

THOMAS CURRAN

TÄYDELLI-
SYYDEN
ANSA



MITEN VAPAUTUA
PERFEKTIONISMISTA
MAAILMASSA,
JOSSA VAIN PARAS KELPAA

SUOMENTANUT TERHI KUUSISTO

ATENA

Junelle

© Thomas Curran, 2023

Alkuteos *The Perfection Trap – Embracing the Power of Good Enough*

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

Lainaukset Nathaniel Hawthornen novellista *Syntymämerkki* suomentanut Arvi Tamminen. Lainaukset Edgar Allan Poen novellista *Soikea muotokuva* suomentanut Jaana Kapari. Lainaukset Walter Isaacsonin kirjoittamasta elämäkerrasta *Steve Jobs* suomentanut Jyri Raivio. Lainauksen Virginia Woolfin *Päiväkirja I*:stä suomentanut Ville-Juhani Sutinen. Lainaukset Judith Rich Harrisin teoksesta *Kasvatuksen myytti* suomentaneet Johanna Heikkilä, Tiina Holopainen & Pirkko Niinimäki.

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-48424-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



»On joutavaa etsiä massayhteiskunnasta mahdollista syytä.
Syyksi jää vain tuo yhteiskunta itsessään.»

THEODOR ADORNO: *Negative Dialectics*

Sisällys

Johdanto	9
----------------	---

I • Mitä perfektionismi on?

Suosikkivikamme	15
Sano, että kelpaan	31

II • Miten perfektionismi vaikuttaa meihin?

Se mikä ei tapa	59
Aloitin jotain, mitä en saanutkaan valmiiksi	75
Kätkeyty epidemia	95

III • Mistä perfektionismi kumpuaa?

Toisia suuremmat perfektionistit	109
Se mitä minulta puuttuu	129
Nettipostauksia	149
Et vain ole ansainnut sitä vielä	167
Perfektionismi alkaa kotoa	193
Pöhinää, pöhinää	207

**IV • Miten voisimme nauttia epätäydellisyydestä
Kelvollisuuden valtakunnassa?**

Hyväksy itsesi	229
Jälkiperfektionistisen yhteiskunnan jälkikirjoitus	245
Kiitokset	273
Viitteet	277

Johdanto

Me länsimaiden asukkaat elämme perfektionististen fantasioiden kauttaaltaan kirjomassa kulttuurissa. Mainostaulut, valkokankaat, televisio, mainokset ja somesyöte heijastavat hologrammin kaltaista kuvaa liioitellusta todellisuudesta. Hologrammissa epätodellisuuden hiukkaset säkenöivät kaikkialla. Jokainen niistä viestittää loistavin kirjaimin, että olisimme onnellisia ja menestyneitä, jos vain olisimme täydellisiä, ja kaikki romahtaa, jos täydellisyyden idea karkaa liian kauas. Todellinen, elävä ja kaikkinielevä käsitys täydellisyydestä läpäisee tajuntamme niin perusteellisesti, että perfektionismi kätkeytyy sisimpäämme viipyilevän, sitkeän epävarmuuden muodossa. Epävarmuus syntyy siitä, mitä meillä ei ole, miltä emme näytä ja mitä emme ole saavuttaneet.

Lamauttavista riittämättömyyden tunteista huolimatta kerjäämme rangaistusta. Haastatteluissa ihmiset kutsuvat perfektionismia suurimmaksi heikkoudeksi. Elinkeinoelämän, urheilun ja taiteen alojen johtajat kiittävät menestyksestään perfektionismia. Julkisuuden henkilöt ja elämäntaitovalmentajat neuvovat, miten voimme toimia entistäkin perfektionistisemmin saavuttaaksemme tavoitteemme. Nykyään moni työelämän, raha-asioiden,

yhteiskunnallisen aseman ja »makean elämän» hyve syntyy jatkuvan kasvun ja ainaisen karttumisen ideaalista, perfektionismin voimakkaimmasta yllykkeestä, jonka todellista hintaa ei tiedetä.

Tuo hinta on noussut monin verroin. Hukumme tyytymättömyyteen, eksymme ainaisen riittämättömyyden karikkoon ja pyrimme täydellisyyteen, koska kaikki muutkin ympärillämme vaikuttavat niin vaivattoman täydellisiltä. Silti syvällä sisimmämmä tiedämme, ettei tällainen ole normaalia eikä luonnollista. Inhimillinen ymmärrys hyväksyy jokaisen ihmisen epätäydellisyyden ja täydelliseksi tulemisen mahdottomuuden. Jos perfektionismin raskaan haarniskan painoa ei ymmärrä tietoisesti, sen ymmärtää sydämessään.

Siitä huolimatta verhoudumme perfektionismiin. Olisi niin valtavan vaikeaa riisua haarniska ja hyväksyä oma kaunis mutta epätäydellinen itsensä, jos samalla joutuisi kyseenalaistamaan perususkomuksiaan nyky-yhteiskunnan »suurista» ja »hyvistä» puolista ja luopumaan hyvänä pidetystä tavasta elää. Vai milloin viimeksi olet tavannut edes yhden ihmisen, joka olisi harrastanut niin syvällistä itsetutkiskelua, puhumattakaan kansakunnasta, joka olisi ryhtynyt moiseen?

Kuitenkin juuri syvällistä itsetutkiskelua tarvitaan, jos aiomme paeta täydellisyyden ansasta. Tässä kirjassa esitän, miten olen päätenyt tähän. Kirja sai alkunsa eräänlaisesta mietiskelystä, itsepintaisesta kutinasta, mutta pian näin selvästi mielessäni, että inhimillisiä rajoja rikkova talousjärjestelmä heijastaa perfektionismin psykologiaa. Kirjan kolmessatoista luvussa kerron, mitä perfektionismi todella on, miten se vaikuttaa meihin, kuinka nopeasti nouseva trendi se on, mistä sen nousu johtuu ja millä keinoilla voimme paeta sitä.

Väitteittäni tueksi olen hyödyntänyt niin virallista kuin epävirallista aineistoa – esimerkiksi psykologisten tutkimusten da-

taa, kliinisiä tapauskirjauksia, kansantaloustieteellisiä aineistoja ja psykoanalyttisia sekä sosiologisia teorioita. Lisäksi olen nojannut anekdoottiseen todistusaineistoon ympäristöni tapahtumista jokseenkin enemmän kuin sosiaalipsykologilta voisi odottaa. Sitä en suinkaan pyytele anteeksi. Olen varsin kiistattomasti numeroihminen. Innostun tilastoista. Iskostan tilastotietoa opiskelijoihini suuren osan valveillaoloajastani. Tilastotieto ei kuitenkaan riitä antamaan idealle painoarvoa todellisessa maailmassa. Lukujen on myös vastattava elettyä elämää, muuten niistä tulee pelkkä abstraktio – luku, trendikäyrä tai arvio monen muun mahdollisen joukossa.

Niinpä haluan esittää heti aluksi muutaman tähän teokseen liittyvän asian. Ensinnäkin kirjan sivuilta löytyy psykologian, kansantaloustieteen ja sosiologian käsitteitä, ei niinkään yksityiskohtaisesti selitettynä vaan sovellettuna minun ja muiden konkreettisiin elämäkokemuksiin. Toiseksi lukijan on tärkeää tietää, että olen salannut esimerkkihenkilöiden todelliset identiteetit voidakseni käsitellä heidän kokemuksiaan. Olen vaihtanut kaikkien ihmisten nimet ja joidenkin sukupuoli, muuttanut tapahtumapaikkoja ja -aikoja sekä käyttänyt keksittyjä tapahtumapaikkoja. Joissain tapauksissa olen yhdistellyt useamman ihmisen ääniä tai muuttanut yhden ihmisen äänen moneksi. Ymmärrän, että salatut ja naamioidut identiteetit vaativat lukijalta suurta luottamusta, muttei toivoakseni suurempaa kuin luottamus, jota taitava elokuvakäsikirjoittaja voi odottaa katsojaltaan. Tavoitteeni on esittää totuudenmukaisesti näkemieni, kuulemieni ja kokemieni asioiden merkitys, vaikka olosuhteet on hämärrytetty.

Olen nimittäin perfektionisti. Ja toivonkin kaikkein eniten, että tämä olisi lohtukirja perfektionistilta toiselle. Mitä kauemmin olen tutkinut perfektionismia itsessäni ja ihmisissä ympärilläni sekä tutkimustuloksia, jotka tarkastelevat perfektionismin vaikutuksia terveyteen ja onnellisuuteen, sitä paremmin olen ymmär-

tänyt, että meidän kaikkien tarinat juontuvat pitkälti samasta alkulähteestä. Toki kukin kärsii perfektionismista omalla tavallaan, mutta jokaisen taival alkaa samasta ydinuskomuksesta: kelpaamattomuudestamme, jonka takia emme olisi tärkeitä toisille ihmisille, tai rakastettuja – mikä on sama asia. Sellaisen uskomuksen voi omaksua missä tahansa, mutta yleisimmin maailmassa se omakсутaan juuri täällä, meitä kaikkia riuduttavassa ja ympäröivässä virheettömyyden hologrammissa.

Toivon, että tämän kirjan lukeminen lohduttaa. Toivon, että se auttaa näkemään, miten perfektionismi vaikuttaa sinuunkin ja mistä se todellisuudessa kumpuaa. Toivon, että saat mielenrauhaa ymmärtäessäsi, että olet täysin syytön koko asiaan – ja että kelpaat, vaikka kulttuurisi yrittää vakuuttaa sinut kelpaamattomuudestasi. Toivon, että kirjani antaa sinulle työkaluja, joiden avulla pääset lähemmäs itsesi hyväksymistä. Toivon, että kirjani kannustaa ajamaan sellaisia yhteiskunnallisia ja poliittisia hankkeita, joiden avulla luodaan psykologisesti terveempi ja inhimilliset rajat hyväksyvä elämäntapa.

Toisin sanottuna toivon, että opit tämän kirjan avulla jotain uutta itsestäsi ja maailmasta, jossa elät. Ja toivottavasti koet tuon tiedon myötä yhä enemmän verratonta riemua, joka syntyy itsensä ja kaikkien pikku epätäydellisyyksien hyväksymisestä ja mieltämisestä inhimillisyyden hämmästyttäväksi pirskahduksiksi.

I

Mitä perfektionismi on?

Suosikkivikamme

Perfektionismi, nyky-yhteiskunnan pakkomielle

»Olen perfektionisti, joten ajan itseni hulluuden partaalle – ja myös toiset. Se lienee kuitenkin yksi menestykseni syistä. Välitän nimittäin todella paljon kaikesta, mitä teen.»

MICHELLE PFEIFFER

Nathaniel Hawthornen vuonna 1843 ilmestyneessä tarinassa »Syntymämerkki» arvostettu tutkija Aylmer avioituu moitteettoman nuoren naisen, Georgianan, kanssa. Morsiamentä täydellisyys rikkoo ainoastaan pieni syntymämerkki vasemmassa poskessa. Georgianan puhtaan ihon ja syntymämerkin tahran kontrasti häiritsee perfektionisti Aylmeria, eikä tämä kykene näkemään mitään muuta kuin vaimonsa ainoan epätäydellisyys. »Purppurainen tahra lumenvalkealla iholla.»

Aylmerin mielestä Georgianan syntymämerkki on hänen »kohalokas virheensä». Pian Aylmerin inho tarttuu Georgianaan, joka alkaa kammota miehensä vääristämää omakuvaansa. Hän anelee miestänsä hyödyntämään tutkijanlahjojaan ja korjaamaan hänen kasvojensa epätäydellisyys »kaikista vaaroista piittaamatta».

Niin tehdään suunnitelma. Aylmer, lahjakas kemisti, aikoo keilla erilaisia seoksia, kunnes keksii parantavan aineen. Hän aher-

taa yötä myöten muttei saa aikaan täydellistä tinktuuraa. Aylmerin syvennyttyä eräänä päivänä koeputkiinsa Georgiana vilkaisee miehensä päiväkirjaa ja löytää sieltä luettelon tämän epäonnistumisista. Georgiana havaitsee, että »Niin paljon kun Aylmer olikin saanut aikaan, hänen suurenmoisimmat onnistumisensa olivat miltei aina olleet epäonnistumisia, jos niitä verrattiin hänen asettamiinsa tavoitteisiin».

Mutta sitten: Heureka! Aylmer on keksinyt alkemistisen ihmeen. Georgiana juo kiireesti »taivaallisen lähteen vettä» ennen kuin lysähtää uupuneena maahan ja herää seuraavana päivänä ilman jälkeäkään syntymämerkistä. Aylmer riemuitsee menestyksestään: »Sinä olet täydellinen!» hän sanoo nyt virheettömälle vaimolleen.

Hawthornen tarinassa on kuitenkin oka. Aylmerin rohto nimitäin korjaa Georgianan kauneusvirheen hänen henkensä kustannuksella. Syntymämerkki kuihtuu olemattomiin – ja pian myös Georgiana.

Pian sen jälkeen, kun Hawthorne oli kynäillyt »Syntymämerkin», toinen goottikirjailija Edgar Allan Poe kirjoitti yhtä kylmäävän tutkielman perfektionismin traagisesta psykologiasta. Poen novellissa »Soikea muotokuva» haavoittunut mies hakee suojaa ränsisyntyneestä kartanosta Apenniinien niemimaalta. Miehen palvelija yrittää tyrehdyttää verenvuodon mutta luovuttaa lopulta. Haavoittunut mies arvioi tilansa toivottomaksi ja ryömii kuolemaan yhteen kartanon monista makuuhuoneista.

Maatessaan vuoteella vapisten ja hourailten hän lumoutuu makuuhuoneen seinillä riippuvista tauluista. Tyynyllä hänen vieressään on pieni kirja, jossa selitetään maalausten merkityksiä. Miehen kääntäessä kynttilänjalkaa valaistakseen kirjan sivuja hänen katseensa osuu nuoren naisen muotokuvaan soikeissa kehyksissä, nurkkauksessa sängynpylvään takana. Mies on lumoutunut.

Hän selaa kirjaa ja löytää kohdan, jossa kerrotaan maalauksen tarina.

Soikean muotokuvan nainen oli lahjakkaan mutta levottoman taidemaalarin nuori morsian. Hän oli »harvinaisen kaunis neito», mutta hänen miehensä oli niin uppoutunut taiteeseensa, että soi morsiamelleen niukasti huomiota. Eräänä päivänä taiteilija kysyi vaimoltaan, saisiko maalata tämän muotokuvan. Vaimo suostui ja uskoi, että saisi viimeinkin tilaisuuden viettää kallisarvoista aikaa miehensä kanssa. Hän astui ateljeehen ja istui kärsivällisesti pimeässä tornihuoneessa maalarin ikuistaessa hänen maallisen kauneutensa.

Mutta myös taiteilija oli Aylmerin tavoin perfektionisti. »[Hän] viihtyi maalaustyössään, jota jatkui tunnista tuntiin ja päivästä päivään.» Kului monta viikkoa. Taiteilija uppoutui työhönsä niin, ettei huomannut vaimonsa riutuvan. »[Hän ei] *halunnut* nähdä, miten yksinäiseen torniin niin kolkkona lankeava valo näivetti nuorikon terveyden ja elämänilon ja miten tämä riutui kaikkien muiden silmissä paitsi hänen.»

Siitä huolimatta morsian alistui valittamatta miehensä perfektionismille. Ja taiteilija syventyi vaimonsa näköisyyden saavuttamiseen niin, ettei lopulta vilkaissutkaan muuta kuin muotokuvaa. »Eikä hän *halunnut* nähdä, että värit, jotka hän levitti kankaalle, tulivat hänen vieressään istuvan neidon poskista.» Viikot kuluvat. Vaimo heikkeni. Kunnes taiteilija äkkiä sipaisi viimeisen siveltimevedon mestariteokseensa ja mylväisi: »Tämähän on *Elämä* itse!»

Hän kääntyi vaimonsa puoleen ja näki, että tämä oli kuollut.

Hawthornen ja Poen lukeminen vuoden 2023 näkökulmasta on kiusallista. Heidän tarinansa osuvat aavemaisen lähelle. Hawthornen Georgiana voisi hyvin olla yksi niistä monista miehistä ja

naisista, jotka ovat kuolleet tai vammautuneet plastiikkakirurgin leikkauksissa tavoitellessaan täydellistä kehoa. Poen taiteilija taas osoittaa samanlaisia vaaran merkkejä kuin stressaantuneet pankkiirit tai lakimiehet, jotka työskentelevät päivin öin sopimusten parissa ja uhraavat perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan.

Huolimatta monista yhteneväisyyksistä nykyaikaan, kenties valaisevimpia ovat kuitenkin tarinoiden kontrastit omaan aikaamme. Andrew Jacksonin presidenttikauden Yhdysvalloissa perfektionismista ammennettiin goottilaista kauhua, joka oli siihen aikaan suosittua: täydellisyyden tavoittelua sopi pilkata ja ehdottomasti välttää. Nykyään perfektionismin psykologiaa katsotaan varsin eri näkökulmasta. Perfektionismi nähdään juhittuna piirteenä, jota sopii tavoitella tai ihailia, piirteenä, joka osoittaa, että työskentelemme ahkerasti ja annamme kaikkemme.

Emme kuitenkaan ole täysin naiiveja, toisin kuin Hawthornen Aylmer tai Poen taidemaalari. Olemme tietoisia perfektionismin sivutuotteina syntyvistä vahingoista: pinnistelyn täyteisistä tunteista, suunnattomista henkilökohtaisista uhrauksista ja itselle asetetuista valtavista paineista. Mutta siinähan tavallaan kiteytyy perfektionismin merkitys. Nykykulttuurissa perfektionismi nimittäin edustaa uhrautuvaista menestystä kuin kunniamerkki, jonka loisto kätkee todellisuuden toisen puolen.

Siksi perfektionismin ihannointi paljastuu erityisen selvästi työhaastatteluissa. Esiintymisemme riskialttiissa haastatteluissa kertoo paljon siitä, miten haluamme tulla tuomituiksi ja millaisiin naamioihin olemme valmiita sonnustautumaan vakuuttaaksemme haastattelijalle, että meidät kannattaa palkata.

Ristikuulustelussa paljastavinta on vastaus ratkaisevaan kysymykseen: »Mikä on suurin heikkoutesi?» Vastauksemme tuohon kysymykseen kertoo auttamatta, millaisia heikkouksia pidämme sosiaalisesti hyväksyttävänä – sellaisina, jotka todistaisivat, että on

sopivuutemme hakemaamme paikkaan, kannattavina heikkouksina. »Suurin heikkouteni», sanomme ja yritämme vaikuttaa siltä kuin kaivelisimme vastausta sydämemme syövereistä.

»Pakko sanoa, että olen perfektionisti.»

Vastaus on varsin kulunut. Selvitysten mukaan rekrytoijat siteeraavat usein fraasia »Olen pikkuisen perfektionisti» työhaastatteluisa eniten käytettynä kliseenä.¹ Mutta jos unohdetaan kliseisyys ja kysytään itseltämme, miksi me niin sanomme, lause tuntuukin täysin järkeenkäyvältä. Keskinertainen on ruma sana äärimmäisen kilpailuhenkisessä, voittajia juhlistavassa talousjärjestelmässämme. Jos myöntää, että tyytyy tekemään sen mikä riittää, myöntää samalla, ettei ole kunnianhimoinen eikä kovin innostunut kehittymään. Lisäksi oletamme, että työnantajat haluvat vain täydellisyyttä.

Uskomme myös, että koko yhteiskunta vaatii täydellisyyttä. Toisin kuin Hawthornen ja Poen aikoina, nykyajan perfektionismi on pakollinen paha, kunniallinen heikkous, suosikkivikamme. Olemme omaksuneet kulttuurimme absurditkin piirteet niin syvällisesti, että tuskin edes havaitsemme niiden absurdiutta. Mutta tutkitaanpa tarkemmin. Hawthornen Aylmer ja Poen taiteilija ovat kylmäviä esimerkkejä todellisesta hinnasta, jonka maksamme tavoitellessamme perfektionismin pyörryttäviä korkeuksia omassa elämässämme. Tässä kirjassa selvitetään, mitä perfektionismi pohjimmiltaan on, auttaako se meitä todella, miksi sitä luultavasti esiintyy nykyään enemmän kuin koskaan aikaisemmin ja mitä sille pitäisi tehdä.

Tarkastellaanpa asiaa ensin rationaalisesti. Silloin nimittäin huomaamme, että perfektionismin ihannointi on täysin irrationaalista. Täydellisyys on määritelmällisesti mahdoton tavoite. Täydellisyyttä ei voi mitata, sillä se on usein subjektiivista, eikä sitä

ole määrätty kaltaistemme tavallisten kuolevaisten kohtaloksi. »Todellista täydellisyyttä löytyy vain muistokirjoituksista ja -puheista», vitsaili vankilapsykologi Asher Pacht.² Täydellisyys on harhautusta, hullun hommaa. Ja koska täydellisyys on mahdoton päämäärä ja sen tavoittelu on toivotonta, täydellisyyteen pyrkimisen hinta on väistämättä hyvin korkea.

Miksi meistä sitten tuntuu, että täydellisyyden tavoittelu on ainoa tapa menestyä? Ja perustuuko tunne todellisuuteen?

Vastatakseni näihin kysymyksiin minun on palattava ajassa taaksepäin tammikuun seitsemänteentoista päivään vuonna 2013. Ahdistunut Lance Armstrong istuu nahkanojatuolissa katsellen suurta, vanhanaikaista lukuhuonetta. Hänellä on jalat ristissä, hän hengittää väkinäisesti, ja hänen kätensä liikahtelevat hermostuneesti ja käyvät välillä kasvoilla, välillä sylissä. Kuin hän tuntisi luissaan, että pian alkavasta ohjelmasta tulee yksi Amerikan televisiohistorian katsotuimmista haastatteluista.

Haastattelija Oprah Winfrey on mestari alallaan. Hän ei katso suoraan haastateltavaansa, kuten tavalliset haastattelijat, vaan on asettunut huolellisesti niin, että Armstrongin täytyy kääntää päätään kohdatakseen hänen katseensa. Kysytyään muutaman helpon kysymyksen Winfrey käy täysillä Armstrongin kimppuun saadakseen lööppejä poikivan tunnustuksensa. Ensimmäinen haastattelija pitää dramaattisen taidepaussin, kohottaa katseensa muistiinpanoistaan, tarkastelee Armstrongia ja kehottaa sitten viileästi tätä myöntämään saavuttaneensa seitsemän Ranskan ympäriajon voittoa doping-aineiden avulla.

»Kyllä», Armstrong myöntää. Hän on ollut menestyksekkäs doping-urheilija.

Seuraavaksi Winfrey kehottaa Armstrongia selittämään tekonsa. Ja silloin tapahtuu jotain merkittävää. Armstrongin olemus muuttuu täysin. Hän suoristautuu ja kohottaa leukaansa. Hänen

odottamansa hetki on tullut. Hän katsoo Winfreytä suoraan silmiin ja sanoo selvästi, ettei ollut »tehnyt sitä saadakseen etulyöntiaseman». Hänen mielestään dopingin käyttö ainoastaan tasoitti pelikentän. »Se kuului kulttuuriin», hän sanoo uhmakkaasti, »elettiin kilpailun aikaa, me kaikki olimme aikuisia, me kaikki teimme omat valintamme.»

Armstrong päätti douppata, koska kaikki muutkin douppasivat.

Muiden käytös vaikuttaa käytökseemme. Meistä on mukavaa ajatella, että olemme vapaita kuin taivaan linnut, täysin ainutkertaisia yksilöitä ja erilaisia kuin muut ihmiset ympärillämme. Tosi-asiassa emme kuitenkaan ole poikkeuksellisia. Kuten Armstrong kuvaili Winfreylle, perimmäiset vaistomme kehottavat meitä toimimaan pikemminkin lampaiden tavoin. Emme halua, että meidät suljetaan ulkopuolelle, syrjäytetään tai poistetaan joukosta. Niinpä pysyäksemme yleisesti hyväksytyin tai »normaalin» rajoissa säätelemme käyttäytymistämme huolellisesti, päivittäin, tietoisesti tai tiedostamattamme.

Ajatustemme, tunteidemme ja käytöksemme tuuliviiriä liikuttavat yhteisön tuulet eikä jumalaisen vapaan yksilön tajunta. Työssä, vanhempina, opiskelijoina tai somepostausten tekijöinä seuraamme useimmiten laumaa – varsinkin jos olemme pelokkaita tai epävarmoja, kuten usein nykyaikana. Seuraamme laumaa silloinkin, kun laumakäytös on selvästi epäterveellistä, kuten Armstrongin tapauksessa. Kun kaikki muut vaikuttavat täydellisiltä, tuntuu varsin järkeenkäyvältä, että menestyäkseen olisi oltava täydellinen.

Täydellisyyden tavoittelun kulttuuria on vaikeaa välttää. Hiljattainen tutkimus osoitti, että me kaikki karsastamme tietyllä tapaa epätäydellisyyttä, liittyi se sitten työhön, kouluarvosanoihin, ulkomuotoon, vanhemmuuteen, urheiluharrastuksiin tai elämäntapoihin. Psykoanalyttikko Karen Horneyn mukaan yksilölliset

erot suhteessamme epätäydellisyyteen ovat »puhtaasti kvantatiivisia».³ Jotkut meistä suvaitsevat hieman enemmän epätäydellisyyttä kuin toiset, jotkut hieman vähemmän, ja suurin osa jonkin verran siltä väliltä. Ja perfektionismin kirjon puoliväliin sijoittuvien – keskivertoperfektionistien – määrä kasvaa parhaillaan nopeasti. Myöhemmin puhutaan tarkemmin siitä, kuinka nopeasta kasvusta on kyse. Mutta ensin käsittelemme sitä, mihin kollektiivinen täydellisyyden pyrkimys perustuu ja onko meillä syytä huoleen.

Olen yliopiston professori ja yksi harvoista perfektionismitutkijoista koko maailmassa. Olen vuosien varrella työskennellyt kaikenlaisten ongelmien parissa ja tutkinut esimerkiksi perfektionismin ydinpiirteitä ja korrelaatioita sekä selvittänyt, miksi perfektionismi vaikuttaa olevan aikamme määräävin piirre. Siksi-pä olen kuullut monia terveydenhoitoalan ammattilaisia, opettajia, johtajia, vanhempia ja parhaillaan aikuistuvia nuoria. Sorvin äärestä kuuluu, että ajan henki kiteytyy perfektionismiin.

Varmistuini asiasta vuonna 2018, kun Sheryl-niminen nainen lähetti minulle sähköpostitse kutsun. Hän edusti TED-konferenssia ja kysyi, haluaisinko puhua Palm Springsissä, Kaliforniassa, järjestettävässä konferenssissa. Sheryl kertoi, että perfektionismi kiinnosti TEDin jäsenistöä valtavasti. »Oma väkemme näkee perfektionismia omassa elämässään, lastensa elämässä ja työkavereidensa elämässä», hän kirjoitti. Hän halusi, että kertoisin konferenssissa, mitä perfektionismi on, miten se vaikuttaa meihin ja miksi se näyttää levinneen niin laajalle. »Mielelläni», minä lupasin. Niinpä minä ja TEDin puheenkirjoittajat laadimme vielä samassa kuussa kahdentoista minuutin puheen, joka oli otsikoitu: »Meitä vaivaa vaarallinen perfektionismin pakkomielle.»

Olen ylpeä siitä, että selviydyin puheesta, mutta otsikko on sittemmin alkanut tuntua minusta vastenmieliseltä. Se on aivan liian

yksilökeskeinen. Se sysää syyn yksilölle, yksilön pakkomiellelle. Asia on selkeytynyt keräillessäni ajatuksiani ja sommitellessani niistä lauseita tähän kirjaan. Prosessin aikana olen huomannut ajattelussani aukkoja, joista en ollut aiemmin tietoinen. Ja olen alkanut huomata tutkimusaineistossa ja kaikkialla ympärilläni uusia asioita.

Perfektionismi ei ole henkilökohtainen pakkomielle vaan kulttuurin määräämä piirre. Heti kun olemme tarpeeksi vanhoja tulkitsemaan maailmaamme, huomaamme vähitellen perfektionismin vallitsevuuden televisiossa, elokuvateattereiden valkokankailla, tietokoneiden ja älypuhelimien ruuduilla. Perfektionismi ilmenee vanhempiemme kielenkäytössä, uutisten esitystavassa, poliitikkojen lausunnoissa, talousjärjestelmämme toiminnassa ja yhteiskunnallisissa ja kunnallisissa instituutioissa. Meidät on kylästetty täydellisyydellä, koska maailmamme on kylästetty täydellisyydellä.

Lento Palm Springsin TED-konferenssiin lähti kuningatar Elisabet II:n mukaan nimetystä, uutuuttaan kiiltävästä Terminaali 2:sta Heathrow'n lentokentältä. Kuningatar Elisabet oli vuonna 1955 vihkinyt käyttöön alkuperäisen Queen's Buildingin, joka vuonna 2009 purettiin kolmen miljardin punnan globaalien solmukohdan tieltä.

Queen's Terminal on ällistyttävä esimerkki kaupallisesta arkkitehtuurista. *The Guardianin* toimittaja Rowan Mooren mukaan keskinen odotusaula on »Covent Gardenin katetun kauppahallin kokoinen». Visio matkustajien elämyksistä on samaa suuruusluokkaa. Terminaali on »suuri sosiaalinen kohtaamispaikka», sanoo arkkitehti Luis Vidal, »kuin piazza tai katedraali». Kävellessään Queen's Terminalin läpi saa kyllä käsityksen arkkitehtonisesta romantiikasta. Rakennusta kiertävältä korkealta parvelta avautuu

avara tila, jota rikkovat suuret kaaret, selkeät reunat, kirkasväriset mainostaulut ja lattiasta kattoon ulottuvat lasiseinät.

Ylärakenteesta on vaikeaa erottaa, mikä on totta ja mikä ei. Pääsyyllinen todellisuuden hämärtymiseen on mainostaminen. Jopa moderneilla standardeilla Queen's Terminalin mainokset ovat hyvä esimerkki yritysmaailman erikoisista päänäpöistä. »Taltuta tartunta mielen voimalla», IBM vetoaa valistuneeseen matkustajaan, joka lukee mainostekstin matkallaan lentokoneeseen keskellä pandemiaa. Microsoft kertoo, kuinka pilvipalvelu pystyy muuttamaan »kaaoksen kellontarkkuudeksi», kun taas HSBC vakuuttaa suopeasti, että »ilmastonmuutos ei välitä rajoista».

Kenties hätkähdyttävintä mainostamista Queen's Terminalissa edustaa kuitenkin elämäntapabrändäys. Mainostaululla on puunnattu pukumies, joka matkaa urheasti pisteestä toiseen apunaan erityisen avulias autojen yhteiskäyttösovellus. Toinen mainos esittää hymyilevää liikenaisista kallis matkalaukku kädessään. Ihastuttavan palvelualttiin lentoyhtiön vastaanottovirkailija tervehtii naista iloisesti. Nämä esimerkit eivät ole ainutlaatuisia. Terminaali on ihannoimamme maailma pienoiskoossa mainostauluja, kalliita muotiliikkeitä ja sattuvasti brändättyä Perfectionist's Caféta myöten: liioitellun täydellisen elämän ja elämäntapojen mahdollisten ideaalien tyyssija.

Istuessani Perfectionist's Caféssa en kuitenkaan voinut olla ihmettelemättä mainosmaailman mielikuvituksellisuutta. Maailman tapahtumien räikeässä valossa terminaalirakennus näyttäytyi nimittäin kihisyttävän nautinnon maana, jolla ei ollut mitään tekemistä todellisuuden kanssa. Mainostaululla hohteleva, moitteettomaan pukuun sonnustautunut mies ei näyttänyt siltä, että hän olisi raahautunut lähtöselvitykseen omin jaloin, koska todellisuudessa pysäköintialue on puolen tunnin kävelyn päässä terminaalista. Li-

kenaisen hymy vaikutti melkein ilkkuvalta, kun oli ensin joutunut pujottelemaan turvatarkastuksen läpi ja saanut selville, että lento oli myöhässä.

Oliko Perfectionist's Caféssa täydellistä kahvia? Kahvi ei ollut edes kuumaa. Kun portti viimein kuulutettiin, se oli tietenkin terminaalin toisessa päässä: liukuportaita alas ja kahden kilometrin kävely kiitoradan alla. Kun pääsi perille, portilla ei ollut vapaita istumapaikkoja ja tyytymättömien matkustajien jono kiemurteli kulkutielle asti. Väsyneenä ja tymäkän drinkin tarpeessa sai etsiä istumapaikan ja kysyä itseltään, eikö tapaamista olisi yhtä hyvin voinut hoitaa etäyhteydellä.

Pysähdytäänpä miettimään asiaa perin pohjin. Eikö olekin ällistyttävää, kuinka paljon rakennuksen ideaali eroaa sen todellisuudesta? Innostavat iskulauseet, kuvankaunis estetiikka, Atlantin ylittämisen hohto – ideaalin ja todellisuuden välinen kuilu ei ole ominaista vain kyseiselle terminaalille vaan kulttuurillemme laajemmin. Talot, lomat, autot, kunto-ohjelmat, kauneudenhoitotuotteet, ruokavaliot, vanhemmuusvinkit, elämäntaitovalmentajat, tuotteliaisuutta lisäävät jipot ja kaikki mitä suinkin voi keksiä – elämme saavuttamattoman täydellisyyden hologrammissa, joka pakottaa meidät jatkuvasti päivittämään elämäämme ja elämäntapojamme etsiessämme puhdasta nirvanaa, jota ei ole olemassaakaan.

Olemmehan vain ihmisiä. Ja syvällä sisimmässämme tiedämme, vaikkemme haluaisi sitä myöntää, että kaikki ihmiset ovat erehtyväisiä, epätäydellisiä ja uupuvaisia olentoja. Mitä enemmän hologrammina häilyvä kulttuurimme sekoittaa todellisuudentajun ja vaatii meitä uhmaamaan inhimillisimpiä vikojamme ja luontoäidin hidasta tahtia, sitä tiukemmin perfektionismi vangitsee meidät tavoittelemaan täydellisyyden harhakuvaan. Niin meistä tulee avuttomia, ja terveytemme ja onnellisuutemme kärsivät. Perfektionis-

min vaikutusta terveyteen ja onnellisuuteen käsitellään myöhemmin tässä kirjassa. Palataanpa kuitenkin vielä hetkeksi Queen's Terminaliin, jotta voin kertoa hiukan omasta kamppailustani suosikkivikamme kanssa.

Kun odotin kärsivällisesti lentoni ilmestymistä taululle Perfectionist's Caféssa, yritin rauhoitella kireitä hermojani selaamalla suosituimpia TED-puheita kannettavallani. Olin kai katsonut satoja puheita valmistautuessani puhumaan itse. Analysoin jokaisen puheen ja etsin huippupuheen salaista kaavaa. Parhaat puhujat näyttivät huokuvan luodinkestävää itsevarmuutta, aivan kuin tarinankerronta olisi heille yhtä luontevaa kuin syöminen ja juominen. Minä en ollut lainkaan niin itsevarma. Mitä jos en uskaltaisi nousta lavalle? Mitä jos unohtaisin sanottavani? Mitä jos paniikki valtaisi minut kaikkien edessä?

Minunlaiseni perfektionistit käsittelevät usein ahdistusta ajatteleamalla liikaa. Luulemme, että valmistautuminen kaikkeen mahdolliseen on varmin tapa hallita kokonaisuutta, ja unohtamme, että ylianalysointi on itsessään hankala ahdistuksen muoto. En tosin ole koskaan onnistunut täysin pilaamaan esitystäni liialla ajattelulla – mutta toisaalta en ole koskaan pitänyt loistavaa puhetta. Niinpä lensin Kaliforniaan vain kaksikymmentähdeksänvuotiaana, odottamattomassa tilanteessa – yhtenä TEDin suitsutetuista »ajatusjohtajista». Päästyäni puhujille varattuun suureen punaiseen ympyrään minun olisi osoitettava, että olin viidentuhannen dollarin sisäänpääsymaksun arvoinen.

Yksi suurimmista vaikeuksistani on epäluonteva suhde menestykseen. Kuittaan menestyksen onnenkantamoisena tai sattumana sen sijaan, että hyväksyisin kiitokset, joita en pohjimiltani usko ansainneeni. Tuollainen viallinen ajattelu – tai epävarmuus – on kenties tuhoisinta perfektionismissa. Kun tavoittelee aina vain

suurempaa menestystä mutta epäonnistumisen mahdollisuuskin kauhistuttaa, jopa suhteellisen suuri onnistuminen voi tuntua tyhjältä. Itse asiassa pahemmalta kuin tyhjältä, koska perfektionismi paljastaa unelmamme pelkiksi umpikujiksi. Perfektionistille menestyksen tavoittelu on pohjaton kiulu, joka imee meidät tyhjiin, koska vastaus syvältä kumpuavaan kysymykseen »Kelpaanko minä?» katoaa ikuisesti horisontin taa.

Ja horisontin tavoin vastaus loittonee sitä mukaa kuin lähestymme sitä.

Ikuisen riittämättömyyden tunteen kanssa on raskasta elää. Huolimatta ulkoisista saavutuksistani ja myös vilpittömästä pyrkimyksestäni valaistuneeseen ja myötätuntoiseen elämään, ikuinen riittämättömyyden tunne merkitsee, etten ole koskaan tyytyväinen. Loittonen ihmisistä, välttelen hankalia tilanteita ja tulen käyttäytyneeksi kömpelösti, epäluotettavasti ja sitoutumista peläten. Olen levoton ja paniikissa ja huojun suhteellisen tasapainon ja lääkitystä vaativan repsahduksen välillä. Olen taipuvainen epäilyksiin ja itsekriittisyyteen ja oloni on ristiriitainen ylisuorittamisen kierteessä, johon olen joutunut saavuttaakseni asioita syvällä sydämesäni kaihtavista epäilyksistä huolimatta.

Minusta vaikuttaa, että täydellisyiden tavoittelu elämässä ja saavutuksissa merkitsee vieraantumista itsestään, tai mikä pahempaa, kyvyttömyyttä löytää itseään lainkaan.

Lipittäessäni haaleaa kahvia Perfectionist's Cafessa ja katsellessani matkustajien kuhinaa Queen's Terminalissa pohdin hetken, olisiko minun ehkä ollut parempi työskennellä rakennusmiesinäni työmailla. Olisin ansainnut elantoni poraamalla reikiä, hiomalla puuta, muuraamalla tiiliseinää, olisin mennyt naimisiin kotipaikkakunnan tytön kanssa, omistanut vaatimattoman talon, ehkä jopa ajanut kunnan autoa ja kasvattanut pari lasta. Silloin minulta olisi mennyt sivu suun kokoelma hienoja tutkintoja, profes-