

THOMAS CURRAN

ΤΟ
ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ
ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

Μετάφραση
ΚΩΣΤΗΣ
ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ



Πώς να μην πέσεις στην παγίδα

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Οκτώβριος 2023

Τίτλος πρωτοτύπου Thomas Curran, *The Perfection Trap: The Power of Good Enough in a World that Always Wants More*, Cornerstone Press, 2023

Επιμέλεια-Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Αρετή Μπουκάλα
Σχεδιασμός εξωφύλλου Δήμητρα Μηλιώρη

- © 2023, Thomas Curran Ltd
- © 2023, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-3649-8

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83649

Κ.Ε.Π. 4955, Κ.Π. 18900

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος 11

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Τι είναι η τελειομανία;

1. Το αγαπημένο μας ψεγάδι..... 19

2. Πες μου ότι είμαι επαρκής..... 37

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Οι συνέπειες της τελειομανίας

3. Ό,τι δεν σε σκοτώνει..... 69

4. Ξεκίνησα κάτι που δεν μπορούσα να τελειώσω..... 88

5. Η κρυφή επιδημία 110

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ Από πού προέρχεται η τελειομανία;

6. Κάποιοι είναι πιο τελειομανείς από τους άλλους 125

7. Αυτό που δεν έχω..... 146

8. Αυτό που πόσταρε..... 169

9. Δεν το έχεις κερδίσει ακόμα 191

10. Η τελειομανία ξεκινάει από το σπίτι 219

11. Ο μόχθος έχει έξι γράμματα 235

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ Πώς θα ζήσουμε με τις ατέλειές μας

στη Δημοκρατία του Αρκετά Καλού;

12. Αποδέξου σεαυτόν 259

13. Υστερόγραφο: Η κοινωνία μετά την τελειομανία..... 278

Ευχαριστίες 311

Σημειώσεις..... 315

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Τι είναι η τελειομανία;

1

Το αγαπημένο μας ψεγάδι

‘Η η εμμονή της σύγχρονης κοινωνίας με την τελειότητα

«Είμαι τελειομανής, οπότε μπορώ να οδηγήσω τον εαυτό μου –και τους άλλους– στην τρέλα. Απ’ την άλλη, νομίζω ότι είμαι ένας από τους λόγους της επιτυχίας μου. Γιατί πραγματικά νοιάζομαι γι’ αυτό που κάνω».

ΜΙΣΕΛ ΦΑΪΦΕΡ

Στο διήγημα του Ναθάνιελ Χόθορν «Το σημάδι» του 1843, ένας γνωστός επιστήμονας ονόματι Έιλμερ παντρεύεται την Τζορτζιάννα, μια άψογη νεαρή κοπέλα, το μόνο ψεγάδι της οποίας είναι ένα μικρό σημάδι εκ γενετής στο αριστερό της μάγουλο. Η αντίθεση του άψογου προσώπου της Τζορτζιάννα με αυτό το αποχρωματισμένο σημάδι ενοχλεί τον τελειομανή Έιλμερ, που δεν μπορεί παρά να εστιάσει στο ένα και μοναδικό ελάττωμα της συζύγου του. «Ένας βαθυκόκκινος λεκές πάνω στο χιόνι».*

* Ναθάνιελ Χόθορν, «Το σημάδι», μτφρ. Βασίλης Μηλίτσης· προσπελάστηκε στις 3.7.2023, https://gerontakos.blogspot.com/2014/11/blog-post_438.html.

Για τον Έιλμερ, το ψεγάδι της Τζορτζιάνα είναι το «μοιραίο ελάττωμά» της. Δεν αργεί να της μεταδώσει την αποστροφή του, κάνοντας την Τζορτζιάνα να μισήσει και η ίδια τη διαστρεβλωμένη εικόνα που έχει δημιουργήσει. Τον παρακαλεί να εφαρμόσει την επιστημονική αυθεντία του πάνω της και να διορθώσει την ατέλειά της «με κάθε κόστος».

Καταστρώνουν μαζί το σχέδιό τους. Ο Έιλμερ, ταλαντούχος χημικός, θα πειραματιστεί πάνω σ' ένα μείγμα ουσιών μέχρις ότου ανακαλύψει μια θεραπεία. Μοχθεί νύχτα μέρα, αλλά το τέλειο παρασκεύασμα εξακολουθεί να του διαφεύγει. Μια μέρα, ενώ αυτός σκύβει προσηλωμένος στους δοκιμαστικούς σωλήνες του, η Τζορτζιάνα ρίχνει μια ματιά στο ημερολόγιό του και ανακαλύπτει μια μακρά λίστα από αποτυχίες. «Όσα κι αν είχα επιτελέσει» παρατηρεί, «δεν παρέλειπε να βλέπει ότι οι πιο λαμπρές του επιτυχίες είχαν κατά κανόνα αποδειχθεί σχεδόν αποτυχίες σε σύγκριση με το ιδεώδες που αποσκοπούσε».*

Αίφνης – «Εύρηκα!» Ο Έιλμερ συνθέτει το θαυματουργό του μαντζούνι. «Νερό από μια ουράνια πηγή» το οποίο η Τζορτζιάνα πίνει βιαστικά προτού καταρρεύσει από εξάντληση, ξυπνώντας την επόμενη μέρα για να ανακαλύψει ότι το σημάδι της έχει εξαφανιστεί. Ο Έιλμερ καμαρώνει για την επιτυχία του: «Είσαι τέλεια!» λέει στην άψογη πια γυναίκα του.

Όμως η ιστορία του Χόθορν δεν τελειώνει εκεί. Διότι το ελιξίριο μπορεί να διόρθωσε το ψεγάδι της Τζορτζιάνα, αλλά της κόστισε και τη ζωή. Το σημάδι σβήνει – αλλά λίγο αργότερα σβήνει και η Τζορτζιάνα.

Την ίδια περίπου εποχή με τη συγγραφή του *Σημαδιού* από τον Χόθορν, ένας άλλος γοθτικός συγγραφέας, ο Έντγκαρ Άλαν Πόε, έγραψε μία εξίσου ανατριχιαστική μελέτη πάνω στην τραγική

* Ό.π.

ψυχολογία της τελειομανίας. Στο σύντομο διήγημα «Ελεονόρα: Το ωοειδές πορτρέτο» του Πόε,* ένας τραυματίας γυρεύει καταφύγιο σε μια ετοιμόρροπη έπαυλη στην ιταλική χερσόνησο. Ο υπασπιστής του προσπαθεί να επιδέσει τα τραύματά του – μάταια όμως. Ο τραυματίας θεωρεί ότι η ώρα του πλησιάζει και καταφεύγει σε μία από τις πολλές κρεβατοκάμαρες της έπαυλης για να πεθάνει ήσυχος.

Ξαπλωμένος στο κρεβάτι, τρέμοντας από τα ρίγη του πυρετού, αρχίζει να παρατηρεί σαγηνευμένος τους πολλούς πίνακες που κρέμονται στους τοίχους της κρεβατοκάμαρας. Στο μαξιλάρι δίπλα του είναι ακουμπισμένο ένα βιβλιαράκι που διατείνεται ότι περιέχει ερμηνείες για τα δημιουργήματα. Καθώς προσαρμόζει το κηροπήγιο για να φωτίσει τις σελίδες του, με την άκρη του ματιού του βλέπει το πορτρέτο μιας νεαρής σε ένα οβάλ πλαίσιο, το οποίο κρέμεται σε μια εσοχή του τοίχου πίσω απ' το κρεβάτι. Ο άντρας καταγοητεύεται. Ξεφυλλίζει το βιβλιαράκι και βρίσκει το λήμμα που αναφέρεται στην ιστορία του πίνακα.

Η γυναίκα στο οβάλ πορτρέτο ήταν η νεαρή νύφη ενός ταλαντούχου αλλά προβληματικού ζωγράφου. Ήταν μία «παρθένα με τη σπανιότερη ομορφιά», ο σύζυγός της όμως τρέφει τέτοια εμμονή με την τέχνη του ώστε δεν της δίνει καμία προσοχή. Μια μέρα, ο ζωγράφος τής ζητάει να ποζάρει για να φτιάξει το πορτρέτο της. Εκείνη δέχεται, θεωρώντας ότι έτσι θα είχε την ευκαιρία να περάσει πολύτιμο χρόνο με τον σύζυγό της. Μπαίνει στο ατελιέ του, στο σκοτεινό δωμάτιο ενός πυργίσκου, και κάθεται υπομονετικά ενώ ο ζωγράφος απαθανατίζει την ασύγκριτη ομορφιά της.

Όμως, όπως και ο Έιλμερ, ο ζωγράφος είναι κι αυτός τελειομανής. «Ήταν περήφανος για τη δουλειά του, που τη συνέχιζε από

* Έντγκαρ Άλαν Πόε, «Ελεονόρα: Το ωοειδές πορτρέτο», μτφρ. Βάνια Σύρμου-Βεκρή, Μπιλιέτο, Αθήνα 2012.

ώρα σε ώρα κι από μέρα σε μέρα». Περνούν αρκετές εβδομάδες. Ο ζωγράφος είναι τόσο συγκεντρωμένος στο έργο του ώστε δεν παρατηρεί ότι η γυναίκα του αρχίζει να αρρωσταίνει. «Δεν μπορούσε να διακρίνει ότι το ωχρό φως που έπεφτε στον μοναχικό πυργίσκο κατέτρωγε την υγεία και το πνεύμα της νύφης του, που μαράζωνε στα μάτια όλων εκτός απ' τα δικά του».

Έστω κι έτσι, εξακολούθησε να υποβάλλει αγόγγυστα τον εαυτό της στην τελειομανία του συζύγου της. Και ο ζωγράφος συγκεντρώθηκε τόσο πολύ στο να απαθανάτισει την ομοιότητα της γυναίκας του που δεν έπαιρνε τα μάτια του από το πορτρέτο της. «Δεν ήθελε να δει ότι τα χρώματα που άπλωνε πάνω στον καμβά εγκατέλειπαν τα μάγουλα εκείνης που καθόταν μπροστά του». Περνούν κι άλλες βδομάδες. Η σύζυγος του ζωγράφου μαραζώνει ολοένα. Τότε, κάποια στιγμή, αυτός βάζει την τελευταία πινελιά στο αριστούργημά του και αναφωνεί: «Αυτό πια είναι η ίδια η ζωή!»

Και όταν κοίταξε τη γυναίκα του, διαπίστωσε ότι ήταν νεκρή.

Ο Χόθορν και ο Πόε είναι δύσπεπτα αναγνώσματα στον καιρό μας. Οι ιστορίες τους έχουν ακόμα αντίκρισμα. Η Τζορτζιάνα του Χόθορν εύκολα θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει όλους τους άντρες και τις γυναίκες που πέθαναν ή ακρωτηριάστηκαν στο τραπέζι της πλαστικής χειρουργικής, αναζητώντας μέχρι τέλους τη σωματική τελειότητα. Ο ζωγράφος του Πόε θυμίζει κι αυτός τους μονίμως αγχωμένους επενδυτές και δικηγόρους που μοχθούν νύχτα μέρα για να κλείσουν μια συμφωνία ή να υπογράψουν ένα συμβόλαιο, θυσιάζοντας αλόγιστα τον χρόνο που θα μπορούσαν να αφιερώσουν στα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Κι όμως, παρά τις εξόφθαλμες ομοιότητες, το πιο διαφωτιστικό ίσως χαρακτηριστικό των ιστοριών αυτών είναι οι διαφορές τους. Στην Αμερική της εποχής του Τζάκσον, η τελειομανία ήταν η

πεμπτουςία των λαϊκών, γοθικών θρίλερ της εποχής, κάτι που το περιφρονούσαν κι έπρεπε να το αποφεύγουν εξάπαντος. Σήμερα, το επίκεντρο της ψυχολογίας της τελειομανίας είναι ολωσδιόλου διαφορετικό. Αποτελεί μια εξιδανικευμένη αρετή, κάτι που αναζητάμε διαρκώς ή θαυμάζουμε στους άλλους, ένα χαρακτηριστικό που μαρτυράει πόσο σκληρά δουλεύουμε, πώς δίνουμε στη δουλειά μας ό,τι έχουμε κι ακόμα παραπάνω.

Φυσικά, σε αντίθεση με τον Έιλμερ του Χόθορν και τον ζωγράφο του Πόε, εμείς δεν είμαστε τελειώς αφελείς. Γνωρίζουμε πολύ καλά τις συνέπειες της τελειομανίας, τη μετράμε σε ώρες ατελείωτου μόχθου, σε ατέρμονες προσωπικές θυσίες και σε βουνά συσσωρευμένης πίεσης που την ασκούμε στον ίδιο μας τον εαυτό. Αλλά αυτό είναι το νόημα, έτσι δεν είναι; Η τελειομανία είναι το σημάδι της επιτυχίας μέσα από την αυτοθυσία στη σημερινή κοινωνία, το πέπλο που από κάτω του κρύβει μια εντελώς διαφορετική πραγματικότητα.

Γι' αυτό και οι συνεντεύξεις εργασίας που δίνουμε μετατρέπονται σε αγώνα να αποδείξουμε την τελειομανία μας. Μπορούμε να μάθουμε πολλά από τις παγίδες που ελλοχεύουν σε αυτές τις βασανιστικές εμπειρίες σχετικά με το πώς θέλουμε να μας βλέπουν οι άλλοι, για τις μάσκες που φοράμε καθώς επιχειρούμε να πείσουμε τον συνομιλητή μας ότι πράγματι αξίζουμε τη θέση και τα χρήματα που θα επενδύσει σ' εμάς.

Το πιο αποκαλυπτικό σημείο της ιερής αυτής εξέτασης είναι βέβαια η απάντηση στην ερώτηση-κλειδί: «Ποια είναι η μεγαλύτερη αδυναμία σας;» Η απάντησή μας φανερώνει ποιες θεωρούμε ότι είναι οι κοινωνικά πιο αποδεκτές αδυναμίες – αδυναμίες που αποδεικνύουν μόνο την καταλληλότητά μας για τη δουλειά, που μας κάνουν τελικά πιο δυνατούς υποψήφιους. «Η μεγαλύτερη αδυναμία μου;» επαναλαμβάνουμε, παριστάνοντας ότι ψάχνουμε στα σώψυχά μας για να την εντοπίσουμε.

«Θα πρέπει να πω ότι είναι η τελειομανία μου».

Η απάντηση αυτή είναι η πιο κοινότοπη. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνες, οι στρατολόγοι του προσωπικού λένε ότι η φράση «Έχω τάση προς την τελειομανία» είναι το πιο συνηθισμένο κλισέ στις συνεντεύξεις.¹ Αν αφήσουμε όμως πίσω μας το κλισέ και αναρωτηθούμε γιατί το λέμε αυτό, υπάρχει ένας φανερός λόγος που διαλέγουμε να δηλώσουμε την καταλληλότητά μας με αυτόν τον τρόπο. Εξάλλου, στην υπερανταγωνιστική οικονομία του μηδενικού αθροίσματος, δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο απ' το να είσαι μέτριος. Όταν παραδέχεσαι ότι είσαι ικανοποιημένος με το να κάνεις απλώς αρκετά, είναι σαν να παραδέχεσαι ότι σου λείπει η φιλοδοξία και η διάθεση να βελτιώσεις τον εαυτό σου. Και θεωρούμε ότι οι εργοδότες δεν σκοπεύουν να συμβιβαστούν με κάτι λιγότερο από το τέλειο.

Το ίδιο πιστεύουμε και για την κοινωνία εν γένει. Σε αντίθεση με την εποχή του Χόθορν και του Πόε, η τελειομανία σήμερα είναι αναγκαίο κακό, μια αξιосέβαστη αδυναμία, το αγαπημένο μας ψεγάδι. Ζώντας σε αυτή την κουλτούρα, έχουμε επενδύσει τόσο στην εξωφρενικότητα της τελειότητας ώστε σχεδόν δεν τη διακρίνουμε πια. Ας κοιτάξουμε όμως λίγο πιο προσεκτικά. Ο Έιλμερ του Χόθορν και ο ζωγράφος του Πόε μας στέλνουν ανατριχιαστικές προειδοποιήσεις για το πραγματικό κόστος της ζωής που αφιερώνουμε για να σκαρφαλώσουμε το απόκρημνο βουνό της τελειότητας. Στο βιβλίο αυτό θα ανακαλύψουμε τι είναι στ' αλήθεια η τελειομανία, αν πράγματι μας βοηθάει, γιατί είναι πιο δεδομένη από κάθε άλλη φορά και τι μπορούμε να κάνουμε για όλα αυτά.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν καταφεύγοντας πρώτα στη λογική. Γιατί όταν το κάνουμε αυτό, αντιλαμβανόμαστε ότι η εξιδανίκευση της

τελειομανίας είναι απολύτως παράλογη. Η τελειότητα είναι εξ ορισμού ανέφικτη. Δεν μετριέται, είναι συχνά υποκειμενική και προορίζεται να μένει εκτός του βεληνεκού των απλών θνητών όπως εσείς κι εγώ. «Πραγματική τελειότητα» αστειευόταν ο σωφρονιστικός ψυχολόγος Άσερ Παχτ «υπάρχει μόνο στις νεκρολογίες και τους επικήδειους».² Είναι προπέτασμα καπνού· χάσιμο χρόνου. Και μιας και η τελειότητα βρίσκεται πάντοτε ακριβώς έξω από τα όρια του εφικτού, μιας και η επιδίωξή της είναι απολύτως ανώφελη, το κόστος γι' αυτούς που την κυνηγούν μπορεί να αποδειχτεί τσουχτερό.

Γιατί νιώθουμε λοιπόν ότι πρέπει πάντα να στοχεύουμε σε αυτήν; Κι έχουμε δίκιο που νιώθουμε έτσι;

Για να βρούμε κάποιες απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα, θέλω να γυρίσω τον χρόνο πίσω, στις 17 Ιανουαρίου 2013. Ο Λανς Άρμστρονγκ, στα όρια του νευρικού κλονισμού, κάθεται σε μια δερμάτινη, ανακλινόμενη πολυθρόνα, με το σώμα του στραμμένο προς ένα ευρύχωρο, παλιομοδίτικο σαλόνι. Έχει σταυρώσει τα πόδια του, δυσκολεύεται κάπως να αναπνεύσει, κινεί νευρικά τα χέρια του από τα μπράτσα της πολυθρόνας προς το πρόσωπό του. Είναι σαν να γνωρίζει, βαθιά μέσα του, ότι αυτή θα αποδειχτεί μία από τις συνεντεύξεις με την υψηλότερη τηλεθέαση στην ιστορία της Αμερικής.

Η δημοσιογράφος που παίρνει τη συνέντευξη αυτή είναι η Όπρα Γουίνφρι, πραγματικό βούτυρο στο ψωμί της. Δεν κάθεται αντικριστά του, όπως θα έκαναν οι περισσότεροι. Αντιθέτως, κάθεται σε γωνία υπολογισμένη έτσι ώστε ο Άρμστρονγκ να αναγκάζεται να γυρίζει προς το μέρος της για να μιλήσει. Ύστερα από μερικές απλές ερωταπαντήσεις, η Γουίνφρι σημαδεύει στο ψαχνό. Κάνει μια σύντομη δραματική παύση, σηκώνει το κεφάλι από τις σημειώσεις της, καρφώνει με το βλέμμα της τον Άρμστρονγκ και του ζητάει ψύχραιμα να παραδεχτεί ότι κέρδισε τους επτά

τίτλους του Ποδηλατικού Γύρου της Γαλλίας με τη βοήθεια των αναβολικών.

«Ναι» επιβεβαιώνει ο Άρμστρονγκ. Χρησιμοποιούσε συνέχεια ουσίες.

Τότε η Γουίνφρι του ζητάει να δώσει εξηγήσεις. Και τότε συμβαίνει κάτι πραγματικά αναπάντεχο. Ο Άρμστρονγκ αλλάζει στάση. Ισιώνει τον κορμό του, σηκώνει το πιγούνι. Η στιγμή που περίμενε έχει φτάσει. Κοιτώντας τη Γουίνφρι στα μάτια, της λέει με σταθερή φωνή ότι «δεν το έκανα για να κερδίσω κάποιο πλεονέκτημα». Τα αναβολικά, για κείνον, απλώς εξίσωναν τον ανταγωνισμό. «Η κουλτούρα στον χώρο ήταν αυτή που ήταν» της λέει χωρίς ίχνος φόβου, «ήταν μια ανταγωνιστική εποχή· ήμασταν όλοι ενήλικες και κάναμε τις επιλογές μας».

Ο Άρμστρονγκ είχε επιλέξει να ντοπαριστεί γιατί το ίδιο έκαναν κι όλοι οι άλλοι.

Η συμπεριφορά μας επηρεάζεται από τη συμπεριφορά των γύρω μας. Μας αρέσει να πιστεύουμε ότι είμαστε ελεύθεροι σαν τα πουλιά, ότι είμαστε απολύτως μοναδικές προσωπικότητες ή, σε κάθε περίπτωση, πολύ διαφορετικοί από τους άλλους. Στην πραγματικότητα όμως δεν είμαστε καθόλου μοναδικοί. Όπως είπε και ο Άρμστρονγκ στη Γουίνφρι, το βασικότερο ένστικτό μας είναι να φερόμαστε σαν πρόβατα. Το τελευταίο που θέλουμε είναι η κοινωνία να μας περιφρονήσει, να μας εξοστρακίσει, να μας αποκηρύξει. Κάθε μέρα λοιπόν, είτε το αντιλαμβανόμαστε είτε όχι, μετράμε προσεκτικά τη συμπεριφορά μας ώστε να παραμένουμε εντός των παραμέτρων του τι είναι κοινωνικώς αποδεκτό, «φυσιολογικό».

Δεν είναι η θεσπέσια ατομικότητά μας, αλλά οι κοινωνικοί άνεμοι αυτοί που ορίζουν την ανεμοδούρα της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μας. Όταν δουλεύουμε, ανατρέφουμε παιδιά, σπουδάζουμε ή ποστάρουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και ιδίως όταν γεμίζουμε με άγχος ή αμφιβολίες –κά-

τι που συμβαίνει συχνά στην εποχή μας–, τείνουμε να ακολουθούμε το κοπάδι. Έτσι κάνουμε ακόμα κι όταν αυτό είναι ολοφάνερα επιβλαβές, όπως στην περίπτωση του Άρμστρονγκ. Όταν λοιπόν όλοι γύρω μας μοιάζουν τέλειοι, είναι απολύτως λογικό να έχουμε την αίσθηση ότι ο μόνος τρόπος να πετύχουμε είναι να φανούμε τέλειοι κι εμείς.

Είναι δύσκολο να ξεφύγει κανείς από την παγίδα αυτή. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι όλοι έχουμε κάποια δυσανεξία στην ατέλεια, είτε αφορά τη δουλειά μας είτε τους βαθμούς στο σχολείο, είτε την εμφάνιση είτε την ανατροφή των παιδιών, είτε τα αθλήματα είτε τον τρόπο ζωής. Η διαφορά, όπως λέει η ψυχολόγος Κάρεν Χόρνεϊ, «είναι απλώς στον βαθμό».³ Κάποιοι ανάμεσα μας έχουν χαμηλότερη δυσανεξία, άλλοι υψηλότερη· οι περισσότεροι βρίσκονται κάπου στη μέση. Όμως αυτό το μεσαίο κομμάτι στο φάσμα της τελειομανίας –ο μέσος όρος– έχει αυξηθεί ραγδαία. Θα δούμε πόσο παρακάτω. Για την ώρα, ας μιλήσουμε γι' αυτό που κρύβεται κάτω απ' αυτή τη συλλογική αναζήτηση της τελειότητας και για το κατά πόσο πρέπει να ανησυχούμε.

Είμαι καθηγητής πανεπιστημίου κι ένας από τους λίγους ανθρώπους παγκοσμίως που μελετούν την τελειομανία. Με την πάροδο των ετών, έχω δουλέψει πάνω σε προβλήματα πολλών ειδών, όπως η αναγνώριση των βασικών χαρακτηριστικών της τελειομανίας, η αναζήτηση συσχετισμών με την τελειομανία και η αποκρυπτογράφηση των λόγων που την κάνουν να μοιάζει με το πιο καθοριστικό χαρακτηριστικό της εποχής μας. Στην πορεία, έχω ακούσει και συνομιλήσει με πληθώρα ψυχολόγων, δασκάλων, μάνατζερ, γονέων και μικρών παιδιών που μεγαλώνουν στον σύγχρονο κόσμο. Το κυριότερο συμπέρασμα από το πεδίο μοιάζει να είναι ότι η τελειομανία αποτελεί το πνεύμα της εποχής μας.

Το γεγονός αυτό επιβεβαιώθηκε στα μάτια μου το 2018, όταν έλαβα ένα ιμέιλ με μια πρόσκληση από μια κυρία ονόματι Σέριλ. Επικοινωνούσε μαζί μου εκ μέρους του TED και ήθελε να μάθει εάν ενδιαφερόμουν να μιλήσω στο επόμενο συνέδριό τους, στο Παλμ Σπρινγκς της Καλιφόρνιας. Η τελειομανία, μου είπε η Σέριλ, ήταν ένα από τα πιο καυτά θέματα ανάμεσα στα μέλη του TED. «Τα μέλη μας» είπε «διακρίνουν την τελειομανία στη ζωή τη δική τους, των παιδιών και των συνεργατών τους». Μου ζητούσε να εξηγήσω στο συνέδριο τι είναι η τελειομανία, τι μας κάνει και γιατί μοιάζει τόσο διαδεδομένη. «Μετά χαράς» της απάντησα εγώ. Εκείνον τον μήνα συνεργάστηκα με τους συγγραφείς ομιλιών του TED για να γράψω μία ομιλία διάρκειας δώδεκα λεπτών με τίτλο «Η επικίνδυνη εμμονή μας με την τελειότητα».

Είμαι περήφανος που εκφώνησα τον λόγο αυτό, αλλά έχω φτάσει να απεχθάνομαι τον τίτλο που του έδωσα. Είναι υπερβολικά προσωπικός. Επιρρίπτει την ευθύνη πάνω μας, στη δική μας εμμονή με την τελειότητα. Η συγγραφή του παρόντος βιβλίου –καθώς βυθιζόμουν στην περίτεχνη συλλογή και την έκφραση ιδεών σε τέλειες μικρές προτάσεις, και στη συνέχεια τις επεξεργαζόμουν και τις μετέτρεπα σε ένα απλό κείμενο για την αναγνωστική απόλαυση τρίτων– μου άνοιξε τα μάτια. Εντόπισα έτσι κενά στη σκέψη μου που δεν γνώριζα ότι υπήρχαν. Και άρχισα να διακρίνω πράγματα, στα δεδομένα και ολόγυρά μου, που μου είχαν διαφύγει παντελώς ή δεν μπορούσα προηγουμένως να τα αντιληφθώ.

Η τελειομανία δεν είναι προσωπική εμμονή – είναι αμιγώς πολιτισμική. Όταν μεγαλώνουμε αρκετά ώστε να είμαστε σε θέση να ερμηνεύσουμε τον κόσμο γύρω μας, αρχίζουμε να την παρατηρούμε παντού γύρω μας, στις οθόνες της τηλεόρασης και του σινεμά, στις γιγαντοαφίσες, στους υπολογιστές και τα σμάρτφον. Είναι κρυμμένη στα λόγια των γονιών μας, στον τρόπο που διατυπώνονται οι ειδήσεις, σε αυτά που λένε οι πολιτικοί, στον τρόπο

λειτουργίας της οικονομίας και στη δομή των κοινωνικών και πολιτικών μας θεσμών. Ακτινοβολούμε τελειότητα γιατί ολόκληρος ο κόσμος μάς βομβαρδίζει με αυτήν.

Η πτήση μου για το Συνέδριο TED στο Παλμ Σπρινγκς επρόκειτο να αναχωρήσει από τον ολοκαίνουριο και αστραφτερό Τερματικό 2 του αεροδρομίου Χίθροου. Ο Τερματικός 2 είναι ο Τερματικός της Βασίλισσας, προς τιμήν της Ελισάβετ Β'. Εκείνη ήταν που εγκαινίασε το αυθεντικό Κτίριο της Βασίλισσας στο Χίθροου το 1955, το οποίο κατεδαφίστηκε το 2009 για να δώσει τη θέση του στον νέο τερματικό σταθμό που κόστισε τρία δισεκατομμύρια λίρες.

Ο Τερματικός της Βασίλισσας είναι ένα αριστούργημα της εμπορικής αρχιτεκτονικής. Σύμφωνα με τον δημοσιογράφο Ρόουαν Μουρ της εφημερίδας *The Guardian*, το κεντρικό του λόμπι έχει το «μέγεθος της σκεπαστής αγοράς στο Κόβεντ Γκάρντεν». Και το όραμα για την εμπειρία των επιβατών δεν πάει πίσω. Είναι ένα «σπουδαίο μέρος κοινωνικών συνενυρέσεων» λέει ο αρχιτέκτονας Λουίς Βιντάλ, «σαν τις πλατείες και τους καθεδρικούς». Αυτή η ρομαντική ατμόσφαιρα γίνεται αμέσως αισθητή όταν περπατάει κανείς στον Τερματικό της Βασίλισσας. Αν σταθείς στον διάδρομο που διατρέχει την περιφέρεια του κτιρίου, θα δεις από κάτω μια έκταση σχεδόν αχανή, τονισμένη με καμπύλες, καθαρές γωνίες, λαμπερές αφίσες και βιτρίνες από το πάτωμα ως το ταβάνι.

Μέσα στην υπερδομή αυτή, τα όρια μεταξύ του τι είναι αληθινό και τι όχι συχνά είναι θολά. Γι' αυτό ευθύνονται κυρίως οι διαφημίσεις. Ακόμη και με τα σημερινά στάνταρ, οι διαφημίσεις στον Τερματικό της Βασίλισσας είναι μια ιδιαίζουσα μορφή εταιρικής τέχνης. «Γίνε πιο έξυπνος από τη μόλυνση» παροτρύνει η διαφήμιση της IBM τον πεφωτισμένο ταξιδιώτη που τη διαβάζει καθώς κατευθύνεται προς την πύλη αναχώρησής του εν μέσω πανδημίας.

Η Microsoft μας λέει ότι το «σύννεφό» της μπορεί να κάνει «το χάος να δουλεύει ρολόι», ενώ η HSBC μας διαβεβαιώνει μεγαλόθυμα ότι «η κλιματική αλλαγή δεν σταματάει στα σύνορα».

Ίσως όμως η πιο αξιοπρόσεκτη πλευρά του μάρκετινγκ στον Τερματικό να είναι οι διαφημίσεις λάιφσταϊλ. Μία γιγαντοαφίσα μας δείχνει έναν κοστουμαρισμένο άντρα, στην πένα, να περιπλανιέται ευθαρσώς από τον έναν προορισμό στον άλλο με τη βοήθεια μιας ιδιαίτερα καλοκάγαθης εφαρμογής για την κοινή χρήση οχημάτων. Μια άλλη μας δείχνει μια χαμογελαστή επιχειρηματία να κραδαίνει έναν πανάκριβο χαρτοφύλακα, την οποία καλωσορίζει μια εξίσου χαμογελαστή ρεσεψιονίστ μιας αεροπορικής εταιρείας που καίγεται να τη βοηθήσει. Και αυτά δεν είναι μεμονωμένα παραδείγματα. Από τις γιγαντοαφίσες ως τα καταστήματα της υψηλής ραπτικής και το υπέροχα επονομασμένο Καφέ των Τελειομανών, ο τερματικός αυτός είναι ένας μικρόκοσμος των πραγμάτων που λαχταράμε: υπερβολικές, ανέφικτες, άψογες ζωές και εικόνες.

Ενώ καθόμουν καταμεσή στο Καφέ των Τελειομανών, δεν μπορούσα να μη συλλογιστώ την ασταθή φύση του ιδεώδους που μας προωθούν. Διότι το κτίριο αυτό, όταν το κοιτάμε κάτω από το λιγότερο κολακευτικό φως των όσων συμβαίνουν στον πραγματικό κόσμο έξω απ' αυτό, προβάλλει έναν παράδεισο με νέκταρ και αμβροσία, όπου όλα λειτουργούν στην εντέλεια και τίποτα δεν μοιάζει να είναι πραγματικό. Ο άψογος κοστουμαρισμένος άντρας που με καρφώνει με το χαμογελαστό βλέμμα από τη γιγαντοαφίσα του δεν μοιάζει να έχει περπατήσει τριάντα λεπτά για να κάνει τσεκ-ιν επειδή ο χώρος στάθμευσης βρίσκεται σε άλλον ταχυδρομικό κώδικα από τον τερματικό. Το χαμόγελο στο πρόσωπο της επιχειρηματία μοιάζει σχεδόν προκλητικό έπειτα από την αναμονή για τον έλεγχο ασφαλείας, που συνοδεύτηκε και από μια ανακοίνωση για την καθυστέρηση της πτήσης σου.

Είναι τέλειος τουλάχιστον ο καφές στο Καφέ των Τελειομανών; Δεν είναι καν ζεστός. Σε καλούν στην πύλη σου και φυσικά αυτή βρίσκεται στην άλλη άκρη του αεροδρομίου, δύο ορόφους κάτω και δύο χιλιόμετρα περπάτημα μακριά. Όταν με τα πολλά φτάσεις εκεί, όλα τα καθίσματα είναι πιασμένα και μία ουρά επιβατών καλύπτει κάθε σπιθαμή του διαδρόμου. Εσύ, ξέπνοος και νιώθοντας περισσότερο από ποτέ την ανάγκη να πνίξεις τον πόνο σου στο αλκοόλ, βρίσκεις ένα σημείο να ακουμπήσεις την πλάτη σου στον τοίχο και να αναρωτηθείς αν το διασολεμένο συνέδριο θα μπορούσε να είχε διεξαχθεί διαδικτυακά.

Ας κάνουμε μια παύση εδώ, να το σκεφτούμε λίγο πιο προσεκτικά. Είναι αλήθεια συγκλονιστικό το πόσο απέχει το ιδεώδες του κτιρίου από την πραγματικότητα. Οι φιλόδοξες ατάκες, οι άψογες εικόνες, η γοητεία των υπερατλαντικών ταξιδιών – όλα τους φανερώνουν ένα χάσμα που δεν περιορίζεται μόνο στο κτίριο, αλλά χαρακτηρίζει και την εν γένει κουλτούρα που μας περιβάλλει. Σπίτια, διακοπές, αμάξια, προγράμματα γυμναστικής, προϊόντα ομορφιάς, δίαιτες, συμβουλές για τα παιδιά μας, για τη ζωή μας, για την παραγωγικότητά μας – όλα τους δείχνουν ότι ζούμε στο ολόγραμμα μιας τελειότητας απλησίαστης, υποχρεωμένοι να ενημερώνουμε διαρκώς τους γύρω μας για τη ζωή και το στιλ μας, αναζητώντας μια άψογη νιρβάνα που απλώς δεν υπάρχει πουθενά.

Είμαστε μόνο άνθρωποι. Και βαθιά μέσα μας γνωρίζουμε καλύτερα απ' όσο τολμάμε να παραδεχτούμε ότι κάνουμε λάθη, έχουμε ελαττώματα και όρια. Και όσο περισσότερο το ολόγραμμα της κουλτούρας μάς κάνει να χάνουμε την αίσθηση της πραγματικότητας, όσο περισσότερο μας πιέζει να καταπολεμήσουμε την απολύτως ανθρώπινη σφαλερότητά μας και το αμείλικτο πέρασμα του χρόνου, τόσο περισσότερο η τελειομανία μάς παγιδεύει στο κυνήγι μιας χίμαιρας – αφήνοντάς μας να πελαγοδρομούμε αβοήθητοι καθώς η υγεία και η διάθεσή μας χειροτερεύουν διαρ-

κώς. Θα μιλήσουμε για τον αντίκτυπο της τελειομανίας πάνω σε αυτά τα δύο αργότερα. Για την ώρα όμως, ας επιστρέψουμε στον Τερματικό της Βασίλισσας, για να σας πω περισσότερα για τη δική μου μάχη με το αγαπημένο μας ψεγάδι.

Πίσω στο Καφέ των Τελειομανών, περιμένοντας υπομονετικά την ανακοίνωση της πτήσης μου, προσπάθησα να καλμάρω τα τσιτωμένα νεύρα μου βλέποντας τις πιο δημοφιλείς ομιλίες του TED στον φορητό μου υπολογιστή. Πρέπει να είδα εκατοντάδες καθώς προετοιμαζόμουν για τη δική μου. Τις μελέτησα μία μία, ψάχνοντας τη μυστική συνταγή της επιτυχίας. Οι καλύτεροι ομιλητές ήταν αυτοί που απέπνεαν τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, σαν να τους ερχόταν η αφήγηση ιστοριών πιο φυσικά απ' το να τρώνε και να πίνουν. Εγώ ήμουν πολύ λιγότερο σίγουρος για τον εαυτό μου. Κι αν δεν έβρισκα το θάρρος να βγω καν στη σκηνή; Κι αν ξεχνούσα τα λόγια μου; Κι αν πάθαινα κρίση πανικού μπροστά σε τόσο κόσμο;

Οι τελειομανείς όπως εγώ προσπαθούν να διαχειριστούν το άγχος τους με την υπερανάλυση. Θεωρούμε ότι θα διατηρήσουμε καλύτερα την ψυχραιμία μας αν σκεφτούμε εκ των προτέρων κάθε πιθανό ενδεχόμενο, ξεχνώντας ότι η υπερανάλυση αποτελεί κι αυτή μία εξίσου παραλυτική εκδοχή του άγχους. Ναι, δεν τα 'κανα ποτέ θάλασσα σε μια παρουσίαση χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της υπερανάλυσης – αλλά δεν έσκισα κιόλας. Και να που βρισκόμουν εδώ, κόντρα σε κάθε προγνωστικό, στην τρυφερή ηλικία των 29 ετών, πετώντας στην Καλιφόρνια για να μιλήσω ως ένας από τους σύγχρονους «ηγέτες της σκέψης» του TED. Όταν θα έβγαινα στον μεγάλο κόκκινο κύκλο των ομιλητών, έπρεπε να δείχνω ότι άξιζα και το τελευταίο από τα πέντε χιλιάδες δολάρια που κόστιζε η είσοδος.

Μία από τις μεγαλύτερες αδυναμίες μου είναι το να αποδεχτώ την ίδια μου την επιτυχία. Προτιμώ να την παρουσιάσω ως αποτέ-

λεσμα τύχης ή συγκυρίας παρά να δεχτώ τους επαίνους που, βαθιά μέσα μου, θεωρώ ότι δεν τους αξίζω. Αυτό το αίσθημα της ανεπάρκειας –ή της ανασφάλειας– είναι ίσως η πιο ψυχοφθόρα πλευρά της τελειομανίας. Διότι όταν παλεύεις διαρκώς να πετύχεις –και πάνω απ’ όλα να αποφύγεις την παταγώδη αποτυχία–, ακόμη κι ένα σχετικά μεγάλο επίτευγμα φαντάζει μικρό. Κάτι χειρότερο από μικρό μάλιστα, γιατί η τελειομανία προδίδει ότι τα όνειρά μας δεν είναι παρά αδιέξοδα. Στα μάτια του τελειομανούς, η επιτυχία είναι ένα πηγάδι δίχως πάτο που μας δημιουργεί το αίσθημα του κενού καθώς πέφτουμε μέσα, ενώ η απάντηση στο κρίσιμο εκείνο βαθύτερο ερώτημα –«είμαι άραγε επαρκής;»– εξακολουθεί να μας διαφεύγει στον ορίζοντα.

Και όπως ο ορίζοντας, όσο περισσότερο νομίζουμε ότι τον πλησιάζουμε τόσο πιο μακριά διαπιστώνουμε ότι βρίσκεται.

Δεν γίνεται να ζήσεις τη ζωή σου όταν αισθάνεσαι μονίμως ανεπαρκής. Παρά τα φαινομενικά μου επιτεύγματα, και παρά την, έως ένα επίπεδο, ειλικρινή επιθυμία μου να ζήσω έναν βίο όσο το δυνατόν πεφωτισμένο και συμπονετικό, το ότι νιώθω ανεπαρκής σημαίνει πως δεν είμαι ποτέ ικανοποιημένος· απομακρύνομαι από τους ανθρώπους, αποφεύγω τις δυσάρεστες καταστάσεις και καταλήγω να δίνω την εντύπωση ενός αδέξιου, αναξιόπιστου και εν γένει φοβικού πλάσματος. Ανησυχώ, πανικοβάλλομαι, αμφιταλαντεύομαι ανάμεσα σε μια σχετική σταθερότητα και τις υποτροπές που μόνο με φάρμακα μπορώ να τις ελέγξω, τείνω να αμφιβάλλω για τον εαυτό μου και να τον επιτιμώ, διχάζομαι σχετικά με το ποιος είμαι πραγματικά, παγιδεύομαι σε έναν φαύλο κύκλο επιτευγμάτων προσπαθώντας να καταλήξω σε μια διαπιστευμένη τελική επιτυχία στην οποία, στο βάθος της καρδιάς μου, δεν πιστεύω καν.

Σύμφωνα με την άποψή μου, το κυνήγι της τελειότητας και των επιτευγμάτων στη ζωή μάς αποξενώνει από τον ίδιο μας τον εαυτό ή, χειρότερα, μας εμποδίζει ακόμη και να τον βρούμε.

Σιγοπίνοντας τον χλιαρό καφέ στο Καφέ των Τελειομανών, παρατηρώντας νωθρά τους επιβάτες να περιφέρονται από δω κι από κει μέσα στον Τερματικό της Βασίλισσας, αναρωτήθηκα για μια στιγμή εάν τυχόν θα ήταν καλύτερη η ζωή μου αν δούλευα με τον πατέρα μου, οικοδόμο στο επάγγελμα, στα εργοτάξια. Να ανοίγω τρύπες, να πριονίζω ξύλα, να τοποθετώ τούβλα, να παντρευτώ το κορίτσι της διπλανής πόρτας, να αποκτήσω ένα ταπεινό σπιτάκι, να αγοράσω ίσως και κάνα αμάξι, να κάνω κάνα δυο παιδιά. Δεν θα διέθετα τα φανταχτερά μου διπλώματα από τις σπουδές, δεν θα είχα γίνει καθηγητής, τα TED Talks δεν θα γνώριζαν καν ποιος είμαι και δεν θα είχα υπογράψει το πλουσιοπάροχο συμβόλαιο για να γράψω τούτο εδώ το βιβλίο. Όμως δεν θα δούλευα μέρα νύχτα και τα βράδια δεν θα έμενα άγρυπνος από το άγχος. Και ίσως, ποιος ξέρει, ο ορίζοντας να μου φαινόταν πιο σταθερός.

Από την άλλη πάλι, ίσως όχι. Όπως αναρωτιέται ο Βρετανός ψυχαναλυτής Τζος Κοέν, γλιτώνει άραγε κανείς στον σύγχρονο κόσμο από τις τελειομανείς φαντασιώσεις που ταλαιπωρούν την καταναλωτική μας ζωή;⁴

Υποπεύομαι ότι σε κάποιο βαθμό είμαι πιασμένος σε μια παγίδα που ο καθένας μας μπορεί να την αναγνωρίσει – χαμένος στο δάσος της ανεπάρκειας, ανήμπορος να καταλάβω σε τι αποσκοπεί το αδιάκοπο κυνήγι της τελειότητας. Ατελείωτη δουλειά, κατανάλωση και αυτοβελτίωση, όλα στο όνομα κάποιου ακαθόριστου, ασαφούς τελικού στόχου. Ναι, βεβαίως υπάρχει κληρονομικότητα στην τελειομανία. Και ναι, το αυστηρό, βάνουσο, τραυματικό παρελθόν της παιδικής μου ηλικίας παίζει κι αυτό ρόλο – και σπουδαίο μάλιστα. Ενώ γονίδια και εμπειρίες όμως «στήνουν» την τράπουλα σε βάρος μου, η κουλτούρα μας μου ζητάει να εξακολουθήσω να παίζω *τέλεια* τα χαρτιά που μου μοιράζονται.

Ο Λανς Άρμστρονγκ βρέθηκε αντιμέτωπος με ένα δίλημμα: να αγωνιστεί καθαρός και να τερματίζει κάθε φορά τελευταίος ή να ντοπαριστεί και να συναγωνιστεί για την πρώτη θέση. «Η κουλτούρα στον χώρο ήταν αυτή που ήταν... κάναμε τις επιλογές μας». Ο Άρμστρονγκ επέλεξε, και για ένα διάστημα τα πράγματα πήγαν καλά, για τους άλλους όμως η επιλογή των αναβολικών αποδείχτηκε επικίνδυνη. Ακόμα και μοιραία. Και τι κέρδισαν απ' αυτό; Αν ντοπαρόνταν όλοι οι ποδηλάτες, όπως ισχυρίζεται ο Άρμστρονγκ, τότε η κούρσα αυτή των «εξοπλισμών» έθετε σε κίνδυνο τη ζωή τους χωρίς να τους παρέχει παράλληλα κάποιο πλεονέκτημα έναντι των υπολοίπων.

Η ίδια καταστροφική κούρσα των «εξοπλισμών» διεξάγεται και ευρύτερα, σε ολόκληρη την κουλτούρα μας σήμερα. Κι αυτό διότι αν το μόνο που βλέπουμε είναι η διαστρεβλωμένη πραγματικότητα μιας τελειότητας άνευ ορίων, τότε καθίσταται αδύνατο να παραδεχτούμε στον εαυτό μας ότι είμαστε απλώς άνθρωποι. Η ζωή μετατρέπεται σε ένα διαρκές δικαστήριο των ελαττωμάτων μας. Τον περισσότερο καιρό νιώθουμε απλά εξουθενωμένοι, άδειοι, αγχωμένοι. Και παρ' όλη την προσπάθεια που καταβάλλουμε –τον συνεχή μόχθο, τα τελετουργικά της ευεξίας, τα έξυπνα κόλπα που θα μας αλλάξουν τη ζωή, τη θεραπεία, το φιλτράρισμα, την αποσιώπηση, τις αναπροσαρμογές–, ο νόμος της αγέλης σημαίνει ότι τίποτε απ' όλα αυτά δεν θα μας δώσει ποτέ προβάδισμα, και πάνω απ' όλα, τίποτα δεν θα θεραπεύσει το αίσθημα της ανεπάρκειας μέσα μας.

Αυτή είναι η σημερινή ερμηνεία του Χόθορν και του Πόε: είμαστε ουσιαστικά όλοι καταδικασμένοι να είμαστε ο Έιλμερ ή ο ζωγράφος. Αλλά δεν είμαι σίγουρος ότι αυτή είναι και η σωστή ερμηνεία. Νομίζω ότι είμαστε περισσότερο σαν τις ξεχασμένες γυναίκες, τις δευτεραγωνίστριες των ιστοριών αυτών. Όπως αυτές, μπορούμε κι εμείς να βρούμε ικανοποίηση στη ζωή μας αν αφή-

σουμε απλώς στην ησυχία τους τις ρωγμές, τα ελαττώματα και τις ακρούλες που προεξέχουν – αντί να τα μεγεθύνουμε και να τα γιγαντώνουμε από την ανάγκη να κάνουμε φώτοσοπ και στο τελευταίο, στο πιο αδιόρατο σημάδι από την τέλεια εικόνα μας.

Όσο πιο βαθιά πέφτουμε στην παγίδα αυτή της τελειομανίας, τόσο περισσότερη ζωή την αφήνουμε να μας στερήσει. Είναι πια καιρός να μιλήσουμε σοβαρά για το αγαπημένο μας ψεγάδι, ξεκινώντας από το τι είναι πραγματικά και πώς μας επηρεάζει.

Σπίτια, διακοπές, αμάξια, προγράμματα γυμναστικής, προϊόντα ομορφιάς, δίαιτες, συμβουλές για τα παιδιά μας, για τη ζωή μας, για την παραγωγικότητά μας – ζούμε στο ολόγραμμα μιας απλη-σiasτης τελειότητας.

Η οικονομία μάς πιέζει περισσότερο από ποτέ, μας κατακλύζει με τελειομανείς φαντασιώσεις, δεν μας επιτρέπει να αισθανθούμε επαρκείς και μας αναγκάζει να επιζητούμε διαρκώς περισσότερα.

ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ.

Στο βιβλίο αυτό ο Thomas Curran μας προσφέρει διέξοδο: να συνεργαζόμαστε με τους ανθρώπους αντί να τους ανταγωνιζόμαστε, να συντηρούμε αντί να σπαταλάμε, να μην αντλούμε κέρδη βλάπτοντας τους άλλους ή τη φύση, να κρατάμε μόνο αυτά που χρειαζόμαστε, να εστιάζουμε στα σημαντικά, στην υγεία, στις σχέσεις, στη χαρά.

Μια ξεκάθαρη ματιά στο πώς η τελειομανία και η καπιταλιστική «εμμονή για διαρκή ανάπτυξη» έχουν συμβάλει στη μαζική δυσαρέσκεια και ανασφάλεια... Βασισμένη στην επιστημονική έρευνα και την προσωπική εμπειρία, η προσέγγιση του Curran είναι έξυπνη, εμπειριστατωμένη και καθησυχαστική.

—Publishers Weekly

ISBN: 978-618-03-3649-8



9 786180 336498

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83649

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ

e-book