

# 2

## Netrvají na dokonalosti

*„Je důležité, abyste se nebáli dělat chyby.  
To nejhorší, co se může stát, je, že budete nezapomenutelní.“*

— SARA BLAKELYOVÁ

Shelby začala v pětatřiceti chodit na terapie, protože trpěla úzkostmi. Posledních osm let byla s dětmi doma, ale poté, co obě začaly chodit do školy, šla znovu do práce.

Nejprve byla ráda, že zase pracuje. Práce ji těšila a měla radost ze svého platu. „Být mimo domov a konečně zase přispívat do rodinného rozpočtu byl skvělý pocit,“ řekla mi.

Za pár měsíců se ale všechno změnilo a Shelby zaplavil stres. „Mám pocit, že po těch letech, co jsem strávila v domácnosti, už nic nevydržím,“ vysvětlovala.

Shelby chtěla na své nadřícené udělat dojem, a tak do práce chodila dřív. Večer, když děti šly spát, do pozdních hodin připravovala svačiny, prala a uklízela a potom se ještě vrhla na papírování, které jí přebývalo z práce.

Když se objednávala na první sezení, moje recepční se jí zeptala, jaké problémy chce v rámci terapie řešit. Shelby odpověděla: „Mám pocit, že nezvládám být pracující matka.“

Důvody, proč si tohle myslí, mi Shelby vypočítávala hned několik sezení. Zmiňovala věci jako „jsem častěji rozmrzelá“ nebo „přestala jsem pro rodinu vařit a nemám doma tak uklizeno jako dřív, což mě stresuje“.

Vysvětlila mi, že její matka byla odjakživa v domácnosti. „Myslím, že máma vůbec nikdy nespala,“ řekla mi. „Udržovala doma absolutní pořádek, pekla nám domácí chleba na svačiny a nikdy si nestěžovala.“

Dozvěděla jsem se také, že Shelby byla v mládí vynikající sportovkyně a bezvadná studentka. „Ve škole jsem měla samé jedničky a na vysoké jsem dostala stipendium coby skvělá tenistka,“ sdělila mi.

Rodiče ji za její sportovní a školní výkony vždycky chválili. Byli na ni hrdí a ona jim chtěla dělat radost.

Škola a sport pro ni byly relativně jednoduché. Když se pak vdala a měla děti, byla Shelby i výborná matka v domácnosti. Ale když pak znovu přišla do práce, zjistila, že prostě nemá dost času na to, aby byla zároveň dokonalá matka, manželka a zaměstnankyně.

Poprvé v životě dostala pocit, že nějakou situaci nemůže spravit. Když si dřív chtěla zlepšit prospěch, prostě se víc učila. Když chtěla podávat lepší výkony v tenise, musela jen víc trénovat. To ale teď nebylo možné, protože už jí prostě v každodenním životě nezbýval čas na to, aby se mohla v domácnosti nebo v práci zlepšovat.

Místo aby na sebe byla trochu mírnější, začala se Shelby vybičovávat k ještě vyšším výkonům. Trápilo ji, že nedokáže do čtyřiaadvaceti hodin nacpat dvoudenní práci, a měla pocit, že když neplní své cíle a cítí se vyčerpaná, znamená to, že jí chybí psychická síla.

Doufala, že já jí trochu ulevím, a zeptala se mě: „Nepomohlo by mi začít brát nějaké prášky?“

„A co přesně by ty prášky měly dělat?“ odvětila jsem já.

„No, vlastně nevím, jestli bych radši chtěla něco proti úzkosti, abych se uklidnila, nebo něco, co by mě nabudilo, abych toho zvládla víc za kratší dobu,“ řekla mi na to.

Žádný zázračný lék na její stres ale neexistoval. Jediná pomoc byla trochu ubrat.

Když se jako pracující matka snažila zvládnout všechno, co zvládala dřív, nebylo to zadarmo. Cenou za to byl nedostatek spánku, čas na rodinu a také její psychická pohoda.

Pomoc Shelby vyžadovala kombinaci několika strategií. Bylo potřeba změnit to, jak se hodnotí, ubrat jí práci, a přimět ji, aby začala pečovat o sebe samu. Některé domácí práce tak Shelby například delegovala na další členy rodiny – děti si začaly samy připravovat svačiny a mýt nádobí a manžel jí také začal více pomáhat. Ona sama se pak zbavila vnitřního hlasu, který jí neustále říkal, že musí být dokonalá.

Musela přijmout, že řešení spočívá v tom, že sníží svá očekávání, ne že zvýší své výkony. Být na sebe mírnější nebylo pro Shelby lehké, ale jakmile uznala, že musí dělat méně, začala se cítit lépe.

## Zakládáte si na dokonalosti?

Někteří perfekcionisté mají nerealistická očekávání sami na sebe, zatímco jiní se snaží dostat idealistickým standardům jiných lidí. Ať tak či tak, snažit se o dokonalost není zdravé. Poznáte se v některých z následujících výroků?

- Vždy když se podívám do zrcadla, všimnu si všeho, co bych na sobě chtěla změnit.
- Když se snažím něčeho dosáhnout, cíl je pro mě důležitější než cesta.
- Když zkusím něco nového a hned se mi to nedaří, rovnou to vzdám.
- Kritiku vnímám jako osobní útok, i když je konstruktivní.
- Když dokončím nějaký projekt, drobných chyb si všímám víc než věcí, ze kterých mám radost.
- Někdy prokrastinuji, protože se bojím, že výsledek mé práce nebude dokonalý.
- Mám problém něco prohlásit za hotové, protože mám vždycky pocit, že bych to mohla ještě zlepšit.
- Nechci k sobě nikoho zvát na návštěvu, když nemám uklizeno.
- Trávím spoustu času přemýšlením o tom, jak zkrášlit svůj vzhled.
- Kdykoliv nemám věci úplně pod kontrolou, cítím úzkost.

## Proč to děláme

Shelby mi vysvětlila, že má ze sebe nejlepší pocit, když ji ostatní chválí. Řekla mi: „Nikdo vás nepochválí, když jste průměrná. Pokud chcete být výjimečná, musíte být nejlepší.“

Zároveň si také uvědomovala, že chvála za nejlepší výkon není uspokojivá a může být dvojsměrná.

Čím více úspěchů totiž dosáhla, tím víc od ní ostatní očekávali a ona se bála, že jediná chyba by mohla všechno pokazit.

Jako mnoho mých klientek, i Shelby žila v neustálém strachu, že ostatní zklame nebo nedosáhne svých cílů. Tenhle tlak ze začátku přichází jen zvenčí, ale mnoho žen si vyvine vnitřní hlas, který také vyžaduje dokonalost.

## OD ŽEN SE ČEKÁ, ŽE VŠECHNO ZVLÁDNOU JAKOBY NIC

V rámci přípravy na psaní téhle knihy jsem mluvila s desítkami žen a jeden problém se opakoval téměř v každém rozhovoru: skoro všechny měly pocit, že jsou pod obrovským tlakem, aby zvládly všechno – a ještě u toho vypadaly dobře.

Čtyřiapadesátiletá Leann to například shrnula takhle: „Čeká se ode mě, že budu pracovat na plný úvazek, řídit domácnost, organizovat všem jejich rozvrh, řešit e-maily, nakupovat a jednat se školou. Když požádám o pomoc, má mě okolí za mrchu. Od žen chceme, aby pracovaly na dva až tři úvazky. Od mužů čekáme, že si odpracují čtyřicet hodin týdně a posekají zahradu.“

Ženy tedy sice úspěšně vstoupily na trh práce, ale jejich povinností v domácnosti neubýlo. Ve většině domácností na světě se od žen stále očekává, že většinu domácích prací zastanou ony, bez ohledu na to, jestli pracují na plný úvazek nebo ne.

Výzkumy konzistentně ukazují, že ženy jsou obvykle zodpovědné za většinu domácích prací, přípravy jídla a péči o děti. I ve stejnopohlavních párech pak obvykle jeden partner vykonává ty spíše mužské povinnosti a druhý ty spíše ženské. Ten, kterému připadnou ty spíše ženské, se pak obvykle na chodu domácnosti podílí výrazně více.

Jeden výzkum, který se odehrával v průběhu padesáti let v devatenácti zemích, od Austrálie po Izrael, ukázal, že mezi lety 1961 a 2011 panovala obecná tendence zvyšovat rovnost pohlaví. V zemích, kde rozdělení domácích prací už bylo spíše rovnější, jako jsou skandinávské země, Spojené státy americké, Kanada a Austrálie, se tento trend v osmdesátých letech zpomalil.

V zemích, kde hlavní příjem rodiny obstarávají obvykle muži, tráví ženy domácími pracemi řádově více času. Nejvíce času tráví domácími pracemi ženy v Itálii a ve Španělsku. Italky pracují v domácnosti průměrně čtyři hodiny a dvacet minut, zatímco jejich protějšky pouhých sedmáct minut.

V Německu tráví ženy vařením a uklízením třikrát více času než muži. Ve srovnání s šedesátými léty však i to představuje zlepšení, protože tehdy to bylo dokonce čtrnáctkrát víc.

Pro úplnost dodejme, že ve Spojených státech ženy v roce 1965 trávily prací v domácnosti sedmkrát více času než muži. V roce 2010 to pak bylo dvakrát více.

Není moc pravděpodobné, že by ženy uklízení o tolik více bavilo – praní ani mytí nádobí asi nepředstavuje oblíbenou kratochvíli pro nikoho. Ženy ale mají pocit, že musí mít uklizeno, protože jinak je bude okolí soudit. Řada žen vnímá neumyté nádobí a hory špinavého prádla jako důkaz, že jsou špatné manželky, matky nebo lidské bytosti.

Za posledních patnáct let se mnou stovky žen řešily, že se cítí přehlcené povinnostmi v domácnosti. Pamatuji si ale jen minimum mužů s podobnými problémy. Řada žen začne chodit na terapie v touze najít způsob, jak být efektivnější nebo produktivnější. Ve světě, který trvá na tom, že ženy mohou „zvládat všechno“, si totiž připadají nedostatečné.

Tlak na ženy, aby byly dokonalé, se samozřejmě nevztahuje jen na uklízení. Dalším požadavkem je dokonalý vzhled. Jedna jednadvacetiletá studentka, se kterou jsem mluvila o studentském životě, mi řekla: „Vstávám o dvě hodiny dřív, abych se po ránu stihla upravit. Kluci můžou klidně vypadnout z postele a na hodinu přijít v kalhotkách od pyžama a všem to bude jedno. Já ale mám pocit, že musím být hezky učesaná a namalovaná a vypadat pěkně, aby mě někdo bral vážně.“

Anketa amerického deníku *Today* ukázala, že průměrná Američanka stráví péčí o svůj vzhled v průměru pětadesát minut denně. To za rok dělá dva týdny. Renee Engelová tohle uvádí i ve své knize *Beauty Sick*: „Časopis *Women's Health* toto zveřejnil s trochou ironie. A co poradili ženám, kterým péče o vzhled zabírá příliš času? Třeba aby šetřily čas tím, že běžný krém na ruce vymění za krém s dlouhotrvajícím účinkem“

Anketa v *Today* se pak navíc věnovala pouze tomu, kolik času ženy ráno věnují účesu a makeupu. Pokud byste přidali další typy péče o vzhled, jako jsou třeba barvení vlasů, malování nehtů nebo holení, počet týdnů, které ženám ročně zabere šlechtění svého zevnějšku, by se pravděpodobně znásobil.

Ženy ale po kráse netouží jen proto, že by byly marnivé. Výzkumníci z *University of Chicago* a *University of California* v Irvine v roce 2016 zjistili, že ženy, které do

svého vzhledu investují méně času a peněz, mohou přicházet o docela hodně peněz. Stejně jako minulé studie i tato ukázala, že přitažlivější lidé obvykle dostávají vyšší platy. Výzkum z roku 2016 ale také zjistil, že za téměř všechny rozdíly v platech různě atraktivních žen může péče o vzhled – jejich líčení, účesy a oblékání. U mužů byl tento rozdíl zanedbatelný.

Tento dvojitý metr v pravidlech oblékání zmínila ve svém projevu na Konferenci světových vývojářů Applu v kalifornském San José na začátku roku 2017 i Michelle Obamová. Mluvila o tom, jak se svým manželem chodila na různé akce: „Všichni si fotili moje boty, náramky, náhrdelníky a nikoho už nezajímalo, že on osm let nosil tentýž smoking a tytéž boty. A on na to dokonce byl hrdý, vždycky mi říkal: ‚No, já už jsem hotový. A zabralo mi to jen deset minut – jak dlouho to trvalo tobě, co?‘“

Řízení domácnosti a péče o vzhled představují velkou zátěž. Řada žen má pocit, že musí dostávat nerealistickým očekáváním a snažit se o dokonalost.

## ZDROJEM PERFEKCIONISMU JE POKŘIVENÉ MYŠLENÍ

Studie zveřejněná v roce 2009 v časopise *Journal of Occupational and Organizational Psychology* ukázala, že ženy častěji než muži trpí pocitem, že nedokážou naplnit svá vysoká očekávání spojená s prací a domácností. U práce se jednalo o 38 procent žen ve srovnání s 24 procenty mužů a v domácnosti bylo se svými výkony nespokojených 30 procent žen oproti pouhým 17 procentům mužů.

Některé ženy chtějí být dokonalé, aby potěšily ostatní nebo dostaly nerealistickým společenským standardům. Jiné tento tlak pociťují zevnitř a u řady žen samozřejmě najdeme kombinaci všech těchto faktorů.

Dobrý příklad je Gwyneth Paltrowová, držitelka Oscara i Zlatého glóbu za nejlepší herečku. Navzdory svým úspěchům se stále potýká s pocitem, že není dost dobrá. V rozhovoru s deníkem *Daily Mail* Paltrowová uvedla: „Nikdy nemám pocit, že jsem dost dobrá nebo dost opálená nebo že mám dost velká prsa, nic takového. Všichni si s sebou neseme tlak založený na očekáváních společnosti.“

O svém perfekcionismu se Paltrowová zmínila i v roce 2010 v rozhovoru pro časopis *Vogue*: „Občas je to tak zlé, že mám pocit, že bych se měla nechat zavřít do