

Cuprins

Introducere.....	9
Partea I. Să înțelegem perfecționismul	
Capitolul 1. Ce este perfecționismul?.....	17
Capitolul 2. Impactul perfecționismului.....	35
Capitolul 3. Perfecționismul și modul de a gândi.....	53
Capitolul 4. Perfecționismul și comportamentele.....	77
Partea a II-a. Strategii de renunțare la perfecționism	
Capitolul 5. Cât de perfecționist ești?.....	99
Capitolul 6. Întocmirea planului de schimbare.....	117
Capitolul 7. Schimbarea tiparelor de gândire perfecționiste.....	133
Capitolul 8. Schimbarea comportamentelor perfecționiste.....	155
Capitolul 9. Acceptă că ești imperfect.....	177

Partea a III-a. Perfecționismul și tratarea unor afecțiuni specifice

Capitolul 10. Perfecționismul și depresia	195
Capitolul 11. Perfecționismul și furia	215
Capitolul 12. Perfecționismul și anxietatea socială	235
Capitolul 13. Perfecționismul și îngrijorarea excesivă ...	253
Capitolul 14. Perfecționismul și comportamentele obsesiv-compulsive.....	271
Capitolul 15. Perfecționism, diete și imaginea despre propriul corp	289

Partea a IV-a. Ce urmează?

Capitolul 16. Împiedică revenirea perfecționismului.....	311
--	-----

CAPITOLUL I

Ce este perfecționismul?

Cei mai mulți dintre noi suntem asaltați, de-a lungul vieții, de cerințe insistente de a ne îmbunătăți performanțele. De când ne naștem, trebuie să acceptăm să fim evaluați și corecțați de diverși oameni din jurul nostru. Când începem să vorbim, părinții ne corectează pronunția. Când suntem mici, suntem învățați să mergem, să ne îmbrăcăm singuri, să ținem furculița corect, să nu ținem coatele pe masă, să ne spălăm bine după urechi și să ne facem patul.

Pe măsură ce creștem, comportamentul nostru continuă să fie evaluat, criticat, corectat și recompensat. La școală și acasă învățăm că, pentru a obține aprobarea celorlalți, trebuie să ne conformăm unor standarde. Când facem greșeli, suportăm adesea consecințe negative concrete. De exemplu, un elev care ia note sub o anumită medie ar putea fi criticat de profesori, de părinți și de prieteni. Uneori i se retrag anumite privilegii (de exemplu, permișiunea de a vorbi la telefon, de a ieși cu prietenii sau de a primi o sumă de bani care îi este alocată) până când obține din nou rezultatele așteptate.

Obligația de a îndeplini și de a depăși anumite standarde prestabilite continuă și la vârsta adultă. Multe companii se așteaptă ca angajații să-și îmbunătățească performanțele, să facă mai mult într-un timp mai scurt. Angajații din vânzări trebuie să depășeas-

că recordurile de vânzări din anii precedenți. Companiile luptă din greu să aibă un succes mai mare decât competitorii lor.

Pe lângă presiunile din exterior, mulți oameni resimt și o presiune interioară de a reuși sau performa la un anumit nivel. Când gătești pentru prietenii care vin în vizită, te simți bine știind că musafirilor le-a plăcut mâncarea. Dacă încerci să te menții în formă din punct de vedere fizic, ai o anumită satisfacție personală când atingi un nou obiectiv, cum ar fi acela de a alerga un kilometru într-un timp mai scurt.

Dorința de a-ți îmbunătăți performanțele sau de a răspunde unor așteptări ridicate nu e același lucru cu a fi perfecționist. Această dorință de a atinge anumite obiective te ajută de multe ori să acționezi eficient în mediul tău. De exemplu, elevii cărora nu le pasă de rezultatele pe care le obțin la școală probabil nu învață la fel de mult și au rezultate mai slabe decât cei care și-au stabilit standarde personale ridicate. Dacă acest model de performanță devine un obicei, adesea există consecințe negative. Notele lor vor fi mai mici și s-ar putea să nu fie acceptați la facultatea preferată. Și cei aflați la un nivel de top în domeniul lor, de exemplu sportivii de elită, trebuie să-și fixeze standarde ridicate pentru a avea succes în ceea ce fac. În general, oamenii care nu-și stabilesc obiective au mai puține realizări.

DEFINIȚIILE PERFEȚIONISMULUI

Deci ce este perfecționismul și prin ce se deosebește el de dorința sănătoasă de a atinge obiective înalte? Să începem cu definiția din dicționar. Varianta online a dicționarului *Merriam Webster* definește perfecționismul drept „predispoziția de a considera inacceptabil orice nu atinge pragul perfecțiunii”. În schimb, specialiștii care studiază perfecționismul tind să-l definească mai detaliat. De exemplu, într-un articol frecvent citat din revista *Psychology*

Today, psihiatrul David Burns (1980) îi definea pe perfecționiști drept persoane „ale căror standarde sunt mult peste cele rezonabile sau realizabile“, care „se străduiesc obsesiv și fără încetare să atingă obiective imposibile și care își măsoară întreaga valoare personală în termeni de productivitate și realizări“. Burns sublinia că, pentru acești oameni, dorința puternică de a reuși este un factor care le poate prejudicia, de fapt, performanțele.

Definițiile multidimensionale ale perfecționismului

Recent, psihologii au început să definească perfecționismul drept un concept multidimensional (Flett și Hewitt 2002). Cu alte cuvinte, cercetătorii consideră tot mai mult perfecționismul ca fiind compus din mai multe elemente sau aspecte. De exemplu, psihologii canadieni Gordon Flett și Paul Hewitt au identificat trei tipuri majore de perfecționism: orientat spre sine, orientat asupra celorlalți și determinat de factori sociali.

Perfecționismul orientat spre sine este tendința de a-ți fixa standarde nerealist de înalte și imposibil de atins. Aceste standarde sunt autoimpuse și tind să fie asociate cu autocritica și cu incapacitatea de a-ți accepta propriile greșeli și lipsuri. Când acest tip de perfecționism este combinat cu evenimente neplăcute sau experiențe percepute ca eșecuri, poate duce la stări depresive.

Perfecționismul orientat asupra celorlalți este tendința de a cere celorlalți să se conformeze standardelor tale nerealistice. Persoanele care manifestă acest gen de perfecționism sunt adesea incapabile să delege sarcini, de teamă să nu fie dezamăgite că acestea vor fi rezolvate sub nivelul de perfecțiune dorit. Alte persoane cu tendințe perfecționiste față de ceilalți au probleme legate de furie, stres în relaționarea cu ceilalți sau diverse alte probleme cauzate de așteptările ridicate pe care le au de la cei din jur.

Perfecționismul determinat social este tendința de a presupune că ceilalți au de la tine așteptări pe care îți este imposibil să le îndeplinești. Acest gen de perfecționiști sunt convinși că, pentru a fi validați de ceilalți, trebuie să corespundă acelor exigențe foarte ridicate. Spre deosebire de perfecționismul orientat spre sine, în care așteptările sunt autoimpuse, în perfecționismul motivat social standardele înalte sunt privite ca fiind impuse din exterior. Acesta poate declanșa sentimente de furie (față de cei percepuți ca având standarde foarte înalte), depresie (dacă nu ating acele standarde) sau anxietate socială (frica de a fi judecat de alți oameni).

Pe lângă cele trei tipuri de perfecționism propuse de Hewitt și Flett, psihologul Randy Frost și colegii săi au avut o contribuție majoră la o mai bună înțelegere a aspectelor multidimensionale ale perfecționismului (Frost *et al.* 1990). Însă, spre deosebire de Hewitt și Flett, Frost și colegii săi au propus șase alte aspecte ale perfecționismului, printre care preocuparea extremă de a nu greși, standarde personale deosebit de înalte, îndoiala față de corectitudinea propriilor acțiuni, nevoia excesivă de organizare, prezența unor părinți cu așteptări nerezonabile și a unor părinți excesiv de critici.

Pe scurt, perfecționismul poate fi definit în multe feluri. Unii cercetători îl consideră un concept unitar, singular, alții îl văd ca fiind format din mai multe componente corelate. Indiferent ce perspectivă adoptăm, cele mai multe definiții par să aibă în comun câteva elemente care pot fi sintetizate astfel:

- Persoanele perfecționiste tind să aibă standarde și așteptări foarte greu sau imposibil de atins.
- Deși de multe ori e util să ai standarde ridicate, perfecționismul este asociat cu exigențe atât de ridicate, încât acestea afectează, de fapt, nivelul performanțelor.

- Perfecționismul este asociat adesea cu alte probleme, precum anxietate și depresie.

EXIGENȚE JUSTIFICATE VERSUS CONVINGERI PERFECȚIONISTE

Majoritatea oamenilor au convingeri stricte despre modul în care ar trebui ei să funcționeze și despre cum ar trebui făcute unele lucruri. Deși anumite standarde sunt binevenite, altele ar putea să nu fie. De exemplu, o persoană care trebuie să vorbească în public ar putea gândi astfel: „E important să mă descurc excelent când țin acest discurs“. Este acesta un mod de gândire perfecționist sau doar o convingere justificată care va permite obținerea unor rezultate mai bune atunci când persoana vorbește în public? Din păcate, de multe ori oamenii nu prea se pricep să evalueze acuratețea convingerilor legate de propriile standarde, fiindcă cei mai mulți dintre ei presupunem că percepțiile lor sunt corecte.

Sunt mai mulți factori în funcție de care îți poți da seama dacă convingerile tale despre standardele de performanță sunt adecvate sau nu: în ce măsură acel standard este exagerat (de exemplu, poate fi atins acest obiectiv?), acuratețea convingerii (de exemplu, e adevărat că acest obiectiv poate fi atins?) și flexibilitatea standardelor sau convingerilor (de exemplu, sunt capabil să-mi ajustez standardele și să-mi schimb convingerile dacă e nevoie?).

Să luăm următorul exemplu. Majoritatea oamenilor consideră că e important să se spele în mod regulat și să fie curați. Este aceasta o convingere perfecționistă sau un standard realist? Ei bine, pentru cei mai mulți oameni, standardele de igienă personală sunt definite astfel încât să poată fi atinse cu un efort minim, iar a fi curat să le aducă mai multe beneficii decât dezavantaje. De exemplu, dacă ești curat, iar pentru asta depui un efort minim, te aștepți ca

ceilalți să-și dorească să stea în preajma ta, să petreacă timp cu tine. În fine, cei mai mulți oameni sunt capabili și să fie flexibili în privința standardelor de curățenie. Chirurgii pot avea standarde mai exigente, spălându-se pe mâini cu mult mai multă atenție înainte să intre în sala de operații, în timp ce un grup de excursioniști care campează într-o zonă sălbatică ar putea lăsa ștacheta mai jos, acceptând să fie mai puțin curați.

Spre deosebire de aceștia, o persoană cu idei perfecționiste în materie de curățenie poate avea convingeri excesive, eronate, rigide, care îi fac mai mult rău decât bine. De exemplu, la clinica noastră vin persoane cu tulburări obsesiv-compulsive care se spală pe mâini de sute de ori pe zi, până când li se înroșesc și li se irită mâinile. Spălatul repetitiv al mâinilor poate fi cauzat de ideea perfecționistă de a evita contaminarea cu microbi, substanțe toxice sau de alt fel. Cu toate acestea, spălarea atât de insistentă nu reduce riscul îmbolnăvirii (comparativ cu o frecvență moderată), iar persoana poate fi, de fapt, mai predispusă la riscul de infectare (din cauza crăpăturilor fine ale pielii etc.). Spălarea excesivă a mâinilor le poate lua adesea ore întregi, în fiecare zi, și poate interfera cu alte aspecte ale vieții de zi cu zi, afectând inclusiv viața profesională și relațiile sociale ale acestor persoane.

Situația menționată poate părea un exemplu extrem de comportament perfecționist. În cazul altor convingeri și comportamente mai subtile, poate fi mai greu să afirmi cu certitudine dacă reacțiile sunt exagerate, dar se aplică aceleași principii. Trebuie să stabilești mai întâi dacă convingerile și standardele tale sunt exagerate, precise, utile și flexibile. Vom reveni în capitolele următoare asupra modului în care îți poți da seama dacă anumite convingeri se situează în sfera unui perfecționism excesiv.

Principalul aspect de care trebuie să ții seama este acesta: cu cât convingerile tale sunt mai rigide și cu cât te afli mai des în situații în care ai opinii inflexibile, cu atât crește riscul unor pro-

bleme majore. Asta este valabil în special în situații în care opiniile tale sunt mai degrabă arbitrare și subiective decât bazate pe fapte sau dovezi palpabile. De exemplu, convingerea că nu trebuie să te urci la volan după ce ai consumat alcool este validată de statistici, care arată că mai mult de jumătate dintre accidentele rutiere sunt asociate consumului de alcool. Pe de altă parte, o opinie inflexibilă potrivit căreia oamenii ar trebui să asculte doar muzică clasică, toate celelalte genuri de muzică fiind inferioare, ar putea fi problematică dacă ești înconjurat de oameni care nu sunt iubitori de muzică clasică.

PERFECTIONISMUL CA TRĂSĂTURĂ DE PERSONALITATE

Trăsăturile de personalitate sunt caracteristicile stabile care definesc un individ. Termenul „stabil“ înseamnă că trăsăturile de personalitate îți influențează comportamentul în situațiile prin care treci și rămân neschimbate de-a lungul timpului. Psihologii au dezbătut ani la rând subiectul numărului exact de trăsături de bază ale personalității umane. Cu mai mult timp în urmă, cercetătorii considerau că personalitatea e formată dintr-o multitudine de trăsături. Numărul lor exact varia de la o teorie la alta, dar în unele cazuri trăsăturile enumerate erau chiar și de ordinul sutelor. Acestea includeau aspecte precum perfecționismul, fericirea, onestitatea, agresivitatea, anxietatea, creativitatea, ambiția și cam orice altceva îți-ai putea imagina.

În ultima perioadă, mulți psihologi au ajuns la concluzia că există relativ puține caracteristici pe baza cărora poate fi definită personalitatea. O perspectivă susținută de studii extinse este cea avansată de Robert McCrae și Paul Costa (2003), denumită „The Big Five Theory“ („Teoria celor cinci trăsături principale“). Potrivit acesteia, există cinci trăsături esențiale care definesc persona-

litatea unui individ: *nevrotismul* (în ce măsură oamenii sunt nesiguri și anxioși *versus* calmi și siguri pe ei), *extroversiunea* (în ce măsură oamenii sunt sociabili și comunicativi *versus* tăcuți și rezervați), *deschiderea spre experiență* (în ce măsură oamenii sunt curioși și imaginativi *versus* convenționali și lipsiți de imaginație), *agreabilitatea* (în ce măsură oamenii sunt amabili, încrezători *versus* nepoliticoși, suspicioși și iritabili) și *conștiinciozitatea* (în ce măsură oamenii sunt organizați, de încredere și riguroși *versus* dezorganizați și neglijenți).

Potrivit cercetătorilor care studiază tipurile de personalitate, modul specific în care comportamentele oamenilor pot fi descrise cu ajutorul acestor trăsături de bază determină structura precisă a personalității care face ca fiecare individ să fie unic. Așa cum trei culori primare (roșu, albastru și galben) pot fi combinate pentru a crea toate culorile pe care le vedem.

Unele dintre aceste trăsături pot explica înclinația spre perfecționism și comportamentele asociate acestuia. De exemplu, s-a constatat că un nivel ridicat de conștiinciozitate este corelat cu un nivel ridicat de perfecționism orientat spre sine (Hill, McIntire și Bacharach 1997). Este evident, însă, că sunt necesare mai multe studii privind legăturile dintre perfecționism și cele cinci caracteristici ale personalității. E posibil ca o persoană cu o predispoziție accentuată spre conștiinciozitate să fie extrem de preocupată de organizare, ordine, curățenie și respectarea regulilor. Nevrotismul poate duce la anxietatea și stima de sine redusă care se observă uneori la perfecționiști. Unui perfecționist care nu este deschis spre experiență îi va fi greu să analizeze o situație într-un mod ingenios și flexibil. În fine, perfecționiștii care nu sunt foarte agreabili pot fi mult mai exigenți cu cei care nu se ridică la înălțimea așteptărilor lor ridicate.

Desigur, nu doar trăsăturile de personalitate în sine ne determină comportamentul. Acesta este rezultatul interacțiunii com-

plexe dintre caracteristicile noastre individuale și situațiile în care ne aflăm. Poți fi perfecționist în anumite situații și contexte, iar în altele, nu.

PE CE PLANURI SE MANIFESTĂ CU PREDILECȚIE PERFECTIONISMUL

Iată câteva aspecte ale vieții curente în care standardele nejustificate de exigente pot deveni problematice.

Performanțele profesionale sau școlare

Unii oameni tind să fie extrem de perfecționiști în plan profesional, impunând standarde extrem de stricte în ce privește propriile performanțe sau cele ale colegilor de serviciu. De exemplu, un lucrător în construcții care are tendința să măsoare totul perfect poate să piardă mult timp cu măsuratul și astfel să nu-și termine niciodată lucrările la timp. La fel, șefii de echipe foarte stricți în privința orei de începere a programului tind să fie frecvent furioși și frustrați când angajații întârzie câteva minute. În sfârșit, un student care consideră că orice notă mai mică de zece este inacceptabilă poate fi deprimat timp de o săptămână sau mai mult după ce ia un nouă la un examen oral sau la o lucrare scrisă.

Ordinea și aspectul estetic

De regulă, persoanele perfecționiste în privința ordinii și curățeniei petrec atât de mult timp făcând curățenie, încât nu le mai rămâne timp pentru alte activități. Uneori oamenii au convingeri foarte rigide despre ce înseamnă că „totul e în ordine” și le e greu să le permită altora să vadă lucrurile diferit. Perfecționismul poate interfera cu capacitatea lor de a avea o relație amiabilă cu colegii de cameră sau partenerii de viață care nu au aceleași standarde

în privința curățeniei sau a aspectului estetic al locuinței. De exemplu, dacă tu consideri că trebuie să aspiri de două ori pe zi în toată casa, îți va fi greu să convingi persoana cu care împarți locuința să facă același lucru, mai ales dacă aceasta din urmă consideră că e suficient să dea cu aspiratorul o dată pe săptămână.

Organizarea și aranjarea obiectelor

Perfecționismul poate fi asociat cu nevoia de a organiza sau aranja lucrurile într-o anumită ordine. De exemplu, unii oameni simt nevoia ca toate hainele lor să fie împăturite și depozitate într-un anumit fel (în funcție de culoare, să zicem) sau petrec ore întregi în fiecare zi întocmind și refăcând liste cu treburile pe care le au de rezolvat.

Scrisul

Scrisul poate fi o îndeletnicire dificilă pentru perfecționiști. Dacă ți-e frică să nu faci greșeli când scrii o să-ți ia mult timp să completezi formulare, să trimiți scrisori, să termini lucrările pentru examene, teste sau orice alte materiale pe care le ai de scris. Asta înseamnă că o să le tot amâni fiindcă scrisul ți se pare un chin.

Vorbitul

Persoanele foarte exigente în ce privește exprimarea orală sunt adesea foarte atente la felul în care vorbesc, se tem să nu pronunțe greșit unele cuvinte sau să spună lucruri incorecte. Sau pot avea standarde foarte stricte în privința felului în care se exprimă ceilalți și se simt obligați să-i corecteze atunci când au impresia că au făcut o greșeală, oricât de neînsemnată.