

Perfekcjonizm

WILL VAN DER HART
ROB WALLER

Perfekcjonizm

Zmierzając ku wolności

Przełożyła
Joanna Gołąb

w|drodze


Tytuł oryginału
The Perfectionism Book

© Will van der Hart and Rob Waller, 2016
All rights reserved. This translation of *The Perfectionism Book*
first published in 2016 is published by arrangement with
Inter-Varsity Press, Nottingham, United Kingdom
© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redaktor
Paulina Jeske-Choińska

Opracowanie Aneksów 2 i 3
dr n. hum. Ewa Pragłowska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
kazitafahnizeer © Fotolia.com

*Dedykowane dążącym
do doskonałości*

ISBN 978-83-7906-089-4

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.
Wydanie I, 2016
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Podziękowania

Rob pragnie podziękować publicznemu szpitalowi NHS Lothian w Szkocji za ciągłe wsparcie przez cały okres zatrudnienia i szkolenia. Will zaś Patrickowi Reganowi i Charliemu Mackesy'emu za wnikliwe rozmowy, które w dużej mierze wpłynęły na kształt książki. Podziękowania należą się również Shaunowi Lambertowi, Ashleyowi Nullowi i Rogerowi Brethertonowi za wskazówki, a Charlotte Mulford i Lynn Mooreland za pracę redakcyjną. Specjalne podziękowania kierujemy do redakcji oraz działu marketingu Wydawnictwa Inter-Varsity Press (zwłaszcza Eleanor Trotter) za sprawność i cierpliwość w pracy nad licznymi brudnopisami, a także za dzielenie wizji tej książki. Jesteśmy również wdzięczni wszystkim, którzy napisali rekomendacje, Jo Rice za przedmowę i Benowi Dewhirstowi za ukazanie punktu widzenia nauczyciela.

Obaj jesteśmy niewymownie wdzięczni naszym rodzinom i żonom, Susannie i Lucindzie, i oczywiście Panu Bogu, który tak wiele nauczył nas o osiągnięciu celów i dążeniu do doskonałości w Jego łasce.

Przedmowa

Nie jestem perfekcjonistką; przynajmniej nie taką jak kiedyś. Kilka lat temu poproszono mnie, abym wypełniła kwestionariusz umiejętności lidera, mierzonych w oparciu o kilka kryteriów przywódczych. Ucieszyłam się, gdy uzyskałam 97% na skali niepodważalności. Nie znosiłam sytuacji, gdy można mnie było oskarżyć o zrobienie czegoś źle.

Jeśli mam być szczerą, nadal tak jest. Kiedyś już sama myśl, że można mnie złapać na powiedzeniu lub zrobieniu czegoś niewłaściwego (lub niepowiedzeniu i nieuczynieniu czegoś, co należało powiedzieć czy uczynić), wprowadzała zamęt w moim wewnętrznym świecie. Zaharowywałam się i robiłam wszystko, by nigdy nie wykorzystać całego urlopu. Pamiętam, jak sześć lat po założeniu Resurgo, organizacji charytatywnej, dla której pracuję, siedziałam na oddziale pomocy doraźnej po bolesnym uządleniu, mając nadzieję, że rana okaże się na tyle groźna, by przyjęto mnie do szpitala. A to wszystko, abym mogła udać

się na zasłużony odpoczynek bez posądzenia o lenistwo. Kto właściwie miałby mnie o to posądzić – tego nie wiem. Ponieważ znalazłam się w poczekalni w godzinach pracy, czytałam książkę o zarządzaniu. Zapewne już wtedy powinnam była usłyszeć dzwonek alarmowy.

Jednak dopiero gdy doszło do zerwania jednej z moich przyjaźni, ujawniły się wady mojego perfekcjonistycznego podejścia do życia. Bez względu na moje osiągnięcia nauczycielki i trenerki, a także pobożność, żal i próby okazania wspaniałomyślności, nie udało mi się przekonać wieloletniej przyjaciółki, że można mi zaufać ani że jestem godna jej przyjaźni. Rozstałyśmy się po zażartej kłótni, ja zaś tkwiłam w szoku, rozpatrując sytuację jako nierozstrzygnięty konflikt. Nigdy wcześniej żadna z moich relacji nie zakończyła się tak dramatycznie; w moim życiu nie było nierozwiązanych spraw. Przeżyłam uraz.

To, co nastąpiło później, nazwałbym zapaścią – czymś pomiędzy złym dniem a załamaniem. Byłam emocjonalnie wykończona i całkowicie przytłoczona przekonaniem, że wszystkie próby właściwego postępowania zakończyły się kompletną porażką. Po łzawej wizycie u lekarza otrzymałam dwutygodniowe zwolnienie z pracy. Zmuszono mnie do zejścia z wiecznie toczącego się koła życia, przypominającego to w klatkach dla chomików.

W następnych tygodniach starałam się określić, czym zawiniłam, żeby móc naprawić sytuację. Wiedziałam, że aby osiągnąć zrozumienie, muszę studiować Biblię. Pamiętam, że przeczytałam przypowieść o zagubionej owcy (Łk 15). Choć robiłam to już wiele razy wcześniej, nigdy nie zwróciłam uwagi na ostatni wers (7): „Powiadam wam: Tak samo w niebie większa będzie radość z jednego grzesznika, który się nawraca, niż z dziewięćdziesięciu dziewięciu sprawiedliwych, którzy

nie potrzebują nawrócenia”¹. Byłam wściekła. Ostatnie piętnaście lat mojego chrześcijańskiego życia (i dwadzieścia wcześniejszych) spędziłam na zapewnieniu sobie braku potrzeby pokutowania (ale i tak pokutując, bo tak należało), a Pismo Święte objawia mi „prawdę”, mówiąc, że nie będę uczestniczką niebiańskiej radości. Tego dnia zamieniłam sobie z Bogiem kilka słów... i działo się tak przez wiele kolejnych dni.

W końcu zrozumiałam, że tak naprawdę źle pojmowałam łaskę. Proces zdrowienia po zapaści wiązał się z koniecznością pogodzenia się z nierozstrzygniętymi sprawami i rezygnacją z przekonania, że wszystko będę robiła właściwie i że w ogóle jest taka potrzeba. Ta pojedyncza zmiana w sposobie myślenia zaowocowała lepszym gojeniem się ran oraz większą radością i spokojem, niż mogłaby to uczynić jakakolwiek zmiana okoliczności.

Właśnie dlatego ta książka jest tak ważna. Perfekcjonizm można nazwać religią (w najgorszym znaczeniu tego słowa) niszczącą zdolność do przyjmowania lub nawet pojmowania Bożej łaski. Ironia polega na tym, że w Kościele, gdzie najczęściej mówi się o łasce, wydaje się on bardziej rozpowszechniony niż poza nim. Będąc chrześcijanami, powiadamy, że to, kim jesteśmy, jest dla Boga ważniejsze niż to, co robimy, a jednak podobnie jak inni czcimy tych, którzy zdają się kontrolować wszystkie aspekty życia. Równocześnie przymykamy oko na perfekcjonistów w naszej społeczności, często osoby wyraźnie załamane, które poprzez pracę wolontariacką zaspokajają głód uzależnienia od uznania i sukcesu, i nie kwestionujemy ich motywacji, gdyż

¹ Cytaty biblijne, o ile nie zaznaczono inaczej, pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wyd. IV, Pallottinum, Poznań 2003.

odpowiada nam ich służba. Bo właściwie kto na tym ucierpi? Cóż, ucierpią na tym właśnie o n i.

Zarówno Rob, jak i Will mają odpowiednie kwalifikacje do napisania tej książki. Ich przyjaźń zaczęła się na Uniwersytecie Cambridge. Rob został psychiatrą i honorowym starszym wykładowcą Uniwersytetu Edynburskiego, Will zaś kontynuował studia na Uniwersytecie w Oksfordzie, po czym został pastorem w Londynie i zaczął się specjalizować w dziedzinie zdrowia emocjonalnego i dobrostanu. Obaj są ludźmi sukcesu; obaj są perfekcjonistami i obaj przyznają, że źródłem ich ambicji są niska samoocena i chwiejna pewność siebie.

Dalecy są jednak od próby zaimponowania nam swoimi osiągnięciami. Wiem, że chcą pomóc nam wyciągnąć wnioski z ich osobistych zmagania i przełomowych odkryć związanych z perfekcjonizmem.

Tych, którzy czytają tę książkę i są skłonni uważać, że „tak są po prostu zaprogramowani” i perfekcjonizm jest częścią ich osobowości, wzywam do pełnego zatopienia się w lekturze. Czytajcie wolno. Dokładnie wykonujcie ćwiczenia, a czyniąc to, angażujcie swoje emocje i intelekt. Perfekcjonizm podszeptnie wam, że nie macie czasu, aby sobie tak pobłażać. Ja zaś odpowiem, że nie możecie sobie pozwolić na zapaść, do której może doprowadzić odrzucenie lektury.

Porzucenie perfekcjonizmu nie oznacza obniżenia poprzeczki, lecz sprawienie, abyś zdał sobie sprawę i cieszył się ze swoich osiągnięć, a także czerpał przyjemność i radość z przyczyniania się do tego, co w twoim życiu jest dobre. Co więcej, pozwala na okazanie wdzięczności za proste rzeczy, które – jak wiem z doświadczenia – są prawdziwą drogą do radości i wolności.

Ta podróż trwa całe życie. Choć nie wyzbędę się skłonności do perfekcjonizmu, która często powraca w chwilach zabiegania, zmę-

czenia lub pracy pod presją, jestem aż nazbyt świadoma negatywnych skutków, które pociąga za sobą jej uleganie. Szkoda, że nie przeczytałam tej książki wiele lat temu. Może wcześniej zrezygnowałabym ze sztywnych zasad, które sama na siebie nałożyłam, a których nie byłam w stanie przestrzegać, i odnalazła spokój i wolność, który daje nam prawdziwa łaska. Mam nadzieję, że dzięki lekturze tej książki uda się to i tobie.

Jo Rice

*Dyrektor Zarządzająca Resurgo Trust
(tytuł Najlepszej Organizacji Charytatywnej Roku 2013
przyznany przez dziennik „The Guardian”,
wyróżnienie Fundacji Charities Aid w roku 2008,
wyróżnienie Centrum Sprawiedliwości Społecznej w roku 2009)*

Wprowadzenie

Kochamy, by oczekiwać; a gdy oczekiwania zostaną zawiedzione lub spełnione, chcemy oczekiwać na nowo¹.

Samuel Johnson

Podczas II wojny światowej po dotychczas nieodkrytych obszarach świata przemieszczały się ogromne ilości wojska i sprzętu. Rodzime plemiona Melanezji² znalazły się nagle pod przemożnym wpływem technologicznego i materialnego przebudzenia. Obserwowały amerykański ceremoniał wojskowy, na przykład podnoszenie flagi zwykle poprzedzające przybycie wypełnionych cennymi zapasami samolotów³.

Po wojnie antropolodzy badali sposób, w jaki wyspiarze naśladowali ceremoniał wojskowy, a czasem wręcz kopiowali mundury i flagi

¹ Samuel Johnson, *Lives of the English Poets* (1781).

² Republiki Vanuatu, Wysp Salomona, Fidzi, Papui-Nowej Gwinei.

³ www.scientificamerican.com/article/1959-cargo-cultsmelanesia/?page=1.