

BHMAGAZINO

20

Συνέντευξη

ΤΟΜΑΣ ΚΑΡΑΝ ΤΟ ΑΕΝΑΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑΣ

Ο αναπληρωτής καθηγητής Ψυχολογίας στην LSE γράφει την αντι-Βίβλο για το αγαπημένο ψεγάδι της σύγχρονης, καταναλωτικής εποχής μας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑΕΝΑ ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΥ

«Τελειομανία: προτέρημα ή ελάττωμα;» διερωτώνται εγχειρίδια λαοφίλου ψυχολογίας και στο άκουσμα της λέξης το μυαλό πηγαίνει κατευθείαν στην αδιυναμία που μεγάλο μέρος του πληθυσμού, αρχής γενομένης από τους ανθρώπους που τους δίνεται δημόσιο βήμα, παραδέχεται για τον εαυτό του. Μια «αδιυναμία» στην οποία υποκύπτουμε σχεδόν με τρυφερότητα, όπως μπροστά σε ένα μικρό παιδί, κι ας πρόκειται για μια αδιάκοπη, βάρβαρη εμμονή για μόνιμη πρόοδο, για συσσώρευση όλο και περισσότερων πραγμάτων (εδώ συμπληρώνει καθείς και καθεμία από εμάς τι είδους είναι αυτό το «περισσότερο»), με κάθε κόστος, σωματικό ή ψυχολογικό, και με συχνή δικαιολογία το παρερμηνευμένο ντισεϊκ απόφθεγμα πως «ό,τι δεν σε σκοτώνει, σε κάνει πιο δυνατό». Ετσι μας λέει ο Βρετανός Τόμας Κάραν, αναπληρωτής καθηγητής στο Τμήμα Ψυχολογικής και Συμπεριφορικής Επιστήμης (PBS) στη London School of Economics and Political Science (LSE) του Λονδίνου και ειδικός στην τελειομανία. Μέσα από το βιβλίο του «Το κυνήγι της τελειότητας. Πώς να μην πέσεις στην παγίδα» (εκδ. Μεταίχμιο, μτφρ. Κωστής Πανσέληνος) κυκλώνει το προσφιλέ «ψεγάδι» της εποχής. «Ατελείωτη δουλειά, κατανάλωση και αυτοβελτίωση, όλα στο όνομα κάποιου ακαθόριστου, ασαφούς τελικού στόχου».



Η διεξοδική έρευνα του Τόμας Κάραν περί τελειομανίας έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες.

Συνήθως όταν μιλάμε για την τελειομανία τη συγχέουμε με τις υψηλές απαιτήσεις που έχουμε από τον εαυτό μας. Πόσο κοντά ή πόσο μακριά βρίσκονται τελικά η μεν με τις δε;

«Πρέπει να είναι πολύ σαφής ο διαχωρισμός μεταξύ τους γιατί αλλιώς δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε τις σοβαρές, αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει η τελειομανία στη ζωή μας. Η τελειομανία είναι ένα είδος απεγνωσμένης σκέψης, μιας διαρκούς μεταμφίσεως μέσω της οποίας προσπαθούμε να αποκρύψουμε τις ατέλειές μας από όλους γύρω μας. Επιφανειακά οι τελειομανείς μοιάζουν με τους ανθρώπους που έχουν υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους, όμως στο βάθος πρόκειται για άτομα με πολύ εύθραυστη αυτοεκτίμηση, με μια προβληματική σχέση με τον εαυτό τους, με τον οποίο είναι πολύ επικριτικοί καθώς αποσκοπούν στην τελειότητα για να απαλλαγθούν από τις τύψεις ότι δεν είναι τέλει. Οι τελειομανείς αυτο-υπονομεύονται γιατί η υπερπροσπάθειά τους δεν κατανέμεται σωστά, γιατί είναι επιρρεπείς σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές όπως η υπερανάληψη και η αναβλητικότητα. Η αναποτελεσματική υπερπροσπάθεια και η αποφυγή δημιουργούν το φαινομενικά παράδοξο ότι τελικά δεν είναι πιο αποτελεσματικοί ή πιο επιτυχημένοι».

Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης σε μικρή ηλικία μπορεί να θωρακίσει έως έναν βαθμό τα άτομα από τον κίνδυνο της τελειομανίας;

«Ισως, αλλά νομίζω πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι είναι δύσκολο να το καταφέρουμε στη σύγχρονη κοινωνία. Η επιρροή των γονιών είναι περιορισμένη συγκριτικά με τα γενετικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου και την κυρίαρχη κουλτούρα. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ακόμα κι αν εμείς δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον σταθερότητας και ασφάλειας, ο κόσμος εκεί έξω θα μας υπενθυμίζει διαρκώς ότι πρέπει να προσπαθούμε για περισσότερα, ότι δεν είμαστε αρκετοί όπως είμαστε. Είναι δύσκολο να εκριζώσεις αυτές τις επιρροές. Από την άλλη, αν εστιάσουμε υπερβολικά στην αυτοεκτίμηση ενός νέου ανθρώπου τον διδάσκουμε ότι είναι σημαντική η υψηλή αυτοπεποίθηση που μπορεί να δημιουργήσει άλλου είδους προβλήματα, όπως τον ναρκισσισμό, την υπερβολική επένδυση στον εαυτό μας, το αυτο-κανάκεμα».

Οπότε τι κάνουμε τελικά;

«Το θέμα είναι να απομακρυνθούμε από τον εαυτό και να συνειδητοποιήσουμε ότι ο σκοπός στη ζωή δεν είναι να προβάλουμε την εικόνα ενός τέλει ανθρώπου. Να αναγνωρίσουμε ότι όλοι είμαστε ατελείς, ότι έχουμε κάποιες δεξιότητες, πράγματα που μας κάνουν να χαιρόμαστε, να παθιαζόμαστε, και ότι όλο το παιχνίδι παίζεται στο να ζούμε βιώνοντας τη χαρά του να μαθαίνεις ή να αποκτούμε την ευχέρεια να αξιοποιούμε τις κλίσεις μας με τρόπους που συνεισφέρουν στην κοινωνία και εμπνέουν. Από εκεί έρχεται η χαρά. Το κυνήγι των επιτευγμάτων μάς αποξενώνει από τον εαυτό μας, θα έλεγα μας εμποδίζει ακόμη και να τον βρούμε. Δεν ξέρω αν η τελειομανία συνδέεται μόνο με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση όσο και με την αποσύνδεσή μας από τα στοιχεία εκείνα που μας κάνουν ανθρώπους, από τους κοινούς στόχους που μοιραζόμαστε. Για εμένα κάπως έτσι θα έπρεπε να είναι η σύγχρονη ζωή».

που. Να αναγνωρίσουμε ότι όλοι είμαστε ατελείς, ότι έχουμε κάποιες δεξιότητες, πράγματα που μας κάνουν να χαιρόμαστε, να παθιαζόμαστε, και ότι όλο το παιχνίδι παίζεται στο να ζούμε βιώνοντας τη χαρά του να μαθαίνεις ή να αποκτούμε την ευχέρεια να αξιοποιούμε τις κλίσεις μας με τρόπους που συνεισφέρουν στην κοινωνία και εμπνέουν. Από εκεί έρχεται η χαρά. Το κυνήγι των επιτευγμάτων μάς αποξενώνει από τον εαυτό μας, θα έλεγα μας εμποδίζει ακόμη και να τον βρούμε. Δεν ξέρω αν η τελειομανία συνδέεται μόνο με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση όσο και με την αποσύνδεσή μας από τα στοιχεία εκείνα που μας κάνουν ανθρώπους, από τους κοινούς στόχους που μοιραζόμαστε. Για εμένα κάπως έτσι θα έπρεπε να είναι η σύγχρονη ζωή».

Φαντάζομαι ότι η τελειομανία συνδέεται άμεσα με τις αξιώσεις που εγείρει ο καπιταλισμός από τον σύγχρονο άνθρωπο;

«Ο καπιταλισμός στηρίζεται πάνω σε ανθρώπους που αγωνιούν να αποκτήσουν όλο και περισσότερα, που είναι συνεχώς τρομοκρατημένοι να ανταποκριθούν σε νευρωτικά κίνητρα, που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να υπάρξουν με διαφορετικό τρόπο. Για εμένα δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η τελειομανία είναι προϊόν αυτών των δυνάμεων. Μπορούμε να συζητήσουμε αν ο καπιταλισμός ήταν κάτι καλό ή κάτι κακό στο παρελθόν, στα πρώτα στάδια της οικονομικής ανάπτυξης, όταν έπρεπε να ξεφύγουμε από την ανέχεια. Η ερώτηση όμως θα έπρεπε πλέον να έχει άλλη κατεύθυνση, κατά πόσο μπορούμε πια να στηρίξουμε την ανάπτυξη που γίνεται με εκθετικό ρυθμό με τρόπους που έχουν καταστροφικές επιπτώσεις τόσο πάνω στους ανθρώπους όσο και στη φύση».

Δεν υπάρχει κανένα θετικό πρόσημο στην τελειομανία όσον αφορά, για παράδειγμα, τη βελτίωση της απόδοσης;

«Αν κοπιάξετε τα στοιχεία, θα δείτε ότι δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ τελειομανίας και απόδοσης. Δεν είμαστε ρομπότ, είμαστε ανθρώπινα όντα και έχουμε όρια, δεν μπορείς να κινητοποιείς ζητώντας διαρκώς όλο και περισσότερα, γιατί τελικά απλώς καταλήγεις με εξαντλημένους ανθρώπους που υποφέρουν από burnout. Ένα άτομο που έρχεται αναζωογονημένο στη δουλειά θα είναι πιο παραγωγικό. Το αναδεικνύουν όλα τα στοιχεία και οι στατιστικές. Αν έχεις σκοπό και νόημα στη ζωή σου που είναι κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό σου τότε κάνεις καλύτερη δουλειά... Αν σκεφτούμε έξυπνα, μπορούμε να πάρουμε περισσότερα με πιο υγιή τρόπο».

Αυτό προϋποθέτει να αλλάξει το όλο ερ-





«
Οι τελειομανείς
αυτοϋπονομεύονται
γιατί η υπερπροσπάθειά
τους δεν κατανέμεται
σωστά, γιατί είναι
επιρρεπείς σε
αυτοκαταστροφικές
συμπεριφορές όπως
η υπερανάλυση και η
αναβλητικότητα
»

γασιακό παραγωγικό μοντέλο. Τι μπορεί να γίνει επί του παρόντος;

«Μα κοπιάξετε τα δεδομένα. Το εργασιακό τετραήμερο που καθιερώνεται σε μεγάλες εταιρείες δείχνει ότι οι εργαζόμενοι είναι πιο παραγωγικοί, πιο χαρούμενοι, σκέφτονται με πιο καινοτόμο τρόπο. Ζούμε σε μια εποχή που δεν είναι απαραίτητο να σπρώχνεις τους ανθρώπους να δουλεύουν όλο και περισσότερο. Αυτός δεν είναι ένας πρακτικός, συνετός ή ανθρωπίνος τρόπος πλέον να οργανώνουμε τις κοινωνίες μας. Το σημαντικό σήμερα είναι πώς θα ευδοκιμούμε εμείς οι άνθρωποι και να δημιουργήσουμε κοινωνίες που επιτρέπουν να περνάμε περισσότερο χρόνο στις μικροκοινοτήτες μας. Είναι δύσκολο, το ξέρω, αλλά είναι η λύση. Δεν είναι εφικτό να αποδεσμευτούμε εντελώς από την τελειομανία, αλλά να οδηγηθούμε σε μια κοινωνία που δεν το απαιτεί σε τόσο μεγάλο βαθμό».

Είναι και ταξικό φαινόμενο, με την έννοια ότι εμφανίζεται περισσότερο σε ανθρώπους που θέλουν να ανέλθουν κοινωνικά; Δεν είναι τυχαίο ότι στο βιβλίο αναφέρετε την προσωπική σας εμπειρία, το αίσθημα μειονεξίας, καθώς μεγαλώνετε ως παιδί της εργατικής τάξης στο Ηνωμένο Βασίλειο, που ήταν ένα εφαλτήριο για την εξέλιξή σας αλλά και για την τελειομανία σας. «Ναι, αισθανόμουν την πίεση να ανέλθω σε μια κοινωνία που δεν επιτρέπει πλέον με ευκολία την κοινωνική κινητικότητα. Η προσπάθεια να υπεραναπληρώσεις όσα δεν διαθέτεις είναι πολύ μεγάλη και δύσκολη, οπότε η τελειομανία γίνεται μέρος αυτής της ιστορίας. Δεν αισθάνονται έτσι όμως μόνο οι άνθρωποι της εργατικής τάξης αλλά και της μεσαίας τάξης, οι οποίοι μπορεί να δυσκολεύονται ακόμη περισσότερο, μια και έχουν ένα επιπρόσθετο κίνητρο να τους οδηγή στην τελειομανία: την προσπάθεια όχι απαραίτητα να ανέλθουν αλλά να μην ολισθήσουν προς τα κάτω. Θα έλεγα όμως ότι μεγάλη πίεση υπάρχει και στα πολύ υψηλά στρώματα μιας κοινωνίας, ιδίως στους νέους ανθρώπους, για να αποδείξουν ότι δεν καθορίζονται από τα προνόμιά τους. Είναι κάτι εξίσου δύσκολο μια και εκεί το αφήγημα λέει ότι αξίζεις μόνο αν τα καταφέρεις μόνος σου. Η ηθική ανωτερότητα με την οποία ενδύεται η αξιοκρατία καθιστά δύσκολη την αποδοχή ότι απλώς τυχαίνει να είμαστε προνομιούχοι και αυτό είναι ok, και δεν χρειάζεται να αποδεικνύουμε διαρκώς την αξία μας στους άλλους. Κανείς δεν γλιτώνει από αυτή την πίεση».

Πάντως, ακόμα και αν άλλαζε το εργασιακό μοντέλο, νομίζω θα παρέμενε η κοινωνική πίεση που έχει να κάνει με την τελειότητα της εξωτερικής εμφάνισης, μια επικίνδυνη τάση που ενισχύεται, αν δεν δημιουργείται εξ αρχής από τα κοινωνικά δίκτυα και την εξέλιξη της τεχνολογίας.

«Δεν είναι σύμπτωση ότι αυτός είναι ο τρόπος που εξελίσσονται οι τεχνολογίες αυτού του είδους, με το να δημιουργούν δηλαδή τέτοιες αγωνίες που αποφέρουν οικονομικό κέρδος.

Έχει να κάνει με τον πυρήνα της οικονομίας που λειτουργεί κάνοντας τους ανθρώπους να νιώθουν ότι χρειάζονται περισσότερα. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όταν κατηγορούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οντως έχουν δημιουργήσει το πρόβλημα γύρω από την επίτευξη της τέλει εικόνας, όμως ο λόγος που το καταφέρνουν είναι κάτι πολύ βαθύτερο».