Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt

Perfecționismul în copilărie și adolescență

O perspectivă a psihologiei dezvoltării

Traducere din limba engleză de
Ruxandra Rădulescu

3
TREI

Cuprins

9 Introducere. Perfecționismul în copilărie și adolescență

21 **Partea I. Perfecționismul: un construct multifațetat**

23 Capitolul 1. Teme și definiții esențiale

48 Capitolul 2. Perfecționismul la copii și adolescenți

76 Capitolul 3. Apariția și prevalența perfecționismului la copii

95 Capitolul 4. Modelul comprehensiv al comportamentului perfecționist la copii și adolescenți

148 Capitolul 5. Elemente-cheie pentru a-i înțelege pe copiii perfecționiști

181 Capitolul 6. Instrumente de evaluare a perfecționismului

245 **Partea a II-a. Dezvoltarea perfecționismului și expresia sa în mediul școlar și social**

247 Capitolul 7. Cum se dezvoltă perfecționismul

328 Capitolul 8. Perfecționismul și problemele referitoare la învățare, performanță, reușită

381 Capitolul 9. Aspecte interpersonale și psihosociale ale perfecționismului

409 **Partea a III-a. Aspecte clinice**

411 Capitolul 10. Perfecționismul și depresia

457 Capitolul 11. Perfecționismul și suicidul la adolescenți

490 Capitolul 12. Tratarea perfecționismului la copii și adolescenți

527 Capitolul 13. Facilitarea adaptabilității și rezilienței copiilor perfecționiști

585 Bibliografie

Perfecționismul în copilărie și adolescență

Cred că perfecționismul, adică reclamarea de soluții ideale sau perfecte, reprezintă un pericol.

ABRAHAM MASLOW (1968, p. 146)

Concluzia lui Maslow cu privire la pericolul perfecționismului ne arată încă o dată de ce Maslow a gândit cu mult înaintea epocii sale. Maslow înțelesese fără îndoială că frica pervazivă de eșec și de a nu fi la înălțimea așteptărilor este în contradicție cu procesul de autoactualizare și de îndeplinire a propriului potențial. Maslow (1968) a ajuns la concluzia că goana după perfecțiune duce, în cele din urmă, la trăirea unor sentimente de „maximă ostilitate față de speranțele normative" (p. 147).

Această carte este, în esență, despre modul în care perfecționismul poate deveni un pericol atunci când ajunge să fie definitoriu pentru copii și adolescenți. Trăim într-o epocă în care mult prea mulți tineri sunt supuși cerințelor de a fi perfecți sau trăiesc nevoia de a fi perfecți. Această presiune atotprezentă există, deși mai toată lumea este de acord că perfecțiunea nu există.

Concentrarea noastră asupra perfecționismului la copii și adolescenți reflectă un interes în creștere față de acest subiect în rândul cercetătorilor și al publicului larg din ultimul deceniu. Teoria perfecționismului a suferit la începutul anilor 1990 transformări conceptuale centrate pe perfecționismul multidimensional și pe modalitățile de evaluare a acestuia (Frost *et al.*, 1990; Hewitt & Flett, 1990, 1991). Totuși, majoritatea cercetărilor inițiale s-au axat pe perfecționismul la adulți. De-abia la începutul acestui secol s-a remarcat o creștere a numărului de studii cu privire la perfecționismul la copii și adolescenți.

Călătoria noastră împreună, ca parteneri de studiu în domeniul perfecționismului, a urmat același tipar general. Primii zece ani de colaborare au fost dedicați studiului perfecționismului la adulți. Cercetările vizând perfecționismul la copii au fost destul de limitate în timpul acestor primi zece ani de colaborare. Eforturile noastre s-au axat mai ales asupra dezvoltării și evaluării scalei perfecționismului la copii și adolescenți, Child-Adolescent Perfectionism Scale. Începutul acestui secol a adus eforturi mai concentrate, desfășurate în laboratoarele noastre, privind studiul perfecționismului multidimensional la copii și adolescenți, vizând în primul rând asocierile dintre perfecționism, stres și suferința psihologică. În ultimii zece ani, am pus la punct un program de cercetare cuprinzător, vizând originile perfecționismului, precum și manifestările perfecționismului în contexte aplicate. Desigur, întotdeauna am pus accent pe reducerea consecințelor nedorite ale perfecționismului la copii și adolescenți.

Această carte reflectă încercarea noastră de a oferi un rezumat comprehensiv și bine documentat al cercetărilor privind perfecționismul la tineri și modul în care se dezvoltă acesta. De

ce este important să ne îndreptăm atenția asupra felului în care ia naștere perfecționismul? Am observat într-un studiu publicat în 2022 că numărul cercetărilor privind perfecționismul a crescut exponențial (Flett & Hewitt, 2002b) și că această creștere a tot continuat. Ne putem imagina că masteranzii, doctoranzii și tinerii cercetători interesați de studiul perfecționismului s-ar putea simți copleșiți de numărul imens de lucrări pe această temă. Să ne reamintim ce spunea Donald Hebb cu privire la această creștere a numărului de studii, atunci când s-a plâns, în 1974, că „datele științifice sunt împrăștiate peste tot" (p. 71), iar numărul mare de publicații poate să împiedice crearea unei perspective coerente, întrucât este greu să vezi, într-o pădure, acei copaci care merită remarcați, fiindcă sunt constant acoperiți de „tufele de detalii nesemnificative". Observația lui Hebb ne aduce aminte să ne îndreptăm atenția asupra pilonilor fundamentali ai cunoașterii, un sfat înțelept în contextul în care scopul nostru este acela de a înțelege perfecționismul.

În privința perfecționismului, cercetătorii înșiși trebuie să decidă ce este relevant. Noi credem că este important să ne întoarcem la rădăcinile perfecționismului pentru a vedea cum apare și ce factori și procese contribuie la dezvoltarea acestuia la copii. Dacă ne îndreptăm atenția asupra sarcinilor-cheie de dezvoltare din copilărie și adolescență, vom vedea acolo un potențial evident de a ajunge la o înțelegere mai profundă a naturii și originii perfecționismului. Analiza de mare impact făcută de Masten și Coatsworth (1998) cu privire la apariția competenței și rezilienței include o lista de sarcini-cheie de dezvoltare pentru cele trei perioade: vârstă preșcolară, etapa de mijloc a copilăriei și adolescență. Fiecare dintre aceste perioade este definită de cel puțin patru sarcini de dezvoltare, potrivit acestor

autori. Vom vorbi în volumul de față despre unele dintre aceste sarcini de dezvoltare identificate de Masten și Coatsworth, întrucât ele sunt relevante pentru tema perfecționismului. De exemplu, perioada preșcolarității include sarcina de dezvoltare a atașamentului față de persoanele de îngrijire. Acest subiect este explorat pe larg în capitolul 7. Perioada de mijloc a copilăriei include sarcina de a reuși la școală și de a se înțelege cu colegii. Capitolul 8 explorează perfecționismul în raport cu reușitele școlare, iar capitolul 9 examinează perfecționismul în raport cu relațiile interpersonale și reușitele din acest domeniu. În fine, o sarcină primordială din perioada adolescenței presupune formarea unui sentiment coerent al sinelui și identității. Diverse aspecte legate de sine și identitate vor fi analizate pe parcursul întregii cărți.

Noi avem în vedere două obiective principale cu această carte: să creștem gradul de conștientizare și înțelegere a perfecționismului la copii și adolescenți și — sperăm — să impulsionam noi cercetări în acest domeniu. Ideal ar fi ca studiile și concluziile bazate pe studii să se traducă în acțiuni concrete. Sperăm ca această carte să impulsioneze eforturile generale în direcția reducerii perfecționismului și a creșterii calității vieții tinerilor perfecționiști care suferă din cauza perfecționismului propriu și, uneori, din cauza perfecționismului persoanelor prezente în viața lor.

Un alt obiectiv al acestei cărți este acela de a oferi o prezentare a perfecționismului și persoanelor perfecționiste care să îndeplinească criteriul nostru principal: prezentarea trebuie să fie „o imagine fidelă a realității". Cu alte cuvinte, sperăm să oferim o perspectivă asupra perfecționismului și persoanelor perfecționiste cu care cititorii să rezoneze, întrucât reușește să

surprindă natura perfecționismului, precum și modul în care acesta este trăit și se manifestă în viața tinerilor perfecționiști.

Vorbim atât despre perfecționism, cât și despre persoane perfecționiste pentru a sublinia faptul că perfecționismul poate fi studiat ca un construct al personalității, în sensul în care este abordat în cercetările științifice, deși noi nu vorbim aici doar despre niște simple variabile. Abordarea noastră este una centrată pe persoană. Noi ne referim la persoanele care se consideră perfecționiste. După cum am precizat mai devreme, cel mai important obiectiv al acestei cărți este acela de a duce la îmbunătățirea calității vieții persoanelor care suferă de perfecționism, precum și a persoanelor din viața lor care se află de multe ori „la mijloc", fiind țintele acestui perfecționism.

Organizarea cărții

Am structurat această carte în trei mari secțiuni. Partea I introduce perfecționismul ca un construct multifațetat. Această secțiune se termină cu un capitol despre evaluarea perfecționismului (capitolul 6). Partea a II-a examinează perfecționismul din perspectiva dezvoltării sale, incluzând aici modul în care acesta este exprimat și trăit în contexte școlare și sociale. Partea a III-a se focalizează pe zona clinică, examinând costurile de adaptare pe care le presupune perfecționismul, și propune o serie de abordări vizând reducerea perfecționismului și a caracterului distructiv al acestuia. Vom descrie aceste capitole rând pe rând mai jos.

Capitolul 1 introduce perfecționismul în lumina temelor centrale privitoare la constructul de perfecționism. Un prim mesaj-cheie este acela că acest construct al perfecționismului este

mai vast și mai complex decât ne dăm seama. Domeniul a cunoscut o creștere exponențială, iar această amploare s-a văzut și în numărul din ce în ce mai mare de definiții care au fost propuse pentru a surprinde diversele elemente ce fac parte din constructul de perfecționism. Prezentăm aceste definiții în acest prim capitol.

Capitolul 2 prezintă pe scurt istoricul cercetărilor cu privire la perfecționismul la copii și adolescenți, continuând astfel partea introductivă. Ne referim aici la niște aspecte generale identificate și studiate în secolul trecut, rezumând apoi câteva contribuții esențiale care au dus la reevaluarea perfecționismului dintr-o perspectivă multidimensională, și nu unidimensională.

Capitolul 3 abordează unele aspecte cruciale. În primul rând, de unde apare perfecționismul și, apoi, poate fi el identificat la cei mici? Dovezile indică faptul că perfecționismul poate fi clar identificat la copiii mici. Această secțiune servește drept prefață pentru următorul capitol, axat pe dezvoltarea perfecționismului. În al doilea rând, care este prevalența perfecționismului la copii și adolescenți? Mai multe surse ne oferă indicații clare cu privire la faptul că perfecționismul este des întâlnit. Formele de perfecționism care sunt clar disfuncționale se regăsesc cu o frecvență care ar trebui să ne îngrijoreze.

Capitolul 4 este unul dintre cele mai vaste capitole din această carte. El prezintă modelul comprehensiv al perfecționismului, identificat prima dată de Hewitt și colegii săi (2017), adăugând însă trei componente care au o deosebită relevanță pentru copiii și adolescenții care simt nevoia de a fi perfecți: sensibilitatea la eșec, sensibilitatea la greșeală și reactivitatea perfecționistă. Acest capitol explorează mai în profunzime ideea generală, care spune că acest construct al perfecționismului este complex și include mai multe componente centrale.

Capitolul 5 se concentrează pe temele centrale pe care le supunem atenției cititorilor, în încercarea de a depăși nivelul unei simple descrieri și pentru a ajunge la o înțelegere mai bogată a ceea ce se întâmplă cu copiii și adolescenții perfecționiști. Printre subiecte, se numără conflictul dintre comportamentul de angajare în sarcină și cel de evitare, precum și legătura dintre perfecționism, implicarea egocentrică (*ego involvement*) și stima de sine contingentă. O temă centrală este aceea că perfecționismul reflectă aspecte legate de sine și identitate, iar noi vom analiza modul în care copiii perfecționiști se autodefinesc. Acest accent pe implicarea egocentrică, în cazul perfecționismului, ca modalitate de a compensa pentru un sentiment negativ sau nesigur al sinelui, reprezintă motivul pentru care noi credem că persoanele perfecționiste sunt conduse de motivația de a-și îmbunătăți sentimentul propriei valori — de „străduința de a crește stima de sine". Sintagma *străduință perfecționistă*, folosită adesea, pare benignă atunci când nu reflectă realitatea faptului că de multe ori această străduință este legată, de fapt, de încercarea repetată a copilului de a-și regăsi stima de sine. Aceste străduințe sunt mai puțin problematice atunci când persoana este implicată într-o sarcină care pare să nu aibă relevanță pentru identitatea de sine. Este vital să facem distincția între perfecționarea a ceva ce este exterior sinelui și perfecționarea sinelui.

Capitolul 6 examinează diversele modalități de evaluare a perfecționismului la copii și adolescenți, fiind unul destul de stufos. Acolo prezentăm și evaluăm principalele scale folosite în cercetare și în context clinic, pentru a măsura perfecționismul la copii și adolescenți. Sperăm ca, prin descrierea și analiza detaliată din acest capitol, să oferim o resursă utilă cercetătorilor,

consilierilor și clinicienilor interesați să obțină informații psihometrice (privind, de pildă, normarea) pentru cazurile în care au nevoie să găsească formele de evaluare potrivite pentru derularea unor studii, dar și pentru evaluarea clinică a copiilor și adolescenților.

Capitolul 7 este dedicat procesului de dezvoltare a perfecționismului. Dat fiind titlul acestui capitol, se vede că el este punctul central al acestei cărți. Aici abordăm în profunzime temele analizate acum ceva vreme de Flett și colegii săi (2022), dar ne referim și la modelul perfecționismului, văzut dinspre psihologia dezvoltării, ca lipsă de conectare socială (Hewitt *et al.*, 2017). Acest capitol reia câteva dintre temele introduse de Flett și colegii săi (2002), trecând în revistă factorii care țin atât de copil, cât și de părinți, familie, colegi și societate, factori ce influențează dezvoltarea perfecționismului. Revedem apoi modelele conceptuale ale dezvoltării perfecționismului introduse de Flett și colegii săi (2002) în contextul unor noi dovezi empirice. Acest capitol oferă, de asemenea, și un rezumat al cercetărilor contemporane asupra traiectoriilor dezvoltării psihice. Aceste studii complexe arată și mai clar diferențele dintre perfecționismul la copii și perfecționismul la adolescenți.

După cum am observat mai devreme, odată cu capitolul 8, începem să ne îndreptăm atenția asupra perfecționismului în anumite contexte în care apar presiuni specifice în viața copiilor și adolescenților perfecționiști. Capitolul 8 abordează domeniul performanței și aspecte din viața copiilor la școală sau în alte contexte ce implică performanța. Prezentăm un rezumat general al studiilor cu privire la perfecționismul copiilor și adolescenților supradotați și abordăm tendința des întâlnită de a pune semnul egal între perfecționism și supradotarea intelectuală. Și mai

important, capitolul 8 examinează perfecționismul și rolul său în subrealizarea școlară și în dificultățile de a performa în domeniul școlar atunci când presiunea de a fi perfect devine mult prea mare.

Am spus mai devreme că în capitolul 9 abordăm domeniul interpersonal, printr-o analiză a acelor factori, procese și rezultate de la nivelul interpersonal care au de-a face cu perfecționismul la copii și adolescenți. Acest capitol este parțial inspirat de predicțiile pe care le-am făcut pe baza modelului perfecționismului propus de noi, ca lipsa de conectare socială, și pe baza cercetărilor întreprinse pentru a evalua asumpțiile centrale ale acestui model.

Apoi ne îndreptăm atenția asupra modului în care perfecționismul și presiunile de a fi perfect contribuie la diferențele individuale în ce privește adaptabilitatea. Capitolul 10 examinează perfecționismul și depresia, iar capitolul 11 este dedicat rolului perfecționismului în actul de suicid și tendințele suicidare. Aici punem în evidență caracterul distructiv al perfecționismului, privit din perspectiva centrată pe persoană, dar și din perspectiva centrată pe variabile.

În aceste capitole, ne concentrăm în mod special asupra depresiei și tendințelor suicidare, însă trebuie să subliniem faptul că perfecționismul este un construct transdiagnostic, cu alte cuvinte, el este implicat în mai multe tulburări și apare de multe ori în cazuri complexe de persoane tinere cu tulburări comorbide (pentru o discuție mai largă, vezi Hewitt *et al.*, 2017). De altfel, pe tot parcursul acestei cărți există trimiteri la studiile întreprinse cu privire la asocierea dintre perfecționism și diverse afecțiuni psihice (anxietate, tulburări de comportament alimentar etc.). Suntem de acord că perfecționismul manifestat de unii

copii și adolescenți se combină cu multe alte vulnerabilități și cu multiple dificultăți de adaptare. Această abordare admite că perfecționismul poate fi implicat în etiologia unei anumite tulburări sau disfuncționalități, însă, atunci când perfecționismul se combină cu alte tulburări diagnosticate sau nediagnosticate (de exemplu, dificultăți de învățare, probleme medicale), el duce la complicarea situației și la reducerea capacității persoanei de a-și gestiona toate aceste probleme.

Cartea se încheie cu două capitole despre cum putem reduce perfecționismul și caracterul său distructiv. Capitolul 12 examinează tratarea perfecționismului la copii și adolescenți. Sunt descrise cercetările întreprinse până acum, precum și recomandări de abordare terapeutică. În fine, în capitolul 13 schimbăm centrul de interes, în încercarea de a încheia cartea pe o notă pozitivă, și discutăm despre diverse modalități de a preveni perfecționismul, prin întărirea rezilienței și adaptabilității copiilor și adolescenților cu tendințe perfecționiste. În acest capitol readucem în discuție un articol pe care l-am publicat deja cu privire la prevenirea perfecționismului (Flett & Hewitt, 2014) și posibile căi de a reduce prevalența perfecționismului. Acest capitol este și un rezumat al unora dintre temele-cheie discutate în capitolele precedente.

Publicul acestei cărți

Această carte despre perfecționismul la copii și adolescenți a fost scrisă cu scopul de a ajunge la un număr cât mai mare de cititori, cu un background cât mai divers. Ne-am concentrat în primul rând asupra psihologiei perfecționismului la copii și adolescenți dintr-o perspectivă științifică, însă, dată fiind larga

răspândire a perfecționismului și nevoia de a-l înțelege, sperăm că unele dintre aspectele pe care le abordăm în această carte vor fi utile pentru un public cât mai divers. Am învățat din experiența noastră de trei decenii că printre cititori sunt și părinți care au apelat la diverse resurse, fiind disperați să afle cum să-și ajute copiii să supraviețuiască și să trăiască o viață bună, cu toată presiunea de a fi perfecți. Părinții, în general, nu au cum să greșească dacă susțin nevoia copiilor lor de autonomie și arată afecțiune și interes în mod necondiționat, astfel încât copiii să înțeleagă că ei sunt importanți pentru părinții lor, indiferent de performanțele pe care le obțin sau de modul în care îndeplinesc cerințele adulților. Acest sfat poate fi regăsit în capitolul 13, care este și capitolul final, în care mai găsiți și alte sugestii și posibile soluții.