pila vandenį ant labiausiai perkaitusių savo silpnųjų vietų, bet liepsnos užgesinti nesugeba. Neseniai Kalifornijos universiteto Los Andžele atlikta pirmakursių apklausa parodė, kad nuo devintojo dešimtmečio perkrovą jaučiančių studentų dalis šoktelėjo daugiau kaip šešiasdešimčia procentų²². Kita apklausa, kurią atliko Amerikos koledžų sveikatos asociacija, atskleidė, kad, studentų teigimu, pribloškiantį nerimą patiriančių studentų dalis pakilo nuo penkiasdešimties procentų 2011-aisiais iki šešiasdešimt dviejų procentų po penkerių metų²³.

Panašių problemų turime ir Jungtinėje Karalystėje. Neseniai Psichikos sveikatos fondo atliktas tyrimas stulbinamai parodė, kad net aštuoniasdešimt trys procentai jaunuolių nuo aštuoniolikos iki dvidešimt ketverių metų jaučiasi priblokšti ir negebantys dorotis su išorinės aplinkos spaudimu²⁴. JK

universitetuose, kaip ir JAV, vis daugiau studentų iškrinta²⁵. O tiems, kurie tiesiog nori padaryti pertrauką, pakartotini stojimą bereikalingai apsunkinanti (ką jau kalbėti apie kainą) universitetų politika kelia papildomą stresą. Perfekcionizmas yra ne tik įdiegtas į šiuolaikinio universiteto principus ir praktikas, bet ir įsirežęs studentų mąstysenoje, kai jie bando manevruoti įsišaknijusioje išskirtinumo, nesėkmės baimės ir toksiškos konkurencijos kultūroje.

Kyla pagunda jaunimą mokyti atsilaikyti prieš spaudimą, pamiršti balus ir dėmesį skirti savo raidai ir augimui. Tokie patarimai tikrai naudingi. Bet švietimo sistemoje, kurioje už viską svarbiau išskirtinai aukštas vidurkis – jis tiesiogine prasme nulemia žmonių gyvenimą – porinti jaunimui apie atsilaikymą būtų maždaug tas pats, kaip kamuoliu į kiaušius gavusiojo prašyti taip nesikeikti. Alternatyvos paprasčiausiai nėra: studentai privalo nepaliaujamai, su vis didesne įtampa plūktis vien tam, kad išsilaikytų, kur yra (ką jau kalbėti apie kilimą akademiniais laipteliais). Jiems reikia visai ne nurodymų, kaip patiriant spaudimą išsiskirti, laikytis ištvermingiau, atspariau ir labiau laikantis augimo mąstysenos. Jiems reikia mokytis pagal visiškai kitokias taisykles.

Ir nepaisant nieko, ką čia sakau, tos taisyklės būtinai turi kilti iš meritokratijos. Įvairiai, gyvybingai ir klestinčiai visuomenei reikia kelio, kuriuo kiekvienas jaunuolis galėtų eiti, kad sužydėtų jo ar jos įgūdžiai, talentai ir išradingumas. Bet juk nesame tokia kelyje, ar ne? Turime darviniškas „Bado žaidynes“ pasiturintiesiems, o visiems kitiems – iš paskos riedantį didįjį amerikietiškos svajonės prekių ženklą Trojos arklą. Vietoj tokios apsimestinės meritokratijos galėtume turėti

tikrą, kurioje kiekvienas vaikas būtų laisvas kokybiškai išsi-mokslinti ir pats pasirinkti prasmingą gyvenimo kelią – kad ir kas tai būtų.

Mokslas pagal labiau apsišvietusios sistemos taisykles ne-būtų skirtas mums rūšiuoti, sijoti ir reitinguoti rinkai, jis vei-kiau teiktų mums visiems, kad ir iš kokio taško pradėtume, įrankių pasirinktam gyvenimui nugyventi oriau ir atsakin-giau. Kad taip įvyktų, kiekvienai mokyklai turi būti skiriami pakankami ištekliai, o mokytojų darbas turi būti sąžiningai at-lyginamas, kad jie visur galėtų palaikyti puikų švietimo stan-dartą. Dėmesys turėtų būti skiriamas raidai, tyrinėjimui bei mokymuisi, be to, turi sumažėti egzaminų našta, kad būtų iš-vengta paviršutiniško gabumų apibrėžimo, pavyzdžiui, pagal pažymius, profiliavimą ir reitingus, kurie daro įtaką vaikų sa-vidaizdžiui – ypač ankstyvojoje vaikystėje.

Suomija yra pavyzdys, kaip atrodo tokio pobūdžio mo-kymas. Suomijų vaikai formalaus mokymosi nepradedą, iki sulaukia septynerių. Iki tol darželyje jiems leidžiama tiesiog žaisti, tyrinėti ir kurti. Gimnazijoje suomia klasėse pralei-džia pusę amerikiečių praleidžiamų valandų. Kiekvieną valan-dą penkiolika minučių skiriama pertraukai. Jiems netenka lai-kyti nė vieno standartizuoto žinių patikrinimo, išskyrus PISA sistemos įvertinimus skaitymo, matematikos ir gamtos moks-lų srityse. Ir vis dėlto jie pagal visus iki vieno rodiklius lenkia amerikiečius moksleivius²⁶.

Suomija įrodo, jei išvis reikėjo tai įrodinėti, kad švietimas neturi būti perfekcionizmo irštva. Jis gali suryti mažesnę gy-venimo dalį, iš jo galima pašalinti visus žinių patikrinimus, iš-skyrus pačius svarbiausius, ir jis vis tiek vaikams suteiks įgū-džių, reikalingų reikšmingam įnašui į savo visuomenę.

Toks struktūrinis dėmesys mokymuisi ir raidai, o ne rezultatams ir rodikliams, turėtų pasiekti ir universitetus. Šiuolaikinis universitetas matuoja absoliučiai viską: stojamuosius balus, lankomumą, įskaitų ir pažymių vidurkius, vienam darbuotojui tenkančių studentų skaičių, kaip studentai vertina dėstytojus, studentų pasitenkinimą, studentų išlaidas, tyrimų rezultatų skaičių, mokslinės veiklos kokybę, poveikį ir įvairovę. Pastaraisiais metais netgi pasirodė tendencija skaičiuoti universitetų reitingus pagal absolventų gaunamus atlyginimus. Visa tai privalo liautis. Universitetai nėra tarpusavyje dėl vietos lygoje besistumdančios komandos. Tai švietimo įstaigos. Jie egzistuoja tam, kad kurtų, perteiktų ir skleistų žinias. O prieiga prie tų žinių turi būti pamatinė teisė, o tai reiškia – nemokama, kaip yra Europoje.

Taip pat į juos patekti turėtų būti daug lengviau, o spaudimas turėtų būti daug mažesnis. Konkurencija tarp stojančiųjų turėtų būti mažesnė, o studijų patirtis mažiau uzurpuoti gyvenimą, net ir „elitinėse“ mokyklose ir universitetuose. Priimdamos daugiau studentų, įstaigos turėtų plėsti studentų bendruomenę tokiu būdu, kad nė vienas studentas nebūtų išstumtas, augant lankančiųjų paskaitas skaičiui. Regis, tai finansuoti būtų sunku. Bet svarbu tokią plėtrą laikyti investicija, o ne eikvojimu. Išlaidos plečiant galimybes studijuoti ilguoju laikotarpiu daugiau nei atsiperka, kai puikiai išsilavinę žmonės įneša indėlį į visuomenę.

Išties, išsilavinusi visuomenė visuose socialiniuose sluoksniuose yra klestinti visuomenė. Kuo daugiau visuomenėje genialumo ir įvairovės mene, moksle, mąstyme ir profesiniame gyvenime – tarp filosofų ir chemikų, dailininkų, inžinierių ir statybininkų, programuotojų ir mokytojų, – tuo spalvingesnis

visuomenės audinys. Palikus švietimą rinkos inoriams, jį apeidus ar, dar blogiau, apribojus prieigą tik tiems, kas išgali susimokėti, nukentės visi. Aukštasis mokslas yra visokeriopas socialinis lygintojas. Ir jį tinkamai tvarkydami galėtume turėti plataus masto meritokratiją, kuri studentams neprimeta nepalaujamo spaudimo būtinai išsiskirti, kad kažką pasiektų, – spaudimo, kuris tolydžio tik auga.

Kitaip tariant, visam sektoriui reikia pertvarkos nuo pašaknų iki smulkesnių šakelių, kad studentai galėtų būti traktuojami kaip ypatingi ne tik tuomet, kai yra išskirtiniai arba turtingi. Kai švietimo įstaigos būna stabilios ir tinkamai finansuojamos, visi iki vieno studentai įgyja galimybę kontroliuoti savo gyvenimą ir savo priimamų sprendimų rezultatus. Tokia kontrolė suteikia platformą, nuo kurios galima leisti ieškoti gyvenimo prasmės ir plėtoti savo gabumus neišduodant savęs ir būnant naudingi kitiems bei visai visuomenei. Paprasčiau tariant: švietimas tikroje meritokratijoje iš jaunuolių nereikalauja būti tobuliems. Jam tik reikėtų, kad jie turėtų aistros ir nevaržomo smalsumo eiti į priekį, siekdami tikslų, dėl kurių gali apsispręsti patys.

Stebėdamas, kaip mano studentai kankinasi, bandydami išsiskirti, matau jų kruopščiai slepiamą turškumą, nes ir pats taip elgiausi. Jaučiu juos triuškinantį reikalavimą generuoti vidurkį pranokstančius rodiklius, nes ir pats tokį jaučiau. Ir galiu įsijausti į jų beviltiškus bandymus užsitiškinti geresnę ateitį, veržiantis būti viršesniems už kitus, nes ir mano motyvacija buvo tokia. Kiekvieno į mano duris pasibeldžiančio studento laukia empatiška ausis. Bet empatijos nepakanka.

Jaunuoliai baigia mokyklą su jiems įdiegtu spaudimu išsiskirti. O tada patenka į universitetus, kur tokį spaudimą stiprina intensyvi konkurencija ir šiurkštaus išskirtinumo kultūra. Kai kurių teigimu, tai tiesiausias kelias į perfekcionizmą, su savivaizdžiu susijusius sutrikimus ir psichines kančias^{27, 28, 29}. Manau, kad yra dar blogiau. Audra reikštų, jog galime matyti artėjantį pavojų ar bent jau žinoti, kad į jį patekome. Meritokratijoje yra kitaip, nes mūsų kultūra ją visa apimančiai stipriai visose srityse, o tai reiškia, kad jos griaunamoji galia paprastai būna paslėpta nuo aukų, kurios paradoksaliai yra ir ištikimiausi meritokratijos sekėjai.

Pamėginkite įsivaizduoti prezidentą arba prezidentę, o gal premjerą arba premjerę, kuri nepasineria į ekstazę, kai kalba apie meritokratiją. Mūsų žurnalistai, politikos komentatoriai ir ekonomistai ją vis giria. Mūsų verslo lyderiai ir sporto žvaigždės savo sėkmę laiko jos nuopelnu. Apie ją kuriami net filmai ir ištisi televizijos serialai. O čia, keksiukų priemiesčiuose, tėvai gurkšnoja iš meritokratijos puodelių ir kaip tik todėl taip entuziastingai išlydi vaikus į universitetus.

Šis folkloras yra toks tvarus iš dalies dėl to, kad apima visas klases. Meritokratija yra didysis naratyvas, kuriame iš esmės teigiama, kad esame laisvę mylinčių individų sancaupa, o tai reiškia, jog jei pasistengsi, gali tapti naujuoju Jeffu Bezosu arba Richardu Bransonu, kad ir iš kurio taško pradėtum gyvenimą. Nėra nelygybės, tik vieni su kitais konkuruojantys individai, ir kai kuriems geriau sekasi už kitus, nes jie labiau stengėsi.

Giliai širdyje žinome, kad tai netiesa. Bet negalime ryžtis šventvagystei ir pripažinti, kad lenktynės yra suklastotos. Kad apskritai jūsų darbo etika šiomis dienomis mažai ką reiškia;

kad jei esate jauni, neturtingi ir neturite turto iš ankstesnių kartų, ji galbūt yra visai nesvarbi. O tokios realybės pripažinti negalime, nes kitaip sistema pasirodytų esanti kuo klaidingiausia, kaip ir daugybė įtakingų ją garbstančių žmonių.

Taigi, kad išlaikytume meritokratijos įvaizdį, būtina apsimesti, kad Conoras, mano bendraklasis gimnazijoje, kurį smurtingiausiame miestelio rajone augino pusę socialinio būsto turinti alkoholiškė vieniša motina, turi tokias pačias galimybes ko nors gyvenime pasiekti, kaip ir prabangiai lavintas George'as, kuriam buvo nupirkti visi už pinigus įgyjami pranašumai ir kuris vakarais ir savaitgaliais, padedamas korepetitorių, siekė geriausių įmanomų pažymių. O apsimetinėjame mes visai neblogai. Nes nepaisant šiuolaikinėje visuomenėje žiojinčio ir platėjančio galimybių atotrūkio, nepaisant visų rodiklių, kad socialinis mobilumas krypsta priešinga linkme, žmonių, tikinčių, jog sėkmė priklauso nuo pastangų, dalis nuo 2008 metų finansinės krizės pakilo daugiau kaip dešimčia procentų³⁰.

Nėra taip, kad nepykstame už tai, jog mūsų pastangos atsimuša į menkstančius gyvenimo standartus. Tiesiog esame primokyti nepasitenkinimą sistema nukreipti į nepasitenkinimą savimi, kad tikroji kaltininkė – nelygybė – galėtų saugiai slėptis už meritokratijos mitologijos.

Meritokratija yra pavojinga kaip tik dėl to, kad nėra aki-vaizdi. Ji yra mirażas, o mes link jo strimgalviais bėgame išpūtę akis ir džiaugsmingai plodami.

Reikia pridurti vieną svarbią pastabą. Kai sakau, kad meritokratija didžiausią išskirtinumo našta užkrauna esantiems viduriniame ir viršutiniame visuomenės ešelonuose, žinoma, turiu galvoje vidurkį. Šie žmonės sudaro į elitinius universitetus

įstojančiųjų daugumą (jei tiksliau, apie devyniasdešimt penkis procentus). Labai mažai jų, jei išvis bent vienas, sugeba iš tikrųjų išsisukti nuo meritokratijos spaudimo. Bet tai nereiškia, kad jis neveikia ir skurdesnių bendruomenių. Išties, kasmet apie penkis procentus įstojančiųjų į Russello grupės universitetus būna kilę iš neturtingų šeimų (į Oksbridžo – du procentai)³¹. Ir nors jų nedaug, šios talentingos sielos atvyksta į iškreiptas studentų bendruomenes kartu su visais priimti meritokratijos iššūkio.

Tačiau jų tyko pavojai. Jiems ne tik tenka lenktyniauti kopiant į tą pačią įkalnę kaip ir kitiems, bet ir daryti tai turint mažiau naudingų išteklių ir daugiau kliūčių, kurias tenka įveikti. Net jei jiems pavyksta sėkmingai čia manevruoti, vis tiek prireiks sėkmės, nes vietų vidurinėje klasėje skaičius kasdien mažėja. Ilgainiui šie du dalykai – persidirbimas ir pralaimėjimo jausmas – ima veikti jų psichiką. Mano paties galvėjimasis su perfekcionizmu kuo tikriausiai daugiausia kyla iš poreikio būti pirmūnu, kad atsverčiau kiaurą parą man trukdančias socialines ir ekonomines jėgas³².

Štai kur esmė: tarp neturtingųjų esu palyginti privilegijuotas. Esu iš tūkstantmečio kartos. Jei būčiau iš Z kartos, mano finansinė ateitis atrodytų dar niūriau. Remiantis pasauline „Deloitte“ Z ir tūkstantmečio kartų apklausa, trečdalis Z kartos labiau už viską nerimauja dėl pragyvenimo kainų, keturiasdešimt penki procentai gyvena nuo algos iki algos ir daugiau kaip ketvirtis abejoja, kad pavyks komfortiškai išeiti į pensiją³³. Tai slegiantys skaičiai. Bet tik pamėginkite žvilgtelėti į mūsų ekonomikos padėtį ir jiems paaiškinti, kad pesimizmas esą nepamatuotas.

Taip pat esu baltaodis heteroseksualus vyras ir Didžiosios Britanijos bei Airijos pilietis, neturintis gyvenimui įtaką darančių sveikatos problemų ar negalios. Nė vienu iš šių aspektų nesu išskirtinis; tiesiog didelė sėkmė turėti galimybę šio to atsisakyti ir be atokvėpio „arti“ niekieno netrukdomam. Mažumoms, žmonėms su negalia ir neturtingoms moterims tenka peržengti dar didesnę prarają ir susidurti su visokiausiomis papildomomis kliūtimis, pavyzdžiui, diskriminacija, priespaudos trauma ir stereotipų grėsme.

Meritokratija itin apsunkina gyvenimą visiems žmonėms, kurie šiuolaikinėje visuomenėje bando ką nors pasiekti. Bet dar sunkiau neturtingiems, neheteroseksualiems, neįgaliems ar nebaltaodžiams.

Manau, apibendrinčiau taip. Kai maždaug dešimtojo dešimtmečio pradžioje liberaliausias partijas perėmė profesionalūs meritokratai ir iš esmės išryškėjo pabrėžtinai meritokratiškas nelygybės veidas, atsirado nebylus supratimas, kad ši sistema „likusiems užnugaryje“ atneš kančių ir nevilties. Jie buvo nieko geriau nenusipelnę žemesnieji luomai, kurių bėdos – nemalonus jų išmonės trūkumo, tinginystės ar abiejų šių dalykų atspindys.

Meritokratų nuomone, labai gaila, kad tokiems žmonėms neproporcingai pasitaiko būti kilusiems iš neprivilegiuotų ar mažumų grupių, ir dėl jų meritokratai išliejo daug gailesčio ašarų. Bet šios ašaros taip ir nevirto tokiai socialinei nelygybei pakeisti reikalinga pamatine pertvarka, nes priešingu atveju būtų nebyliai pripažįstama apgaulė. Tad jų atsakas buvo neturtingiems ir mažumų vaikams pamėtėti kelias stipendijas ir vadinti tai lygiomis galimybėmis visiems.

Taigi štai, privilegijuotų vaikiščių armija ir žiupsnelis neturtingųjų šiuolaikinėje meritokratiijoje tarpusavyje grumiasi dėl vietos elite. Kyla pagunda šią padėtį laikyti išskirtinai naujinga joje laimintiems meritokratams. Ir ji išties jiems labai paranki. Bet jie neišsivaizdavo ir negalėjo numatyti, kad meritokratija sukels kančių bei nevilties ir jiems bei jų palikuoniams.

Niekas čia nelaimi. Visi pralaimi, palyginti su teisingesnėje visuomenėje su tikra meritokratija galimu gyvenimu.

Išdrįsę tai įvardyti jaunuoliai dažnai apšaukiami trapiomis snaigėmis. Žurnalistai, politikai ir net kai kurie profesoriai paeiliui juos įvardija kaip išlepintus, išpopintus ir bijančius darbo. Manau, kad šiuos žiaurius ir nenuoširdžius įžeidinėjimus mėto žmonės, kurie turėtų geriau susigaudyti. Meritokratijos jungą velkantys studentai ir jauni darbuotojai nėra snaigės. Jie yra drąsūs, bet pažeidžiami augimo bet kokia kaina ekonomikos ir jos bereikalingai brutaliuos rūšiavimo mašinos kentėjai, kuriuos ši ekonomika spaudžia, kol jie patrūksta.

Pažvelgti šiai tiesai į akis vertėtų kuo anksčiau. Teks pripažinti, kad meritokratijos mokyklose, universitetuose ir apskritai ekonomikoje diegiami neįmanomi lūkesčiai perkrauna jaunus žmones ir bejėgius vilioja į perfekcionizmo gniaužtus. Teks ir sau užduoti klausimą: kiek ilgai dar versime savo vaikus taip kankintis?

Švietimo sistema išties yra įtakingiausias kanalas, kuriuo meritokratijos litanijos sklinda jaunimui. Bet jis toks ne vienintelis. Apie šią „gerąją naujieną“ pamokslauja ir tėvai. Ir dėl to metas pakalbėti apie kai ką, ko dar neaptarėme: koks būtent čia yra tėvų vaidmuo?

10. Perfekcionizmo šaknys namuose

Arba kaip spaudimas auginti išskirtinius vaikus daro įtaką mūsų vaikų auklėjimui

Pirmiausia vaikas su visuomene susiduria ne tiesiogiai, o tarpininkaujamas tėvų, kurie savo charakterių struktūra ir ugdymo metodais... būna visuomenės psichologiniai agentai.

Erich Fromm¹

FTB pavadino savo tyrimą „Operacija Studentų lygos bliuzas“. Metų metus užsitęsęs tyrimas nuo vienos JAV pakrantės iki kitos atskleidė, kaip sudėtingas amerikiečių elito – įžymybių, generalinių direktorių, finansininkų ir teisininkų – tinklas susimokė savo vaikų stojimo į Gebenės lygos universitetus rezultatams klastoti. Kalifornijos verslininkas Williamas Rickas Singeris buvo šios machinacijos „smegenys“. Turtingi tėvai Singeriui mokėjo nuo dešimčių tūkstančių iki milijonų dolerių, kad užtikrintų, jog jų palikuonys įstos į elitinį universitetą.

Singerio schema buvo labai paini. Pirmiausia jis sukūrė labdaros organizaciją klientų sumokėtiems pinigams paslėpti, tada įgyvendindavo savo duotas garantijas dviguba apgaulė. Viena apgaulė buvo tiesiogiai sumokėti apsimetėliams egzaminų laikytojams už dalyvavimą egzaminuose. Kita – susidraugauti su universitetų administracijos nariais ir sporto

komandų treneriais ir juos papirkti, kad pakviestų klientų vaikus į universitetų sporto komandas. Meritokratinėje nelygybėje įklimpusiai visuomenei tai buvo tobula strategija. Singerio apgaulės superturtuoliams atvėrė kelią į Gebenės lygą, tik ne bet kaip, o sukurdamos už viską svarbesnį įspūdį, kad klientų vaikai įstoja dėl savo gabumų.

Kai 2019 metais FTB pradėjo atskleisti tikrąjį Singerio operacijos mastą, dėmesys neišvengiamai nukrypo į tėvus. Jų veiksmai sukrėtė visuomenės narius, kurie patys švaistė daugybę energijos būgštaudami, ar turi jų vaikai galimybę įstoti į Gebenės lygą, ar ne. Žurnalistai su kameromis lindo nusikaltusiems tėvams į akis. „Netflix“ apie visą šį reikalą net sukūrė apdovanojimų pelniusį serialą. „Jie – nusikaltėliai!“ – riaumuoja antraštės. „Ar begalima būti labiau susireikšminusiam?“ – klausė žinių vedėjai.

Aišku, tokios antraštės buvo pelnytos. Bet vėlgi, turbūt pastebėjote, kaip patogiausiai jai sufokusavo dėmesį. Visiems įnirtingai pirštais badant įtariamuosius, pačios Singerio paslaugų egzistavimo priežastys iš esmės liko neįvardytos. Ir nesu tikras, ar galima rasti už „Studentų lygos bliuzą“ iškalbinę pavyzdį to, kaip meritokratijos spaudimas iškreipė bet kokį perspektyvos pojūtį. Skandalas išryškino daugybę lūžių visuomenėje, bet ryškiausias – kad į viešumą buvo išvilktas tėvų panikavimo tvanas iškreiptoje ekonomikoje, susitelkusioje tik į pinigus ir nuopelnus.

Teigdama, kad tėvai nėra svarbūs, inovatyvioji vaiko raidos teoretikė Judith Harris norėjo pasakyti ne tai, kad jie nesvarbūs. Ji turėjo galvoje, kad jų svarba ne tokia, kaip mums atrodo. Tėvų skleidžiamos vertybės gali itin stipriai formuoti asmenybes,

kuriomis taps užaugę vaikai, bet tai nereiškia, kad vertybės yra pačių tėvų. Tėvai yra labiau visuomenės psichologiniai agentai – jie veikia kaip tarpininkai, savo palikuonių auklėjimu perduodantys vyraujančias vertybes.

Ir nebus prizo teisingai atspėjusiems, kas yra meritokratinės kultūros psichologiniai agentai: tėvai-sraigtasparniai. Tai yra motinos ir tėvai, kurie perdėtai dalyvauja vaikų gyvenime, ypač švietimo srityje. Jie nukreipia ir iš naujo pakreipia, nerimastingai, kaulijamai ir kategoriškai stumdo ir tampo, beveik ar išvis nepalikdami vaikui galimybės sekti paskui savo paties susidomėjimą. Sraigtasparniavimas yra darbas, kurį tėvai dažnai atlieka be atvangos. Tikslas? Užtikrinti, kad vaikui pasiseks itin konkurencingoje meritokratijoje. Sraigtasparniavimas šioje kultūroje yra tėvų meilės vaikui ir rūpinimosi jo galimybėmis gyvenime įrodymas.

Tėvų-sraigtasparnių paplitimą galima užfiksuoti įvairiais būdais. Bet turbūt matomiausias to ženklas yra besikeičiantys tėvų prioritetai ir vertybės. Pavyzdžiui, nuo 1995-ųjų iki 2011 metų darbštumo sureikšminimas kaip norima matyti savo vaikų savybė tarp amerikiečių tėvų padidėjo beveik keturiasdešimčia procentų. Ir aišku, kur tas darbštumas turi krypti: į išsilavinimą. Nuo aštuntojo dešimtmečio pradžios laikas, kurį tėvai praleidžia ruošdami namų darbus su vaikais, pribloškiamai išaugo iki penkių valandų per savaitę².

Daugiau laiko mokymuisi neišvengiamai skiriama kitų veiklų sąskaita. Pavyzdžiui, amerikiečių vaikų žaidžiant su tėvais praleidžiamas laikas sutrumpėjo dvidešimt penkiais procentais, palyginti su devintuoju dešimtmečiu³. Taip pat nuo dešimtojo dešimtmečio amerikiečiai tėvai daugiau kaip devynias valandas per savaitę perskirstė sutrumpindami žaidimus

ir pailgindami ne žaidimus, pavyzdžiui, kartojimąsi kontroliniams darbams ar namų darbų ruošimą⁴. Kiekvienam bent kiek veikiančią anteną turinčiam vaikui transliuojama pamatinė žinutė, kad vienos veiklos yra vertos tėvų laiko (mokymasis), o kitos ne (žaidimai).

Nenuostabu, kad toks vertybių pokytis suvešėjo permainingu laikotarpiu, kai sparčiai kyla spaudimas mokytis. Neseniai, COVID-19 pandemijos metu, atlikta daugiau kaip 10 000 amerikiečių studentų apklausa parodė, kad jaunimas teigia patiriantis daug daugiau streso dėl mokymosi nei prieš pandemiją. Kaip streso šaltinius studentai įvardijo pažymius, krūvį, laiko planavimą, miego trūkumą ir būgštavimą dėl universiteto reikalų. Bet didžiausias streso šaltinis, anot jaunuolių, buvo tėvų lūkesčiai dėl pasiekimų. Penkiasdešimt septyni procentai jaunuolių teigė, kad per pandemiją lūkesčiai nenuslūgo, o trisdešimt keturi procentai teigė, kad jie netgi padidėjo⁵.

Ekonomistai Garey ir Valerie Ramey mano, kad toks per teklinis auklėjimas yra platesnių „kilimėlio žiurkių lenktynių“ dalis. Tėvai čaižo darbo etikos botagu, susitelkia į mokymosi rezultatus ir daugiau kontroliuoja, nes tuo jie atliepia visuomenės spaudimą. Vis daugiau nerimautojų baugščiai žiūri per petį, kurdami panikos kultūrą. „Studentų lygos bliuzo“ skandalas turbūt tapo šios konkrečios aidos kameros *crescendo*, išsirutuliojęs taip nekontroliuojamai, jog turtingi tėvai ryžosi nusikaltimui, kad savo ir taip privilegijuotiems vaikams suteiktų papildomų pranašumų.

Tai nereiškia, kad šis spektras pasireiškia visur. Kitose šalyse, pavyzdžiui, Švedijoje ir Norvegijoje, kur nelygybės lygis žemas, o socialinis mobilumas didelis, sunku įsivaizduoti, kad būtų didelė Singerio paslaugų paklausa. Mažiau kaip

penkiolika procentų apklaustų tėvų tose šalyse darbštumą minėjo kaip vertinamą savybę. Šios motinos ir tėvai verčiau paliks vaikus ramybėje tiesti savarankiškų kelių. Išties, skirtingai nuo tėvų JAV, Kanadoje ir JK, švedai ir norvegai vaikams duoda laiko savo mintims, jausmams ir interesams plėtoti, vaizduotei lavinti ir bet koku pasirinktu būdu save išreikšti⁶.

Tėvai-sraigtasparniai galbūt atrodo įprasti tokiose šalyse kaip JAV, Kanada ir JK, bet tik esant itin konkrečioms ekonominėms sąlygoms šitaip paplinta. Ir taip yra todėl, kad tomis konkrečiomis sąlygomis manija būna neišvengiama ir visiškai suprantama. Nė vienas sveikai mąstantis britų ar amerikiečių tėvas nenorėtų, kad vaikas dabar augtų perdėtai savimi patenkintas. Tik ne tada, kai kyla spaudimas mokykloje, kai įstojimo į elitinius universitetus procentai smunka, ir tikrai ne tada, kai žiojantis nelygybės atotrūkis reiškia, kad vis daugiau jaunuolių liks užnugaryje. Sraigtasparniuoti tokiomis aplinkybėmis nėra pasirinkimas, tai būtinybė. Mamos ir tėčiai baugščiai žvilgčioja vaikams per petį, kad šiems būtų visiškai aišku, jog pasisekimas mokykloje yra absoliuti būtinybė, ne dėl to, kad taip nori, ir net ne dėl to, kad manytų, jog vaikui tai išeis į sveikatą, bet dėl to, jog privalo nuslopinti savo tikruosius instinktus, kad atvertų kelią toksiškai konkurencingoje meritokratijoje įgytiems instinktams.

Tad kokie tada yra viso to sraigtasparniavimo padariniai? Ir ar perfekcionizmas yra vienas iš jų?

Vaikams reikia tėvų prieraišumo, ir jie to siekia. Bet tėvai-sraigtasparniai dėl poros priešasčių nenoromis apsunkina prieraišumą. Pirma, tėvai-sraigtasparniai paprastai būna perdėtai susirūpinę nesėkmės padariniais; ir antra, jie paprastai

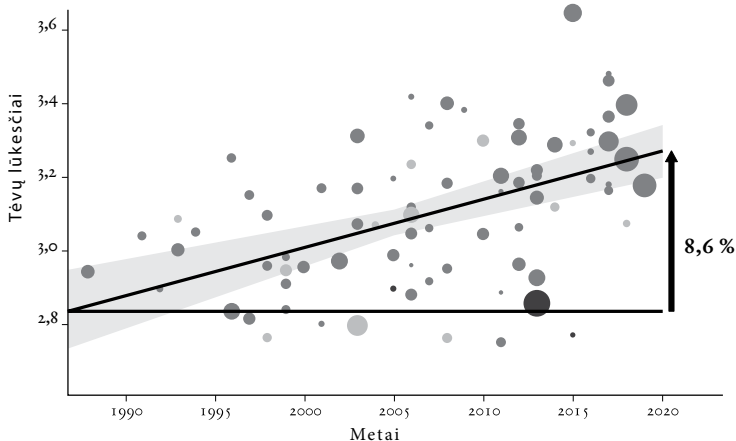
nustato aukštesnius ir brandesnius standartus, nei jų vaikas gali pasiekti, nesukeldamas sau nepatogumo. Toks auklėjimas vaikams subtiliai transliuoja žinią, kad suklupti negalima. Be to, tuo pat metu vaikai niekada nebus pakankamai verti visiško, besąlygiško tėvų pritarimo.

Žinoma, ne visi tėvai tokie. Bet žinome, kad apibendrinus tėvų lūkesčiai šauna taip aukštai į viršų, kad jaunuoliai juos supranta kaip reikalavimą būti tobuliems. Iš kur tai žinome? Nes 2022 metais „Psychological Bulletin“ pasirodžiusiame moksliniame straipsnyje mudu su Andy Hillu tai įrodome poroje tyrimų⁷. Pirmame tyrime apibendrinome koreliacijas tarp perteklinių tėvų lūkesčių – arba tokių lūkesčių, kurių vaikams neįmanoma įgyvendinti, – ir socialiai priskirto perfekcionizmo, kad patikrintume, ar esama ryšio. O antrame tyrime surankiojome trisdešimtys metų laikotarpio duomenis apie amerikiečių, kanadiečių ir britų studentų tėvų perteklinių lūkesčių suvokimą, kad patikrintume, ar jie ilgainiui auga.

Apdoroję skaičius, aptikome, kad tėvų lūkesčiai išties teigiamai koreliavo su socialiai priskirtu perfekcionizmu ir koreliacija buvo tikrai stipri. Netgi tokia stipri, kad beveik pusė socialiai priskirto perfekcionizmo sklaidos paaiškinama tėvų lūkesčiais. Buvo užfiksuoti ir teigiami, nors ir silpnesni, ryšiai su į save ir į kitus nukreiptu perfekcionizmu.

Tada suliejome trijų dešimtmečių duomenis apie studentų tėvų lūkesčių suvokimą daugmaž taip pat kaip perfekcionizmo duomenis penktame skyriuje. O tai padarę aptikome, kad tėvų lūkesčiai sparčiai kyla. To kilimo greitis parodytas grafike. Matuojant plikais skalės balais, lūkesčiai išaugo devyniais procentais. Bet tai dar ne visa istorija. Mat skaičiuojant

pagal atitinkamas kohortas gimimo metų atžvilgiu, fiksuojamas pribloškiantis net keturiasdešimties procentų augimas, tai iš esmės reiškia, kad vidutinis šių dienų studentas pateikia tokią aukštą tėvų lūkesčių balą, koks 1989 metais būtų atsidūręs maždaug septyniasdešimtame įverčių procentilyje.



Studentų tėvų perteklinių lūkesčių balai, skaičiuojant pagal metus, kuriais rinkti duomenys

Pastaba: juodi skrituliukai atitinka JAV duomenis, šviesiai pilki – Kanados, tamsiai pilki – JK. Skrituliukų dydis yra proporcingas kiekviename tyrime duomenis pateikusių studentų skaičiui (kuo daugiau studentų, tuo didesnis skrituliukas), o grafike nubrėžta linija vaizduoja ryšio tarp tėvų lūkesčių ir laiko duomenų atitikties tiesę (pilkai nuspalvinta dalis abipus atitikties tiesės žymi klaidos intervalą).

Taigi atrodo tikėtina, kad augantys tėvų lūkesčiai greičiausiai yra viena iš priežasčių, dėl kurių socialiai priskirtas perfekcionizmas tarp jaunimo auga. Ir norėčiau paplėtoti atsakymą, kodėl taip yra. Tėvai – labiau nei reklama, socialiniai tinklai, mokykla ar spaudimas universitete – yra itin artimi ir tiesiogiai

paveikūs perfekcionizmo nešėjai. Vaikai praktiškai nuo pat lopšio ima suvokti tėvų lūkesčius ir ar šie lūkesčiai yra perfekcionistiniai. Pakartotinis susidūrimas su dideliais ir perdėtais lūkesčiais augant neišvengiamai bus suprastas kaip poreikis būti tobulam.

Bet svarbu pabrėžti, kad perteklinių lūkesčių problema siekia giliau nei vien perprasti tėvų keliamus standartus. Vaikystė yra pažeidžiamumo laikotarpis. Kiekvieną vaiko žingsnį, bandant susigaudyti pasaulyje, persmelkia kritikos ar atstūmimo rizika. Net be jokių apribojimų mylimas vaikas kažkuriu metu pasijus pažeidžiamas, kam nors nepavykus. Dideli lūkesčiai savaime nėra blogybė, problema atsiranda tada, kai lūkesčiai tampa nepaliamjami, per dideli ir iškelti ties vaiko galimybių juos pateisinti riba.

Tėvų standartai ir atitinkamai tėvų pritarimas taip auklėjamam vaikui visada būna kažkur už pasiekiamos ribos. Pavykus pasiekti ką nors išskirtinio, pavyzdžiui, gavus vien dešimtukus, tėvai bus patenkinti. Bet šioje kultūroje su esamu meritokratinio spaudimu tie patys tėvai dar privalo subtiliai atidėti visišką palankumą ir toliau skatinti vaiką dar daugiau stengtis – kad pasirodytų vis geriau.

Vaikui tai sunku. Nes kad ir kaip stengtųsi, to niekada neužtenka. Užuoat buvęs priimtas, vaikas gauna pažadą, kad kada nors bus priimtas, jei tik sieks vis daugiau. Tėvai-sraigtasparniai šiuo požiūriu verčia vaiką nuolat vaikščioti ant pirštų galų, baimintis nesėkmės padarinių, ir kuria netyčinę, bet nuo to ne mažiau probleminę priklausomybę nuo nesugaunamo tėvų pritarimo. Kai vaikui ko nors pritrūksta, o tai neišvengiamai, jis gėdijasi, nes nesėkmė jam rodo, esą jis nenusipelnė tėvų palankumo. O gėda yra pagrindinė priežastis, dėl kurios

pertekliniai lūkesčiai taip stipriai susiję su socialiai priskirtu perfekcionizmu.

Tiesa, turiu pridurti, kad ne *visada* blogai atidėti pritarimą. Šiaip ar taip, matyti išlepintus begėdžius vaikus taip pat siaubinga, kaip ir susigėdusius. Bet smulkiai dozuotas pritarimo atidėjimas kaip „sveikos“ tėvystės dalis virsta perdozavimu, kai tėvai savo pritarimui gauti iškelia tokius aukštus standartus, kad vaikams niekaip nepavyksta jų pasiekti. Rasti pusiausvyrą sunku. Nieko bloga retkarčiais patirti smulkias individualias nusivylimo dozes, ir beveik neabejotinai jos pernelyg nekaltos, kad keltų bėdų. Bet nuosekliai išreikštas suminis daugybės vieno ant kito besiklojančių tokių nusivylimų poveikis yra perfekcionizmas.

Mes, tėvai, viduje taip pat esame vaikai ir privalome to nepamiršti. Kaip ir visi, mes nervingai gyvename stebimi pinigų ir nuopelnų apsėstos visuomenės. Kai kalbame apie sraigtasparniavimą, paprasčiausiai turime galvoje tėvus, kurie daro, ką gali, kad išlaviruotų blogoje padėtyje vieninteliu būdu, kokį gali sugalvoti. Iš tiesų sukurdami sąlygas savo vaikų perfekcionizmui tėvai tai daro netyčia, dėl nuo jų nepriklausančių priežasčių ir ne dėl savo kaltės.

Bet nuo to tai, kas vyksta, netampa mažiau tikra. Nėgana to, greičiausiai viskas tuo nesibaigs. Perfekcionizmas visai tiesiogine prasme paveldimas šeimoje – pirmiausia per genus, antra, per auklėjimo strategijas. Tai sudaro rimtą problemą, nes, tapdami vis perfekcionistiškesni, jaunuoliai vėliau augins perfekcionistiškesnius vaikus, kurie savo ruožtu augins dar perfekcionistiškesnius vaikus. Ir taip toliau, ir taip toliau. Turime pripažinti tai, kas čia vyksta. Ir turime daryti, ką galime, kad nutrauktume šį iš kartos į kartą besisukantį užburto ratą.

Ar galime išsivaduoti iš užburto rato? Šioje kultūroje, šią akimirką sunku atsakyti į šį klausimą. Bet tyrimai suteikia tam tikrų užuominų. Viena jų yra suteikti nuolatinį šilumos ir apsaugos šaltinį. Pasaulis yra šiurkštus, o vaikai paveikūs. Juos bombarduoja į juos nukreiptas reklamos, populiariosios kultūros, socialinių tinklų ir bendraamžių spaudimas. Kai jie pasiduoda šiam spaudimui, o tai kartais neišvengiama, užsiminkite jiems apie tai, jei reikia, įgyvendinkite kokius nors ribojimus, bet išklauskite juos. Visada. Kalbėkitės atvirai, pripažinkite jų emocijas ir atsakykite empatiškai ir supratingai. Tyrimai rodo, kad toks šiltas auklėjimo būdas neigiamai koreliuoja su paauglių perfekcionizmu ir perfekcionistinėmis tendencijomis⁸.

Šilta tėvystė taip pat reiškia vengti atidėti palankumą. Tad mylėkite savo vaikus *besąlygiškai*. Tiesiog toliau juos mylėkite. Visą laiką. Vaikai, teigiantys, kad tėvų meilė ir palankumas nėra susieti su pasiekimais ar geru elgesiu, yra linkę į žemą ir save orientuoto ir socialiai priskirto perfekcionizmo lygį⁹. Jie taip pat nurodo mažesnę polinkį nerimauti dėl to, kaip pasirodo kitiems, ir yra mažiau linkę slėpti savo trūkumus nuo aplinkinių¹⁰. Taigi jums leistina tiesiog imti ir pasakyti savo vaikams, kad jie neprivalo prieš nieką teisintis. Jie verti jūsų meilės ir palankumo – jie pasaulyje svarbūs – vien dėl to, kad jame egzistuoja.

Šitai reiškia dar ir mokyti juos apie klytamumą, kultūra šito neišmokys. Pasinaudokite trukdžiais ir nesėkmėmis kaip galimybėmis pasimokyti, ugdančiomis vaikus, kad gyvenimas turi padarinių, kad visiems kartais nepasiseka, kad nėra ko bijoti nesėkmės. Pamėginkite nesaugoti jų nuo nepatogių aplinkybių, kurios jiems mes iššūkį (bet į jas reaguokite žmoniškai).

Leiskite jiems pabūti su savo nepatogumu, bent kurį laiką. Priminkite jiems, kad niekas nėra neperšauamas; kartais be jokios priežasties nutinka ne taip, kaip planavome, ir tai nieko blogo. Visada būna dar viena galimybė. Palaikykite juos, kai jie dorojasi su savo nusivylimu, o ne jo vengia. Padėkite jiems, bet nesistenkite visko už juos sutvarkyti.

Mėgaukitės savo vaikų keistenybėmis ir talentais. Skatinkite juos sekti savo, o ne minios aistrą. Venkite tenkinti visus jų materialinius įgeidžius, kurių gali būti gausybė. Verčiau savo energiją skirkite išjudinančioms patirtims, tokioms kaip skaityti, groti muzikos instrumentais ar sportuoti. Leiskite jiems išmėginti daug naujų dalykų, kad atrastų savo gyvenimo kelią, kuriamą jų pasirinktų aistrų. Į tai taip pat įeina leidimas vaikams prisidėti, priimant svarbius jų gyvenimo sprendimus, pavyzdžiui, į kokią mokyklą eiti ir kokius dalykus studijuoti. Leiskite tai.

Nieko tokio turėti lūkesčių, net ir ambicingų, bet imkitės juos formuoti kartu su vaiku, o svarbiausia, pasirūpinkite, kad jie būtų realistiški. Jei vaikai pasiekia tikslus, nepersistenkite griausmingai jiems plodami; tiesiog juos apkabinkite, pasveikinkite ir pagirkite jų pastangas (*ne pažymius*). O jei ne visai pavyks? Vis tiek juos apkabinkite, pagirkite jų pastangas ir parodykite tokius dalykus kaip pažymiai ir vidurkiai tinkamame kontekste, nuolat primindami, kad kontrolinis darbas ar užduotis mokykloje yra tik vienas iš šimtų įmanomų būtų matuoti mokymąsi. Tai nėra dėmė jų prote, nuo to jų galimybės gyvenime nesugriūva, nuo to nepriklauso, kiek mokytojas ar mokytoja juos vertina ar kiek tėvai jais didžiuojasi. Ir taip spaudimas būti tobulam per didelis, tad darykite viską, ką tik galite, kad nesėkmes parodytumėte kontekste ir sukurtumėte

tokią namų aplinką, kurioje joms ištikus vaikai jaustųsi pakankamai komfortiškai, kad atvertų savo jausmus.

Ir galiausiai auklėkite pavyzdžiu. Savo pačių nesėkmėmis parodykite vaikams, kad klysti yra žmogiška, o ne žeminama. Atvirai su jais kalbėkitės. Leiskite jiems atvirai kalbėtis su jumis. Mokykite juos, kad neigiamos emocijos yra normalios. Visada būkite šalia ir juos palaikykite. Rūpinkitės planeta ir ekosistema, kurią jūsų vaikai paveldės. Gerai elkitės su savo aplinka ir artimaisiais. Gerbkite mokytojus. Jei dėl kokios nors priežasties jiems tenka taikyti kokią nors griežtą priemonę, užstokite juos. Kaskart juos sutikę padėkokite už įsipareigojimą jūsų vaiko raidai.

Jūsų vaikai jus sudievina. Parodykite jiems, kodėl svarbu augti atsivėrus savo netobulo žmogiškumo džiaugsmui. Pasitinkite savo sunkumus taip, kaip norėtumėte, kad saviškius pasitiktų vaikai, – drąsiai, užsispyrusiai ir su atjauta. Darykite visa tai ir išmokysite savo vaiką, kad tobulybė nebūtina siekiant gyventi aktyvų ir teikiantį pasitenkinimo gyvenimą.

Praėjusią savaitę peržiūrėjau „Netflix“ serialą „Operacija Studentų lygos bliuzas“ apie Ricko Singerio stojimo į universitetus machinacijas. Tai tikriausiu Holivudo stiliumi išbaigtas, sudramatintas kinematografijos kūrinys, persunktas pavojaus ir įtampos. Niūrūs epizodai, kuriuose Singeris sėdi savo blaiviai apšviestuose namuose, išmeigęs akis į kompiuterio ekraną, prie ausies priglaudęs telefoną, ir strateguoja, eina pramaišiu su scenomis, kuriose jo pašnekovai turtingi klientai visada būna kokioje nors egzotiškoje vietoje, stovi verandoje su vaizdu į žaliuojančio kraštovaizdžio plotus ir įdėmiai klausosi Singerio

aiškinimo apie painias jų vaiko apsimitimo perspektyviu vandensvydžio atradimu detales.

Vaidyba fantastiška. Ir vis dėlto kažkaip sunku nejausti, kad viskas labai jau tiesmuka. Režisierius žiūrovų akis prikausto prie to, kas įvyko, bet sužinome praktiškai vien faktus. Apgaulė buvo labai išmoninga. Singeris ir jo turtingi klientai savo elgesiu nusipelnė pasmerkimo. Juos teisė, kai kurie sėdo į kalėjimą. Pabaiga.

Nuteistos šeimos išties dalyvavo monstriškoje apgaulėje. Jos nusipelno savo likimo tuo, kad iš esmės pavogė vietas elitiškuose universitetuose iš ne tokių privilegijuotų jaunuolių. Bet „Operacija Studentų lygos bliuzas“ nesugeba papasakoti ne tokios tiesmukos istorijos apie tai, kodėl išvis prireikė Singerio machinacijų. Kad tai papasakotų, filmo kūrėjams būtų tekę atsisraukti ir užduoti kankinamus klausimus apie mūsų ekonomiką ir visuomenę, kurią tokia ekonomika sukūrė.

Žinoma, šis negebėjimas užduoti kankinamų klausimų neapsiriboja tėvystės problemomis. Kaip matėme aštuntame skyriuje, tos pačios kliūtys galioja ir socialiniams tinklams. Ieškant patogių atsakymų, šiuolaikinėje kultūroje linkstama įvairius visuomenės negalavimus – „Instagramą“, kategoriškus tėvus, neapsaugotas darbo vietas, gyvenimo būdo reklamą ir taip toliau – laikyti paskirų įdomių atsitiktinumų serija, į kurią baksnojame smerkiamai raukydamiesi.

Bet šie dalykai nėra paskiri, įdomūs atsitiktinumai. Pasi- kapstę giliau, pamatysime, kad viskas susiję. Tėvai stumia vaikus siekti vis daugiau, dar daugiau stengtis ir taikytis į perfekcionistinius standartus ne todėl, kad yra savo valių primetantys tironai arba dėl to, kad mano, jog perfekcionizmas yra labai

sveika. Kaip Kevinas ir Ianas vartoja taip, kaip iš jų tikisi ekonomika, o socialinių tinklų bendrovės veikia taip, kaip ekonomika pageidauja, tėvai vaikus auklėja taip, kaip ekonomika jiems liepia. Aišku, jei tokia būtų pagrindinė mintis, „Operacija Studentų lygos bliuzas“ nebūtų buvusi tiek pat veiksmo pilna dokumentinė drama. Bet ji būtų mus labiau priartinusi prie problemos šaknų.

Karen Horney buvo, ko gero, pirmoji, nusitaikiusi į mūsų impulsą už tokias neurozes kaip perfekcionizmas kaltinti jų paveiktus žmones. Ji norėjo, kad, užuot kaltinę, panarstytume kultūrines sąlygas, kuriomis tokios neurozės suklestėjo. Šiuo klausimu ji buvo teisi; mes jos dar nepasivijome. Tėvų-straigtasparnių elgesys nėra natūralus, mums užprogramuotas būdas auklėti vaikus – tai būdingiausias tėvystės stilius ekonomikoje, kurią apsėdęs augimas ir užkerėję pinigai bei nuopelnai. Kitaip tariant, tai kultūrinis reiškiny. Jis irgi prisideda prie šuoliais kylancio socialiai priskirto perfekcionizmo lygio, kaip ir reklama bei socialiniai tinklai.

Mes dar nebaigėme. Nes yra dar viena, paskutinė šiuolaikinės kultūros sritis, visu garsu užleidžianti mūsų tobulybės maniją. Su šia sritimi dauguma mūsų – jaunų ir senų, turtinųjų ir vargšų – susiduriame beveik kasdien: darbu. Tad pakalbėkime apie savo didelių apsukų šiuolaikinius darbus ir nepaliaujamą „sukimosi“ kultūrą, kuri sparčiai apniko visą mūsų psichiką.

11. Šešiaraidis žodelis „suktis“

Arba kaip nesaugumas šiuolaikinėse darbovietėse kuria priklausomybę nuo perfekcionizmo

*Viso to šaknys slypi amerikietiškoje kliovimosi savimi manijoje,
dėl kurios priimtinau sveikinti individus, kurie mirtinai
nusidirba, nei teigti, kad mirtinai nusidirbantys individai įrodo,
jog mūsų ekonominė sistema yra iškreipta.*

Jia Tolentino¹

Gyvendamas Bate, mėgdavau eiti į tokią kavinę. Įsitaisiusi perdaryto Jurgių stiliumo dvaro pirmame aukšte, tai buvo jauki erdvė, kiūtanti skersgatvyje vos už kelių žingsnių nuo šio miesto įžymybės, Karališkojo pusmėnulio. Reikėdavo nulipti Bato akmeniniais laiptais į vėliavėlėmis padabintą rūšį, pilną spalvotų meno kūrinių ir naudotų baldų. Reikia pripažinti, kad ši vieta nebuvo pati dailiausia ir vargiai nešdavo pelną, bet Emmai tai buvo jos prieglobstis – jos karalystė.

Emma 2018 metais išsinuomojo tuščią erdvę kavinei atidaryti. Beveik dešimtmetį pragyvenusi ir pradirbusi Londone, prieš metus ji buvo išėjusi iš reklamos direktorės darbo. Tai buvo logiškas poelgis: ji buvo išvargusi, reikėjo naujo iššūkio, o Londone dar ir beprotiškai kilo kainos. Emma dažnai gaudavo viliojančių pasiūlymų grįžti į žiurkių lenktynes, bet

susilaikydavo. Ji nebenorėjo spaudimo, darbo iki vėlumos ir panikuojančių klientų prašymų. Emmai jos kavinė teikė daugiau nei pinigų į banko sąskaitą: tai buvo jos prieglobstis ir atgaja.

Šiomis dienomis toks ritmo pakeitimas atrodo neįprastas. Jei kas nors staiga nutaria patraukti pėdą nuo greičio pedalo ir tvirtai įvažiuoti į lėtesnio eismo juostą, esame linkę į tokį sprendimą žiūrėti įtariai. Ypač metropolijų burbuluose, tokiuose kaip Londonas ar Niujorkas, kur madinga į klausimą „kaip einasi?“ visada atsakyti „esu toks užsiėmęs“ ar „esu tokia užsiėmusi“, tiesiog stovėjimas vietoje gali būti palaikytas nuosmukio ženklu. Mat jei tokiose vietose nejudate pirmyn, jei nepavyksta tapti kažkuo, tai neužkopsite slidžiais karjeros laiptais. Ir būkime atviri: kam nesinori tapti *kažkuo*?

Su Emma susipažinau atsikraustęs į Batą. Kaip ir kasdien eidamas pasiimti kavos, vieną rytą pajuokavau apie nelemtus turistus mieste ir ji šaižiai nusikvatojo. Prabėgo keli mėnesiai. Ėmiau dažnai tūnoti šioje kavinėje. Kai joje būdavo ramu, Emma užklausdavo, kaip man sekasi, o aš savo ruožtu atsakydavau tuo pačiu. Susidraugavome ir pamažu šį tą sužinojome apie vienas kitą, o taip sužinojau ir apie jos gyvenimą praeityje. Neseniai susisiečiau su ja pasiklausti, kaip jai sekasi, ir užklausiu, ar ji sutiktų pasidalyti keliomis iš tų patirčių šioje knygoje.

Emmos darbo istorija neįtikėtina. Sulaukusi vos dvidešimties su trupučiu, būdama jauna ir kupina energijos, ji troško baigti mokslus ir įsivažiuoti į gyvenimą, išvykti į didmiestį ir susikurti įdomią karjerą. Ji man pasakojo: „Baigusi mokslus, džiūgavau. Voriko universitete geriausiais pažymiais baigiau anglų filologiją ir netrukus buvau paklausi tokių dalykų kaip

rinkodaros šūkių, socialinių tinklų antraščių ir prekių ženklų turinio kūrėja.“

„Tapti laisvai samdoma darbuotoja, – kalbėjo Emma, – buvo akivaizdžiausias variantas karjeros pradžiai.“

Bet kibirkštėlės netrukus išblėso. Nors būti laisvai samdoma darbuotoja žadėjo laisvę, tikrovėje tai nešė stresą ir viena-tvę. Emma dažnai pastebėdavo, kad skęsta nestimuliuojančių užduočių lavinoje, pavyzdžiui, kuria konsultantų biografijas arba rašo beprasmiškas korporacijų istorijas. „Jaučiausi bergždžia ir nepripažinta, – reflektavo ji, – be to, Londone gali apimti vienišumas.“ Žmonės nejautė išipareigojimo atsakyti į jos pasiūlymus ar juolab jų pakomentuoti. Ji skundėsi, kad susitarimai dažniausiai būdavo laiko švaistymas. „Plaukioji šen ar ten pagal mokėtojų įgeidžius.“ O jei nepavyksta išpildyti neįmanomų reikalavimų? „Tiesiog gauni šūdiną reitingą ir kritišką įvertinimą.“

Tokia patirtis slėgė. Neilgai trukus Emma ėmė grūsti turimą patirtį į CV ir pretenduoti į stabilesnius darbus. Gavusi daug neigiamų atsakymų, ji nepasidavė ir buvo apdovanota žemomis pareigomis mažoje bet madingoje viešųjų ryšių bendrovėje Londono Vest Ende. „Šis posūkis išties leido pabėgti nuo nepastovių smulkių darbelių, – pasakojo ji. – Atėjo tam laikas – jaučiau poreikį labiau kontroliuoti savo gyvenimą.“

Vis dėlto dalelė rizikos išliko. Žemos pareigos rinkodaros srityje garsėja mažais atlyginimais, o darbo sutartys beveik niekada nesuteikia garantijų. „Nors formaliai dvejus metus buvau samdoma darbuotoja, – prisimena Emma, – nuo pat pradžių viršininkė leido suprasti, kad manęs bet kada gali atsikratyti.“

Bet rizika atsipirko. Ateinančius porą metų Emma praplėtė savo darbo profilį įmonėje ir įgijo puikią reputaciją, dirbdama su svarbiais klientais. Žinoma, ne be aukų. „Dirbdavau be atvangos, – pasakojo ji man. – Užsibūdavau beveik kiekvieną vakarą, dažnai ateidavau savaitgaliais ir visada stengiausi būti matoma svarbiuose vakarėliuose ir renginiuose.“ Ji prisimena, kad viskas pasiekė tokį tašką, kai bet kas nesusijusio su darbu atrodė kaip šalinimasis. „Yra buvę, gėda ir prisipažinti, kad nu eidavau susitikti su šeima ar draugais ir visiškai atsiribodavau. Tiesiog ištaisai galvodavau, kad turėčiau dirbti.“

Taip persistengti atrodo kaip asmeninis pasirinkimas. Ir tam tikru požiūriu gyvename laisvoje šalyje – arba norite persitempti, arba ne. Bet žinome, kad ne viskas taip paprasta. Aišku, galite atsakyti tų neapmokamo darbo kąsnelių, galite dažnai jų atsakyti, bet ilgainiui tai bus užfiksuota. Savo vėžių laikymasis, atsakymas nusileist, kai jus priremia, nepasirengimas padaryti daugiau – į tokius bruožus šiuolaikinėse darbovietėse žiūrima kreivai. „Niekas nėra pakeitęs pasaulio, dirbdamas keturiasdešimt valandų per savaitę“, – „Twitter“ tinkle kartą paskelbė amerikiečių verslininkas Elonas Muskas. Reikia dirbti „nuolat apie aštuoniasdešimt [valandų], o kartais ir šimtą“².

Emma savo persidirbimo rutiną išlaikė kelerius metus. Ji peršoko į kelis kitus darbus, trumpam grįžo prie darbo savarankiškai, o galiausiai gavo vadovaujamą darbą tarptautinėje reklamos įmonėje. Tuomet ji šioje srityje jau buvo daug pasiekusi – daug daugiau, nei kada nors būtų įsivaizdavusi. Bet jos kantrybė seko, o dar blogiau tai, kad augo jos pesimizmas.

„Ėmiau darbą segėti atlape, elgtis taip, lyg jis būtų gyvenimo būdas, suteikiau jam dvasinį matmenį ir tikėjau, kad tai

yra mano pašaukimas.“ Bet Emmos darbas neatliepė tokios meilės. Ir netrukus ją ėmė graužti paviršutiniškesni jos srities ypatumai.

„Šiais laikais įmonėms terūpi prestižas, nors tai toks beprasmiškas žodis. Jos nesiekia, kad būtų linksma, sudėtinga ar apgalvota, tik trupučio blizgesio ir kad būtų prestižo. Bet tai ir esmė: kaip tai nuolat pasiekti? Kaip nepaliaujamai generuoti blizgias kampanijas, kurios įtikintų žmones vaikytis kokio nors mitinio idealo, ilgainiui netampant itin ciniškam?“ Ji paaiškino, kad „nors turėjau neaiškią nuojautą, jog einu į priekį, niekada iš tiesų nejaučiau, kad darau kokią nors pažangą“. Kaip ir dauguma naujosios ekonomikos industrijų, reklama pagarsėjusi tuo, kad sėkmės rodikliai yra kažkur padebesiuose. Kriterijai yra „nevienareikšmiški“, pasakojo Emma, o dažnai jie dar ir sugalvojami po fakto. „Visa ta nežinomybė gąsdina, ypač kai dirbi pagal terminuotąją sutartį, turi išlaidų ir privalai žinoti, ar kitais metais tebeturėsi darbą.“

Emma išvyko į Londoną įsitikinusi, kad ras savo vietą pasaulyje, o jį paliko išsekusi, apdujusi ir sutrikusi labiau nei bet kada. Ji man papasakojo, kad labiausiai ją vargino tas chroniškas netikrumo pojūtis. „Niekada nejaučiau, jog reklamoje įsitvirtinau tiek, kad ištvėrčiau nepaliaujamą spaudimą siekti rezultatų, kuris vis kartojosi.“ Galų gale, jos žodžiais tariant, „nebuvo tikra savo įsitikinimais ir ar apskritai tikiu tuo, ką darau. Ateidavo jaunų žmonių, kurie buvo alkanesni ir labiau nusiteikę aukotis tiek, kiek reikia. Nebegalėjau tiek savęs spausti kaip jie, ėmiau bodėtis kasdieniu plūkimusi ir, atvirai tariant, jaučiausi visiškai išsekusi, perdegusi.“

Kavinė buvo Emmos vartai lauk. Miegūstame Bate, vietinėms mamytėms ir pavargusiems gretimų universitetų profesoriams

nešiodama pyragus ir kapučiną, ji pagaliau atrado pašaukimą. Šįkart ji jautėsi kažką iš to gaunanti, tai teikė jai bent kažką panašaus į stabilumą ir skaidrų kaip krištolas tikslo pojūtį.

Pasiūlos ekonomika išsemia kuo daugiau žmogiškųjų ir gamtinių išteklių, kad kuo greičiau sugeneruotų kuo daugiau pinigų. Jau kelis dešimtmečius gyvendami pagal tokias taisykles, akivaizdu, kad sukauptume pribloškiamus kalnus turto – daugiau nei žmonės galėjo įsivaizduoti prieš kelis dešimtmečius. Bet tiesa ir ta, kad, kaip paaiškėjo ir Emmai, negalime juo pasimėgauti. Mums neleidžiama net tuo pasidžiaugti. Mat pasidžiaugę trukdytume būtent tokiam persidirbimui, kokio tokiai ekonomikai reikia, kad vis augtų. Jeigu sulėtintume tempą, daugiau ilsėtumės ir mažiau vargtume, mūsų poilsis išstumtų kitus darbuotojus į paribius.

Visa tai reiškia, jog ekonomikos sistemai reikia, kad vis dirbtume kaip uždarame rate vien tam, kad dirbtume. Kaip ji tai pasiekia? Atsakymas, žinoma, yra netikrumas.

Šiuolaikinio darbo pasaulyje būti suaugusiam reiškia būti nesaugiam. Kad ir kiek uždirbtumėte ar, tiksliau tariant, kad ir kiek stengtumėtės, to niekada nepakaks – darbas niekada nebūna baigtas. Jis tiesiog tęsiasi, keičia pavidalą ar virsta kuo nors nauju. Ilgalaiķ pasitenkinimą savo darbo vaisiais patiriame retai – stabilumą dar rečiau. Gauname atlyginimą, dirbame, plūkiame ir dar šiek tiek uždirbame, ir viskas, regis, tęsiasi amžinai, vis daugiau plūkimosi ir vis daugiau pinigų vien jau turimam gyvenimo standartui išlaikyti.

Emmos patirtis su nestabilumu nėra išskirtinė, toks nėra ir jos emocinis atsakas. Šiomis dienomis kalbėdami apie

darbą, dažnai kalbame apie tai, kiek dirbame arba kokie visi esame perdege. Ir tai tiesa. Papildomi dalykai, pagrindinis darbas, papildoma veikla, laikas, praleistas užbaigiant tai, ko per darbo dieną nespėjome, – dėl viso to apskaitos duomenys, pagal kuriuos tvarkingai atidirbame keturiasdešimties valandų darbo savaitę, atrodo kaip pasityčiojimas³. Tiesą atskleidžia pačių darbuotojų įvardyti įpročiai darbe: vidutinė darbo savaitė veikiausiai tęsiasi keturiasdešimt aštuonias valandas, ir net aštuoniolika procentų darbuotojų registruoja daugiau kaip šešiasdešimt valandų per savaitę⁴.

Bet už tų skaičių slypi kai kas daugiau. Praeityje pagrindiniai darbo ritmai ir rutina buvo nuspėjami, net jei pats darbas buvo varginantis ir kai kada luošinantis. Tai pasikeitė. Tokių darbo įpročių visiškai atsisakyta, nors darbas nuo to netapo lengvesnis. Emmos istorija yra liudijimas apie šio pokyčio psichologinę žalą naujosios ekonomikos kontekste, kai darbo taisyklės radikaliai perrašomos.

Kai įmonės prasimiklina ir prisitaiko prie augimo šuolių aplinkos, nyksta senamadiškas stabilumo pojūtis, kurį įkūnija nekintama gyvenamoji vieta ir darbo laiko rutina. Jų vietą užima visiškai kitokių prioritetų rinkinys. Mūsų tėvai dirbo įmonėse, kurios apdovanodavo už atsidavimą, specializuotų įgūdžių tobulinimą ir ištikimybę organizacijai, o šiuolaikinės įmonės apdovanoja miklius ir lanksčius rizikuotojus, galinčius susidoroti su nestabilumu ir pokyčiais, noriai tarpusavyje besigrumdančius dėl terminuotų kartkartinių sutarčių.

Sakau „noriai“, bet nėra taip, kad turėtume pasirinkimą. Panaikinusios senų laikų darbo vietos apsaugą, bendrovės įgijo

galimybę kada panorėjusios samdyti bei atleisti darbuotojus ir daugmaž įtvirtinti atsitiktines darbo formas. Nuo 2005-ųjų iki 2015 metų beveik visos naujos JAV ekonomikoje atsiradusios darbo vietos buvo vienaip ar kitaip atsitiktinės, ir labiausiai išaugo nepriklausomų rangovų, laisvai samdomų darbuotojų ir dirbančiųjų pagal terminuotąją sutartį skaičius⁵. „Per daug neįsipatoginkite“ yra viena iš šios naujos tokios darbo rinkos interpretacijų. Kita – „esate pakeičiami“.

Daugėja trumpam pasamdytų be jokios apsaugos naujos kartos darbuotojų, kuriems karjera gali pasirodyti svetima sąvoka. Jie save laiko ne personalu, kopiančiu organizacijos laiptais, o nuomojamais ištekliais, kuriais už maksimalią kainą rinkoje keičiasi darbdaviai. Pagal šias taisykles darbuotojų tapatybės, kaip ir mūsų kaip vartotojų tapatybės, turi būti platiškos ir nuolat pervadinamos. „Reikia suktis“ (kaipgi kitaip?) yra liaudies išminties logika, kuria remiasi toks požiūris į save. Ir ši logika sieja tiek konkurenciją mokymo įstaigose, tiek sukčiavimą „Instagram“ tinkle, bet ne mažiau ir uždarbiavimą „Uberyje“ ar konsultavimą „McKinsey“ įmonėje.

„Senasis darbo modelis, kai galėjote tikėtis išlaikyti nuolatinį darbą su gerais priedais visą savo karjerą, seniausiai išnyko“, – Šiaurės Karolinos publikai pareiškė kandidatė į JAV prezidentus Hillary Clinton. Ir ji visiškai teisi. Toks jos minimas nepretenzingas atsidavimas įgūdžiui ar amatui, iš kurio sąžiningai pragyvendavo tokie geruoliai kaip mano senelis, atrodo pabrėžtinai archajiškas. „Dvidešimties ir trisdešimties sulaukę žmonės, – tęsė Clinton, – subrendo visiškai kitokioje ekonomikoje.“⁶

Šioje kitokioje ekonomikoje svarbu ne tai, kiek įgusite kurioje nors srityje, o kaip greitai atliksite darbą ir pereisite

prie kitos užduoties. Tai, žinoma, darbas, bet darbas dėl paties darbo – antropologas Davidas Graeberis tai vadino apsimestiniu darbu, – o tai yra dūzgianti, skubri, beveik tuščia nuolatinio užsiėmimo būklė, užėmusi kantraus atkaklumo ir meistrystės vietą⁷. Reikia „keltis ir plušėti“, kaip kvietė nesena „Nike“ kompanija, arba, reperio 50 Cent žodžiais, „dar įnirtingiau suktis“ ir išnaudoti visas „24-ias paros valandas“ kaip greitosios mados magnatė Molly-Mae Hague. Iš šios kultūros išmokstame, kad nesvarbu, ką veikiate, jei tik niekada nesustojate. Nes jei užsitinginiavote, sulėtinote tempą ar, dar blogiau, akimirką stabtelėjote paprasčiausiai pagalvoti, kam tas nepalaujamas plūkimas, liksite užnugaryje.

Veikiant tokiam spaudimui, neišvengiamai susijaukia darbo ir gyvenimo pusiausvyra. Ir tampa vis sunkiau atskirti darbą nuo viso kito. Kaip rodo Emmos istorija, sunku mėgautis laisvu laiku ar bereikalingai jį švaistyti, jei nuolatos nerimaujate, kad taip leidžiamas laikas daro žalą jūsų finansinei padėčiai. Remiantis 2016-ųjų tyrimu apie darbo įpročius, dauguma darbuotojų teigia nuolat atsisakantys kelionių ir atostogų, nes nori pademonstruoti „visišką atsidavimą“ savo darbdaviams, bijo pasirodyti „pakeičiami“ ir pasiėmę laisvų dienų „jaustų kaltę“⁸.

Kaltė, kad nepakankamai dirba, neaplenkia nė vieno. Ir ji tik suintensyvėja aukštesnėse karjeros laiptų pakopose. Pirmą kartą gyvojoje atmintyje turtingiausi visuomenės nariai savo darbo krūvį demonstratyviai laiko dorybe. Ne dėl to, kad taip nori, – nors visi pažįstame ką nors iš *tokių*, – bet dėl to, kad savo socialinei padėčiai išlaikyti pakankamoms pajamoms uždirbti reikia dirbti, kol akys išvarvės, vienoje iš siaurai apibrėžtų elitinių profesijų, tokių kaip teisė, finansai ir medicina.

Kai kuriose Londono bendrovėse jaunesnieji advokatai, pavyzdžiui, vidutiniškai dirba keturiolika valandų per dieną⁹. O Volstrito bankininkai turi sąvoką „bankininkas nuo devynių iki penkių“, tai reiškia, kad jis ar ji pradeda darbą devintą ryto ir nesustoja iki kitos dienos penkių ryto¹⁰.

Kylant darbo reikalavimams, atitinkamai auga ir lūkesčiai. Pavyzdžiui, gavę patenkinamą įvertinimą metiniame pokalbyje netrukus sužinosite, kad tai anaipol nepatenkinama. Šiais laikais kai kuriose įmonėse tapo madinga čiulbėti apie savo negailestingus standartus. Mūsų „kartelė labai aukšta“, brangiausiai vertinama Britanijos finansinių technologijų įmonė „Revolut“ įspėja kandidatus savo tinklalapyje. Jei, anot įmonės, darbuotojams šiek tiek pritrūksta iki „tobulybės“, jie bus „tiksliai, o ne atlaidžiai“ įvertinami, net jei „bus skaudu“¹¹.

Aišku, tokios finansinių technologijų bendrovės kaip „Revolut“ daug atviriau nei dauguma kalba apie savo perfekcionistinius reikalavimus, keliamus darbuotojams. Bet tai nereiškia, kad tokie reikalavimai nėra tiek pat išplitę kitose darbovietėse, įskaitant universitetus. Kaip patvirtintų daugelis mano kolegų, reikia nuolat perkopti keturių iš penkių balų studentų įvertinimo vidurkį, kad būtum paaukštintas ar paaukštinta. Keturių balų vidurkis leidžia persiristi į kitus metus. Trijų balų vidurkis reikš, kad jus mikliai išsiųs pasitobulinti. Mažiau už tris reiškia, jog teks gauti Nobelio premiją, kad išliktumėte po bandomojo laikotarpio.

Akademikus miniu todėl, kad jie anksčiau nuo tokio absurdiško spaudimo būdavo lyg ir apsaugoti. Bet taip nebėra. Prisitaikydami išlikti pasiūlos ekonomikoje, universitetai ėmė persitvarkyti pagal privačių korporacijų pavyzdį. Tokia

pertvarka itin neigiamai paveikė jaunus akademikus. Būtent jie turi būti lanksčiausi, kad įtiktų naujai administracijai, ir būtent jie nuolat privalo pateisinti savo mažų garantijų darbo vietas, demonstruodami produktyvumą, arba, kaip tai vadina Tyrimų kompetencijos sistema, „rezultatus“.

Konkurencija kuo aršiausia. Anksčiau akademinėi darbo vietai gauti užtekdavo vieno kito akademinio straipsnio, o dabar pasisėkė, jei perėjote į kitą atrankos etapą, išleidę keturis. Ir nepamirškite „pasirenkamų“ papildomų veiklų: dalyvavimo seminaruose, vakarinėse paskaitose, konferencijose, tinklaveikos renginiuose, dėstymo ir kitų neapmokamo administracinio darbo pavidalų. Galite juos tiesiog atbūti. Bet jei taip pasirinksite, neigiamų atsakymų serija jums greitai atskleis, kad šios veiklos buvo esminės, jei norite iškilti tarp šimtų kitų pretendentų į darbą.

Tiesą sakant, akademių darbo vietų taip mažai, kad net atlikę visus papildomus dalykus vis tiek negalėsite sau leisti įsitvirtinti vienoje vietoje. Turėsite būti nesusisaistę ir judėti ten, kur atsiranda galimybių. Taip prieiname prie dar vienos neapsaugoto darbo žalos: kintamumo. Pradedančiajam profesionalui šiomis dienomis keliamas ne klausimas „Kiek labai to norite?“, o „Kiek esate pasirengę atidėti savo gyvenimą – neapsigyventi vienoje vietoje, neįleisti šaknų, nerasti bendruomenės, neužmegzti ilgalaikių santykių, neturėti vaikų?“ Kelyje į šiek tiek nusisėkusį profesoriavimą ir pats ilgam atidėjau gyvenimą. Pavyzdžiui, nuo 2013 metų dirbau septyniose vietose, septyniuose miestuose, trijuose žemynuose, maždaug kas antrus metus keldavausi vis kitur. Ir nors tai skamba ekstremaliai, tarp akademikų tai nėra nė kiek neįprasta.

Tai nėra neįprasta ir kitose srityse. Paprastai vidutinis suaugusysis per savo darbinį stažą gali tikėtis šokinėti per darbus maždaug dvylika kartų ir didžiąją to dalį prabūti nesmagiausioje vietoje: užduotimis grindžiamoje ekonomikoje¹². Tai baugina, o aš dar nė nepaminėjau kaip ant mielių augančių nuomos ir būsto kainų, skolų, apskritai išlaidų pragyvenimui ir jausmo, apimančio diena po dienos plušant neįlygioje ekonomikoje, kuri pastangų rezultatus paskirsto taip iškreiptai. Tokioje prasisukimo kultūroje besisukantieji ir atiduodantieji viską, ką tik turi, – įskaitant savo sveikatą ir laimę, – retai gauna naudos. Aštuoni milijonai jaunų darbuotojų Jungtinėje Karalystėje – ketvirtadalis darbo jėgos – niekada nėra dirbę ekonomikoje, kurioje vidutinis realusis darbo užmokestis nuosekliai kiltų¹³. Užtat jiems teko dirbti tokioje, kur pučiasi korporacijų pelnai¹⁴.

Pasiūlos ekonomika išties yra įspūdingas augimo variklis. Bet ne taip aiškiai išreikšta, kad visas tas augimas nueina įmonėms ir jų dalininkams, o kaina, kurią visi kiti už tai moka, – stagnuojantys atlyginimai, menkstantys pragyvenimo standartai ir tiek nestabilumo, kad nors vežimu vežk. Pagalvokite taip: šiuolaikinė įmonė, turinti arba augti, arba dingti iš čia, idealiu atveju norės, jei tik įmanoma taip išsisukti, darbuotojų rezultatyvumo, neužsikraudama tokios atsakomybės kaip socialinė apsauga, sveikatos draudimas ir nuolatinis, nuspėjamas darbo grafikas sąnaudų. Tad, užuot samdžiusios darbuotojus kaip anksčiau, įmonės dabar sudaro paslaugų sutartis ir darbuotojai patys prisiima tos atsakomybės išlaidas be atitinkamo papildomo užmokesčio, ir viskas po farso, teigiančio, kad esame naujos apsikrių žmonių klasės nariai, sparnu.

Rūpestį man kelia ne tiek tokio paslėptos apsaugos perkėlimo neteisybė, kiek jo psichologiniai padariniai ir klausimas, kodėl tarp jų labiausiai išsiskiria perfekcionizmas.

Nestabilumas iš pradžių gali sudaryti išsilaisvinimo įspūdį. Iš išorės tikrai atrodo, kad gaunate svajonių užduočių. Esate prie vairo, galite dirbti, kur norite ir kada norite, nesusaistyti su valdingo viršininko reikalavimais, – galite būti savo likimo kalviais. Būtent tuo džiaugėsi Emma, kai tik pradėjo savo pirmąją karjerą: rizikuodavo, mokydavosi naujų įgūdžių, atsitraukdavo ir pakeliui pastumdavo ribas. Bet po medaus mėnesio ją pasiekė žiaurus suvokimas: nestabilumas nėra vienkartinis. Diena po dienos ji pastebėdavo, kad pradeda iš naujo vėl būgštaudama, kad galbūt nepakankamai stengiasi. Perkėlus save į verslo pasaulį, kur tikimasi daug rezultatų mainais už mažai garantijų, ji matė, kaip toliau plūsta kasdienis spaudimas.

Nestabilumas pagal apibrėžimą reiškia, kad negauname patvirtinimo, reikalingo patikinti, jog mums sekasi neblogai, kad darome ką nors reikšminga, kad kitą savaitę, mėnesį ar kitais metais mūsų neatsikratys. Be tokio patvirtinimo gyvenimas gali atrodyti ganėtinai nestabilus. Nuolat bijome būti išmesti, tampame pernelyg jautrūs įvertinimui, teigiamam grįžtamajam ryšiui ir vengiame per daug apie save atskleisti. Dažnai aplanko gėda, ypač jei suklumpame („kaip galėjai būti toks kvailas ar tokia kvaila?“). O nedirbant verda didžiulė kaltė, dėl kurios sunku mėgautis kasdieniam plūkimuisi nepriklausančiu gyvenimu.

Kad apsisaugotume nuo šių emocijų, neišvengiamai vis daugiau prisiimame darbų. Būdami aplinkinių akimis idealūs

darbuotojai, nuleidžiame emocinį garą, susikaupusį dirbant nestabilumo gniaužtuose. Bet tai trunka tik akimirką. Mat anksčiau ar vėliau kas nors nutiks – bus atnaujinti tikslai, iškils nenumatyta kliūtis ar globali pandemija – ir tempas dar pagreitės. Ir panašiai kaip einant per skirtingus „Tetrio“ lygius, vos pripratus prie naujo ritmo, tempas vėl pagreitėja.

Ir taip toliau, ir taip toliau.

Paprasčiausiai negalime pailsėti, kai mūsų, kaip darbuotojų, tapatybė (ką jau kalbėti apie ekonominę išlikimą) priklauso nuo šių atsikvėpti neleidžiančių gaudynių. Net aštuoniasdešimt procentų amerikiečių suaugusiųjų save vadina darbščiais – vos trys procentai teigia esą tinginiai¹⁵. Ir tai nieko blogo; *esame* darbštūs. Bet kyla klausimas – kam tai naudinga? Ar mums, ar įmonėms, kurios perka mūsų paslaugas? Nes kad ir kaip atsidėję dirbtume, nestabilumas reiškia, kad garantijų niekada nepakaks. Šioje ekonomikoje mūsų pasiekimai daug mažiau svarbūs nei nepailstamas plūkimasis, kad jų pasiektume. Galima sakyti, kad mūsų pasiekimai išvis nesvarbūs.

Kitai tariant, perpratome logiką ekonominės sistemos, kurioje žmonės vertingi tiek, kiek nusidirba, – o tada dar truputį padirba.

Kuo daugiau aukojamės ant savo darbų altoriaus, tuo labiau perfekcionizmas įsicementuoja kaip neatskiriama mūsų darbinio gyvenimo dalis. Ir tai jau matyti jaunimo kalbos manieroje. Vienas memų kultūros šūkis – „apsimesk, kol pavyks“ – turbūt tobuliausiai išskiria perfekcionizmo skvarbą šiuolaikinėje darbovietėje. Išvertus jis reiškia „labai saviimi nepasitikiu ir būgštauju dėl savo gebėjimo dirbti šį darbą, bet vis tiek *vaidinsiu*, kad viską triuškinu“. Nestabilumas mus

įkalina nerimastingoje baimėje, kad nepakankamai stengiamės, ir verčia žaisti apsimetinėjimo žaidimą, kurio neįmanoma laimėti: be atvangos stengiamės, siekdami daugiau sėkmės, bet niekada netikime, kad padarėme pakankamą pažangą.

Nestabilus darbas įrėžia mums tokį perfekcionizmą; ne laisvu pasirinkimu, bet kaip būtinybę. Išties tikime, kad mums trūksta išmonės, įgūdžių ar pačios fizinės energijos, kurios reikia, kad susidorotume, ką jau kalbėti apie sėkmę. Daugelį metų Emmą kankino toks kaustantis nerimas, kol ji nutarė viską baigti ir imtis ko nors kitokio. Jai toks sprendimas pasiteisino. Bet daugybei kitų, turinčių mažiau išteklių ir netgi mažiau alternatyvų, vienintelis realistiškas variantas yra kartu su visais kitais toliau plūktis ir tikėtis geriausio.

Kasmet milijonai jaunuolių, tokių kaip Emma, įsilieja į darbo rinką. Jų perfekcionizmas jau būna pasiekęs aukščiausią ribą, o nestabilumas darbe jį dar padidina. Nors negaliu to įrodyti – tiesiog neturime duomenų, – tikrai taip atrodo. Net keturiasdešimt procentų jaunuolių nuo aštuoniolikos iki dvidešimt devynerių metų dažnai ar beveik visada jaučia susirūpinimą dėl darbo ir gyvenimo pusiausvyros, taip pat streso lygio darbe¹⁶. Biurų darbuotojai savo darbinį gyvenimą paprastai įvertina vos šešiais balais iš dešimties¹⁷. Ir daugiau kaip pusė teigia besijaučiantys išsekę ir visiškai perdegę¹⁸.

Koronaviruso pandemija šias ilgalaikes tendencijas sustiprino. Anot Amerikos psichologų asociacijos apklausos apie darbą ir gerovę, amerikiečių darbuotojų perdegimo lygis 2020-aisiais ir 2021 metais pakilo. Aštuoni iš dešimties teigė patiriantys stresą dėl darbo, trečdalis teigė, kad nejaučia

susidomėjimo ir noro stengtis darbe, o dar trečdalis teigė jaučiantys kognityvinį nuovargį ir emocinį išsekimą, beveik pusė įvardijo fizinį nuovargį – šis skaičius beveik keturiasdešimčia procentų didesnis nei 2019 metais¹⁹. Ir ne tik Amerikoje. 2022 metais atlikta beveik penkiolikos tūkstančių darbuotojų trylikoje šalių apklausa parodė, kad kas ketvirtam pasireiškia perdegimo simptomai²⁰.

Darbuotojai tiek perdegę, kad susibūrė internetinis judėjimas „tyliam pasitraukimui“ skatinti²¹. Šia fraze socialinių tinklų vartotojai dalijasi milijonus kartų ir visi švenčia *neper-sistengimą* dėl darbo. Šis judėjimas sufleruoja, kad, reaguojant į stresą bei įtampą šiuolaikinėse darbovietėse, požiūris jau keičiasi. Regis, susivokėme, kad sukimasis bei plūkimasis ir dar šiek tiek sukimosi yra bereikalingai kankinami darbo būdai, ypač jei juos lydi netikrumas, nežinia, ar už darbą bus atlyginta, ir našta mūsų sveikatai bei laimei.

Žinoma, netoleruotinas nestabilumo lygis nėra vienintelė šio sudėtų darbo įrankių protesto priežastis. Bet tikėtina, kad ji yra tarp svarbesnių. Neseniai JAV atliktoje apklausoje tik penktadalis darbuotojų jautė, kad jų darbas yra stabilus²². Darbai, tiesą sakant, tiek nestabilūs šiomis dienomis, kad pri-trenkiamas skaičius, net trisdešimt procentų, samdomų darbuotojų teigia, jog būti laisvai samdomu darbuotoju – nestabiliausia iš nestabilaus darbo formų – jiems netgi suteiktų daugiau tikrumo. O tai neblogai paaiškina, kodėl vien 2021 metais trisdešimt aštuoni milijonai amerikiečių išėjo iš darbo²³. Trisdešimt procentų iš jų, kaip kad Emma, sukūrė savo verslą, o dauguma likusiųjų tapo laisvai samdomais darbuotojais. Jei išliks dabartinės kaitos tendencijos, iki 2027 metų dauguma JAV darbuotojų dirbs savarankiškai²⁴.

Ar dirbdami sau jausimės tvirčiau? Atsakymas į šį klausimą nelabai svarbus, nes stabilumas ir taip yra svetima sąvoka naujai kartai, kurios darbo istorijoje bus ilgas keitimų sąrašas, einant nuo vienos laikinos užduoties prie kitos. Kai nestabilumas tampa neišvengiama darbinio gyvenimo dalimi – kai tik jį tepažįstate, – visiškai suprantamas noras jaustis savo padėties šeimininku. Jei galime kai ko pasimokyti iš „didžiosios išėjimo iš darbo bangos“, arba „tyliojo pasitraukimo“, tai kad žmonės prieina prie išvados, jog alternatyvos nestabiliam darbui paprasčiausiai nėra. Tad arba teks plūktis vienumoje, arba išvis atsisakyti plūktis.

Jei jau taip, gal tikrai laikas imti darbo vietoje manevruoti taip, kad perfekcionizmo neprireiktų. Einant tuo keliu šioje ekonomikoje lengva nebus ir reikės pasitikėti savimi. Pasitikėti, kad galite sulėtinti tempą, pasitikėti, kad galite būti laimingi, kai viskas pakankamai gerai, pasitikėti, kad galite grįžti namo pas šeimą, aplankyti draugus ir praleisti kiek laiko užsimdami tuo, ką mėgstate ne biure, nesijaudindami ir nesijausdami kalti dėl to, ko netenkate.

Iš pradžių toks atradimas perfekcionistus stebina. Bet kuo dažniau su tuo susiduriate, tuo labiau apsiprantate su pakankamumu ir tuo labiau priimate mintį, kad laikas atleisti vadžias. Tyrimai rodo, kad darbo ir gyvenimo pusiausvyrą palaiškantys darbuotojai daug rezultatyvesni už perdegusius²⁵. Sulig kiekviena teigiama reakcija į sprendimą sulėtinti tempą augs jūsų pasitikėjimas savimi ir tapsite labiau linkę suteikti sau erdvės pailsėti, nevarginant netikrumui ir tam balseiui, kuris vis kužda, kad reikia daryti daugiau.

Jei esate vadovas ar vadovė, turėkite galvoje, kad vis didesnis jaunuolių, ateinančių į jūsų organizaciją, skaičius bus

perfekcionistai. Jie manys, kad ieškote tobulumo. Nuo pat pirmos dienos jiems praneškite, kad taip nėra. Pamėginkite sukurti psichologinio saugumo kultūrą, kurioje darbuotojai gali jaustis pakankamai komfortiškai, kad suklydę nebijotų bausmės ar pasmerkimo. Skatinkite sveiką rizikavimą, leiskite žmonėms išsakyti, ką galvoja, skatinkite ir atlyginkite už kūrybiškumą. Pasirūpinkite, kad kolegos žinotų, jog nėra vienas klausimas nėra kvailas, ir leiskite jiems pakelti galvą nebijant, kad kas nors ją nukirs.

Bet kartu nesitikėkite, kad perfekcionistiški darbuotojai iš karto prisitaikys prie naujos aplinkos. Perfekcionistai, šiaip ar taip, vengia rizikos. Būkite kantrūs. Duokite jiems laiko ir palaikykite juos. Kai jie apsipras, išryškės jų stiprybės. Maksimaliai jomis pasinaudokite; perfekcionistiški žmonės giliai mąsto, yra dėmesingi detalėms ir patekę į jiems tokią galimybę suteikiančią atmosferą geba spręsti sudėtingus uždavinius. Jei susimauna ar sunkiai dorojasi su atidėliojimu ir panašiais dalykais, įsikiškite su atjauta. Praneškite jiems, kad užtenka daryti pakankamai. Nuolat jiems tai priminkite.

Nes baigtas darbas daug geriau nei tobulas.

Neseniai užsukau pasimatyti su Emma. Jos kavinė tokia pat ekscentriškai žavi, bet mane nustebino, kaip joje tylu. Šis verslas iš globalios pandemijos gniaužtų kapanojasi į pragyvenimo kainų krizę, ir tai matyti. „Lankytojų labai sumažėjo, – pasakė Emma. – Nebeužaina tiek turistų, žmonės daugiau dirba namuose, o vietiniai taupo.“ Kavinė ir prieš pandemiją nebuvo itin pelninga – Emma ne tam ją atidarė. Bet dabar ji vos suduria galą su galu. „Naudoju santaupas savo darbui apmokėti ir nežinau, kiek ilgai esu pasirengusi taip tęsti.“

„Ar grįši prie reklamos?“ – paklausiau.

„Gal, – atsakė ji. – Bet jaučiuosi kaip nudžiūvusi šaka. Nesu tikra, kad išvis galėčiau sugrįžti.“

Galėtų, ir manau, kad giliai širdyje Emma tai žino. Vis dėlto iškalbinga, kad ši tiek daug pasiekusi moteris abejoja savimi. „Nebežinau, kas nauja ir madinga, net nežinau, kokios kampanijos ir prekių ženklai dabar einami industrijoje.“

Emma atidarė kavinę, tikėdamasi išsilaisvinti iš kasdienio plūkimosi. Bet net ir čia nepavyksta pabėgti nuo abejingumo dėl nevaldomų aplinkybių. Šiomis dienomis darbas, kad ir ko imtumėtės, toks nestabilus, pastatytas ant tokių klibančių pamatų, kad bet kokia didelė ar maža nesėkmė, kliūtis, konfliktas, liga ar ekonominis šokas daro mus pažeidžiamus. O pandemija neabejotinai buvo katastrofa pradedantiems ką nors naujo šiuolaikinėje ekonomikoje.

Pasakodamas Emmos istoriją ir platesnę smunkančio stabilaus darbo istoriją, siekiau ne įrodinėti, koks šūdinas pasidarė darbas, ir netgi ne skųstis, kaip sunku šiai kartai. Veikiau bandžiau dar kartą pabrėžti, kaip viskas susiję. Niekas nepamojavo stebuklinga lazdele ir nepareiškė, kad darbas turi būti nestabilus, atsitiktinis, terminuotas ir be jokių įsipareigojimų darbdaviui. Tuo pasirūpino mūsų ekonomika, sekdamą svarbiausią nurodymą, o tai yra generuoti kuo daugiau augimo per trumpiausią įmanomą laiką.

Ir kai iš esmės pagalvojate apie tai, kaip pasklidęs ir beveik nuolatinis yra mūsų visų jaučiamas netikrumas, pastebėsite, kad ištis viskas susiję. Esame neapsaugoti darbe dėl tos pačios priežasties, dėl kurios persitempiame mokykloje, universitetuose ir auklėjami tėvų-sraigtasparnių arba dėl kurios grobuoniški reklamos kūrėjai priverčia mus jaustis tokius

niekam tikusius: gyvename ekonomikoje, kurios noras augti gerokai viršija mūsų poreikį jaustis patenkintiems. Perfekcionizmas yra tik atsitiktinė žala. Kaina, kurią privalome mokėti už mūsų ekonomikos liguistą priklausomybę nuo visų iki vieno nesaugumo.

Turint tai galvoje, ką, po galais, daryti?

KETVIRTA DALIS

Kaip atsiverti netobulumui
Pakankamybės respublikoje?

12. Priimk save

Arba pakankamybės galia ne visai tobulame mūsų gyvenime

*Patyriau, kad geriausiai jaučiuosi tada, kai leidžiu savajam
patyrimo srautui nešti mane pirmyn, tikslų, kuriuos vos
nujaučiu, link.*

Carl Rogers¹

Nors Paulas Hewittas ir gydytojas, sunkiausias iššūkis jam dirbant su besikankinančiais perfekcionistais yra ne rasti, kaip juos gydyti, o kaip pasiekti, kad jie pripažintų poreikį gydytis. „Turbūt blogiausias perfekcionizmo aspektas, – neseniai pasakė jis, – yra perfekcionistų nenoras pripažinti, kad perfekcionizmas ir yra jų problemų šaknis.“ Anot jo, beveik visi iki vieno perfekcionistai „išskirtinai įgudę savo skausmą slėpti po itin gero funkcionavimo, maksimizavimo ir kompetencijos kauke“.

Man, kaip sveikstančiam perfekcionistui, Paulo žodžiai skausmingai pataikė į dešimtuką. Įsipainiojus nepakankamybės pinklėse, įsitikinus, kad vienintelis būdas būti svarbiam yra būti tobulam, neatrodo, kad problema yra būtent perfekcionizmas. Priešingai. Regisi, kad vienintelis perfekcionizmas padeda išsilaikyti pasaulyje, kol visa kita aplink jus liepsnoja gaisre.

Visuomenė irgi nelabai pripažįsta perfekcionizmo kaip problemas. Vaikščioti pasistypčiojant, save kelti aukščiau už

kitus, nepalaujamai griebtis didesnių ir geresnių dalykų – toki elgesį visuomenė teigia skatinanti ir tokiu pavyzdžiu gyvenime seka dauguma žmonių. Tad bet kokios to elgesio keliamos problemos slepiamos už įsitvirtinusio įsitikinimo, kad perfekcionizmas yra būdas pirmauti, išskirtinumo žyma, mūsų mėgstamiausia yda.

Bet perfekcionizmas nėra išskirtinumo žyma ir nepadedą išsilaikyti pasaulyje. Savo esme, kaip bandžiau paaiškinti šioje knygoje, perfekcionizmas yra atsakas į kraštutinį stokos mentalitetą, dėl kurio visą gyvenimą praleidžiame gėdos šešėlyje. Gėdijamės dėl to, ko neturime, kaip neatrodome ir ko nepadarėme. Tai nėra sėkmės ženklas. Tai panieka būtent tam, kas mus daro gyvybingais žmonėmis: mūsų kliaudoms.

Tikiuosi, kad vien ši žinia guodžia, skatina veikti ir teikia postūmio pripažinti problemą bei žengti pirmuosius žingsnius kita kryptimi. Netrukus tuos žingsnius aptarsime plačiau. Bet prieš tai norėčiau trumpai apžvelgti, ką sužinojome apie perfekcionizmo kilmę. Nes ir čia yra galimybė rasti paguodą vien vien aktyviu sąmoningumu.

Mūsų individualistinėje kultūroje sunku įsivaizduoti perfekcionizmą kaip ką nors daugiau nei asmenybės bruožą. Tačiau mano darbai išgarsėjo dėl įdomaus atradimo. Aptikau, kad visų perfekcionizmas auga. O socialiai priskirtas perfekcionizmas – įsitikinimas, kad mūsų aplinka reikalauja tobulumo, – auga sparčiausiai. Šie du faktai rodo, kad ne mums kažkas ne taip, o mūsų visuomenėje kažkas genda. Tas kažkas, kaip čia bandau įrodyti, yra spaudimas persidirbti ir per daug vartoti kultūroje, kurioje svarbiausia vis daugiau, vis gausiau, vis geriau – amžinai.

Kiekvienas iš šio susikoncentravimo atsirandantis bruozas – labiausiai perfekcionizmas – yra taip giliai mums įdiegtas, kad laikome juos normaliais, natūraliais ir netgi pageidautiniais. Kamuojami sielos Stokholmo sindromo, šioje ekonominėje buveinėje rausiamės vis gilyn ir susimokę su jos kūrėjais priimame savo nepasitenkinimo neišvengiamybę. Šis sindromas yra bene labiausiai pribloškianti – ir gąsdinanti – pasiūlos revoliucijos psichologinė liekana. Nes tai, kas dabar vyksta, nėra normalu ir natūralu. Esama alternatyvų; dar *tebėra* alternatyvų. Kitame skyriuje kai kurias iš jų aptarsime.

O kol kas tiesiog apsvarstykime idėją, kad analitiškai pašalinus genų ir ankstyvosios vaikystės poveikį perfekcionizmą mums primeta ne mūsų pačių valia, bet kultūros daromas spaudimas. Suprantu, kad toks požiūris kiek nihilistinis, nes juo teigiama, jog nuo perfekcionizmo individualiai nepasveiksime. Vis dėlto drįstu teigti, kad toks požiūris teikia pabrėžtinai daugiau vilties nei alternatyva, pagal kurią perfekcionizmas iš esmės yra mūsų *ir tik mūsų pačių* spręstina problema.

Neabejotinai bus daug prieštaraujančiųjų. Jie sakys, kad visą kaltę suversdami „sistemai“ beveik visiškai pašalinsime viltį, kad galime iš vidaus pasikeisti. Bet aš noriu pašalinti tik netikras viltis. Šioje kultūroje nepakanka pareikšti, kad truputį teigiamai nusiteikę galime įveikti kaustantį įsitikinimą, jog mums kažko trūksta. Čia ne vien *įsitikinimas*, tai logiškas ir racionalus jausmas, tiek pat intensyvus, kiek ir nepaliaujama jį sukelianti įtaiga. Kamuosimės dar daugiau, o ne mažiau, jei, užbaigę visus triukus, sąmoningumo mokymus ir savigalbą, čia pat, kur visada ir buvo, aptiksime niekur nedingusią ekonomiką, kurios pats išlikimas priklauso nuo mūsų nestabilumo.

Neįtikėtinai kankinama sužinoti, kad didžiausias jūsų pastangas išsivaduoti nuo perfekcionizmo apsunkina asmeninis negebėjimas nuo jo tiesiog atsijungti. Suprantu. Vis dėlto visai kas kita yra sužinoti, kad didžiausias jūsų pastangas nuo jo išsivaduoti apsunkina tai, jog jūsų ekonomikai reikia pamatinio įsitikinimo, esą jums vis kažko trūksta. Ir nors taip teigti iš pažiūros prieštarauja intencijai, nuoširdžiai tikiu, kad ta antroji išvada guodžia, o ne kankina.

Kodėl taip teigiu?

Nes mintimis pamatuodami prieš jus veikiančias jėgas suprasite, kad poreikis būti tobulam ar tobulai yra anaipol ne jūsų kaltė, jokiomis aplinkybėmis. Jums *nieko* netrūksta. Kultūra, kurioje gyvenate, kuri jus praryja ir apsupa, tiesiog neleidžia įkvėpti jūsų neperprantamos būties ir jos iš tikrųjų priimti.

Jei gebate su tuo susitaikyti, jei gebate save vertinti ir mylėti už tai, kad esate toks įstabus žmogus, jei gebate suvokti, kad jausmas, jog *turėtumėte* būti tokie ir anokie, yra jūsų kultūros primestos idėjos, skirtos tik tam, kad augtų ekonomika, o jūsų pačių gebėjimas visiškai save perkeisti šių kultūrinių suvaržymų kontekste yra ribotas, bent jau kol kas, sugebėsite atlaikyti ir didžiausias pasaulio jums siunčiamas blogybes. Štai taip atrodo tikroji viltis. Sąžininga viltis. Viltis, kuri pasitinka tikrąjį pasaulį. Viltis, kuri jūsų neklaidina netikrais individualaus persikeitimo pažadais pirmiau jums nepranešusi fakto, kad ne jums reikia pokyčių.

Galime išsiveržti iš užburto perfekcionizmo rato. Bet pirmiausia turime apsiginkluoti žiniomis, kurios leis mums atpažinti, o tada pripažinti savo kontrolės ribas. Dažnai be jokio įspėjimo dūžta mūsų svajonės ir viskas rutuliojasi ne taip, kaip planavome. Gudrybė būtų nepaskęsti apgailestavimo ir

saviniekos duobėje, kaip kad norėtų mūsų ekonomika (ar kas nors paminėjo apsipirkimo terapiją?), o verčiau pamėginti tos retušuotos tikrovės viduje gyventi patenkintiems, žinant, jog laikas toliau skuba į priekį, o mes toliau sau egzistuojame, kad ir kas nutiktų.

Kaip tik todėl didelę šios knygos dalį skyriau mitams apie pamatines tobulybės manijos priežastis prasklaidyti. Kaip sakoma, žinios yra galia. O jei leisimės, žinios gali tapti neįtikėtinu išgijimo šaltiniu. Taip prieinu prie vieno dalyko, apie kurį daug galvojau savo reabilitacijos metu: pripažinimo. Tai yra pripažinimo, jog esame svarbūs vien todėl, kad judame, kvėpuojame ir egzistuojame, – kad mums nieko netrūksta. Ir pripažinti, kad be jokios mūsų kaltės ekonomika nuolat stengsis mums įskiepyti nesaugumą, ir nieko čia blogo, galime sėdėti šios tikrovės pašonėje be jokio reikalo reaguoti taip, kaip iš mūsų tikimasi, be poreikio ką nors tobulinti, be poreikio būti tobuliems.

Pripažinti nereiškia pasiduoti ar paprasčiausiai susitaikyti su mus supančia neteisybe. Galite ir toliau trokšti pokyčių, agituoti už tuos pokyčius ir vis tiek pasaulį pasitikti tokį, koks jis yra. Toks yra mūsų iššūkis. Tad atidžiau pažvelkime į pripažinimo veiksmą, pradedant nuo pačių pirmųjų kultūros pančių: augimo.

Tenka prisipažinti, kad prieš rašant šią knygą mane visai traukė psichologinio augimo idėja. Man atrodė, kad augimo mąstysena yra galinga sustabarėjusio elgesio ir neracionalių įsitikinimų, apibūdinančių perfekcionizmą, ištaisymo strategija. Juk augimo esmė yra visokios suvaldomos gėrybės – procesas, iššūkis, mokymasis, raida ir taip toliau. Tokia mąstysena, pagal

kurią nuo nesėkmių pasistumiame į priekį arba, taip sakant, susimauname, pakloja geresnius pamatus visapusiškesniam ir iš esmės labiau tenkinančiam gyvenimui.

O tada parašiau šią knygą. Ir kuo daugiau mažčiau apie augimą, tuo labiau jaučiau, kad nenoriu savo minčių sutelkti į nieką, net ir į neva sveikus dalykus. Šio paliepimo sustabarėjimas tiek pat varžo, kaip ir jo neva taisomi dalykai. Bet dar svarbiau, kad supriešindami pastangas augti su pastangomis būti tobuli prašauame pro šalį. Kaip ir „augimas yra viskas“ ekonomika, iš kurios ji kyla, „augimas yra viskas“ mąstysena leidžia mums tik augti. Vadinas, suklupe, susidūre su nesėkmėmis, atsimušę į kliūtį ar tiesiog susimovę, turime tokias pačias įprasčiausias nesėkmės patirtis paversti kažkuo kitu, bet kuo, kas tik reiškia augimą.

„Negalite leisti, kad jus apibrėžtų jūsų nesėkmės, – pareiškė Barackas Obama garsiojoje 2009-ųjų kalboje Amerikos moksleiviams. – Turite leisti nesėkmėms jus mokyti.“⁴²

Skamba kaip išmintingas patarimas. Bet atidžiau išsižiūrėkite ir pamatysite, kad pagrindinė žinutė propaguoja kai ką pabrėžtinai nežmogiško. Nes čia daroma išvada, kad negalima leisti nesėkmėms ir trūkumams paprasčiausiai persiristi per mus kaip džiaugsmingiems priminimams, ką reiškia būti klystančiu žmogumi. Priešingai. Pamoka, kurią išmokstame iš „susimauk geriau“ retorikos, tokios kaip Obamos kalboje, yra tokia, jog privalome nuolat kovinėje parengtyje laukti nesėkmės, kurdami būdą, kaip vos su ja susidūrus reabilituoti ją išganingoje augimo arkoje, kad užsilikusio nesėkmės priminimo neliktų nė ženklo.

Visos iki vienos „susimauk geriau“ klišės bando nesėkmę pabarstyti stebuklingais milteliais – ją sterilizuoti, papuošti

varlyte ir išsiųsti į pasaulį su blizgančia „augimo“ sege atlape. Nė vienų iš tų motyvacinių stebuklingųjų miltelių sudėtyje nėra leidimo palikti mūsų trapų žmogiškumą ramybėje ir tiesiog leisti į gyvenimą įsiskverbti pažeidžiamumui, kad jis galėtų būti tiek pat svarbiu mus maitinančiu veiksniumi kaip valgymas ir gėrimas. Kodėl turime visą laiką tik augti ir išsiskirti? Kam nesėkmei *reikia* nuolatinio reabilitavimo? Kodėl negalime jai leisti būti tik tuo, kas ji yra – normali ir natūrali mūsų, kaip paprastų mirtingųjų, būties dalis?

Tiesmukiau tariant, augimo mąstysena apsimeta, kad garbsto nesėkmes, o iš tikrųjų elgiasi visiškai priešingai.

Augimas, kuris skatina dar didesnę augimą, o tada dar daugiau augimo, padengto perfekcionizmu, – tokia yra pamatinė „augimas yra viskas“ ekonomikos psichologija. Bet mes su jumis nesame verslo modelis, kurį galima nuolat modifikuoti, kad išspaustume maksimalų pelną, nesame ir mechanizmo varžteliai, kuriuos galima nuolat derinti, kad mechanizmas optimaliai veiktų. Esame baigtiniai žmonės. Senstame ir yrame. Ištekliai mums augti nėra neišsemiami.

Vis dėlto, net jei turėtume antžmogiškų ištvėrmės galių, būtų išmintinga sau priminti, kad dažnai iš nesėkmės ne kažin ko galime pasimokyti. Tiksliai žinojome, ką daryti, tiesiog susipainiojome, neišsimiegojome ar teko konkuruoti su aukštesnės kvalifikacijos arba daugiau privilegijų turinčiu žmogumi. Toks gyvenimas. Kartais reikalai susišika. O jiems susišikus, „augimas yra viskas“ psichologija atsisuka prieš mus, nes, užuot skatinusi mus atjaučiamai savireflektuoti, ji mus įkalina nenuilstamo savęs tobulinimo narve, kuriame vaikydamiesi „augimo“ – kad ir kaip jis atrodytų – vis labiau save spaudžiame ir galiausiai liekame įkalinti poreikio būti tobuli.

Nors dauguma esame užstrigę būtent tokiame narve, ne tik į jį galime nenoromis įkliūti. Taikomi tiesiogine prasme, mano kaltinimai dėl mūsų perfekcionizmo manijos, skirti sistemos susitelkimui į augimą, nesunkiai gali mus įkalinti kardinaliai priešingame aukos narve. Tokiu atveju įkalinimas prasidėtų nuo pykčio, kartėlio ir apmaudo, kurie, kad ir kokie pagrįsti, įkliuvusiems kels tik kančias.

Štai kodėl stumdami save tolyn nuo perfekcionizmo link pripažinimo neturime sau leisti iš vieno narvo peršokti tiesiai į kitą. Taip, pasiūlos ekonomiką galima kaltinti už didžiąją dalį mūsų nestabilumo, ir taip, pagrįsta jaustis nukentėjusiems nuo turtingųjų ir galingųjų išmonės įtaisyti mus į visuomenę, kuri subyra nuo ankstyviausių plintančio visuomenės pasitenkinimo ženklų. Bet ne mums skirta ištaisyti „sistemą“ – šis klausimas yra politinis, ir atsakas jam yra kolektyvinis.

Užtat *galime* suvaldyti savo reakciją į šias žinias. Nes jei tik rastume būdą prasiveržti pro bauginamą kultūrinės įtaigos naštą, patirtume, kad puikiausiai įmanoma priimti savo netobulus protus bei kūnus ir visai nebūtina nuolat augti, juos atnaujinti bei tobulinti. Sužinotume ir tai, kad šie protai bei kūnai gali judėti įvairiausiu greičiu daugybe įvairių kryptių. Taip, kartais išties augsime šuoliais. Bet kartais šliaušime pamažu, vos pastebėdami, kad apskritai augame. O dar kitais kartais gali tekti visiškai pakeisti kryptį, susitraukti į save arba tiesiog leisti bėgančiam laikui mus sendinti ir ardyti.

Jei sau suteiksime psichologinės erdvės tik augti, užginsime sau pripažinti tas kitas tikroves. Leisdami sau gyvenime sulėtėti, žingtelėti atgal ir suklysti, įsileisdami su šiais veiksmais į draugišką, nors kartais ir nepatogų pokalbį, padėsime sau skaidriai mąstyti, ką iš tikrųjų reiškia būti žmogumi. Ne-

gana to, tai mums padės skaidriai mąstyti, kodėl augti ir nuolat siekti daugiau, gausiau ir geriau visai nėra atsakymas į mūsų bėdas, priešingai nei galvojame.

Tad kaip išsijudinti tokio susitaikymo kryptimi? Kuo daugiau mažiau apie šį klausimą, tuo aiškiau supratau, kad čia reikia tiek visko išskleisti. „Pakankama“ atrodo kaip gana gera pradžia. Tačiau ir čia ne viskas taip paprasta. Viena yra sau pasakyti „esu pakankamai geras ar gera“, o visai kas kita – tuo patikėti jus priešingai įtikinti pasišovusioje kultūroje. Taigi susitaikymas negali būti tik su savimi. Kaip sužinojome visoje šioje knygoje, turime pripažinti ir tai, kad kultūra, kurioje gyvename, pavers tokį susitaikymą už viską sunkesniu.

Pradėkime nuo žvilgsnio šiai tiesai į akis ir iš šio taško ženkime į priekį.

Karen Horney, į savo terapinio bendradarbiavimo su pacientais priešakį iškėlusį kultūrą, niekada nepagražindavo tiesos. Ji visada rėždavo, kaip yra. Neslėpė nuo pacientų milžiniškų iššūkių, kurių galima tikėtis nusisėgus perfekcionizmo šarvus kultūroje, kuri jų reikalauja. „Mūsų ribotumas, – teigė ji, – daugiausia yra nulemtas kultūros ir visuomenės.“³ Ji žinojo, jog tarp, viena vertus, vidinio priklausymo kažkam, savigarbos bei pasitenkinimo poreikio ir, kita vertus, plaukimo prieš srovę, kad tuos poreikius patenkintume, kils konfliktas. Ji pripažino ir tai, kad kartais tenka plaukti pasroviui su kultūra, kad išgyventume.

Tai yra susitaikymas, bet toks, kuris kyla iš krištolo skaidrumo suvokimo apie save, savo ribotumą ir mūsų nekontroliuojamų dalykų plačiame pasaulyje poveikį giliausioms vadinėms įtampoms. Pasaulyje, kuris gali būti „grėsmingas“,

Horney teigimu, susitaikyti su savimi yra „sunki kelionė“, kurios „gali nepavykti visiškai įgyvendinti“, bet ji vis tiek didžiai nusipelno mūsų „įsipareigojimo iš visos širdies“⁴. Jei esate pasiryžę leistis į tą kelionę, jei pasiruošėte nusiimti tobulybės kaukę, paleisti savo idealizuotą įvaizdį ir atsiverti kitiems, patirsite, kaip kad patyrė pati Horney, vis daugiau džiaugsmo būdami vienyje su tikroju savimi – to, kas iš tikrųjų esate už „tobulo“ fasado, esme.

O tada to nesuprasdami, galbūt net sąmoningai nesistengdami, jausite vis mažesnę perfekcionizmo poreikį.

Pradedant šią kelionę, svarbiausia, Horney teigimu, pripažinti, jog perfekcionizmo problemą sukėlė būtent „prisitaikymas prie psichinio normalumo“⁵. O prisitaikymu prie psichinio normalumo ji vadina tai, ką gana provokuojamai pavadinau „sielos Stokholmo sindromu“. Turime išsiugdyti požiūrį, kad mus žaloja būtent įsikultūrinimas, o tada teks rimtai padirbėti, kad atsikratytume savo kultūros impulsų ir išmoktume mėgautis tuo, ką Horney pavadino „psichine sveikata“⁶.

Anot Horney, psichinė sveikata reiškia susitaikymą su visu ar visa savimi ir visais savo jausmais. Jos pačios sunkumai prisitaikant prie patriarchalinės ketvirtojo ir penktojo dešimtmečių kultūros ją išmokė, kad pirmieji žingsniai į tokį savęs pripažinimą būna itin sunkūs ir juos žengiant sėkmė anaip tol negarantuota. Bet Horney taip pat mus paguodė teigdama, kad praktikuojantis ilgainiui pasikeis ir *jausmai*.

Pasikliaukite procesu ir žinokite, kad susitaikę su savimi atsidursite nepažįstamoje teritorijoje. Kartais mesitės į nevilgtį, dažnai jausite, kad priimti savęs viso ar visos neįmanoma, nes ši visuma paprasčiausiai reikalauja per daug atsiverti. Ir

pasižymėkite mano žodžius – kaip ir daugelis dalykų gyvenime, atsiverti bus daug sunkiau, jei esate kilę iš neprivilegijuotų grupių ar mažumų. Tai reiškia, kad kantrybė tikrai bus dovybė, ypač tiems, kurie turi labiausiai persilaužti, kad įtilptų į visuomenės „idealą“. Juk nė vienas, pirmą kartą į rankas paėmęs gitarą, nepuola skambinti „Hotel California“. Pagal tokią pačią logiką tasai beveik instinktyvus polinkis suvaldyti aplinkinių įspūdžius nepamirštamasis per naktį.

Tačiau po įspūdžių valdymu slypi gilesnis nerimas, su kuriuo galima pradėti dirbti: neigiamo įvertinimo, atstūmimo ir nesėkmės baimė.

Akistata su tokiu nerimu yra svarbiausias kitas žingsnis. Tai padaryti bus itin sunku, bet pasiryžkite. Geras būdas to imtis yra susikurti sąrašą, kaip tobulybė atrodo jums. Tada peržvelkite sąrašą ir išsirinkite punktą, kuris nesmagiai meta iššūkį jūsų pamatiniam nerimui. Galbūt užmegzskite pokalbį su iš pažiūros draugišku bendradarbiu, asmenukei netaikykite filtrų, padarykite pertrauką nuo socialinių tinklų, būkite sau maloningi suklydę, užduokite klausimų, net jei manote, kad jie bus kvaili, išsiųskite paraišką darbui, pasikalbėkite su viršininku ar viršininke apie jūsų nusipelnytą didesnę algą ar paaukštinimą, atsisakykite neapmokamos užduoties, atsisveikinkite su statusą signalizuojančia nuosavybe ir užsiimkite tuo, ką mėgstate, nors ir nesate pasaulio čempionai.

Tada stebėkite, kas įvyks. Kaip viskas išėjo? Kaip jautėtės?

Apžvelkite šių pirmų žingsnelių sukeltą nerimą. Pažvelkite su juo ir apmąstykite tą jausmą. Nereaguokite, neslopinkite jo ir neperdirbkite į ką nors kita. Tiesiog leiskite jam risti per jus, netrukdykite jam. Suprasite, kad jūsų būgštavimai jums byloja kažką reikšmingo. Jums taip desperatiškai

reikalingas pritarimas, ką jau kalbėti apie jo netekimo baimę, tėra jūsų tobulo „aš“ scenos rekvizitas. Leiskite į jus įsismelkti šiam suvokimui ir paklauskite savęs: „Ar tikrai verta gyventi baimėje dėl tos neįmanomos savojo „aš“ versijos?“

Toliau stokite akistaton su ta baimė ir vis labiau įsipatogindami, kai atskleidžiate savo tikrąjį „aš“, vidun įsileiskite vis daugiau išorės. Leiskite jums tolimoms, nepavaldžioms jėgoms rintis per jus ir atsispirkite polinkiui nuolat pasireikšti pasaulyje – tarsi viskas aplink jus galėtų būti patobulinta. Kas bus, tas bus. Draugai ir pažįstami pasakys ir padarys skaudžių dalykų. Viršininkai ir politikai priims sunkių, gyvenimą keičiančių sprendimų. Neatskiriama „naujojo normalumo“ dalis bus stichinės nelaimės, orų kraštutinumai ir mirtinos pandemijos.

Neįmanoma numatyti nė vieno iš šių tikrai ištiksiančių dalykų, juolab jų suvaldyti. Jie tiesiog iššoka mums prieš akis, dažnai, kai to mažiausiai tikimės. Ir vis tiek mūsų instinktas yra griebtis klinikinio psichologo Davido Smailo įvardyto „magiškojo valingumo“ – arba loginės klaidos, pagal kurią esą galime savo gyvenimo trajektoriją nulemti tik savo pastangomis ir niekuo kitu⁷. Taigi, kaip ir priimti save, gyvybiškai svarbu pripažinti nepakeičiamų dalykų neišvengiamybę. Tai reiškia stoti akistaton su neigiamo įvertinimo, atstūmimo ir nesėkmės baimėmis, sąžiningai įvardyti, kaip jaučiatės, priimti skausmą, kančias ir sunkumus kaip neatskiriamas gyvenimo dalis ir taip elgiantis neleisti joms virsti nereikalingu kankinimusi ir savinieka.

Psichologė Tara Brach tokį pripažinimą vadina „radikaliu susitaikymu“⁸. Jis radikalus tuo, kad apibūdina susitaikymą su tokiu gyvenimu, koks jis yra, užuot nerimavus, kodėl

gyvenimas ne geresnis ar kaip reikėtų nuveikti daugiau. Aišku, gyvenimo aplinkybės – *ir šių aplinkybių padariniai* – reiškia, kad praktikuoti tokį pripažinimą vieniems bus sunkiau nei kitiems. Bet nuo to jis netampa mažiau kertinis. Daugeliu atžvilgių kuo gyvenimas sunkesnis, tuo *svarbesnis* radikalus susitaikymas.

Ir čia noriu dar ką patikslinti: radikalus susitaikymas nereiškia, kad pasiduodate ir pasyviai priimate gyvenime jums iškritusias kortas. Galite radikaliai susitaikyti su tuo, kas jums nutinka, ir vis tiek stengtis, minti savo taką ir savo kelyje nuveikti didžiųjų dalykų. Tiesiog stengdamiesi, kaip ir gyvenime, turime kiek tik įmanoma leistis nešami savo patirčių srauto – proceso, mokymosi, raidos, mėgavimosi, savęs atradimo ir taip toliau, – o ne rezultatų, normatyvų, apdovanojimų, statuso, pozicijų lygoje ar bet kurio kito matavimo ar metrikos, kurių aukštų balų galime viltis, bet tiesiogiai jų nekontroliuojame.

Įsivaizduokite radikalų susitaikymą kaip burinio laivo valdymą per bangas. Pripažinę, kad ne viską pajėgsite suvaldyti, pagerinti ar išstobulinti, turėsite bendrą supratimą, kur keliaujate, ir mokėsite nustatyti kursą, kurio reikia laikytis, kad ten nukaktumėte. Bet, priešingai nei tikintieji magiškuoju valingumu, tai darysite visiškai suvokdami, kad sąlygos nulems, kiek sunki bus kelionė ir kaip ilgai užtruksite, kol pasieksite jos tikslą.

Kelionėje teks staigiai kilti ir leistis, susidurti su vėju, bangomis, jų keteromis ir properšomis, kurių gyvenimas neabejotinai jums pasiūš. Kartais jums padės palankus vėjas, ir tai puiku – kiek galėdami plaukite jo padedami! Kitu metu teks iš visų jėgų stengtis vien tam, kad toliau judėtumėte į priekį, ir

tai nieko tokio iki tam tikro lygio. O dar kitais kartais aplinkybės privers dreifuoti sulig potvyniu, bent jau kurį laiką.

Vis praktikuokite pripažinti šią realybę, ištvėrkite ją, nes kiekviena nesmagi sekundė atsiperka – ypač jei aplinkybės veikia prieš jus. Kelias nebus tiesus. Sunkiausiu metu, apėmus abejonėms ir nevilčiais, dažnai – kartais skausmingai – pasiduosite socialinių tinklų pagundai, negailestingai reklamos traukai ar spaudimui konkuruoti moksluose ar darbe. Ir vėl nusipaišysite tą tobulą fasadą.

Galbūt pasijusite netekę vilties, bet atminkite: *pastangos ir yra visa esmė*. Siekiame eiti susitaikymo keliu, o ne patogiai ilsėtis jo gale. Kiekviena kliūtis yra tik naujas priminimas, koks rimtas darbas yra irtis prieš kultūros srovę. Tad būkite sau maloningi, visada, žinokite, kad visa tai neįtikėtina sunku, ir dar turėkite galvoje, jog, nepriklausomai nuo to, ar manote, kad kažkur judate, pati pastanga susitaikyti – jaustis patogiai savame kailyje savo aplinkoje – yra drąsiausias įmanomas poelgis.

Nesustokite. Nepasiduokite. Kaskart pakilę ir stoję į priešakines linijas vis dažniau jausite, kaip ūgteli jūsų pasitikėjimas, susitaikymo tikslas priartėja, patirsite vis daugiau spontaniško džiaugsmo, kuris plūsta, kai patys priimate sprendimus ir už juos priimate visišką atsakomybę. Patikėkite manimi, niekas nesukelia tiek nepatogumo, kaip bandymas būti kažkuo kitu – kažkuo tobulu ar tobula. Ir nėra nieko džiaugsmingesnio, nei galvoti, jausti ir sakyti tai, kas tikrai mūsų.

Terapijos tikslas, anot Karen Horney, yra pasiekti būtent tokią spontanišką džiaugsmą. Tokį, kuris rodo, kad pacientas ar pacientė grįžo į save ir jaučia „tikrą integraciją ir pagrįstą višumos bei vienio jausmą, [nes] ne tik tarp kūno ir proto, darbų

ir minčių ar jausmų nusistovi sąskambis ir harmonija, bet ir jie visi veikia be rimtų vidinių konfliktų“. Štai kaip laiške išdėstė vienas iš perfekcionistiškiausių Horney pacientų:

Iki šiol nieko nežinojau, nieko nesupratau ir todėl negalėjau nieko mylėti vien dėl paprastos, neįtikėtinos priežasties: manęs ten nebuvo! Daugiau kaip keturiasdešimt savo gyvenimo metų buvau ištremtas iš savęs ir to nė neįtariau. Vien tai suvokti dabar yra neįtikėtina. Tuo ne tik baigiasi visa ta mirtis, bet ir prasideda gyvenimas.

Kaip ir šis asmuo, galime naujai pažvelgti į tą gyvybę, kurią perfekcionizmas išsunkia iš mūsų gyvenimo. O tada itin kantriai ir atkakliai galime išsiruošti į savęs pripažinimo kelionę, arba, kaip gana įtaigiai tai įvardijo Horney pacientas, „pradėti gyvenimą“. „Esu toks ar tokia, kaip atrodo, ką turiu ar ką pasiekiau“ virsta į „esu tai, kas esu, ir to, kas esu, užtenka“. Būtent tada suprasite, kad pagaliau išsilaisvinote iš tobulybės spąstų.

Paulas Hewittas savo profesinį gyvenimą skyrė padėti perfekcionistams, nes perfekcionizmas meta itin sudėtingą iššūkį. Kaip jis pakartotinai teigė, pacientai retai nujaučia, kad perfekcionizmas yra kertinė jų bėdų priežastis. Tai reiškia, kad jam nugalėti mes, tuo sergantys, pirmiausia turime būti priversti suvokti, kad mūsų perfekcionizmas daro ne tai, ką mes įsivaizduojame. Jis neužkelia mūsų ant kompetencijos ir hiperveiklumo pjedestalo; jis tėra netikrumas ir gėda, apsimetantys šiais dalykais.

Viliuosi, kad ši knyga padėjo jus tuo įtikinti. Ir kad apsiginklavę naujomis žiniomis apie šį kuo keisčiausią bruožą

pasiryšite eiti kitokiu keliu. Pasirinkus naują kursą, teks kai ką pakeisti savo sąveikoje su pasauliu ir požiūryje į jį, ir nemažai tokių pokyčių aprašiau įvairiose šios knygos vietose. Bet svarbiausius pokyčius rasite šiame skyriuje. Tarp jų, visų pirma, yra įvardyti perfekcionizmą kaip *problema, kurios reikia paisyti ir dirbti toliau*; antra, pripažinti, kad nuo šio negalavimo kenčiame todėl, kad mūsų ekonomika ir kultūra *jo reikalauja ir jį garbsto*; ir trečia, pasiryžti šioje realybėje visiškai *susitaikyti su tuo, kas esame ir kur esame gyvenime*, žinant, kad galbūt niekada nepavyks susitaikyti iki galo, bet džiaugsmas jį pastebint vis dažniau patvirtins, kad jis vertas sunkumų einant šiuo keliu.

Ir galiausiai, turiu patikslinti, nes tai svarbu: galime būti ambicingi ir įsipareigoti nuveikti didžiųjų dalykų. Visiškai nieko blogo plušėti. Teigiu tik tai, kad pastangas reikia sutelkti taip, kaip darydavo mano senelis. Tai yra susitelkti į pačios patirties *tėkmę* ir tai, ką ši patirtis palieka pasaulyje, nesijaudinant dėl rezultatų ar kitų pritarimo, nuolatos nesigraujiant, ko čia dar išmokti, kaip „geriau susimauti“ ir ar pavyko „pavaryti“ (o gal visai nepavyko). „Esame tai, kas esame, – turime sau priminti, – ir to, kas esame, pakanka.“

Kad ištrūktume iš tobulybės spąstų, to galime imtis asmeniškai. Na, o kaip visuomenė?

13. Prieraišas postperfekcionistinei visuomenei

Arba gyvenimas Pakankamybės respublikoje

Ne viską, su kuo susiduriame, galima pakeisti, bet nieko negalima pakeisti nesusidūrus.

James Baldwin¹

Šį paskutinį skyrių įvairiais atžvilgiais buvo sunkiausia rašyti. Norėjau perfekcionizmo kamuojamiems skaitytojams suteikti vilties ir duoti, apie ką pagalvoti galuojantis su keblia savo padėti. Jei ganėtinai ilgai būsime kantrūs ir atkaklūs, pajėgsime apsiginkluoti susitaikymu – tiek su savimi, tiek su esama padėtimi. Tada palengva, netolygiai ir sluoksnis po sluoksnio galėsime pradėti atrasti vis daugiau spontaniško džiaugsmo, kokiu trykšta vaikai, net ir labiausiai skurstantys, vien dėl paties gyvenimo; arba tokio, kuris susitvenkia supratęs, kad mylite kitą žmogų; arba tokio, kuris užplūsta tomis pernelyg trumpomis glaudaus ryšio su gamtos pasauliu akimirkomis.

Tas per kraštus besiliejantis džiaugsmas apima tada, kai susiduriame su pasitenkinimu. Jau vien tai, kad jis egzistuoja ir galime jį pasiekti, yra gera žinia.

Bloga žinia ta, kad mums su jumis neskirta jo pasiekti. Suvertus *mums* atsakomybę atsibusti, atrasti šią realybę ir

atitinkamai pasikeisti, ir vėl kyla pavojus gelbėjantis susitelkti į asmeninę atsakomybę. Galime ir turime imtis visko, kas padeda palengvinti spaudimą, – pasirodyti, atleisti vadžias, praktikuoti atjautą sau, pabūti su nesėkme ir pasirinkti kelią į gyvenimą savyje. Vis dėlto visa tai nepakeis fakto, kad esame labiau nei bet kada sunkiami savo ekonomikos gniaužtuose, kuri mus užtvindo perfekcionistinėmis fantazijomis, niekada neleidžia jaustis pakankamai geriems ir verčia nuolat geisti bei siekti daugiau. Užuoat susitaikę su tuo, kad labai mažai kontroliuojame šias struktūrines sąlygas, kryptame perfekcionizmo linkme ir kaltiname save, kad nesugebame jų nugalėti.

Mėginau jums parodyti, kad galite atsispirti tokiai įtaigai ir kai ką su savimi nuveikti, kad labiau su viskuo susitaikytumėte. Ir *kai kas*, žinoma, geriau nei nieko.

Bet negalime čia sustoti. Esame bendroje visuomenėje gyvenantys piliečiai, turintys susitarti kolektyviai valdyti šią visuomenę, jei norime kiek nors pastebimai pakeisti mūsų bendras įtampas. Perfekcionistiški žmonės politikų, ekonomistų ir socialinių planuotojų akyse gal ir yra tobuli darbuotojai ir vartotojai. Bet jų vis spartesnis paplitimas mums byloja, kad vyksta kažkas itin blogo, jei rūpinamės tik darbu ir vartojimu. Tokių esminių poreikių kaip draugystė, besąlygiška meilė, pasigailėjimas, užuojauta ir sąžiningumas trūkumas ir susvetimėjimo jausmų, tokių kaip nepasitenkinimas, nesaugumas, nerimas ir liūdesys, sklaida yra blogai veikiančios visuomenės kaltė. O blogai veikianči visuomenė yra neabejotinai politinis reikalas.

Saulėtą 2022 metų liepos popietę po koronaviruso karantino viskas vėl ėmė veikti ir aš rankoje laikiau vyno „Soave“ taurę

po skėčiu kavinėje su vaizdu į Paduvos *Prato della Valle* sodus Šiaurės Italijoje. Prie manęs prisijungė keli netoliese įsikūrusio universiteto studentai ir mes šnekučiavomės apie perfekcionizmą. Staiga kalba pasisuko į socialinius tinklus bei Italijos visuomenės skaitmeninimą, ir pats to nesuvokdamas, visai nenorėdamas pasukti šia linkme, pokalbyje įsikibau savo krypties apie postmodernybę.

„Daktare Curranai, tai ką manote apie Jeano Baudrillard'o simuliakro idėją? – paklausė manęs vienas studentas. – Ar jis buvo teišus, kad tapome tokie priklausomi nuo algoritmų, modelių ir žemėlapių, kad praradome bet kokį ryšį su realiu pasauliu? Ar gali būti, kad dėl to ir griebiamės perfekcionizmo – nes bandome išgyventi simuliakre?“

„Puikus klausimas, – atsakiau. – Ką manai?“

„Manau, kad taip, – pasakė studentas. – „Instagramas“, dirbtinis intelektas, virtuali realybė. Visos šios technologijos nuostabios, bet jos sukuria tokią hiperrealybę, kurioje beveik neįmanoma susigaudyti, kur tikras gyvenimas, o kur skaitmeninė imitacija.“

Veidai pasisuka į mane.

„Ką aš manau? Na, vieną vakarą mano kolega Fredas Baso mane įtikino išvada, kad Baudrillard'as buvo teišus, – pasakiau jiems. – Bet tada prasiblaivėme ir nebebuvau toks tikras. Tačiau, kiek pakontempliavęs, dabar esu įsitikinęs, kad jo įžvalgose esama daug tiesos, tik iš jų seka daug gilesnės ir išsamesnės išvados, nei pats Baudrillard'as būtų drįšęs įsivaizduoti.“

Maniau, kad visai nieko kaip žmogui, pervertusiam gal dešimtį Baudrillard'o puslapių prieš įsijungiant „Netflix“.

Aišku viena: šie studentai protingi. Ir tai tikrai neturėtų stebinti, nes Italija turi vieną geriausių valstybinio švietimo

sistemų planetoje. Ji tokia gera, kad privatus ugdymas visai neplinta, net tarp turtuolių. Be to, šie studentai jauni, o tai šiais laikais suteikia dar vieną – tarkime, skaidresnę – perspektyvą, žvelgiant į mūsų globalizuotos, tarpusavio ryšiais apraizgytos, perdėtai sufinansintos, per technologijų tarpininkus veikiančios pasiūlos ekonomikos sėkmę.

Praeina kelios minutės. Dar pasišnekučiuojame apie ekonomiką, visuomenę, politiką ir jų visų poveikį psichologijai. Viena smalsi studentė pasiryžta paklausti: „Ar tikrai tiesa, kad „Brexitas“ buvo protesto balsas? Ar žmonės tikrai taip pyksta ant esamos padėties?“

„Jis nenori apie tai kalbėti!“ – nukerta kitas.

„Aš nieko prieš, – draugiškai atsakau. – Dirbtinis intelektas, „Instagramas“, „Brexitas“, Trumpas, perfekcionizmas – pamatiniu lygmeniu viskas susiję. „Brexitas“ ir Trumpas, kaip ir perfekcionizmas, yra iš nesaugumo kylantys reiškiniai. Tiesiog tas nesaugumas nukreipiamas į išorę. Už šiuos katastrofiškus judėjimus balsuojantys rinkėjai jaučia, kad ekonomika pasisuko prieš juos. Jie kažkur giliai žino, kad juos kvailina, bet problema ta, kad nelabai gali įvardyti, kas tie kvailintojai. Tad jie žvalgosi į garsenybes ir autoritarus kaip trūkstamo saugumo pakaitalus.“

Galvos linksi. Matau, kad jie tokią kalbą supranta.

„Jiems trūksta saugumo, nes negali išsisukti nuo šios ekonomikos gniaužtų, o jie juos sunkia kaip drėgną skudurą, kad išspautų paskutinį išsunktiną pelno lašelį.“

Viena jauna mergina palinksta į priekį ir sako: „Italijoje yra toks senas posakis: „Pakankamai yra labai daug.“ Praeityje, esu tikra, netikrumas dėl savo gyvenimo ar išvaizdos būtų

buvęs mums, italams, sunkiai atpažįstamas. Bet ne šiandien. Tai, kas nutiko Britanijoje ir Amerikoje, vyksta ir čia.“

Visi vėl linksi.

Ir ji, aišku, teisi. Apsižvalgykite. Pasiūlos ekonomika kuo aiškiausiai atplaukė į Italiją. Visi sėdintieji prie stalo turi po išmanųjį telefoną, spintos lūžta nuo greitosios mados, o socialinių tinklų paskyros trokšta šviežiausio naujo turinio. Man regis, vienintelis skirtumas tas, kad, priešingai nei jų bendramamžiai britai ar amerikiečiai, šie jaunuoliai neleis visiems šiems dalykams trukdyti pasimėgauti skaniu valgiu ir geru vynu.

Ir vis tiek matau juose kažką, kas teikia neįtikėtinais didelį vilčių. Gal jie ir dalyvauja šioje ekonomikoje, bet nė nedvejoju, kad visas tas apgailėtinas turtas jų neapkvailino. Jie turi tokį slėpiningą gebėjimą atsiriboti nuo visą parą veikiančios jų kultūros įtaigos. Ir, regis, beveik instinktyviai supranta, kad tai, kas geriausia jiems, jų bendruomenėms ir jų planetai, ir tai, kas geriausia ekonomikai, nebūtinai sutampa.

Ne tik italai. Supranta ir dauguma jaunuolių, su kuriais kasdien bendrauju. Galima sakyti, kad šią kartą nežabota pasiūlos ekonomika paveikė labiausiai. Nežinau kaip. Bet kažkoku būdu, nepaisydami to, ką jiems stumia ši ekonomika, jie išlaiko skaidrų protą, užduoda teisingus klausimus ir randa teisingus atsakymus.

Šioje knygoje pamėginau teigti, kad perfekcionizmas yra kultūrinis reiškiny. Mūsų tobulybės manija ir besikaupianti perfekcionizmo žala psichikos sveikatai ir santykiams yra dalis stokos bėgimo takelio, kuriuo esame priversti bėgti vis įnirtingiau ir vis labiau įsitempę, vis daugiau savęs skirdami tobulinti

tam, ką laikome netobula. Mums dabar, šiuo kritiniu metu, tikrai nereikia toliau juo bėgti. Mums reikia, kaip jums pasakys bet kuris iš tų italų, rasti būdą sulėtėti.

Mes ne kartą pulsime į perfekcionizmą, kol jį pripažinsime. Kol nuspręsimė, kad verčiau reabilituoti save, savo bendruomenes ir ekosistemą, nei įsigyti dar kelis žaisliukus ar prietaisiukus. Kol pajudėsime link žmonių, o ne prieš juos, kol tausosime, užuot švaistę, ir kol atsisakysime pelnytis iš veiklų, kurios kenkia kitiems žmonėms arba gamtai. Kitaip tariant, kol suprasime, kad ekonomikos augimas visada būna kompromisinis ir nevertas mūsų sveikatos ir laimės.

Jei tik galėtume įsivaizduoti tokią visuomenę, jei tik galėtume daryti prielaidą, kad žmonės išties entuziastingai norės gyventi tokiame pasaulyje, tai galėtume ir įsivaizduoti, kad pokytis bent jau įmanomas. O įmanomybė yra vilties pirmtakė. Tai reiškia, kad dabartinė padėtis nėra būtina. Tai reiškia, kad gali būti ir kitaip. Galėtume išsilaisvinti iš savo ekonomikos liguistos priklausomybės nuo augimo. Galėtume žinoti, kad pakankama yra labai daug.

Kad pavaizduočiau viziją, kaip atrodytų tokia ateitis, ši skyrių parašiau kaip tam tikrą eksperimentą. Norėjau pavaizduoti, kaip mąsto piliečiai, kurių prioritetai radikaliai pasikeitę, kurie iš visos širdies sutinka gyventi pastovios būklės ekonomikoje, nereikalaujančioje parabolinio augimo vien tam, kad išliktų. Jei taip būtų, kas pasikeistų ir kokią politiką įgyvendintume? Mano siūlymai nėra baigtiniai ir neketinu jų primygtinai brukti. Tiesiog kviečiu juos apsvarstyti atviru protu ir įsivaizduoti, kas nutiktų, jei materializuotųsi vienas iš jų, keli ar visi. Ar gyventume geriau? Ar būtume laimingesni? Ar perfekcionizmas tebebūtų mūsų mėgstamiausia yda?

NEKONTROLIUOJAMAS AUGIMAS žlugdo mus ir mūsų planetą – tad turime leistis į pastovios būklės ekonomiką, kuriai jis nerūpi

Ekonomikos augimas – įamžinamas bendrojo vidaus produkto vienetais – yra visagalis sekuliarus Dievas. Meldžiamės prie jo altoriaus ir keliame jį ant paaukuoto pjedestalo aukštai virš visų kitų rūpesčių. Nesvarbu, ko ekonomikai reikėtų, kad tik augtų, – žmogiškųjų ar aplinkos išteklių, ji tai neišvengiamai gaus. Pavyzdžiui, laikraštyje skaičiau, kad britų vyriausybė atliko koronaviruso pandemijos valdymo priemonių išlaidų ir naudos analizę. Kai kurie ekonomistai nuo aukštų savo valdiškų biurų Vaitholo gatvėje laktų suskaičiavo, kad, *nesustabdžius* Britanijos ekonomikos, „naudą“ būtų galima pateisinti, jei mirčių skaičių būtų galima išlaikyti mažesnę nei 50 tūkstančių per metus. Kad būtų visiškai aišku: 50 tūkstančių „priimtinių“ mirčių dėl ekonomikos augimo².

Gana simboliška mūsų laikams, kad visuomenės sveikatos krizės vertinamos iš ekonominio taško. Ir ne tik visuomenės sveikatos: mainais už papildomą BVP dydį prapjaunamas ir išparceliuojamas kiekvienas likęs į pinigus paversti galimas visuomenės lopinėlis. Jei iš kosmoso nusileidęs ateivis pagalvotų, kad žmonės egzistuoja vien dėl savo ekonomikos, nekalintume jo. Kalbame apie ekonomiką, lyg ji būtų gyvas, alsuojantis organizmas. Tarsi tai ji, o ne mes, būtų juntanti būtybė, kurią reikia nuolat maitinti.

„Kas padėtų ekonomikai? – klausiamo. – Kas pakenktų ekonomikai?“

Aišku, grynas ekonominio augimo vaikymasis ne visada būna destruktivus. Kol visuomenės gyvena ankstyvuoju

agrarinio raidos laikotarpiu, ekonomikos augimas yra vienintelis mums žinomas būdas nugalėti skurdą, kančias ir išvengiamas mirtis. Daugiau kaip milijardas žmonių visame pasaulyje per pastaruosius dvidešimt penkerius metus buvo ištraukti iš didžiausio skurdo ir plačiai pasklidęs ekonomikos augimas yra svari priežastis, dėl ko taip nutiko³.

Bet galiausiai, kai augimas pakankamas, didžiausio skurdo dilema būna išsprendžiama ir bendras gausos lygis viršija tašką, kuriame augimo santykis su gerėjančiais gyvenimo standartais ima silpti. Būtent čia mes Vakaruose esame jau kurį laiką. Mūsų problema yra ne stoka, o tos stokos palaikymas, kad ekonomika toliau augtų, nors jau pasiekė gausos lygį, kuris galėtų suteikti ganėtinai gerą pragyvenimo standartą visiems. Tai daroma gana tiesmukai: prireiks tik armijos socialinių planuotojų – politikų, ekonomistų, piniguočių, reklamos kūrėjų ir taip toliau, – kurių vaidmuo visuomenės orkestre yra prikurti stokos. Ir šioje knygoje jau aptarėme, kaip kuriama stoka – arba jausmas, kad turime nepakankamai ar esame nepakankamai geri.

Ar galime persijungti į tvaresnę ekonomiką, tokią, kuriai nereikia kurti stokos vien tam, kad toliau augtų? Šis klausimas įvairiais atžvilgiais ginčytinas. Nes pereiti prie tvaresnės ekonomikos nebus pasirinkimas – tai bus būtinybė. Pirmiausia dėl to, kad struktūrinės tendencijos, tokios kaip senstanti visuomenė, atsilikimas inovacijų srityje, skolos dydis, nuo kurio norisi verkti, ir ilgalaikis COVID-19 poveikis, reiškia, kad išsivysčiusios ekonomikos *jau* lėtėja (ir toliau lėtės)⁴. O antra, todėl, kad ekonomikos augimas beveik tobulai koreliuoja su energijos suvartojimu⁵. Tai reiškia, kad kiekvienas BVP vienetas reikalauja atitinkamo sudeginto iškastinio kuro kiekio jam

pakurstyti – dėl to auga anglies dioksido emisijos ir spartėja jau niokojantis klimato kaitos poveikis⁶.

Tad manau, kad tikrasis klausimas: ar laiku susivoksime? Laimei, dar nepasiekėme taško, iš kurio negrižtama. Bet galimybės langas sparčiai veriasi ir pats nesu didelis optimistas klausimu, ar dabartinis mūsų trumparegių lyderių derlius neužsilauks ko nors iš tikrųjų kataklizminio, kol bus priverstas keistis, kad ir kiek spardytūsi ir rėkautų.

Straipsnyje „Pasaulio modelių, kurie prognozuoja pasaulio griūtį, duomenų patikrinimas“ olandų ekonomistė ir tvarumo tyrėja Gaya Herrington aprašo stingdančią analizę, kuri atskleidžia, į kokį konkrečiai kataklizmą skriejame, jei greitai laiku nepasikeisime. Modeliuodama kelių augimo scenarijų poveikį pasaulinei maisto pasiūlai, gamtos išteklių našumui, ekologiniam tvarumui ir panašiai, ji atskleidė, kad kiekvienu atveju laukia „griūties tendencija“ ir ją sulėtinti gali tik „vidutinis sulėtėjimas“, remiantis itin optimistinėmis technologinių inovacijų prielaidomis⁷. „Žmonija eina, – daro išvadą Herrington, – tokiu keliu, kad augimo ribojimai turės būti jai primesti, o ne sąmoningai pasirinkti.“⁸

Griūtis yra labai tikėtina finansų sistemoje. „Pasaulio ekonomikoje vyrauja netvarka“, – rašo britų ekonomistė Ann Pettifor, dėl netvaraus valstybės, įmonių ir namų ūkių įsiskolinimų masto. Įsiskolinimų mastas toks netvarus, kad iš principo įspraudėme save į kampą. „Staigus atjunkymas priverstų nusibaigti neveiksnią finansų sistemą, – teigia Pettifor, – kuri dabar yra beviltiškai priklausoma nuo krizinių lašelinių.“⁹

Ir dar kai kas mūsų vergišką atsidavimą ekonomikos augimui daro netvarų. Toliau eidami šiuo keliu ne tik sugriausime savo planetos ir finansų sistemas, tai reikš ir žmonių žlugimą.

Psichologiškai galime toleruoti netikrumą ir abejones savimi iki tam tikro lygio. Jei niekada nejusime, kad mums nieko netrūksta, jei teks vis plūktis, kad turėtume daugiau, jei niekada neturėsime galimybės sulėtinti tempo ir paragauti kažko panašaus į pasitenkinimą, tai galiausiai ir mes pasiduosime savitai kolektyvinės griūties formai. Viršun šaunantis socialiai priskirto perfekcionizmo lygis įvairiais aspektais yra pagrindinis šios kraupios neišvengiamybės rodiklis.

„Vienintelis sprendimas, – teigia Pettifor, – yra pačiai sistemai atlikti operaciją.“

Operacija Pettifor vadina visišką ekonomikos perkrovimą. Britų ekonomistė Kate Raworth svarsto apie perkrovimą ir tai, kaip perrašyti taisykles naujoje ekonomikoje, kur augimas *nebūtų* viskas. Tokia pastovios būklės ekonomika – ji vadiną ją „spurgos ekonomika“ – yra persiorientavimo planas¹⁰. Raworth spurga yra tvarumo žiedas, nustatantis ekonomikos augimo grindis ir lubas. Esant per mažai, ekonomika nepatenkins pamatinių savo piliečių poreikių; esant per daug, ji išsi-verš anapus ekologiškai įmanomų ribų ir reikšmingai pakenks žmonėms ir aplinkai.

Raworth analizė rodo, kad daugumą tų ribų jau peržengėme. Ir išties, įgyvendinti pastovios būklės ekonomiką daugiausia kviečia tie, kam rūpi naikinamasis nekontroliuojamo augimo poveikis taršai, globaliam atšilimui ir biologinei įvairovei. Raworth sprendimas yra nustatyti ekonomines ribas ir leisti ekonomikos augimui svyruoti tvarumo spurgoje. Čia, teigia ji, BVP kils ir grims „reaguodamas į nuolat besivystančią ekonomiką“. Svarbiausia ne šiaip toleruoti svyruojantį augimą, bet aktyviai jo siekti kaip politinio tikslo.

Pirmyn, sakykit, kad visa tai yra nepraktiškos naivios giesmės – nebūsite pirmi tokie. Tiesiog atsakysiu, kad turėtume atidžiai įsiklausyti į tai, ką sako Herrington, Pettifor, Raworth ir kiti. Nes šios moterys kaip tik ir teigia, kad tolesnis augimo, kaip vienintelio politikos tikslo, vaikymasis yra užnuodyta taurė, kuri ilgainiui mus nuves didžiojo visuomenės subyrėjimo keliu. Toks subyrėjimas gali kilti iš gamtos trapumo, finansų sistemos arba žmonių. Labiausiai tikėtina, kad jis atsiras lėtai prastėjant visų jų sveikatai.

Raworth spurgos ekonomika mums rodo, kad nebūtina savęs nukreipti ta linkme. Galėtume nustatyti augimo ribas ir kaip politikos tikslo sąmoningai siekti pastovios būklės ekonomikos. Tokios lubos ne tik mums suteiks geriausią galimybę atkurti planetos sveikatą ir stabilizuoti trapią finansų sistemą, bet ir padės atsigauti nuo daugybės įvairių perfekcionizmo žaizdų. Jos parodys, kad pakankama išties yra labai daug; kad galime turėti reikalingų dalykų negeisdami to, ko neturime. Jos leis mums įvertinti laiką, kurį praleidžiame ne žiurkių lenktynėse, o namuose ir bendruomenėse. Ir dar jos sutelks mūsų mintis į tai, kas gyvenime iš tikrųjų svarbu: sveikatą, santykius ir laimę.

BVP YRA SKURDUS AUGIMO MATAS – tad verčiau skaičiuokime pažangą kitokiomis metrikomis

Demokratinėms tautoms visada reikės metrikų ir indeksų savo pažangai matuoti. Turtingesnėse ekonomikos augimas ne itin atliepia šiam iššūkiui dėl jau aptartų priežasčių. Tai verčia klausti: kokį pažangos matą verčiau taikyti? Manau, atsakymas yra laimės ir gerovės matai.

Nes jeigu pirmenybę teiktume laimei ir gerovei, o ne prekėms ir paslaugoms, galėtume kaskart pasiūlius naują politikos priemonę klausti, ką teks už ją paaukoti. Koks kompromisas su laime ir gerove, jei darbuotojams atimama teisė imti mokamų atostogų? Arba kai ligoninės veikla perduodama privačiam sektoriui? Arba kai viešoji biblioteka perduodama statybos darbų įmonei? Ar papildomas BVP viso to vertas? O gal tokia politika daugumos žmonių gyvenimą padarys sunkesnę ir vargingesnę?

Britų ekonomistas Richardas Layardas mano, kad laimė ir gerovė turėtų būti pagrindiniai viešosios politikos kriterijai¹¹. Jo tyrimai rodo, kad ekonominis augimas vargiai koreliuoja su laime ir gerove visuomenės mastu, todėl, anot jo, vyriausybės turėtų teikti pirmenybę kitiems rezultatams, tokiems kaip psichikos sveikata. Layardo darbai padarė didelę įtaką ir tapo tramplinu pasaulinių iniciatyvų, siekiančių klestėjimą matuoti taip, kad žmonės būtų išskelti aukščiau už pelną.

Tarp šių iniciatyvų Jungtinių Tautų žmogaus socialinės raidos indeksas turbūt labiausiai vertas paminėti. Kasmėt šalyse jame reitinguojamos pagal visuomenės pažangą, remiantis trimis žmogaus socialinės raidos matmenimis: ilgas ir sveikas gyvenimas, išsilavinimas ir pakankamas pragyvenimo standartas. Kitos tarptautinės metrikos, tokios kaip Laimingos planetos indeksas, Pasaulio laimės ataskaita ir Socialinės pažangos indeksas daro kažką panašaus, nors ir mažesniu mastu. Be jų, dar galėtume stebėti perfekcionizmo lygį. Nes jis itin daug pasako apie tai, kur lekioja visuomenės spaudimo srantai.

Žmonių gerovės metrikos jau ima veikti vyriausybės. Pavyzdžiui, Naujoji Zelandija tapo pirmąja šalimi, kuri į politikos svarstymus įtraukė laimės ir gerovės matus. Panašiai

Butanas turi indeksą, vadinamą Bendrąja šalies laime, kuriuo naudojamosi nustatyti, ar įgyvendinti politikos priemonės, atsižvelgiant į tai, kiek jos paveiks žmonių gerovę. Pasaulyje šis indeksas labai išpopuliarėjo ir jau svarstomas keliuose Šiaurės Amerikos miestuose, pavyzdžiui, Viktorijoje, Sietle ir O Klere. Nė viena tauta neiškelia žmonių klestėjimo aukščiau už ekonominį augimą. Kol kas. Bet šie žingsniai teisinga kryptimi drąsina.

DARBAS REIKŠMINGAI KEISIS, įgyvendinus pastovios būklės ekonomiką, – tad reikės priimti šiuos pokyčius kaip galimybę dirbti mažiau

Pirmasis žingsnis nugalint savo perfekcionizmo maniją yra pasirinkti gyventi ekonomikoje, kuri gerovę apdovanoja labiau nei prekes ir paslaugas, o kitas žingsnis būtų suvaldyti šalutinį poveikį. Viena iš šalutinio poveikio sričių būtų darbo vietos. Nes jeigu žmonės ištisą įtikėtų teiginiu, kad augimas nėra viskas, o politikai įvestų viešosios politikos priemones, kurios jį įgyvendintų, tai iš esmės paveiktų vartojimą, o tai iš esmės paveiktų darbo vietas. Klausimas toks: kaip visa tai suvaldyti?

Aišku, dirbti reikia. Visuomenė gana greitai sugriūtų, jei visi sudėtų darbo įrankius. Ir nors iš pradžių skamba kaip prieštaravimas, visuomenė be darbo – tokia, kurioje sėdinėjame ir ieškome, ko čia nusigriebus, – būtų tiek pat nepatraukli galimybė kaip ir perdegusi visuomenė. Judant link pastovios būklės ekonomikos, mums kils dilema, kaip išlaikyti reikiamą dirbančių žmonių skaičių, kad išeiga būtų optimali, o ne maksimali. Tai nauja išsivysčiusioms ekonomikoms kylanti

problema, ir nors daug apie tai prikalbėjome, dar neteko rimtai su ja susidurti.

O rimtai susidurti teks, nes mažiau vartojimo reikš darbo vietų praradimą. Nebereiks pardavėjo mūsų nebenorimiems greitosios mados apdarams. Taip pat ir sunkvežimio vairuotojos, išvežiojančios juos po šalį, arba reklamos kūrėjo, rašančio viešųjų ryšių šūkius. Būtų lengva čia ir sustoti, pripažinus pralaimėjimą. Bet per daug pastatyta ant kortos, be to, priešingai nei mums teigiama, problema nėra nenugalima. Norint susidroti su darbo vietų praradimu nebaudžiant šio reiškinių paliestų žmonių reikia valios, vaizduotės ir koordinuoto kolektyvinio veiksmo.

Pirmiausia svarbu turėti galvoje, apie kokių darbo vietų praradimą kalbame. Tarkime, žmonės nutarė, kad nori gyventi pastovios būklės ekonomikoje, kad ankstesni darbo ir vartojimo mastai buvo klaida, o jų kaina aplinkosaugos ir laimės požiūriu buvo didelė. Tokiu atveju jie bus motyvuoti mažiau dirbti ir vartoti, o dėl tokio sprendimo prarastas pajamas nusvers mažesnės išlaidos. Kitaip tariant, jie nuspręs sulėtinti bėgimo takelį. Tokia padėtis labai skiriasi nuo įprastos susilpnėjusios paklausos, iš kurios kyla ekonomikos nuosmukiai. Tokiu atveju žmonėms vis dar norisi ir reikia daiktų, bet jie neturi pajamų jų įpirkti.

Susilpnėjusio geidulio sąlygomis darbo vietų praradimas sukelia tam tikrų problemų. Mažiau vartojame ne dėl to, kad teko „apkarpyti išlaidas“, o aktyviai, optimistiškai nusiteikę, kad gyvenimas yra daugiau nei daiktai, statusas ir rezultatyvumas, kad dėl didesnių pajamų tiesiog neverta aukoti tikslingumo ir persiimti perfekcionistiniu požiūriu į darbą ir vartojimą. Jei tai skamba neįtikinamai, paskaitykite būtent taip ir

galvojančių darbuotojų liudijimus Davido Graeberio bestseleryje „Šūdmalos darbų teorija“¹². Giliai širdyje jie žino, kad jų darbai nepadedą jokiai realiai tikslui, bet jų gyvenimas pernelyg nesaugus, kad mestų tokius darbus dėl didesnės saviraiškos. Ekonomikoje egzistuoja milijonai tokių darbų, jie egzistuoja be jokios kitos priežasties, išskyrus sukti žiurkėno ratelį augimui ir menkstančiai dirbantiesiems nubyrančių trupinių daliai įteisinti¹³.

Pastovios būklės ekonomika iš principo perskirstytą tokią nemotyvuojantį darbą. Žinoma, pramonės šakose, kurios priklauso nuo švaistymo ir bandymo užsitikrinti rentą, būtų mažiau darbų, bet daugiau jų atsirastų pramonės šakose, nukreiptose į tvarumą ir išsaugojimą. Pavyzdžiui, programinės įrangos kūrėjų, kurių darbas yra pašvinkusius turtus paslėpti sudėtingose išvestinėse finansinėse priemonėse, darbo pastovios būklės ekonomikoje nebūtų visiškai atsisakyta. Juos tiesiog perkeltų prie kitokių užduočių, kurių tikslas būtų visuomenei naudingesnis. Tad, užuot sukėlę dar vieną pasaulinį ekonomikos nuosmukį, jų įgūdžiai ir talentai padėtų visuomenei tapti stabilesnei ir atsparesnei.

Aišku, pastovios būklės ekonomikoje prarastų šūdmalos darbų kiekis vis tiek viršytų sukurtų naudingų darbų kiekį. Galų gale, jei nenustotų augti ar nesumažėtų produkcijos išėiga, reikėtų, kad mūsų siekiami pokyčiai neveikia. Kyla dilema, ką daryti su visa atlikusia darbo jėga. Ir tai dviguba dilema. Pirma, kaip esminiais dalykais aprūpinti žmones, kurių darbo patirties neišeina lengvai perkelti į alternatyvias pramonės šakas, ir antra, kaip įkurdinti daugybę milijonų mūsų, dirbančių įtemptus ir sekinančius „šūdmalos“ darbus, naujuose darbuose, kurie naudingesni mūsų ir visuomenės poreikiams. Regis,

geras sprendimas pirmajai problemai būtų valstybinė mokymo programa ir pripažinimas, kad šie žmonės nusipelnė vidaus produkto dalies, nes jie persikvalifikuoja dėl visuomenės gerinimo. O antrajai problemai akivaizdžiausias sprendimas yra darbo vietos dalijimasis.

Darbo vietos dalijimąsi reikia apsvarstyti bet kurioje pastovios būklės augimo siekiančioje visuomenėje. Jo, be kita ko, beveik neabejotinai prireiks. Bet dar svarbiau mūsų fizinei ir psichikos sveikatai yra tai, kad darbo vietos dalijimasis leis žmonėms mažiau dirbti, išlaikant pakankamai gerą gyvenimo standartą. Akivaizdi to kritika būtų tokia, kad žmonėms turi būti leista dirbti visą darbo dieną, jei jie to nori. Ir problemos čia nematau. Problema, manau, ką reiškia „visą darbo dieną“? Jei mūsų susitarimas apie „teisingą“ darbo valandų skaičių gali pasislinkti nuo šešiasdešimties iki keturiasdešimties, tai kodėl negali nuo keturiasdešimties iki dvidešimties?

Galbūt tai skamba svajokliška, bet apsvarstykite tai: panašų eksperimentą jau atlikome priešinga kryptimi. Nuo aštuntojo dešimtmečio moterų dalyvavimas darbo rinkoje padidino bendrą dirbančių žmonių skaičių beveik dvidešimčia procentų nė kiek nepakėlus atlyginimų¹⁴. Jei kaip visuomenė galime padidinti atliekamo darbo kiekį nepakeldami atlyginimų, kas trukdo sumažinti darbo kiekį nesumažinus atlyginimų?

Ir net jei dirbant mažiau valandų sumažėtų pajamos, viskas yra reliatyvu. Mažesnis darbo kiekis žengs koja kojon su visuomenės nuomonių kaita, dėl kurios visi dirbsime, gaminysime ir vartosime mažiau. Tokiu atveju, viskam kitam liekant pastoviam, mums reikės gerokai mažesnių pajamų nei dabartinės, kad palaikytume pakankamai gerą gyvenimo standar-

tą – kitiems parametrams liekant pastoviams. Esmė ne susitaikyti su mažesnėmis pajamomis. Manau, kad neturėtume būti darbo vietos dalijimosi ekonominių padarinių įkaitai, jei padarinius valdytume kolektyviai ir jei mums bus atlyginama daugiau poilsio, mažiau netikrumo, mažiau perfekcionizmo ir mažiau iš to plaukiančių nusiskundimų psichikos sveikata.

Darbo vietos dalijimasis tam tikru mastu jau vyksta. Bet, užuot dalijęsi su žmonėmis, dalijamės savo darbus su technologijomis. Vaizdo konferencijos, automatizavimas, elektroninis paštas, dirbtinio intelekto asistentai, elektroniniai kalendoriai ir visa kita drastiškai sumažino daugybei rutininių užduočių skiriamą darbo laiką, neaukojant rezultatyvumo. Problema ta, kad mūsų ekonomika neatlyždam tikina, jog šių technologijų sutaupytu darbo laiku negalima mėgautis, jį reikia užpildyti dar daugiau darbo. Tik įsivaizduokite kitokį pasaulį, kuriame naudotume technologijas ne akcininkų dividendams didinti, o išlaisvinti žmonijai nuo nereikalingo plūšėjimo katorgos. Įsivaizduokite, kad didesnę savo gyvenimų dalį galėtume praleisti namuose ir bendruomenėse, išbandydami naujoves, megzdami naujus santykius, mėgaudamiesi naujai atrastu laisvalaikiu.

Įrankių jau yra, reikia tik ekonomikos, kuri leistų jais naudotis, kad pagerintume gyvenimo standartus visiems.

Na, suprantu – esame išvystę beveik religinę darbo maniją ir jos nusikratyti bus labai sunku. Pasakysiu tik tiek, kad, be užmokesčio, statuso ir profesinės sėkmės, darbas mūsų gyvenime atlieka daug kitų vaidmenų. Jis mums teikia orumo ir tam tikrą gyvenimo standartą, taip pat prisideda prie prasmės ir tikslo pojūčio. Neprarastume nė vieno iš šių dalykų, jei pasidalytume savo darbus ir susitartume dirbti šiek tiek mažiau.

Užtat prarastume kaustantį netikrumo pojūtį, perdegimą ir darbo įsiskverbimą į visas iki vienos gyvenimo sritis.

Jei žinosime, kad darbų dilema nėra neįveikiama problema, kaip dabar atrodo, galėsime pradėti, bent jau iš principo, planuoti pokyčius. Pasaulinės iniciatyvos, tokios kaip keturių dienų darbo savaitė, koordinuotas perėjimas prie lankstesnio darbo organizavimo, yra tikrai gera pradžia¹⁵. Tokias iniciatyvas taikančių įmonių skaičius auga ir jos pastebi, kad darbuotojai tampa laimingesni, mažiau stresuoja, jiems rečiau prireikia nedarbingumo dienų ir jie našesni¹⁶. Pavyzdžiui, neseniai atlikta trisdešimt trijų įmonių, eksperimentavusių su keturių dienų darbo savaitė, apžvalga parodė, kad darbuotojų perdegimas sumažėjo trečdaliu, o nuovargis ir miego problemos – beveik dešimčia procentų, palyginti su penkių dienų darbo savaitė¹⁷. Taip pat padidėjo darbo ir gyvenimo pusiausvyra, pasitenkinimas gyvenimu ir netgi įmonių įplaukos. Išties, kalbant apie įplaukas, turbūt garsiausia su keturių dienų darbo savaitė eksperimentuojanti įmonė „Microsoft Japan“, darbuotojams pasiėmus po papildomą išėiginę, patyrė pribloškiantį keturiasdešimties procentų rezultatyvumo šuolį¹⁸. Nors didėjantis rezultatyvumas nėra priežastis, dėl kurios turėtume pereiti prie pasaulio, kuriame mažiau dirbama, vis tiek stebina, kiek daug galima gauti, reikalaujant mažiau.

Šie duomenys drąsina, bet turime eiti toliau. Nemeluosiu, kad bus lengva, bet vis tiek tikiu, jog tai bus būtina, jei norime išsilaisvinti nuo perfekcionizmo ir daugybės kitų persidirbimo sukeltų fizinių ir psichologinių problemų. Kad tai veiktų, bus būtina ir drastiškai sumažinti nelygybę. Nes niekas – nei pastovios būklės ekonomika, nei pirmenybė gerovei,

o ne prekėms ir paslaugoms, nei trumpesnės darbo valandos, nei mėgavimasis ilgesniu laisvalaikiu – nebus įmanoma, jei nebus bent kiek nors suvaldytas atotrūkis tarp turtuolių ir neturtingųjų.

**NELYGYBĖ YRA DIDŽIOJI VISUOMENĖS LIGA,
ir esant pastovios būklės ekonomikai ji tik sunkės –
tad turime padaryti viską, kad sureguliuotume svarstyklės**

„Apmokestinkite mus tuoj pat.“ To prašė grupė milijonierių, 2022 metais finansinio ir politinio elito susibūrimo Davose, Šveicarijoje, prisijungusių prie protestų¹⁹. Vienas procentas Amerikos turtingiausiųjų, kaip teigė tie milijonieriai, turi sukauptę daugiau turto nei devyniasdešimt du procentai skurdžiausių kartu sudėjus, o penkiasdešimt turtingiausių amerikiečių, kaip buvo parašyta jų plakatuose, turi daugiau turto nei visa mažiau pasiturinti Amerikos visuomenės pusė. Nors Jungtinės Valstijos akivaizdžiai išsiskiria, besipučiantis atotrūkis tarp turtuolių ir neturtingųjų yra daugumos šiuolaikinio pasaulio ekonomikų skiriamasis bruožas. „Kaip tai gali būti teisinga, – klausė protestuojantys milijonieriai, – kai pragyvenimo kaina sekina daugybę tautų?“

Teisinga būti negali, bet toks yra neišvengiamas pasiūlos ekonomikos padarinys. Keli dešimtmečiai pataikavimo pelnui – mokesčių mažinimas turtingiesiems, reglamentavimo silpninimas, visko finansializacija, globalizacija, profsąjungų silpninimas ir taip toliau – privedė prie perkreiptos ekonomikos, kurioje naudą iš augimo susišluoja elitas. Ir ne tik pajamas bei turtus. Elitas gyvena ilgiau ir sveikiau. Jie turi erdvesnius

namus, gali naudotis privačia sveikatos priežiūra, du, gal net tris kartus per metus atostogauti, o svarbiausia, jie turi neproporcingą galią valdyti savo pačių ir kitų gyvenimus.

Problema štai kokia: šią nelygybę kuria ne tik pasiūlos ekonomika. Anot prancūzų ekonomisto Thomo Piketty, nelygybė išsikeroja ir neaugančiose ar menkai augančiose ekonomikose. Netgi dar labiau, nes jo tyrimai rodo, kad ilguoju laikotarpiu atotrūkis tarp turtingųjų ir neturtingųjų plečiasi, kai turto grąža – rentos iš nekilnojamojo turto, akcijų dividendai ir kita – viršija ekonomikos augimą²⁰. Darant prielaidą, kad šiuo klausimu jis teisus, o tam yra daugybė įrodymų, išeina, kad į ekonomikos augimo sulėtinimą ar visišką sustabdymą nukreipti veiksmai ilgainiui sukurs daugiau nelygybės ir socialinių neramumų, nei jau turime. Nebent, aišku, imsime stripių prevencinių priemonių, kad pajamos, turtas ir galia būtų paskirstyti tolygiau.

Savo naujojoje knygoje „Kapitalas ir ideologija“ Piketty siūlo keletą tokių priemonių²¹. Labiausiai akį traukia pasaulinis turto mokestis, kuris turintiesiems daugiau kaip milijardo dolerių verto turto siektų net devyniasdešimt procentų. Bet yra ir kitų. Jis siūlo progresinius paveldėjimo ir pajamų mokesčius, kurių viršutinis ribinis dydis viršytų aštuoniasdešimt procentų, kaip kad jau buvo nuo 1950-ųjų iki 1970 metų. Piketty siūlo surinktomis lėšomis finansuoti kapitalo fondą, kuriuo galėtų pasinaudoti kiekvienas, sulaukęs dvidešimt penkerių, o tai, jo nuomone, suteiktų postūmį investicijoms ir verslumui.

Piketty nuomone, progresiniai mokesčiai ne tik perskirsto išteklius ir galią. Jie prisideda ir prie aplinkos išsaugojimo. „Tampa vis aiškiau, kad klimato iššūkio sprendimas bus neį-

manomas be stipraus judėjimo visų lygmenų socialinės nelygybės mažinimo kryptimi“, – rašė jis laikraštyje „Le Monde“²². Nes, jo teigimu, „pasaulio mastu 10 procentų turtingiausiųjų atsakingi už beveik pusę emisijų, o vien viršutinis 1 procentas į atmosferą išmeta daugiau anglies dioksido nei visa neturtingesnioji planetos pusė“. Toks milijardierių apmokestinimas, kad jų neliktų, padėtų „drastiškai sumažinti turtingiausiųjų perkamąją galią [ir] savaime reikšmingai paveiktų pasaulinių emisijų mažinimą“.

Kaip tik progresinių mokesčių ir norėjo tie milijonieriai Davose. Bet kurti lygesnį pajamų ir turto pasiskirstymą nereikia vien įvesti progresinius mokesčius, svarstyti ir kitos prevencinės priemonės. 2020 metų žurnale „Review of Political Economy“ politikos ekonomistai Tilmanas Hartley, Jeronas van den Berghas ir Giorgosas Kallisas siūlo kelias tokias priemones²³. Pavyzdžiui, skatinti darbuotojų kooperatyvus, kad įmonės pelnai būtų paskirstomi lygiai; įvesti palūkanų normų lubas ir kontroliuoti nuomos kainas; stiprinti darbo apsaugą, teikiančią darbuotojams didesnio saugumo; garantuoti bazines pajamas; apmokestinti žemės nuosavybę ir anglies dioksido emisijas; daugiau investuoti į viešąsias gėrybes, tokias kaip būstas, sveikatos apsauga ir švietimas. Visa tai veiksmingai mažina nelygybę, ir bet kuri ekonomika, kuri į priklausomybės nuo augimo atsikratymą žiūri rimtai, turės šias priemones skubiai įgyvendinti.

Tiesa, čia norėčiau sutelkti dėmesį į tik vieną iš šių politikos priemonių: bazines pajamas. Nes bazinės pajamos ne tik sunaikins bereikalingus nuo nelygybės kenčiančiųjų vargus, jos sunaikins ir mūsų kolektyvinę priklausomybę nuo perfekcionizmo.

**BAZINĖS PAJAMOS ŽMONĖMS SUTEIKIA TIKRĄJĄ
LAISVĘ klestėti nebijant nesėkmės padarinių –
tad reikia jas įvesti vietoj pašalpų**

Bet kurios padorios visuomenės minimali prielaida yra ta, kad žmonės turi besąlygišką teisę egzistuoti. Žmonės neturėtų teisingi savo egzistencijos ar jos nusipelnęti ir jau tikrai nereikia jų versti įrodyti, ko verti, kad galėtų pavalgyti ar kur nors šiltai išsimiegoti. Žmonės turėtų būti laisvi išreikšti save, kaip panorėję, tyrinėdami save kiek panorėję rizikuoti, o jei nepasiseks, turėti teisę nebadauti ir neskursti.

Šiais idealais ir remiasi bazinės pajamos – centralizuotos ekonomikos programa, visiems garantuojanti pajamas. Pagal tokią politiką visi žmonės gautų ne mažiau, nei minimaliai reikia išsilaikyti, bet ir ne daugiau. Ši pamatinė teisė keistai atrodo, jei į ją žiūrėsime per šiandienos asmeninės atsakomybės kultūros lęšį. Vis dėlto ši idėja anaipol ne nauja: bazinės pajamos įteisino krikščioniškoji teologija ir visame pasaulyje daugybė autochtonų bendruomenių ją praktikuoja.

Bazinės pajamos praplečia asmens laisvę. Dėl jų niekas nėra ekonomiškai priklausomas nuo kitų. Pavyzdžiui, verslininkai gali kaip panorėję rizikuoti nebijodami, kad praras pasukutinę skrandą. Kūrybininkai tampa laisvi kurti, ką tik nori, žinoma, jei yra pasiryžę gyvenime turėti tik tai, kas būtina. Visi, kurie dirba, gauna didesnę atlyginimą nei bazinės pajamos, jis tampa naudingas tik tuomet, jei jiems to reikia. Turint galvoje vien dabartinės gerovės valstybės griozdišką dydį, sunku įsivaizduoti, kad bazinių pajamų programa kainuotų daug daugiau, nei dabar išleidžiama. Galbūt dar mažiau, jei

įskaičiuosime netiesiogiai sutaupytas lėšas sveikatos apsaugai, psichikos sveikatos paslaugoms ir policijai.

Aišku, bazinių pajamų nevirškins tie, kas tiki, kad žmonės iš esmės yra tinginiai. Nors tokio ciniško požiūrio faktai nepatvirtina, meritokratijoje pastebėsite, kad jo griebiasi daugybė žmonių, kurių tapatybėms reikia morališkai pateisinti savo privilegijas²⁴. Tiesa ta, kad nuo skurdo laisvi žmonės ne taip nerimauja dėl savo gyvenimo aplinkybių ir nebūna tiek nusiteikę iki nukritimo nusidirbti vien tam, kad pateisintų savo egzistenciją.

Bazinės pajamos perfekcionizmo liepsną užgesintų geriau nei bet kuri kita politikos priemonė. Skirtingai nuo apsimestinės „nugalėtojų neteisias“ rinkos laisvės, bazinės pajamos suteikia tikrąją laisvę. Laisvę rizikuoti, plėsti ribas, rizikuoti kapitalu, rinktis savo kelią, išreikšti save kaip tik atrodo patogiu arba duoti sau laisvo laiko prireikus atsitiesti. Visa tai įvyktų be stokos kardo, grėsmingai kybančio virš galvos ir bylojančio, kas nutiks, jei ne viskas pavyks taip, kaip tikėjomės. Bazinės pajamos taip pat panaikina gėdą, apimančią ištikus sunkmečiui, ir nutraukia tų, kuriems mažiau už mus sekasi, nužmoginimą. Ir dėl jų tampame mažiau linkę vertinti žmones pagal tai, ar „nusipelnė“ savo vietos visuomenėje.

Atlikus bandymus, ši schema atnešė daug žadančių rezultatų. Pavyzdžiui, Vokietijos viešosios politikos patarėja Claudia Haarmann atskleidė, kad išbandžius bazines pajamas Namibijoje dirbančiųjų dalis paūgėjo dešimčia procentų, o mokyklos lankymas – devyniasdešimčia procentų. Vaikų mietybos nepakankamumas sumažėjo net trisdešimčia procentų²⁵. Kanadiečių ekonomistė Evelyn Forget padarė panašias išvadas

iš savo garsiojo Manitobos bazinių metinių pajamų eksperimento²⁶. Jos vadovaujama garantuotų pajamų schema labai pagerino psichikos sveikatą Manitobos šeimose, pailgino jaunuolių mokykloje praleidžiamą laiką ir beveik dešimčia procentų sumažino guldymo į ligoninę skaičių.

Dauguma argumentų už bazines pajamas kabinasi į skurdo mažinimą. Ir šiuo požiūriu jų potencialas išties reikšmingas. Bet naudą matau ne tik šios politikos gebėjime perskirstyti. Nerimauti dėl pinigų visiems yra neišvengiamas šiuolaikinio gyvenimo bruožas. Mūsų kasdienės mintis – ką ir kalbėti apie košmarus – apnikęs susirūpinimas, kaip uždirbti pakankamai, kad sudarytume gerą įspūdį ar tiesiog kaip sudurti galą su galu. Bazinės pajamos nuo tokios grėsmės mus išlaisvintų. Konkurencinės ir profesinės hierarchijos išliktų, ir tai nieko bloga. Tiesiog netektų nuolatos teisintis, daug mažiau bijotume ir būtume labiau linkę žmones vertinti už tai, kas jie yra, o ne už tai, ką turi ar kiek yra verti.

Kitai variant, neberekėtų būti tobuliems vien tam, kad išliktume.

Jei skaitote šią knygą, įsivaizduoju, kad turbūt esate tame taške, kuriame buvau prieš kelerius metus: grumiatės su svilinančiu troškimu būti tobuli ir svarstote, kodėl, po galais, taip jaučiatės. Taigi tikiuosi, kad nuėjote tokį kelią kaip ir aš. Tikiuosi, kad knyga jums leido įvertinti savo brangų klystantį žmogiškumą. Ir tikiuosi, kad ji jums atvėrė kitokį mąstymo apie savo tobulybės maniją būdą, pagal kurį ši manija yra ne nepažajamas vidinis akstinas ar neįveikiama trauka, o santykių bruožas ir kultūrinis reiškiny, kylantis tada, kai, Ericho Frommo

žodžiais, „sunku priešintis visuomenės spaudimui ir nevirsti vilku tarp vilkų“²⁷.

Subrendome viską persmelkiančioje nepriekaištingumo ir išskirtinumo kultūroje, kuri neduoda mums nė akimirkos atsikvėpti be atvangos nevardijusi, ko mums trūksta. Šioje kultūroje kolektyviai, beveik nesąmoningai griebiamės tobulybės. Ir nors nuskambės labai apibendrintai, tiesaus kelio iš šios padėties kultūra nesuteikia. Nes jei galėtume pakeisti visuomenėje priimtas vertybes ir atsikratyti savo susitelkimo į augimą, vaudojantis nuo perfekcionizmo daugumos sunkumų nebeliktų.

Aišku, lengva pasakyti, sunkiau padaryti. Šiomis dienomis kovojantieji už ką nors bent kiek tvaresnio dažnai pažymimi radikalių ekstremistų etikete, lyg būtų tiek pat pavojingi ir nukvakę, kaip ir kraštutinė dešinė²⁸. Ir jei jiems netikėtai pavyktų atsidurti netoli galios koridorių, juos neišvengiamai kiaurą parą sekiotų, ieškotų „kompromato“ ir su didžiausiu siaubu isteriškai it sulaukėję kvykautų, kol jie arba liautųsi kovoję, arba visiškai dingtų iš visuomenės akiračio. Jei bent kiek tuo abejojate, atveskite vieną iš tų drąsių aplinkosaugos aktyvistų į „Fox News“ studiją – po velnių, užteks net ir rytinės televizijos laidos – ir stebėkite, kas nutiks.

Liūdna pripažinti, bet dauguma liberalų lieka pasyvūs priimtinos ekonomikos kontroliavimo, vogčiomis apsimetančio „civilizuotumu“, „suaugusiųjų politika“ ir „kompromisu“, stebėtojai. O tai bent kai kuriais atžvilgiais blogiau nei konservatorių klykavimas, nes tie protingi Gebenės lygos kostiumuočiai bent jau perskaitė ataskaitas. Gąsdinančias prognozes jie priėmė už gryną pinigą (užuot užpaišę žymikliu). Ir išskirtinai protingi, išsilavinę mokslininkai – žmonės, kuriuos jie mėgsta ir

gerbia, – jiems nedviprasmiškai pasakė, kad bus būtina pereiti prie ekonomikos, teikiančios pirmenybę išsaugoti esamiems ištekliams, o ne beribei plėtrai, jei norime išvengti temperatūros pasaulyje augimo iki lūžio taško, iš kurio negrižtama.

Bet jie vis tiek nesiklauso. Nes iki pašaknų pinigų apkrės-toje ekonomikoje, politiniame klimatai ir žiniasklaidoje, kur užsipuolama viskas, išskyrus drungniausias fasadines reformas, ir skubiai, dažnai įnirtingai atstumiami tie, kurie užduoda sunkius klausimus, būna tiesiog lengviau, argi ne, užtraukti žaliuzes ir naiviai tikėtis, kad jei tvirčiausiai ant žemės stovintieji nemato milžiniško artėjančio meteoro, tai jis garantuotai mums ir nesmogs. Kairė ar dešinė, leiboristai ar konservatoriai, demokratai ar respublikonai, prakalbus apie ekonomiką, tėra ta pati mašinerija. Atėjus rinkimų metui, vienintelis pasirinkimas yra kokia jūsų pasirinkta darbinė įtampa.

Jei tikrai galime tik tiek pasiūlyti jaunimui, tai teks atleisti jiems už nuomonę, jog viskas bus tik šūdiniau. Visame pasaulyje septyniasdešimt penki procentai jaunuolių nuo 16 iki 25 metų pesimistiškai žiūri į savo ateitį ir baiminasi dėl savo planetos ateities; daugiau nei du trečdaliai tiki, kad politikai juos apvylė²⁹. Ir šiais klausimais jie teisūs: jų ateitis nepibrėžta, planeta pavojuje, o politikai juos apvylė. Vis dėlto, nepaisydama šito, nepaisydama nusivylimo, nepaisydama to, kad nesiūloma jokios alternatyvos, išties, nepaisydama visų iki vienos institucijų iš pažiūros nepajudinamo šios sistemos palaikymo, ši nauja karta toliau pasitelkia savo kritinį mąstymą ir tvirtai atsisako būti per jėgą priversta nusileisti.

Gal viskas ir bus šūdiniau. Bet tai tikrai neįvyks su demokratiniu pastarųjų kartų pritarimu. Ekonomikos, klimato politikos ar socialiniais klausimais jie nesivadovauja demografinio

sprogimo ar X kartos pramintu konservatyviu keliu. Jie veikiau krypsta kairėn³⁰.

Šio poslinkio įrodymus matau ir girdžiu universitetinių miestelių koridoriuose, pristatymuose ir renginiuose, akademinų konferencijų sesijose ir aplinkiniuose baruose bei kavinėse. Tai išties įspūdinga. Tie jaunuoliai tiesiog nesileidžia niekinami. Jie ir toliau atmeta įtaigą, kuri visą gyvenimą juos tikino, kad „tiesiog taip yra“. Jie toliau įrodinėja, dažniausiai niekieno nepastebimi, kad reikia tokių pačių radikalių reformų, kaip ir tos, nuo kurių prasidėjo pasiūlos revoliucija, kurioje dabar ir gyvename.

Tai mane grąžina į tą pasigėrėtiną vakarą Paduvoje. Kaip tik čia, gurkšnojant neįtikėtiną vyną, gardžiuojantis skaniu maistu, bandant reikšmingai dalyvauti pokalbyje su tais gabiais ir iškalbiais studentais, man staiga nušvito. Šie vyrai ir moterys beveik dviem dešimtmečiais už mane jaunesni, bet jie jau žino tai, kam suprasti užtrukau beveik visą savo brandų gyvenimą: *sugedę ne mes, o visuomenė*.

Kol laikysimės šio fakto, nepaklysimė. Galime padėti jaunimui apsaugoti savo ateitį. Galime kautis kartu su jais ir už juos. Galime kartu darbuotis, kartu planuoti. Galime kartu viltis. Bet turime drauge veikti kuo skubiau, nes šešėliai ilgėja, o atsakingi galios turėtojai nerodo jokių persiorientavimo ženklų. Palikti saveigai, jie neabejotinai iššvaistys mums likusius žmogiškuosius ir gamtinius išteklius, kad paramstytų svyruojančią sistemą daugmaž tiek, kiek prireiks paskutiniams keliems trilijonams pelno savo labai išgręžti, o ne sukurti ką nors tikrai tvaraus visiems.

Taip, žinau, kad šią stipriai įtvirtintą ekonominę tvarką išjudinti atrodo neįmanoma užduotis. Gal taip ir yra. Ir vis

dėlto per daug pastatyta ant kortos, kad pasiduotume be kovos. Ir kova turi kilti iš apačių, ne iš apdulkėjusių šios knygos puslapių. Tad eikite laukan, organizuokitės, agituokite, savo balsais ir balsavimo biuleteniais perduokite galingiesiems žinią, kad reikalaujate pokyčių. Šiuo metu gali atrodyti, kad viskas beviltiška. Kartais ir aš prarandu viltį, kai būgniju apkurtsioms ausims. Bet kai tik užsimanau pasiduoti, primenu sau: ateina mūsų metas, vėjai palengva keičiasi ir tebeturime tai, kas dar liko iš demokratijos.

O giedrą dieną, jei stipriai ištempsiu kaklą ir prisimerkęs įsistebeilysiu į tolius, šiaip taip įžiūrėsiu kažką panašaus į vingiuotą kelią link geresnio pasaulio. Šiame kelyje matau ilgą protingų, atidžių, užjaučiančių, dosnių ir visapusiškai padorių žmonių, tokių kaip jūs, vorą, einančią link paskutinio vilties spindulėlio šiai brangiai žmonijos atplaišai. Lieku amžinai dėkingas už tai, kad esate šioje žemėje ir skaitote šią knygą.

Tikiuosi, ji padėjo jums geriau suprasti savo perfekcionizmą. Tikiuosi, ji padėjo jį pamatyti platesnėje perspektyvoje ir atrasti, iš kur jis *iš tikrųjų* atsiranda. Genai ir ankstyvosios vaikystės patirtys svarbūs, net labai. Bet anapus jų slegiantis šiuolaikinės kultūros svoris pridusino mus savo neįmanomu spaudimu būti tobuliems. Nuo šio spaudimo nėra kur pasislėpti. Nuo jo nėra atvangos. Jis egzistuoja tik tam, kad mums primintų, jei neduokdie pamirštume, kad mums kažko vis trūksta. Žinios atskleidžia tikrąjį viso to klaidinančio spaudimo šaltinį – tai mūsų „augimo bet kokia kaina“ ekonomika – ir parodo, kokie politiniai judėjimai ir kokia viešoji politika leisėtų nuo jo pabėgti.

Skaitytojai, mums *nieko* netrūksta. Nė vienam iš mūsų. Vienišas naktinis budėtojas „Hind“ viešbutyje ir nuvargusi

inžinierė hidroenergijos jėgainėje, skurstanti valytoja, šveičianti purvą nuo tualetų grindų, ir išsekęs bankininkas, spekuliuojantis milijonais dolerių. Po savo trapia išore visų mūsų kaulai, mėsa ir kraujas vienodi. Jei tik susitaikytume su savo bendru žmogiškumu, jei suvoktume, kad niekas nėra tobulas ir negali toks tapti, suprastume, kad troškimas, noras, geismas ir nepaliaujami bandymai viską atnaujinti ir pagerinti yra praeinančios ir beprasmiškos būklės, kad viso to išplitimas šioje kultūroje mus atskiria nuo įstabios, gyvybingos mūsų trūkumų ir jų skubančios, gyvenimą teikiančios energijos dvasios, kuri yra tikra ir gyva mumyse, prieinama mums, jei tik mums bus leista ją pasiekti.

Turite teisę mylėti ir gyventi savo gražios netobulos savasties viduje savo gražioje netobuloje planetoje. Kovokite už tai.

Padėkos

Nedaug trūko, kad ši knyga būtų likusi neparašyta. Daugybę mėnesių atidėliojęs, šen bei ten pakaitaliodamas kokį žodelį, pergaltvodamas struktūrą, įterpdamas kablelį, ištrindamas kablelį, pakeisdamas pirmąjį žodį, o tada jį atkeisdamas atgal, šiai knygai užbaigti nustatytą terminą prašokau daugiau kaip dvejais metais. Įgudusiai užglaistęs viso to svyravimo padarnius – atsilaikęs prieš nesuskaičiuojamas panikos persunktas žinutes „dar nebaigta!“ ir elektroninius laiškus, – mano agentas Chrisas Wellbelove'as greičiausiai pasimokė: joku būdu, dėl Dievo meilės, neįkalbinėk perfekcionisto rašyti knygos apie perfekcionizmą.

Ačiū, Chrisai, kad įžvelgei šį projektą gerokai anksčiau už mane ir iki galo jo neapleidai.

Ačiū ir nuo manęs prisikentėjusiems redaktoriams Helen Conford iš „Cornerstone Press“ ir Rickui Horganui iš „Scribner“. Užtrukome, bet galiausiai pavyko. Jūsų vadovavimas (ką jau kalbėti apie kantrybę) padarė šią knygą nepalyginamai geresniu skaitiniu. Redagavimo fronte taip pat norėčiau padėkoti Hazel Adkins, Emily Herring, Robui, Isabel, Katyai, Vanessa ir Oliviai už tai, kad knygą perskaitė ir rūpestingai bei jautriai pakomentavo.

Be kita ko, ši knyga neegzistuojų be mano disertacijos vadovo ir artimo draugo Andrew Hillo vadovavimo. Ačiū, kad mane palaikė ir toliau su manimi artimai dirbai, man mėginant geriau suprasti perfekcionizmą. Taip pat norėčiau išskirtinai paminėti savo kitą vadovą Howardą Hallą, itin padėjusį mano akademinėi raidai, lieku jam skolingas padėką už tai, kad apskritai surizikavo dirbti su manimi.

Mano profesinėje kelionėje taip pat buvo daugybė doktorantų, akademikų ir pagalbinių darbuotojų, kurie padarė įtakos mano raidai ir mąstymui. Tarp šių žmonių atsitiktine tvarka paminėtini Sandra Jovchelovitch, Chrisas Hunastas, Garethas Jowettas, Sarah Mallinson-Howard, Paulas Appletonas, Marianne Etherson, Danielis Madiganas, Andrew Parkeris, Mustafa Sarkaras, Rachel Arnold, Paulas Dolanas, Bradley Franksas, Sana Nordin-Bates, Liamas Delaney, Catherine Sabiston, Mike'as McKenna, Martinas Jonesas, Markas Beauchampas, Champa Heidbrink, Nikosas Ntoumanisas, Anthony Payne'as, Seanas Cummingas, Michaelas Butsonas, Joan Duda, Michaelas Muthukrishna, Miriam Tresh, Patrickas Gaudreau, Anika Petrella, Chrisas Niemiecas, Richardas Ryanas, Maria Kavussanu, Robertas Vallerandas, Nicolasas Lemyre'as, Jennifer Sheehy-Skeffington, Jensas Madsenas ir Alexas Gillespie.

Turiu padėkoti ir pagrindiniams šios knygos veikėjams Paului Hewittui ir Gordonui Flettui, skyrusiems man laiko pasikalbėti ir pasidalijusiems savo išmintimi apie perfekcionizmą, kaip niekas kitas nesugebėtų. Taip pat norėčiau padėkoti Martynui Standage'ui už nuolatinį palaikymą (ir už tai, kad buvo mano mėgstamiausias kavos gėrikas kavinėje „4W“). Ir dar Fredui Basso už tai, kad klausėsi mano kiauksėjimų apie filosofiją, kurią tik pusiau suprantu, kad perskaitė mano

juodraščius, už debatus apie ekonomiką ir psichologiją po pasikaitų baruose aplink LSE.

Labai dėkoju ir Liamui, Stuartui bei Peteriui už draugystę, taip pat Leigh Dedharui už galimybę išbandyti idėjas ir kad taip išmaniai ir kūrybiškai nufotografavo mane knygos viršeliui (kad padarė šią marmūžę tinkamą viešumai – nemenkas nuopelnas).

Galiausiai labiau už visus noriu padėkoti savo šeimai. Jūsų nenuilstama parama, patarimai ir meilė (ir pašiūrė, kurioje parašiau didelius šios knygos gabalus) buvo ir tebėra didžiausias paguodos šaltinis, labiau nei žodžiais galiu apsaityti pagerinęs šią knygą ir mane patį. Nors, regis, nuolat bastausi, jūs vieninteliai mano pernelyg neramiame gyvenime teikiate pastovumo. Labai jus visus myliu.

Šaltiniai ir pastabos

1. Mūsų mėgstamiausia yda

- ¹ Gino, F., „The Right Way to Brag About Yourself“, *Harvard Business Review*, 2015 (<https://hbr.org/2015/05/the-right-way-to-brag-about-yourself>).
- ² Pacht, A. R., „Reflections on perfection“, *American Psychologist*, 39(4), 1984, p. 386.
- ³ Horney, K., *Neurotiška mūsų laikų asmenybė*, vertė Irena Jomantienė, Vilnius: Apostrofa, 2008.
- ⁴ Cohen, J., „The Perfectionism Trap“, *The Economist*, 2021 (<https://www.economist.com/1843/2021/08/10/the-perfectionism-trap>).

2. Pasakyk, kad man nieko netrūksta

- ¹ Sullivan, H. S., *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York, NY: Norton, 1953.
- ² American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5 leidimas), Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.
- ³ Hewitt, P. L., ir Flett, G. L., „Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 1991, p. 456.
- ⁴ McRae, D., „I’m striving for something I’ll never achieve – I’m a mess“, *The Guardian*, 2008 (<https://www.theguardian.com/sport/2008/oct/28/victoriapendleton-cycling>).
- ⁵ Dinh, J., „Demi Lovato Tells Teens That ‘Love Is Louder’ Than Pressure“, *MTV*, 2011 (<https://www.mtv.com/news/46d7mo/demi-lovato-love-is-louder>).
- ⁶ Isaacson, W., *Steve Jobs. Oficiali biografija*, vertė Paulius Ambrazevičius, Kaunas: Obuolys, 2012.

- ⁷ Greenfield, R., „The Crazy Perfectionism That Drove Steve Jobs“, *The Atlantic*, 2011 (<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2011/11/crazy-perfectionism-drove-steve-jobs/335842/>).
- ⁸ Gladwell, M., „The Tweaker: The real genius of Steve Jobs“, *New Yorker*, 2011 (<https://www.newyorker.com/magazine/2011/11/14/the-tweaker>).
- ⁹ Tate, R., „What Everyone Is Too Polite to Say About Steve Jobs“, Gawker, 2011 (<https://www.gawker.com/5847344/what-everyone-is-too-polite-to-say-about-steve-jobs>).
- ¹⁰ Čia pateikiama neformali adaptuota Paulo ir Gordo daugiadimensės perfekcionizmo skalės versija. Skirtingai nei pats kruopščiai validuotas įrankis, šios detalės nebuvo moksliskai patikrintos ir yra skirtos tik teiginiams iliustruoti.

3. Kas mūsų nenužudo

- ¹ Woolf, V., *The Diary of Virginia Woolf (Virdžinijos Vulf dienoraštis)*, 1 tomas: 1915–1919. Boston, MA: Mariner Books, 1979.
- ² Hewitt, P. L., Flett, G. L. ir Mikail, S. F., *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*, New York, NY: Guilford Publications, 2017.
- ³ Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., ir Egan, S. J., „The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis“, *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 2017, p. 1301–1326.
- ⁴ Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism – suicide relationship“, *Journal of Personality*, 86(3), 2018, p. 522–542.
- ⁵ Smith, M. M., Sherry, S. B., Rnic, K., Saklofske, D. H., Enns, M., ir Gralnick, T., „Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies“, *European Journal of Personality*, 30, 2016, p. 201–212.
- ⁶ Hewitt, P. L., ir Flett, G. L., „Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 1991, p. 456–470.
- ⁷ Hill, R. W., Zrull, M. C., ir Turlington, S., „Perfectionism and interpersonal problems“, *Journal of Personality Assessment*, 69, 1997, p. 81–103.
- ⁸ Hill, R. W., McIntire, K., ir Bacharach, V. R., „Perfectionism and the big five factors“, *Journal of Social Behavior & Personality*, 12, 1997, p. 257–270.

- ⁹ Nealis, L. J., Sherry, S. B., Lee-Baggley, D. L., Stewart, S. H., ir Macneil, M. A., „Revitalizing narcissistic perfectionism: Evidence of the reliability and the validity of an emerging construct“, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 2016, p. 493–504.
- ¹⁰ Habke, A. M., Hewitt, P. L., ir Flett, G. L., „Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships“, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21, 1999, p. 307–322.
- ¹¹ Haring, M., Hewitt, P. L., ir Flett, G. L., „Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships“, *Journal of Marriage and Family*, 65, 2003, p. 143–158.
- ¹² Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., ir Smith, M., „The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension“, *Clinical Psychology Review*, 93, 2022, p. 102–130.
- ¹³ Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship“, *Journal of Personality*, 86(3), 2018, p. 522–542.
- ¹⁴ Sutton, J., „Even the bleakest moments are not permanent“, *The Psychologist*, 2021 (<https://www.bps.org.uk/psychologist/even-bleakest-moments-are-not-permanent>).
- ¹⁵ Hill, A. P., „Perfectionistic tipping points: Re-probing interactive effects of perfectionism“, *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 2021, p. 177.
- ¹⁶ Curran, T., ir Hill, A. P., „A test of perfectionistic vulnerability following competitive failure among college athletes“, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(5), 2018, p. 269–279.
- ¹⁷ Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L., ir Rudolph, S. G., „Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression“, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27, 2009, p. 213–231.
- ¹⁸ Dang, S. S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., ir Deng, X., „Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help“, *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(5), 2020, p. 621–629.

4. Pradėjau ir nebegaliu pabaigti

- ¹ Burns, D. D., *Geros nuotaikos vadovas: nauja emocijų terapija*, vertė Julija Davidonienė, Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013.

- ² Hamachek, D. E., „Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism“, *Psychology*, 15, 1978, p. 27–33.
- ³ Greenspon, T. S., „‘Healthy perfectionism’ is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science“, *Journal of Secondary Gifted Education*, 11(4), 2000, p. 197–208.
- ⁴ Pacht, A. R., „Reflections on perfection“, *American Psychologist*, 39(4), 1984, p. 386.
- ⁵ Stoeber, J., Haskew, A. E., ir Scott, C., „Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals“, *Personality and Individual Differences*, 74, 2015, p. 171–176.
- ⁶ Stoeber, J., Chesterman, D., ir Tarn, T. A., „Perfectionism and task performance: Time on task mediates the perfectionistic strivings–performance relationship“, *Personality and Individual Differences*, 48(4), 2010, p. 458–462.
- ⁷ Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., ir Breidenthal, A. P., „Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace“, *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 2018, p. 1121.
- ⁸ Ogurlu, U., „Are gifted students perfectionistic? A meta-analysis“, *Journal for the Education of the Gifted*, 43(3), 2020, p. 227–251.
- ⁹ Madigan, D. J., A meta-analysis of perfectionism and academic achievement“, *Educational Psychology Review*, 31(4), 2019, p. 967–989.
- ¹⁰ Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., ir Breidenthal, A. P., „Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace“, *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 2018, p. 1121.
- ¹¹ Adaptuota iš: Gaudreau, P., „On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda“, *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 2019, p. 197–215.
- ¹² Hill, A. P., ir Curran, T., „Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis“, *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 2016, p. 269–288.
- ¹³ Gaudreau, P., Schellenberg, B. J., Gareau, A., Kljajic, K., ir Manoni-Millar, S., „Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 2022, p. 1117–1145.
- ¹⁴ Ten pat.
- ¹⁵ Pabaigoje dalyvius informavome, kad jų neva blogas rezultatas buvo melagingas ir sugalvotas tik dėl eksperimento. Žinia buvo palydėta keiksmazodžiais.
- ¹⁶ Curran, T., ir Hill, A. P., „A test of perfectionistic vulnerability following competitive failure among college athletes“, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(5), 2018, p. 269–279.

- ¹⁷ Hill, A. P., Hall, H. K., Duda, J. L., ir Appleton, P. R., „The cognitive, affective and behavioural responses of self-oriented perfectionists following successive failure on a muscular endurance task“, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 2011, p. 189–207.
- ¹⁸ Sirois, F. M., Molnar, D. S., ir Hirsch, J. K., „A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism“, *European Journal of Personality*, 31(2), 2017, p. 137–159.
- ¹⁹ Hewitt, P. L., Flett, G. L., ir Mikail, S. F., *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*, New York, NY: Guilford Publications, 2017.

5. Nematoma epidemija

- ¹ Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „The perfectionism pandemic meets COVID-19: Understanding the stress, distress and problems in living for perfectionists during the global health crisis“, *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 2020, p. 80–105.
- ² Georgiev, D., „How Much Time Do People Spend on Social Media?“, *Review 42*, 2022 (<https://review42.com/resources/how-much-time-do-people-spend-on-social-media/>).
- ³ Flannery, M. E., „The Epidemic of Anxiety Among Today’s Students“, *NEA News*, 2018 (<https://www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/epidemic-anxiety-among-todays-students>).
- ⁴ The Association of Child Psychotherapists, „Silent Catastrophe: Responding to the Danger Signs of Children and Young People’s Mental Health Services in Trouble“, 2018 (https://childpsychotherapy.org.uk/sites/default/files/documents/ACP%20SILENT%20CATASTROPHE%20REPORT_0.pdf).
- ⁵ Royal College of Psychiatrists, „Country in the grip of a mental health crisis with children worst affected, new analysis finds“, 2021 (<https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2021/04/08/country-in-the-grip-of-a-mental-health-crisis-with-children-worst-affected-new-analysis-finds>).
- ⁶ Apklausa pateikiama Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „Perfectionism in childhood and adolescence“, Washington: American Psychological Association, 2022.
- ⁷ Girlguiding UK, „Girls’ Attitudes Study“, 2016 (<https://www.girlguiding.org.uk/globalassets/docs-and-resources/research-and-campaigns/girls-attitudes-survey-2016.pdf>).
- ⁸ Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „Perfectionism in childhood and adolescence“, Washington: American Psychological Association, 2022.

- ⁹ Curran, T., ir Hill, A. P., „Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016“, *Psychological Bulletin*, 145(4), 2019, p. 410.
- ¹⁰ Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., ir Benoit, A., „Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review“, *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 2019, p. 367–390.
- ¹¹ Haidt, J., ir Twenge, J., „Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review“, nepublikuotas juodraštis, New York University, 2021.
- ¹² Šia tema besidomintys skaitytojai visų kitų perfekcionizmo teorijų apžvalgą ras puikioje Joachimo Stoeberio knygoje „The Psychology of Perfectionism“, London: Routledge, 2017.

6. Vieni didesni perfekcionistai už kitus

- ¹ Mead, M., *From the South Seas*, New York, NY: Morrow, 1939.
- ² Plomin, R., *Blueprint: How DNA Makes Us Who We Are*, Cambridge, MA: MIT Press, 2018.
- ³ Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodriguez-Campayo, M. Á., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., ... ir Rojo-Moreno, L., Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors, *Psychiatry Research*, 230(3), 2015, p. 932–939.
- ⁴ Cituojama: Seelye, K. Q., „Judith Rich Harris, 80, Dies; Author Played Down the Role of Parents“, *New York Times*, 2019 (<https://www.nytimes.com/2019/01/01/obituaries/judith-rich-harris-dies.html>).
- ⁵ Harris, J. R., *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*, New York, NY: Simon & Schuster, 1999.
- ⁶ Harris, J. R., „Where is the child’s environment? A group socialization theory of development“, *Psychological Review*, 102(3), 1995, p. 458.
- ⁷ Harris, J. R., *The Nurture Assumption: Why Children Turn Out the Way They Do*, New York, NY: Simon and Schuster, 1998.
- ⁸ Turiu tai pabrėžti, nes tai itin svarbu. Trauma ankstyvojoje vaikystėje turi esminį poveikį perfekcionizmui. Atvejo ataskaitose ir šimtuose klinikinių tyrimų išties išsamiai įrodoma, kad perfekcionizmas yra dorojimosi su netinkamu elgesiu mechanizmas. Nesu klinikinis psichologas, tad negaliu kompetentingai apie tai kalbėti. Atvirai sakant, ir neturėčiau. Ši knyga nušviečia perfekcionizmą kaip kultūrinį reiškinį, o tai reiškia, kad perfekcionizmas apnikęs visus. Vaikys-

tės trauma ir perfekcionizmu besidomintys skaitytojai gali susirasti šias puikias knygas:

Overcoming Perfectionism, autorė Ann W. Smith (1990), ir *Perfectionism: A relational approach*, autoriai Paul Hewitt, Gordon Flett ir Samuel Mikail (2017).

⁹ Paris, B. J., *Karen Horney: A psychoanalyst's search for self-understanding*, New Haven, CT: Yale University Press, 1996.

¹⁰ Ten pat.

¹¹ Horney, K., *Neurotiška mūsų laikų asmenybė*, vertė Irena Jomantienė, Vilnius: Apostrofa, 2008.

¹² Ten pat.

¹³ Ten pat.

¹⁴ Horney, K., *Neurosis and Human Growth*, New York, NY: W. W. Norton & Company, 1950.

¹⁵ Horney, K., *The Therapeutic Process: Essays and Lectures*, New Haven, CT: Yale University Press, 1975.

¹⁶ Kaufman, S. B., „Finding Inner Harmony: The Underappreciated Legacy of Karen Horney“, *Scientific American*, 2020 (<https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/finding-inner-harmony-the-underappreciated-legacy-of-karen-horney/>).

7. Ko neturiu

¹ Adorno, T. W., *Minima Moralia*, London, UK: Verso, 1974.

² US Census Data, in Oberlo, *US Retail Sales (2012 to 2022)*, 2022 (<https://www.oberlo.ca/statistics/us-retail-sales>).

³ eMarketer, *Total Retail Sales Worldwide (2020 to 2025)*, Oberlo, 2022 (<https://www.oberlo.ca/statistics/total-retail-sales>).

⁴ Fischer, S., „Ad industry growing at record pace“, *Axios Media Trends*, 2021. (<https://www.axios.com/2021/12/07/advertising-industry-revenue>).

⁵ In Jacobsen, M. F. ir Mazur, L. A., *Marketing Madness: A Survival Guide for a Consumer Society*, New York, NY: Routledge, 1995.

⁶ Mums vis kalba, kad „negalite turėti stiprios Nacionalinės sveikatos tarnybos be stiprios ekonomikos“.

⁷ Morgan, T., *Life After Growth*, Petersfield: Harriman House, 2013.

⁸ Suprantu, kad skamba kaip visiškai kvanktelėjęs būdas organizuoti ekonomiką, kuri verčiau išvengtų visiškos griūties, bet patikėkite – tokia ir yra mūsų skolos varomo amžino augimo konsensuso logika.

- ⁹ Roper-Starch Organization, „Roper Reports 79–1“, The Roper Center, University of Connecticut, Storrs, 1979.
- ¹⁰ Roper-Starch Organization, „Roper Reports 95–1“, The Roper Center, University of Connecticut, Storrs, 1995.
- ¹¹ Pew Research Center, „A Portrait of ‘Generation Next’: how young people view their lives, futures and politics“, 2007 (<https://www.pewresearch.org/politics/2007/01/09/a-portrait-of-generation-next/>).
- ¹² Easterlin, Richard A., „Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence“, in *Nations and Households in Economic Growth*, red. David, P., ir Melvin, W., p. 89–125, Palo Alto: Stanford University Press, 1974.
- ¹³ Myers, D. G., „The Funds, Friends, and Faith of Happy People“, *American Psychologist*, 55, 2000, p. 56–67.
- ¹⁴ Kahneman, D., ir Deaton, A., „High income improves evaluation of life but not emotional well-being“, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 107, 2010, p. 16489–16493. Jų ribą, 75 tūkst. dolerių, perskaičiavau pagal infliaciją.
- ¹⁵ Phillips, A., *On Balance*, London: Picador, 2010.
- ¹⁶ Brown, B., *Didi drąsa. Kaip sprendimas būti pažeidžiamu keičia mūsų gyvenimą*, vertė Rūta Ignatė, Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2014.
- ¹⁷ Germer, C. K., ir Neff, K. D., „Self-compassion in clinical practice“, *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 2013, p. 856–867.
- ¹⁸ Kernis, M. H., „Substitute needs and the distinction between fragile and secure high self-esteem“, *Psychological Inquiry*, 11(4), 2000, p. 298–300.
- ¹⁹ Neff, K. D., „Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention“, *Annual Review of Psychology*, 74, 2022.
- ²⁰ MacBeth, A., ir Gumley, A., „Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology“, *Clinical Psychology Review*, 32(6), 2012, p. 545–552.
- ²¹ Albertson, E. R., Neff, K. D., ir Dill-Shackleford, K. E., „Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention“, *Mindfulness*, 6(3), 2015, p. 444–454.

8. Ką ji paskelbė

- ¹ Ši citata buvo „Instagram“ vadovo Adamo Mosserio liudijimo prieš JAV Senato Vaikų apsaugos internete komitetą 2021 metų gruodį stenogramos dalis. Su liudijimu galima susipažinti čia:

- <https://www.commerce.senate.gov/2021/12/protecting-kids-online-instagram-and-reforms-for-young-users>.
- ² Statista, „Meta: annual revenue and net income 2007–2021“, 2022 (<https://www.statista.com/statistics/277229/facebooks-annual-revenue-and-net-income>).
- ³ Statista, „Meta: monthly active product family users 2022“, 2022 (<https://www.statista.com/statistics/947869/facebook-product-mau>).
- ⁴ Wells, G., Horwitz, J., ir Seetharaman, D., „Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show“, *Wall Street Journal*, 2021 (<https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>).
- ⁵ Ten pat.
- ⁶ Ten pat.
- ⁷ Ten pat.
- ⁸ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., ir Cummins, K. M., „Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls“, *Acta Psychologica*, 224, 2022, p. 103512.
- ⁹ Freitas, D., *The Happiness Effect: How social media is driving a generation to appear perfect at any cost*, Oxford: Oxford University Press, 2017.
- ¹⁰ Etherson, M. E., Curran, T., Smith, M. M., Sherry, S. B., ir Hill, A. P., „Perfectionism as a vulnerability following appearance-focussed social comparison: A multi-wave study with female adolescents“, *Personality and Individual Differences*, 186, 2022, p. 111355.
- ¹¹ Twenge, J., „Have smartphones destroyed a generation?“, *The Atlantic*, 2017 (<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>).
- ¹² Salinas, S., „Sheryl Sandberg delivered a passionate, defiant defense of Facebook’s business“, *CNBC*, 2018 (<https://www.cnn.com/2018/04/26/facebooks-sheryl-sandbergs-brilliant-defense-of-the-ad-business.html>).
- ¹³ Statista Research Department, „Global Facebook advertising revenue 2017–2026“, 2022 (<https://www.statista.com/statistics/544001/facebooks-advertising-revenue-worldwide-usa/>).
- ¹⁴ Davidson, D., „Facebook targets ‘insecure’ young people“, *The Australian*, 2017 (<https://www.theaustralian.com.au/business/media/facebook-targets-insecure-young-people-to-sell-ads/news-story/a89949ad016eee7d7a61c3c-30c-909fa6>).
- ¹⁵ Levin, S., „Facebook told advertisers it can identify teens feeling ‘insecure’ and ‘worthless’“, *Guardian*, 2017 (<https://www.theguardian.com/technology/2017/may/01/facebook-advertising-data-insecure-teens>).

- ¹⁶ Fairplay for Kids, „How Facebook still targets surveillance ads to teens“, 2021 (<https://fairplayforkids.org/wp-content/uploads/2021/11/fbsurveillancereport.pdf>).
- ¹⁷ Fairplay for Kids, „Open Letter to Mark Zuckerberg“, 2021 (<https://fairplayforkids.org/wp-content/uploads/2021/11/fbsurveillancelletter.pdf>).
- ¹⁸ Sung, M., „On TikTok, mental health creators are confused for therapists. That’s a serious problem“, *Mashable*, 2021 (<https://mashable.com/article/tiktok-mental-health-therapist-psychology>).
- ¹⁹ Wells, G., Horwitz, J., ir Seetharaman, D., „Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show“, *Wall Street Journal*, 2021 (<https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>).
- ²⁰ Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S., ... ir Margraf, J., „Finding the ‘sweet spot’ of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study“, *Journal of Experimental Psychology: Applied*, išankstinė publikacija internete, 2022 (<https://doi.org/10.1037/xap0000430>).
- ²¹ Heller, A. S., Shi, T. C., Ezie, C. E., Reneau, T. R., Baez, L. M., Gibbons, C. J., ir Hartley, C. A., „Association between real-world experiential diversity and positive affect relates to hippocampal–striatal functional connectivity“, *Nature Neuroscience*, 23(7), 2020, p. 800–804.
- ²² Wier, K., „Nurtured by nature“, *Monitor on Psychology*, 51, 2020, p. 50.
- ²³ O’Neill, E., „Why I Really Am Quitting Social Media“, *YouTube*, 2015 (<https://www.youtube.com/watch?v=gmAbwTQvW X 8&t=579s>).
- ²⁴ Flett, G. L. ir Hewitt, P. L., „Perfectionism in childhood and adolescence“, Washington: American Psychological Association, 2022.
- ²⁵ Min, S., „86% of young Americans want to become a social media influencer“, *CBS News*, 2019 (<https://www.cbsnews.com/news/social-media-influencers-86-of-young-americans-want-to-become-one>).

9. Tiesiog dar nenusipelnei

- ¹ Sandel, M. J., *The Tyranny of Merit*, London, UK: Allen Lane, 2020.
- ² Burns, J., ir Campbell, A., „Social mobility: The worst places to grow up poor“, „BBC News“, 2017 (<https://www.bbc.co.uk/news/education-42112436>).
- ³ Baltieji rūmai, „Remarks by the President on Investing in America’s Future“, Spaudos sekretoriaus tarnyba: kalbos ir pastabos, 2013 (<https://oba->

- mawhitehouse.archives.gov/the-press-office/2013/10/25/remarks-president-investing-americas-future).
- ⁴ Markovits, D., „How Life Became an Endless, Terrible Competition“, *The Atlantic*, 2019 (<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2019/09/meritocracymiserable-winners/594760/>).
- ⁵ Ten pat.
- ⁶ Semuels, A., „Poor at 20, Poor for Life“, *The Atlantic*, 2016 (<https://www.theatlantic.com/business/archive/2016/07/social-mobility-america/491240/>).
- ⁷ Desilver, D., „For most US workers, real wages have barely budged in decades“, Pew Research Centre, 2018 (<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/08/07/for-most-us-workers-real-wages-have-barely-budged-for-decades/>).
- ⁸ De Botton, A., *Status Anxiety*, London, UK: Vintage Books, 2005.
- ⁹ Jacobs, D., „Extreme Wealth is Not Merited“, Oxfam Discussion Papers, 2015 (https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file_attachments/dp-extreme-wealth-is-not-merited-241115-en.pdf).
- ¹⁰ Geisz, M. B., ir Nakashian, M., „Adolescent Wellness: Current Perspectives and Future Opportunities in Research, Policy, and Practice“, Robert Wood Johnson Foundation, 2018 (<https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future--a-new-view-of-adolescence.html>).
- ¹¹ Resmovits, J., „Your kids take 112 tests between pre-K and high school“, *Los Angeles Times*, 2015 (<https://latimes.com/local/education/standardized-testing/lame-edu-how-much-standardized-testing-report-obama-20151023-story.html>).
- ¹² Hausknecht-Brown, J., Dunlap, N., Leira, M., Gee, K., ir Carlon, A., „Grades, friends, competition: They stress our high schoolers more than you might think“, *Des Moines Register*, 2020 (<https://www.desmoinesregister.com/story/news/2020/04/20/sources-of-high-school-stress-iowa-how-to-help-grades-social-fitting-in/5165605002/>).
- ¹³ Anderson, J., „At Elite Schools, Easing Up a Bit on Homework“, *New York Times*, 2011 (<https://www.nytimes.com/2011/10/24/education/24homework.html>).
- ¹⁴ Top Tier Admissions, „Admission Statistics for the Class of 2024“, 2022 (<https://toptieradmissions.com/counseling/college/2024-ivy-league-admissions-statistics/>).
- ¹⁵ Wallace, J., „Students in high-achieving schools are now named an ‘at-risk’ group, studysays“, *Washington Post*, 2019 (<https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2019/09/26/students-high-achieving-schools-are-now-named-an-at-risk-group/>).
- ¹⁶ Luthar, S. S., Kumar, N. L., ir Zillmer, N., „High-achieving schools connote risks for adolescents: Problems documented, processes implicated, and directions for interventions“, *American Psychologist*, 75(7), 2020, p. 983–995.

- ¹⁷ Markovits, D., *The Meritocracy Trap*, New York: Penguin Press, 2019.
- ¹⁸ Flett, G. L., ir Hewitt, P. L., „Perfectionism in childhood and adolescence“, Washington: American Psychological Association, 2022.
- ¹⁹ Vaillancourt, T., ir Haltigan, J. D., „Joint trajectories of depression and perfectionism across adolescence and childhood risk factors“, *Development and Psychopathology*, 30(2), 2018, p. 461–477.
- ²⁰ Sandel, M. J., „The Tyranny of Merit“, London, UK: AllenLane, 2020.
- ²¹ Rimer, S., „Social Expectations Pressuring Women at Duke, Study Finds“, *New York Times*, 2003 (<https://www.nytimes.com/2003/09/24/nyregion/social-expectations-pressuring-women-at-duke-study-finds.html>).
- ²² Wilgoren, J., „More Than Ever, First-Year Students Feeling the Stress of College“, *New York Times*, 2000 (<https://www.nytimes.com/2000/01/24/us/more-than-ever-first-year-students-feeling-the-stress-of-college.html>).
- ²³ Schwartz, K., „Anxiety Is Taking A Toll On Teens, Their Families And Schools“, *KQED*, 2017 (<https://www.kqed.org/mindshift/49454/anxiety-is-taking-a-toll-on-teens-their-families-and-schools>).
- ²⁴ Mental Health Foundation, „Stressed nation: 74% of UK ‘overwhelmed or unable to cope’ at some point in the past year“, 2018 (<https://www.mentalhealth.org.uk/about-us/news/stressed-nation-74-uk-overwhelmed-or-unable-cope-some-point-past-year>).
- ²⁵ Adams, R., „Thousands of students drop out of university as pandemic takes its toll“, *Guardian*, 2022 (<https://www.theguardian.com/education/2022/mar/17/thousands-of-students-drop-out-of-university-as-pandemic-takes-its-toll>).
- ²⁶ Schleicher, A., „PISA 2018: Insights and Interpretations“, OECD, 2018 (<https://www.oecd.org/pisa/PISA%202018%20Insights%20and%20Interpretations%20FINAL%20PDF.pdf>).
- ²⁷ Clark, K., „D.C. schools should step up amid a perfect storm of mental health challenges“, *Washington Post*, 2022 (<https://www.washingtonpost.com/opinions/2022/02/18/dc-schools-should-step-up-amid-perfect-storm-mental-health-challenges>).
- ²⁸ Goodman, C. K., ir Moolten, S., „‘The perfect storm’: Worries mount that Florida’s colleges face a mental health crisis like no other“, *South Florida Sun Sentinel*, 2022.
- ²⁹ Kacmanovic, J., „Why tween girls especially are struggling so much“, *Washington Post*, 2022 (<https://www.washingtonpost.com/health/2022/08/08/tween-girls-mental-health>).
- ³⁰ Allstate Corporation, „Americans Say Hard Work And Resiliency Are The Most Important Factors“, 2016 (<https://www.prnewswire.com/news-releases/ame>

ricans-say-hard-work-and-resiliency-are-the-most-important-factors-in-success-ahead-of-the-economy-and-government-policies-300210377.html).

³¹ Nors šios šeimos sudaro tik maždaug dvidešimt penkis procentus JK gyventojų.
³² Tarp jų paminėtini: trūksta brangaus ugdymo, privačių korepetitorių, tėčio ir mamos banko, galinčio padovanoti pradinį įnašą būstui arba finansuoti (ir ištraukti iš finansinės nesėkmės) įvairius bandymus verslaui, taip pat trūksta „senų vaikinukų“ tinklų, niekas nepaskambina paprašyti paslaugos priimti praktikai, slegia prastai apmokami ir nepastovūs darbai, skolos už studijas, auganti pragyvenimo išlaidų, ypač už energiją, sveikatos apsaugą ir nuomą, našta, nulinės palūkanos nekompensuoja net infliacijos, jei pavyksta kiek nors susitaupyti, nuo namų iki biuro, aplink kurį gyventi gali sau leisti tik oligarchai, pinigų plovėjai ir turtuolių vaikai, tenka keliauti valandą.

³³ Deloitte, „The Deloitte Global 2022 Gen Z & Millennial Survey“, 2022 (<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/deloitte-2022-genz-millennial-survey.pdf>).

10. Perfekcionizmo šaknys namuose

¹ Fromm, E., „Individual and social origins of neurosis“, *American Sociological Review*, 9(4), 1944, 380–384.

² Doepke, M., ir Zilibotti, F., *Love, money, and parenting: How economics explains the way we raise our kids*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 2019.

³ Ten pat.

⁴ Ramey, G., ir Ramey, V. A., „The rug rat race“, *Brookings Papers on Economic Activity*, 41(1), 2010 p. 129–199.

⁵ Challenge Success, „Kids under pressure: A look at student wellbeing and engagement during the pandemic“, 2021 (<https://challengesuccess.org/wp-content/uploads/2021/02/CS-NBC-Study-Kids-Under-Pressure-PUBLISHED.pdf>).

⁶ Doepke, M., ir Zilibotti, F., *Love, money, and parenting: How economics explains the way we raise our kids*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 2019.

⁷ Curran, T., ir Hill, A. P., „Young people’s perceptions of their parents’ expectations and criticism are increasing over time: Implications for perfectionism“, *Psychological Bulletin*, 148(1–2), 2022, p. 107–128.

⁸ Fleming, D. J., Dorsch, T. E., ir Dayley, J. C., „The mediating effect of parental warmth on the association of parent pressure and athlete perfectionism in adolescent soccer“, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2022, p. 1–17.

- ⁹ Curran, T., Hill, A. P., Madigan, D. J., ir Stornæs, A. V., „A test of social learning and parent socialization perspectives on the development of perfectionism“, *Personality and Individual Differences*, 160, 2020, p. 109925.
- ¹⁰ Ko, A. H. C., *Parenting, attachment, and perfectionism: a test of the Perfectionism Social Disconnection Model in children and adolescents*, daktaro disertacija, University of British Columbia, 2019.

11. Šešiaraidis žodelis „suktis“

- ¹ Tolentino, J., „The Gig Economy Celebrates Working Yourself to Death“, *New Yorker*, 2017 (<https://www.newyorker.com/culture/jia-tolentino/the-gig-economy-celebrates-working-yourself-to-death>).
- ² Umoh, R., „Elon Musk pulls 80- to 90-hour work weeks – here’s how that impacts the body and the mind“, *CNBC*, 2018 (<https://www.cnn.com/2018/12/03/elon-musk-works-80-hour-weeks--heres-how-that-impacts--your-health.html>).
- ³ Giattino, C., Ortiz-Ospina, E., ir Roser, M., „Working Hours“, Publikuota internete OurWorldInData.org, 2020 (<https://ourworldindata.org/working-hours>).
- ⁴ McGregor, J., „The average work week is now 47 hours“, *Washington Post*, 2014 (<https://www.washingtonpost.com/news/on-leadership/wp/2014/09/02/the-average-work-week-is-now-47-hours/>).
- ⁵ Kopf, D., „Almost all the US jobs created since 2005 are temporary“, *Quartz*, 2016 (<https://qz.com/851066/almost-all-the-10-million-jobs-created-since-2005-are-temporary/>).
- ⁶ Cituojama: Gimein, M., „The fallacy of job insecurity“, *New Yorker*, 2016 (<https://www.newyorker.com/business/currency/the-fallacy-of-job-insecurity>).
- ⁷ Graeber, D., „On the Phenomenon of Bullshit Jobs“, *STRIKE! Magazine*, 2013 (<http://gesd.free.fr/graeber13.pdf>).
- ⁸ Carmichael, S. G., „Millennials Are Actually Workaholics, According to Research“, *Harvard Business Review*, 2016 (<https://hbr.org/2016/08/millennials-are-actually-workaholics-according-to-research>).
- ⁹ Ames, J., „US law firms exact pound of flesh from juniors with 14-hour days“, *The Times*, 2022 (<https://www.thetimes.co.uk/article/us-law-firms-exact-pound-of-flesh-from-juniors-with-14-hour-days-f5tfz0s07>).
- ¹⁰ Markovits, D., *The Meritocracy Trap*, London, UK: Penguin, 2019.
- ¹¹ Makortoff, K., „Fintech firm Revolut calls in psychologists after criticism of its corporate culture“, *Guardian*, 2023 (<https://www.theguardian.com/busi->

- ness/2023/jan/16/fintech-revolut-psychologists-criticism-corporate-culture-uk-banking-licence).
- ¹² US Bureau of Labour Statistics, „Number of jobs, labour market experience, marital status, and health“, 2021 (<https://www.bls.gov/news.release/pdf/nlsoy.pdf>).
- ¹³ Office for National Statistics, „Average weekly earnings in Great Britain: March 2022“, *ONS Statistical Bulletin*, 2022 (<https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/bulletins/averageweeklyearningsingreatbritain/march2022/pdf>).
- ¹⁴ Office for National Statistics, „Average weekly earnings in Great Britain: March 2022“, ONS duomenų šaltinis: „GDP first quarterly estimate time series (PN2)“, 2022 (<https://www.ons.gov.uk/economy/grossdomesticproductgdp/timeseries/cgbz/pn2>).
- ¹⁵ Malesic, J., „Your work is not your god: welcome to the age of the burnout epidemic“, *Guardian*, 2022 (<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2022/jan/06/burnout-epidemic-work-lives-meaning>).
- ¹⁶ GFK Custom Research North America, „A Disengaged Generation: Young Workers Disengaged by Pressures of Work World- wide“, *PR Newswire*, 2011 (<https://www.prnewswire.com/news-releases/a-disengaged-generation-young-workers-disengaged-by-pressures-of-work-worldwide-122581838.html>).
- ¹⁷ DeNeve, J-E., ir Ward, G., „Does Work Make You Happy? Evidence from the World Happiness Report“, *Harvard Business Review*, 2017 (<https://hbr.org/2017/03/does-work-make-you-happy-evidence-from-the-world-happiness-report>).
- ¹⁸ Threlkeld, K., „Employee Burnout Report: COVID-19’s Impact and 3 Strategies to Curb It“, *Indeed*, 2021 (<https://uk.indeed.com/lead/preventing-employee-burnout-report>).
- ¹⁹ Abramson, A., „Burnout and stress are everywhere“, *Monitor on Psychology*, 53, 2022, p. 72.
- ²⁰ Brassey, J., Coe, J., Dewhurst, M., Enomoto, K., Giarola, R., Herberg, B., ir Jeffery, B., „Addressing employee burn-out“, McKinsey Health Institute, 2022 (<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/addressing-employee-burnout-are-you-solving-the-right-problem>).
- ²¹ Ellis, L., ir Yang, A., „If Your Co-Workers Are ‘Quiet Quitting,’ Here’s What That Means“, *Wall Street Journal*, 2022 (<https://www.wsj.com/articles/if-your-gen-z-co-workers-are-quiet-quitting-heres-what-that-means-11660260608>).

- ²² DiRenzo, Z., „Even in a hot labor market, workers are worried about job security“, *CNBC*, 2022 (<https://www.cnbc.com/2022/05/21/even-in-a-hot-labor-market-workers-are-worried-about-job-security.html>).
- ²³ Kaplan, J., ir Kiersz, A., „2021 was the year of the quit: For 7 months, millions of workers have been leaving“, *Business Insider*, 2021 (<https://www.businessinsider.com/how-many-why-workers-quit-jobs-this-year-great-resignation-2021-12>).
- ²⁴ Pofeldt, E., „Are We Ready For A Workforce That is 50% Freelance?“ *Forbes Magazine*, 2017 (<https://www.forbes.com/sites/elainepofeldt/2017/10/17/are-we-ready-for-a-workforce-that-is-50-freelance/>).
- ²⁵ Beaugard, T. A., ir Henry, L. C., „Making the link between work-life balance practices and organizational performance“, *Human Resource Management Review*, 19(1), 2009, p. 9–22.

12. Priimk save

- ¹ Rogers, C. R., *Apie tapimą asmeniu. Psichoterapeuto požiūris į psichoterapiją*, vertė Aleksandras Kučinskas, Vilnius: Via recta, 2005.
- ² Baltieji rūmai, „Remarks by the President in a National Address to America’s Schoolchildren“, Spaudos sekretoriaus tarnyba: kalbos ir pastabos, 2009 (<https://obamawhite-house.archives.gov/the-press-office/remarks-president-a-national-address-americas-schoolchildren>).
- ³ Horney, K., „Women’s Fear of Action“, Nacionalinėje moterų profesionalių ir verslininkų klubų federacijoje 1935 m. pasakyta kalba. In Paris, B. J., *Karen Horney: A psychoanalyst’s search for self-understanding*, New Haven, CT: Yale University Press, 1996.
- ⁴ Horney, K., *Neurosis and Human Growth*, New York, NY: W. W. Norton & Company, 1950.
- ⁵ Ten pat.
- ⁶ Ten pat.
- ⁷ Rogers, C. R., *Apie tapimą asmeniu*, 2005.
- ⁸ Smail, D., *Power, Interest and Psychology: Elements of a Social Materialist Understanding of Distress*, Ross-on-Wye: PCCS Books, 2005.
- ⁹ Brach, T., *Radical Acceptance*, New York: Bantam, 2000.
- ¹⁰ Horney, K., *Neurosis and Human Growth*, 1950.

13. Priešašas postperfekcionistinei visuomenei

- ¹ Baldwin, J. A., „As Much Truth as One Can Bear“, *New York Times*, 1962 (<https://www.nytimes.com/1962/01/14/archives/as-much-truth-as-one-can-bear-to-speak-out-about-the-world-as-it-is.html>).
- ² Parsley, D., „Boris Johnson ‘privately accepts’ up to 50,000 annual Covid deaths as an acceptable level“, *Independent*, 2021 (<https://inews.co.uk/news/boris-johnson-privately-accepts-up-to-50000-annual-covid-deaths-as-an-acceptable-level-1170069>).
- ³ Pasaulio bankas, „Decline of Global Extreme Poverty Continues but Has Slowed: World Bank“, 2018 (<https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2018/09/19/decline-of-global-extreme-poverty-continues-but-has-slowed-world-bank>).
- ⁴ Burgess, M. G., Carrico, A. R., Gaines, S. D., Peri, A., ir Vanderheiden, S., „Prepare developed democracies for long-run economic slowdowns“, *Nature Human Behaviour*, 5(12), 2021, p. 1608–1621.
- ⁵ Garrett, T. J., Grasselli, M., ir Keen, S., „Past world economic production constrains current energy demands: Persistent scaling with implications for economic growth and climate change mitigation“, *PLOS One*, 15(8), 2020, e0237672.
- ⁶ Paulson, S., „Economic growth will continue to provoke climate change“, *The Economist*, 2022 (<https://impact.economist.com/sustainability/circular-economies/economic-growth-will-continue-to-provoke-climate-change>).
- ⁷ Herrington čia teigia, kad nėra patikimo „žalio“ sprendimo, kuris leistų mums toliau laikytis dabartinių eksponentinio augimo trajektorijų anksčiau ar vėliau nesusiduriant su „griūties tendencija“. Tokios nuomonės laikosi energetikos ekonomistas Timas Morganas. „Pagrindinis pramonės eros augimo stimulas – pigi naftos, gamtinių dujų ir anglių energija – senka, – rašo jis savo esė „Pasaulinio perkainojimo dinamika“ (*The Dynamics of Global Repricing*). – Pereiti prie atsinaujinančių šaltinių yra būtina, – tęsia jis, – bet nėra garantijos, kad vėjo jėgainėmis, saulės elementais ir baterijomis pagrįsta ekonomika galės būti tokio dydžio kaip šiandienos iškastiniu kuru pagrįsta ekonomika – tikėtina, kad ji bus mažesnė.“ Neabejotinai technologija bus vienas iš atsakų į „augimo problemą“, ir ji bus svarbi. Bet, priešingai nei dauguma mano, ji nėra panacėja. Savo kelią į tvarią ateitį mindami su inovacijomis, turėsime anksčiau ar vėliau apsvarstyti faktą, kad griūties tendencijai išvengti prireiks pastovios būklės ekonomikos. Užtuot tai laikę egzistencine krize, galėtume pasirinkti čia išžvelgti galimybę pergalvoti savo prioritetus ir vėčiau perbalansuoti ekonomiką.

- ⁸ Herrington, G., „Data Check on the World Model that Forecast Global Collapse“, Romos klubas, 2021 (<https://www.clubofrome.org/blog-post/herrington-world-model/>).
- ⁹ Pettifor, A., „Quantitative easing: how the world got hooked on magicked-up money“ *Prospect Magazine*, 2021 (<https://www.prospectmagazine.co.uk/magazine/quantitative-easing-qe-magicked-up-money-finance-economy-central-banks>).
- ¹⁰ Raworth, K., *Doughnut Economics: seven ways to think like a 21st-century economist*, London, UK: Random House Business, 2017.
- ¹¹ Layard, R., *Can We Be Happier? Evidence and Ethics*, London, UK: Pelican, 2020.
- ¹² Graeber, D. *Šūdmalos darbų teorija: Visiems, kurie verčiau jau imtųsi ko nors naudingo*, vertė Aistis Žekevičius, Vilnius: Hubris, 2023.
- ¹³ Turtuolių ir neturtingųjų pajamų ir turto netolygumo mastą atskleidė neseniai laikraščio „Financial Times“ žurnalisto Johno Burno-Murdocho paskelbta analizė. Naudodamasis Eurostato, EBPO ir JK apklausos apie šeimų išteklius duomenimis apie pajamas, jis parodė, kaip akivaizdžiai JAV ir JK išsiskiria pagal pajamų pasiskirstymą, palyginti su kitomis išsivysčiusiomis šalimis. Jis analizavo pajamas pagal procentilius ir aptiko, kad nukėlus fasadinį dangtį paaiškėja, kokios ekstremaliai neturtingos iš tikrųjų yra JAV ir JK visuomenės, kuriose beveik visą pyragą sušlamščia keli išskirtinai turtingi žmonės. Burn-Murdoch, J., „Britain and the US are poor societies with some very rich people“, *The Financial Times*, 2022 (<https://www.ft.com/content/ef265420-45e8-497b-b308-c951baa68945>).
- ¹⁴ US Bureau of Labor Statistics, Labor Force Participation Rate – Women, 2022 (<https://fred.stlouisfed.org/series/LNS11300002>).
- ¹⁵ Veal, A. J., „The 4-day work-week: the new leisure society?“ *Leisure Studies*, 2022, p. 1–16.
- ¹⁶ Henley Business School, *Four Better or Four Worse? A White Paper from Henley Business School*, 2019 (<https://assets.henley.ac.uk/v3/fileUploads/Journalists-Regatta-2019-White-Paper-FINAL.pdf>).
- ¹⁷ Schor, J. B., Fan, W., Kelly, O., Bezdenezhnykh, T., ir Bridson-Hubbard, N., *The four day week: Assessing global trials of reduced work time with no reduction in pay*, 2022 (<https://static1.squarespace.com/static/60b956cbe7bf6f2efd86b04e/t/6387be703530a824fc3adf58/1669840498593/The+Four+Day+Week+-+Assessing+Global+Trials+of+Reduced+Work+Time+with+No+Reduction+in+Pay+%E2%80%93+F+%E2%80%93+30112022.pdf>).
- ¹⁸ Davis, W., „A big 32-hour workweek test is underway. Supporters think it could help productivity“ *NPR*, 2022 (<https://www.npr.org/2022/06/07/1103591879/a-big-32-hour-workweek-test-is-underway-supporters-think-it-could-help-productivity>).

- ¹⁹ Neate, R., „Millionaires join Davos protests, demanding ‘tax us now‘“, *Guardian*, 2022 (<https://www.theguardian.com/business/2022/may/22/millionaires-join-davos-protests-demanding-tax-us-now-taxation-wealthy-cost-of-living-crisis>).
- ²⁰ Piketty, T., *Capital in the Twenty-First Century*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2013.
- ²¹ Piketty, T., *Capital and Ideology*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 2020.
- ²² Piketty, T., „The illusion of centrist ecology“, *Le Monde*, 2019 (<https://www.lemonde.fr/blog/piketty/2019/06/11/the-illusion-of-centrist-ecology/>).
- ²³ Hartley, T., Van Den Bergh, J., ir Kallis, G., „Policies for equality under low or no growth: A model inspired by Piketty“, *Review of Political Economy*, 32(2), 2020, p. 243–258.
- ²⁴ Dar čia esama skandalingos veidmainystės, nes dauguma žmonių, piktžodžiaujančių apie pašalpų gavėjus, patys visą gyvenimą naudojami materialine padėtimi neįsiskaitantys garantuotomis pajamomis – tai yra tėvais.
- ²⁵ Haarmann, C., Haarmann, D., ir Natrass, N., „The Namibian basic income grant pilot“, in *The Palgrave International Handbook of Basic Income*, Cham, Switzerland: Springer Nature, 2019, p. 357–372.
- ²⁶ Simpson, W., Mason, G., ir Godwin, R., „The Manitoba basic annual income experiment: Lessons learned 40 years later“, *Canadian Public Policy*, 43(1), 2017, p. 85–104.
- ²⁷ Fromm, E., *Turėti ar būti?*, vertė Jolanta Kriūnienė, Kaunas: Verba vera, 2005.
- ²⁸ Tarp visų neva šių dienų politikos centre besilaikančiųjų propaguojamų teorijų labiausiai įžeidžianti yra pasagos teorija, ta, pagal kurią esą kova už tvaresnę planetą, ekonominę lygybę, socialinį teisingumą ir pamatines žmogaus teises yra moralinis fašistų atitikmuo.
- ²⁹ Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., ir van Susteren, L., „Young people’s voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: a global phenomenon“, *Lancet*, 2021 (https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955).
- ³⁰ Burn-Murdoch, J., „Millennials are shattering the oldest rule in politics“, *Financial Times*, 2022 (<https://www.ft.com/content/c361e372-769e-45cd-a063-f5c0a7767cf4>).

Šiandieninėje visuomenėje perfekcionizmas tapo galinga varomąja jėga: siekiama vis efektyvesnės optimizacijos, dar didesnio našumo, geresnio produktyvumo. Todėl daugelis žmonių ir verslų įsitraukia į nesibaigiančias beribės tobulybės paieškas: esame nepatenkinti geriausiais savo rezultatais, pasiektais tikslais, o pelnas, vadyba, paslaugos, kolegos, darbuotojai, asmeninė laimė ir sėkmė visada galėtų būti didesnė, geresnė, greitesnė, sklandesnė.

Šįkart kviečiame susipažinti su studija, kurioje perfekcionizmas nagrinėjamas ne kaip idealo siekis, o kaip nepaliamojamos pastangos ištobulinti tai, kas netobula. Knygoje „Tobulumo spąstai“ rašytojas Thomas Curranas, apžvelgdamas mokslinius ir ekonominius tyrimus, atskleidžia, kas iš tiesų skatina perfekcionizmo įsigalėjimą, kaip tai veikia įvairias gyvenimo grandis – nuo asmenybės iki ekonomikos. Jis pateikia įžvalgų ir patarimų, kaip ištrūkti iš perfekcionizmo spąstų.

Knygą rekomenduoju visiems, kuriems rūpi tvarus asmenybės ir visuomenės augimas, jaučiantiems nerimą, kad dirba, bendrauja ar kuria nepakankamai tobulai. Viliuosi, kad ji taps įrankiu mokantis valdyti savo lūkesčius, kad perfekcionizmas būtų ne nuolatinio nepasitenkinimo ir nesveiko konkuravimo variklis, o pagrindas priimant tvarius, racionalius, ramesnius sprendimus.

Inga Skisaker,
„Swedbank“ Lietuvoje vadovė

Thomas Curran – Londono ekonomikos mokyklos psichologijos profesorius, svarbaus tyrimo, kurį BBC įvertino kaip „pirmąjį, palyginusį kelių žmonių kartų perfekcionizmą“, autorius. Jo TED kalba apie perfekcionizmą sulaukė daugiau nei trijų milijonų peržiūrų.

Daugiau gerų knygų ieškokite
www.baltoslankos.lt



ISBN 978-609-479-817-7