

ELLEN HENDRIKSEN, PhD

AKO BYŤ DOŠŤ TAKÍ, AKÍ STE



*Sedem krokov k seba prijatiu
pre všetkých, ktorí majú sklón
k sebakritike a perfekcionizmu*

ELLEN HENDRIKSEN

AKO BYŤ DOŠŤ TAKÍ, AKÍ STE

*Sedem krokov k seba prijatiu
pre všetkých, ktorí majú sklón
k sebakritike a perfekcionizmu*



EASTONE BOOKS

HOW TO BE ENOUGH

Copyright © 2024 by Ellen Hendriksen

All rights reserved.

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Ellen Hendriksen – *How To Be Enough*,
vydaného vydavateľstvom St. Martins Essentials,
preložila Daniela Delejová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Daniela Delejová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-785-0

S láskou pre Adriena a Davina.

Obsah

<i>Poznámka autorky</i>	IX
<i>Predslov</i>	XI

ČASŤ I: ÚVOD DO PERFEKCIONIZMU

1 Ako vidíme sami seba	3
2 Mnohé podoby perfekcionizmu	21
3 Začiatky	29

ČASŤ II: SEDEM ZMIEN

<i>Prvá zmena: Od (seba)kritiky k láskavosti</i>	51
4 Za hranicami vnútorného kritika	53
5 Vonkajší kritici	82
<i>Druhá zmena: Návrät domov do vlastného života</i>	105
6 Od nálepiek k hodnotám	107
7 Naše zabudnuté košíky	119
<i>Tretia zmena: Od pravidiel k flexibilitě</i>	137
8 Prepisovanie vnútornej knihy pravidiel	139
9 Prečo meníme zábavu na povinnosť	160
<i>Štvrtá zmena: Od pridržania sa chýb k ich zbavovaniu sa</i>	173
10 Od „zlyhania“ k ľudskému stavu	175
11 Od skúšky k experimentu	191

<i>Piata zmena: Od prokrastinácie k produktivite</i>	211
12 Nejde o riadenie času	213
<i>Šiesta zmena: Od porovnávania k spokojnosti</i>	231
13 Pevne zakódované, ale nie neovládateľné	233
<i>Siedma zmena: Od kontroly k autenticite</i>	245
14 Odstránenie emocionálneho perfekcionizmu	247
15 Odstránenie perfekcionista sebaaprezentácie	265
<i>Doslov</i>	291
<i>Podakovanie</i>	299
<i>Poznámky</i>	302
<i>O autorke</i>	348

Poznámka autorky

ABY SOM DODRŽALA SĽUB MLČANLIVOSTI a zachovala anonymitu klientov, v texte som upravila všetky citlivé údaje o zdravotnom stave a iné potenciálne identifikačné údaje a zároveň zachovala podstatu ich príbehov. V mnohých prípadoch som vytvorila postavy zložené z viacerých klientov, aby som ešte viac zamaskovala identitu. V prípade príbehu o Tice, *Bratslavskej* a *Baumeisterova* štúdia pochádza priamo z ich časti o metódach, ale vymyslela som si detaily o časopisoch z roku 1975, *Tetris*, *Ludí*, ako aj farbu aromaterapeutickej sviečky.

Predslov

Príbeh dvoch géniov

ŤAŽKO POVEDAŤ, čo v ten decembrový večer roku 1937 žiarilo najviac. Oblohu nad divadlom Carthay Circle v Los Angeles osvetľovali silné lúče svetla z ručne ovládaných reflektorov. Z červeného koberca vyžarovala čistá hviezdna sila. Fotoaparáty oslepovali bleskami, keď do divadla vstupovali celebrity v smokingoch a ovešané drahokmami, ako Clark Gable, Marlene Dietrich, Cary Grant a Shirley Temple, a prechádzali okolo davu fanúšikov, ktorí sa zhromaždili na ulici a ťažili krky, aby ich zahliadli. Ale najjasnejšie zo všetkého žiarili nádeje tridsaťšesťročného Walta Disneyho, tvorca prvého celovečerného animovaného filmu *Snehulienka a sedem trpaslíkov*, ktorý v ten večer uvádzali.

Keď Walt vstupoval do divadla, bol nadšený a nepokojný zároveň. Charlie Chaplin mu ráno poslal telegram: SOM PRESVEDČENÝ, ŽE DNES VEČER SA SPLNIA VŠETKY NAŠE NAJTAJNEJŠIE NÁDEJE. A v priebehu nasledujúcich osemdesiatich ôsmich minút sa aj naplnili. Diváci dokonca tleskali aj prázdny kulisám bez jedinej animovanej postavičky na plátne. Keď sa Snehulienka otráвила jablkom a uložili ju do truhly, v celom divadle bolo počuť neskrývané posmrkávanie a poťahovanie nosom. Walt sa celé mesiace trápil tým, či sa divákov

emocionálne dotknú animované postavičky, ale na konci filmu, keď ho diváci odmenili búrlivým potleskom v stoji, pocítil, ako mu padol kameň zo srdca. Bolo to v poriadku. Ľuďom sa to páčilo. Nesklamal.

Snehulienka síce zaznamenala historický úspech, ale cesta k nemu bola strastiplná. Walt najal malú armádu šiestich stoviek výtvarníkov, ktorých hnal do úmoru – pracovali nepretržite tri osemhodinové zmeny každý deň –, aby nakreslili, namaľovali a vyfarbili viac ako štvrt milióna záberov. Pracovný čas sa rovnal dvom stovkám rokov práce. Okrem toho film, ktorého počiatočný rozpočet bol 250 000 dolárov, ho prekročil viac ako šesťnásobne. Jeho štúdio dlhovalo banke milión dolárov, čo bola v čase svetovej hospodárskej krízy závažná suma.

Waltovi však nezáležalo na čase. Nešlo mu ani o peniaze. Dôležité bolo len to, aby posúval hranice, prebojoval sa a silou vôle dosiahol ten nepolapiteľný pocit byť „dosť dobrý“. Ak by nebol s filmom spokojný, nielenže by neuspel samotný film, ale ani on sám. On *sám bol* svojím filmom.

Polapenie tohto pocitu bolo intenzívne a mučivé nielen pre Walta, ale aj pre všetkých okolo neho. Keďže nebolo reálne, aby nakreslil všetky animácie, musel sa vzdať absolútnej kontroly, ale bolo mu veľmi zťažko, aby dôveroval prvotriednemu personálu, ktorý tak starostlivo vybral. Dokonca aj po začatí animácie vyskúšal na plátne viac ako 150 mladých žien na úlohu Snehulienky, čo bolo časovo náročné. Keď nastal čas na maľovanie, Walt poveril štúdio, aby namlelo vlastné pigmenty a potom každý z nich starostlivo meral spektrometrom – v tom čase jedným z dvadsiatich na svete – a vytvoril tak rozsiahlu paletu 1 200 rôznych farieb, ktorá zbytočne prevyšovala už existujúcu technicoloru. Walta to neodradilo a nechal zamestnancov, aby vytvorili cez dva metre vysokú schému, ktorá presne zobrazovala, ako sa každý pigment premietne na plátno.

Dokonca ani v posledných dňoch pred uvedením filmu do kín neprestal s pripomienkovaním maličkostí. „Nech kolibřík vzlietne

štyrikrát namiesto šesťkrát,“ opravil. Čo sa týkalo jedného z trpaslíkov: jeho „zadok v poslednej polovici scény bol príliš vysoko“. Kráľovnino obočie bolo príliš výrazné. Jeden z Dudrošových prstov bol príliš veľký. S iróniou, ktorú videli len jeho podráždení zamestnanci, sa Walt nahlas obával, že neustále prepracovania vysajú z filmu spontánnosť. Ďaleko od jeho kancelárie, na poschodí štúdia, dozerajúci režisér rozhadzoval kresliace dosky po miestnosti a kričal: „Musíme dostať ten film na plátno!“

Keď bol film hotový, Walt videl len nedostatky. Istému reportérovi priznal: „Videl som Snehulienku toľkokrát, že vidím už len miesta, ktoré by sa dali vylepšiť. Viete, tak veľa sme sa od začiatku naučili! Najradšej by som to vrátil späť a urobil všetko odznova.“

Kolosálny úspech *Snehulienky* napokon verejne zapísal Walta do dejín kinematografie. Na istý čas bol najvýnosnejším americkým filmom vôbec, keď počas svojho prvého uvedenia zarobil v prepočte na dnešnú hodnotu takmer 92 miliónov dolárov. Mimo svetiel reflektorov však upevnil Waltovu neustálu nespokojnosť. Jeho triumf len posunul latku pre Disneyho kúzla ešte vyššie. Napriek svojmu starostlivo budovanému verejnému imidžu plachého „strýčka Walta“ si novinár, ktorý navštívil štúdiá, všimol, že Walt „vyzeral, akoby ho ubíjal nejaký vnútorný hlas“.

Po vojne štúdio čelilo realite rozpočtov a bankových pôžičiek, prešlo sériou prepúšťania a výdavkových škrtov. Walt upadal na duchu a strácal elán. Obával sa, že jeho budúce filmy už nikdy nebudú takými majstrovskými dielami ako tie predchádzajúce – svedomité, úžasné, takmer duchovné zážitky. Namiesto toho, aby čo najlepšie využil to, čo mal, alebo aby sa na nové obmedzenia pozerал ako na výzvu, ktorú treba zvládnuť, cítil sklúčenosť: Ak filmy nemôžu byť dokonalé, aký zmysel má ich tvorba?

Walt sa ponoril do svojej starej záľuby: modelov vlakov. „Je to len koníček, aby som nemyslel na svoje problémy,“ hovorieval, ale aj vo

voľnom čase sa cítil uväznený a zviazaný pravidlami. Svedčí o tom to, čo napísal svojmu známemu, milovníkovi železníc, ktorý si postavil model železnice dosť veľký na to, aby ho umiestnil a jazdil na ňom po dvore: „Závidím ti, že máš odvahu robiť to, čo chceš.“

Walt, ktorý sa ocitol medzi falošnou voľbou dokonalosti alebo zlyhania, paralyzovaný vlastnými normami a rozpočtom, ktorý mu stanovila banka, sa uzavrel do seba. Značka Disney sa sústredila na šťastie a komunitu, ale Walt sa cítil čoraz osamelejšie a izolovanejšie, väčšinou vlastným pričinením. Keď dostal pozvánku na večeru so žiadosťou o odpoveď, červenou pastelkou napísal „NIE!“ a podčiarkol na zdôraznenie. Uprostred ruchu v štúdiu sa hrbil na stoličke a sťažoval sa: „Je tu pusto. Chcem sa len s niekým porozprávať.“ Keď sa však niekto ponúkol, že ho vypočuje, rozoberal svoje ťažké detstvo, a keď prišiel na rad jeho partner v rozhovore, odbil ho: „Musím ísť!“

Svet, ktorý Walt Disney vytvoril – svet fantázie, nevinnosti a splnených snov – bol v ostrom kontraste so svetom, v ktorom žil, v ktorom bol príliš neistý na to, aby sa uvoľnil, aby sa tešil z úprimného záujmu alebo aby sa stal priateľom namiesto toho, aby bol dozorcom. Reportér *New York Times*, ktorý navštívil ateliéry, poznamenal: „Odchádzal som smutný, keď som zistil, že geniálny muž, ktorý celý svet potešil svojou predstavivosťou, je teraz skleslý, neprístupný, túži po uznaní, ale je zúfalo osamelý a vyhýba sa problémom tým, že odkladá prácu a hrá sa s vláčikmi.“

Stroj na pukance bol preplnený zrnkami kukurice. Keď sa v televíznej relácii *The Childrens Corner* rozbehli kamery, veko sa otvorilo a čerstvé pukance vybuchli do strán. Po skončení nakrúcania spolutvorca relácie, tridsaťtriročný Fred Rogers, zavelil: „Teraz to zopakujeme.“

Hviezda tohto seriálu, energická mladá žena menom Josie Carey, bola zmätená. „Prečo? Veď to bola zábava! Deťom sa to bude páčiť.“

Rogers sa však obával, že menšie deti by vybuchujúce pukance a následný neporiadok mohli rozrušiť. Carey rozhodla rukami. Bol taký puntičkársky, taký náročný. Pre ňu boli všade sa povaľujúce pukance úchvatné – presne preto bola televízia zábavná.

Fred Rogers sa však nedostal do televízie, aby vytváral zábavu. Podľa životopisca Maxwella Kinga bolo Rogersovým poslaním v televízii, „aby ju urobil lepšou, vhodnejšou a poučnou pre malé deti. Komediálnosť a fraška ranej televízie boli práve tie vlastnosti, ktoré chcel zmeniť.“ Mal vysoké nároky, hlboké odhodlanie, ale aj jasnú víziu. Všímal si detaily – videl veci a rozdiely, ktoré nikto iný nevidel.

V roku 1961 si riaditeľ detskej televízie v Canadian Broadcasting Corporation myslel, že pre tieto vlastnosti je Fred Rogers tou správnu osobou, ktorá povedie tichú revolúciu vo vzdelávaní detí. „Videl som, ako hovoríte s deťmi,“ povedal riaditeľ. „Chcem, aby ste sa pozerali do objektívu kamery a predstierali, že je to dieťa.“

A tak sa začala relácia, ktorú neskôr nazvali *Mister Rogers' Neighborhood*. Počas vyše 31 sérií a 895 epizód bol svet svedkom toho, ako Rogers na začiatku každej relácie vymenil sako a spoločenské topánky za sveter a tenisky, čo sa stalo jeho spoľahlivým poznávacím znamením.

Každú epizódu starostlivo pripravovali a rozoberali. Jediným prijateľným štandardom bola dokonalosť. Každý scenár prešiel revíziou na viacerých úrovniach – kontroloval ho samotný Rogers, producenti seriálu a Rogersova mentorka a konzultantka Dr. Margaret McFarland, detská psychologička z Pittsburskej univerzity.

Raz, uprostred natáčania, mal Rogers pocit, že scenár nie je celkom v poriadku, a to ani po všetkých obvyklých úrovniach pripomienkovania. Tak urobil niečo nepredstaviteľné. Zastavil produkciu, nechal vyčkávať veľmi dobre platený väčšinou odborársky štáb, a odišiel na univerzitnú pôdu, aby sa poradil s doktorkou McFarland. Priblížne po hodine sa vrátil a pokračoval. Toto však bol typický Rogers. Ak to bolo pre deti, muselo to byť dokonalo správne.

S takými prísnymi normami by si človek myslel, že Rogers bude náročný, prehnaný autokrat alebo prinajmenšom na smrť nudný. Ale on nebol ani jedno z toho. Namiesto toho zázračne spájal vysoké nároky s flexibilitou a zodpovednosť s tvorivosťou. Ako vysvätený presbyteriánsky duchovný sa venoval službe, pričom bez problémov spájal priamočiarosť s prístupnosťou a pokorou.

Jeho mentor na Pittsburskom teologickom seminári, tuhý fajčiar Dr. William Orr, naučil Rogersa princíp „riadenej jazdy“: drž sa svojich zásad a zároveň prijmi tok života. Zachovávaj si svoju integritu, ale riskuj. Buď otvorený zmenám a šťastným náhodám, namiesto toho, aby ťa obmedzoval súbor pevných pravidiel.

Táto filozofia sa uňho prejavila v seriáli aj v živote. Napríklad počas jedného nakrúcania začal Rogers ako zvyčajne tým, že si vymenil sako za sveter a zapol si ho, ale uvedomil si, že má o jeden gombík menej – pondelkový gombík bol v utorkovej dierke. Štáb, ktorý poznal Rogersove zásady, očakával, že zvolá: „Strih!“ a začne odznova, ale on namiesto toho improvizoval a zapol si sveter nanovo, pričom poznamenal, že chyby sa stávajú a navyše sa dajú napraviť.

Inokedy scenár vyžadoval záber na ryby v akváriu, ktoré požírali potravu. Asistent produkcie nakrmil ryby počas skúšky, keď kamera-man prekalibroval kameru, aby predišiel silnému osvetleniu nádrže, takže keď nastalo skutočné natáčanie, ryby boli sýte. Len sa pozerali na potravu, ktorá bezducho klesala na dno akvária. Všetci sa pripravovali na dlhý deň a predpokladali, že budú musieť počkať, kým sa ryby opäť nažerú, aby scénu natočili podľa scenára. No dlhoročná producentka Elizabeth Seamans spomína: „Fred sa tomu len prizeral. Potom pozrel do kamery a povedal: ‚Myslím, že ryby teraz nie sú hladné; viete, niekedy nie sme hladní.‘“ Bolo to úplne rozumné vysvetlenie a on veril, že jeho mladí diváci budú akceptovať tieto okolnosti. Tento moment sa stal pre štáb mantrou: „Naozaj potrebujú ryby jesť?“ Pripomínalo im to, že keď natáčajú s neočakávanými

situáciami, vznikne z toho lepší televízny program, než keď sa ryby – a tým aj život – vtisnávajú do vopred pripraveného scenára.

Napriek svojej prispôsobivosti voči ostatným bol na seba Rogers prísny. V roku 1979, po viac ako desiatich rokoch vysielania, si vložil kus papiera do písacieho stroja a vyfukával svoje myšlienky v prúde vedomia: „Klamem sám seba, že som opäť schopný napísať scenár?... Prečo si neverím?... PO TOLKÝCH ROKOCH JE TO ROVNAKO ZLÉ AKO KEDYKOLVEK PREDTÝM. Zaujímalo by ma, či každý tvorivý umelec prechádza takýmito mukami, keď sa pokúša tvoriť? VZCHOP SA, FRED!“

No v skutočnosti ho posúvalo niečo oveľa hlbšie ako sebakritika. Reportér Tom Junod vytvoril profil Rogersa pre titulnú stranu časopisu *Esquire* v roku 1998. Pozoroval ho pri tom pri akcii na placi a poznamenal: „Fred bol, samozrejme, úžasný perfekcionista, ktorý... nepovedal by som, že ľudí riadil, to nie je správne slovo, ale rozhodne vedel, čo chce, kedy to chce, a neodíšiel by z natáčania, kým by to nevidel.“ Jeho zamestnanci tiež cítili túto intenzívnosť. „Nebolo v ňom ani kúska spontánnosti,“ poznamenala producentka Seamans. „Do ničoho sa nepúšťal, kým nebol pripravený.“

Junod aj štáb *Neighborhoodu* však vo svojom vnútri chápali, že Rogersova intenzívnosť slúžila niečomu väčšiemu než dobrej šou. Poháňali ho jeho vysoké, ale flexibilné nároky, záväzok k riadenej jazde, jeho neochvejná služba deťom, no svoju energiu sústredil predovšetkým na jednu vec: medziľudské vzťahy.

S každým nadviazal kontakt rýchlo a do hĺbky. Desaťročný Jeff Erlanger prišiel do relácie, aby vysvetlil, ako funguje jeho električný vozík a prečo ho používa. Takmer o dvadsať rokov neskôr bol Jeff na pódii v smokingu, aby slávnostne uviedol Rogersa do televíznej siene slávy. Rogers, ktorý s ním síce udržiaval kontakt, no svojho starého priateľa od pôvodného nahrávania nevidel, vyskočil priamo na javisko s obrovským úsmevom na tvári.

Raz sa spojil s černošským homosexuálnym hercom Francoisom Clemmonsom, ktorý dvadsaťpäť rokov hral v seriáli dôstojníka Clemmonsa; spoločne potichu prelomili rasovú bariéru tým, že si bok po boku ochladzovali nohy v zdieľanom plastovom bazéne – v roku 1969 to bol prevratný čin. Clemmons vo svojich pamätiach spomína: „Bolo na ňom niečo vážne, ale zároveň upokojujúce a odzbrojujúce. Objal ma očami bez toho, aby sa ma dotkol.“

Rogers raz na stanici Penn Station stretol chlapca s prázdny výrazom, ktorý sa zúrivo oháňal hračkárskym mečom a ktorého matka, fascinovaná stretnutím s hviezdou, prinútila, aby sa mu pozdravil. Rogers sa k nemu naklonil a zašepkal: „Vieš, že si silný aj vo vnútri?“ Chlapca zaskočilo, že dostal niečo, o čom ani nevedel, že potrebuje a takmer nebadane prikývol.

Rogers sa dokonca zbližil s Koko, gorilou, ktorú učili americkú posunkovú reč. Ukázalo sa, že bola fanúšičkou tejto šou. Pri stretnutí ho objala a nechcela ho pustiť. Potom mu na počesť svojej obľúbenej úvodnej scény seriálu láskyplne vyzula topánky.

Tom Junod o ňom v časopise *Esquire* napísal: „Bol plný energie... nebojácnosti, bez hanby kládol dôraz na blízkosť,“ a toto bolo pre neho príznačné:

Kedysi dávno sa muž menom Fred Rogers rozhodol, že chce žiť v nebi. Nebo je miesto, kam sa dostanú dobrí ľudia, keď zomrú, ale tento muž nechcel ísť do neba; chcel žiť v nebi tu a teraz, na tomto svete, a tak jedného dňa, keď hovoril o všetkých ľuďoch, ktorých v tomto živote miloval, pozrel sa na mňa a povedal: „Vzťahy, ktoré nadväzujeme počas života – možno práve to je nebo, Tom. Tu na zemi vytvárame toľko väzieb. Pozri sa na nás – práve som ťa spoznal, ale už investujem do toho, kým si a kým budeš, a nemôžem tomu zabrániť.“



Disney aj Rogers sú géniovia detstva, ich tvorba je obľúbená a nesmrteľná. Ako osobnosti sú obaja učebnicou vysokých nárokov, intenzívnosti, pracovnej etiky a zamerania sa na detaily, od veľkosti Dudrošovho prsta až po dráhu pukancov.

Ale napriek tomu, že boli z rovnakého cesta, každý z nich mal na život odlišný recept. Jeden bol nekompromisný, druhý flexibilný. Jeden chcel niečo dokázať, druhý sa chcel o niečo podeliť. Jeden sa vyhýbal akejkoľvek možnosti omylu; druhý vytvoril priestor pre nevyhnutné chyby a ťažkosti vďaka viere v službu a poslanie väčšie, než bol on sám. Jeden sa odpútal od okolia, druhý sa zapojil naplno a autenticky. Jeden túžil po uznaní, ale zúfalo sa izoloval; druhý túžil po blízkosti a vytvoril si život založený nie na kontrole, ale na vzťahoch.

Napriek takýmto rozdielnym životom mali Disney a Rogers spoločný osobnostný štýl *perfekcionizmus* alebo sklon vyžadovať od seba vyšší výkon, ako si vyžaduje situácia. Perfekcionizmus nie je diagnóza, hoci sa môže pohybovať od mierne nevhodného až po úplne paralyzujúci. Pochádza z nášho vnútra ako osobnostný štýl aj z nášho okolia ako odpoveď na náročné prostredie.

Ak ste ticho prikyvovali, táto kniha je určená práve vám, bez ohľadu na to, či vám pojem *perfekcionizmus* zapadá na svoje miesto ako posledný vyhovujúci dielik skladačky. V skutočnosti väčšina z nás nevníma zbytočný disneyovský perfekcionizmus ako prekrywajúci sa stred Vennovho diagramu našich ťažkostí. Napríklad vo mne tento koncept zarezonoval až vtedy, keď som ho začala skúmať pre svoju poslednú knihu *Ako byť sám sebou: Utíšite svojho vnútorného kritika a prekonajte sociálnu úzkosť* (*How to Be Yourself: Quiet Your Inner Critic and Rise Above Social Anxiety*), a to som klinická psychologička, ktorá má o takýchto veciach údajne určitý stupeň povedomia.

Ukázalo sa, že vy a ja sme na jednej veľkej lodi. A tá stále naberala väčšie rozmery. Perfekcionizmus je na vzostupe. V odvážnej štúdii z roku 2019 Dr. Thomas Curran, autor knihy *Pasca dokonalosti: Prijatie sily z pocitu dosť dobrý* (*The Perfection Trap: Embracing the Power of Good Enough*), a Dr. Andrew Hill skúmali perfekcionizmus u viac ako štyridsaťtisíc vysokoškolských študentov v priebehu jednej generácie, od roku 1989 do roku 2016, a zistili, že neustále narastá. V priebehu dvadsiatich siedmich rokov pozorovania údajov boli mladí ľudia náročnejší na seba, náročnejší na ostatných a vnímali, že ostatní sú náročnejší na nich.

Tým, že od seba veľa vyžadujete, ste pravdepodobne prešli dlhú cestu. Ja osobne viem, že mi to dalo veľa. Keďže čítate túto knihu, stavím sa, že aj vám. Ale privysoké nároky nás aj niečo stoja. Perfekcionizmus nás môže priviesť na cestu Walta Disneyho – cestu izolácie, vyhorenia, chronickej nespokojnosti. Našťastie sa môžete vydať aj cestou Freda Rogersa – cestou výnimočnosti, flexibility, veľkodušnosti. A hádajte čo? Smer, ktorým sa vydáme, si určujeme sami. Môžeme sa naučiť, ako byť na seba dobrí, aj keď sme na seba nároční. Ste pripravení? Poďme na to.

ČASŤ I.

**ÚVOD
DO PERFEKCIONIZMU**

1. KAPITOLA

Ako vidíme sami seba

KEĎŽE STE SI VYBRALI TÚTO KNIHU, stavím sa, že sa čiastočne stotožňujete s vysokými nárokmi Walta Disneyho alebo Freda Rogersa, ich intenzitou, pracovnou morálkou a odhodlaním, aby robili veci dobre. Pozorovatelia zvonku vidia naše životy ako krásnu zarámovanú fotografiu funkčnosti, produktivity alebo toho, že si veci premyslíme. Opisujú nás lichotivo: nadpriemerný, na vrchole všetkého, dokonalý, úspešný.

Som si istá, že pravdepodobne súhlasíte aj so skrytým neporiadkom za rámom tejto krásnej fotografie. Som v tom s vami. Sme sami sebe najtvrdšími kritikmi. Keď spĺňame svoje očakávania voči sebe samým, je to dočasne dobrý pocit, ale rýchlo sa rozplynie. Máme vnútorné pohnútky, ktoré nás neúnavne ženú dopredu, ale tiež sa vieme zaseknúť, keď prerábame veľkosť Dudrošovho prsta alebo píšeme úzkostlivé poznámky v prúde vedomia, zatiaľ čo máme písať scenár epizódy. V súkromí môžeme mať pocit, že zaostávame, nestačíme, sme prehliadaní alebo nie sme ako všetci ostatní. Napriek tomu, že nás náš vnútorný inšpektor kontroly kvality s orlím zrakom ubezpečuje, že robíme veci správne, obávame sa, že

sklameme ostatných, že nás odsúdia alebo skritizujú. Označujú nás pochybnými nálepkami: ctižiadostivý, intenzívny, orientovaný na úlohy, cieľavedomý, workoholik, prehnane poriadkumilovný. Príliš často sa cítime ako Walt Disney – osamelejší a izolovanejší, než by sme chceli, s pocitom odpojenia, že sa ciele a úlohy nikdy nenaplnia. Túžime po nebi Freda Rogersa – súcite, cieľi, spoločenstve, spolupatričnosti.

Nechápte ma zle. Perfekcionizmus pridružuje aj niektoré magické superschopnosti, ako sú vysoké nároky, silná pracovná morálka, spoľahlivosť a hlboký záujem o druhých. Ale ak sa zvrtné, môže nás priviesť k intenzívnym myšlienkam, že by som *mal* či *mala robiť viac, lepšie, byť viac, byť lepšia*. Môžeme vyzeráť, že podávame mimoriadne dobrý výkon, ale cítime, že sa nám nedarí. Pre tých z nás, ktorí s tým bojujú, je *perfekcionizmus* nesprávne pomenovanie: nejde o snahu byť dokonalý. Ide o to, že sa nikdy necítime byť dosť dobrí.

Zaujímavé je, že podstatou perfekcionizmu je niečo úplne čarovné: svedomitosť. Svedomitosť je najmenej príťažlivá superschopnosť. Superschopnosť vidieť detaily! Zvládať testy na jednotku! Splniť najvyššie nároky na jeden šup! Ale je to aj najsilnejšia vlastnosť pre dobrý život. Doktorka Angela Duckworth, autorka knihy *Odhodlanie: Sila vášne a vytrvalosti* (*Grit: The Power of Passion and Perseverance*), a jej traja kolegovia preskúmali takmer desaťtisíc dospelých Američanov a zistili, že svedomitosť je najkonzistentnejším indikátorom objektívneho aj subjektívneho úspechu – zohráva úlohu vo všetkom, od príjmu po šťastný a spokojný život.

Svedomitosť má hlboké korene; toto slovo pochádza z roku 1600 a jeho základom je *svedomie*, náš vnútorný zmysel pre dobro a zlo. Znamená hlboký záujem – o to, aby sme robili veci správne, aby sme