

Barbara CRĂCIUN

**DIMENSIUNILE PERFEȚIONISMULUI:
IMPLICAȚII ȘI INTERVENȚII PSIHOLOGICE**

Barbara CRĂCIUN

**DIMENSIUNILE PERFEȚIONISMULUI:
IMPLICAȚII ȘI INTERVENȚII
PSIHOLOGICE**



Copyright © 2014, **Editura Pro Universitaria**

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin
Editurii Pro Universitaria

Nici o parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul
scris al
Editurii Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CRĂCIUN, BARBARA

**Dimensiunile perfecționismului : implicații și
intervenții psihologice / Barbara Crăciun. - București :**
Pro Universitaria, 2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-26-0104-1

159.9

INTRODUCERE

Perfecționismul și dimensiunile sale, autoprezentarea de sine perfecționistă cu cele trei subscale, respectiv cea de autopromovare perfecționistă, de nonexpunere și nedivulgare a imperfecțiunilor în fața celorlalți reprezintă o serie de constructe noi cu care psihologia ultimilor 30 de ani este foarte darnică în creionări teoretice, metodologice și experimental-aplicative.

Problemele care sunt generate de aceste constructe – trăsături, în momentul în care depășesc un anumit nivel, sunt reflectate tot mai mult printr-o calitate scăzută a vieții oamenilor, pe măsură ce aceștia le trăiesc, și acoperă ca intensitate de la un pol minim, ce nu prezintă disfuncționalitate, până la o încărcătură înalt patologică cu multă suferință generată individului în sine cât și celor semnificativi și apropiați lui.

În cadrul volumului de față s-a realizat o trecere în revistă a acestei vaste problematice, fără a avea pretenția că a fost în întregime acoperită sau deslușită.

Scopul principal este acela de a atrage atenția asupra existenței unei fenomenologii a perfecționismului, altfel spus a

modului în care oamenii găsesc mijloace să pună în practică o serie de comportamente perfecționiste care le creează neplăceri, uneori disfuncționalități, și de a integra într-un model complex o serie de probleme care apar și se petrec în relație cu această trăsătură de personalitate ce pare a fi destul de controversată.

Un alt obiectiv al prezentului demers este reflectat prin prezentarea unui program de intervenție psihoterapeutică în cazul unei populații nonclinice care să permită diminuarea registrului perfecționist și al corelatelor sale.

În acest sens capitolele prezentului volum s-au adresat unui număr de trei domenii, primul fiind cel rezervat investigării și examinării perfecționismului din perspectiva sa istorică și etiologică.

Al doilea capitol a cuprins o analiză a dinamicii existente între perfecționismul multidimensional, strategia interpersonală a prezentării de sine perfecționiste și existența cognițiilor perfecționiste iraționale.

Au fost prezentate pe larg explicații referitoare la studiul perfecționismului orientat către sine, al perfecționismului orientat către ceilalți și al perfecționismul prescris social, alături de evidențierea unor elemente mai puțin cunoscute, respectiv cele legate de "interfața" acestuia reprezentată de strategia de prezentare de sine perfecționistă în cadrul unei populații non-clinice. În paralel cu modelele teoretice au fost inserate date provenite din studiile validate științific ce aduc

aplicabilitatea în susținerea sau infirmarea conceptelor de lucru.

Așa cum s-a menționat mai sus cel de al treilea capitol a avut ca intenție fundamentală prezentarea unui program de tratament psihologic (intervenție psihoterapeutică) cu rolul de a permite diminuarea nivelului disfuncțional constatat în perfecționism.

Volumul se adresează studenților și masteranzilor din cadrul facultăților de psihologie, dar și celor care profesază în domeniu, fiind un instrument util pentru studiul perfecționismului – o dimensiune apreciată și discutată astăzi la nivel individual și social.

Capitolul I

CADRU TEORETIC

1. PERFEȚIONISMUL

1.1. Istoricul și etiologia perfeȚionismului

Principalul obiectiv al acestui capitol este centrat pe analizarea conceptului de perfeȚionism, prezentat atât prin prisma corpusului teoretic cât și prin investigarea studiilor validate științific care urmăresc acest subiect.

NoȚiunea de perfeȚionism este din ce în ce mai des folosită atât în limbajul curent cât și în discursul psihiatric.

Abordările din cea de a doua categorie, respectiv cele psihiatrice se adresează unor varia afecȚiuni, cuprinzând tulburări de natură psihică, psihosomatică sau fizică, toate asociate cu perfeȚionismul, dintre care putem enumera aici: depresia, tulburările anxioase, fobia socială, agorafobia, tulburarea de personalitate obsesiv-compulsivă, anorexia mintală, dismorfofobia, alcoolismul, disfuncȚiile sexuale, personalitatea de tip A și problemele gastro-intestinale.

Din perspectiva funcȚionării psihosociale perfeȚionismul patologic poate fi observat la o persoană atunci când se

constată disfuncționalități ale relațiilor sale interpersonale, accentuarea în mod negativ a acestora din urmă conducând adeseori la depresie, izolare sau chiar la separarea de membrii familiei pentru pacientul perfecționist. Toate aceste fenomene sunt acompaniate frecvent de o scădere a productivității personale cât și de o accentuare a tendințelor suicidale.

O mare parte din cercetările recente despre perfecționism își au originea în studiile clinice ce au fost desfășurate având ca subiecți fie adolescenți cu tulburări de alimentație, fie copii și tineri proveniți din familii în care erau înregistrate tendințele perfecționiste ale unui părinte cât și influența acestora asupra comportamentelor copilului. Un alt corp de studii a surprins copiii și tinerii perfecționiști a căror inteligență și talent au fost cotate ca fiind unele mult peste medie, altfel spus acolo unde s-a discutat despre problematica supradotării (Flett și Hewitt, 2002).

Se poate spune astfel că perfecționismul deține o istorie înrădăcinată în studiile clinice și psihopatologice. Cele mai importante cercetări au avut loc la sfârșitul anilor 1970 și începutul anilor 1980 fiind conduse de Pacht, Hamacheck și Burns. Fiecare dintre acești cercetători au avut opinii diferite în ceea ce privește perfecționismul, modul de definire specific, și mai mult, autorii citați și-au construit propriile interpretări privitoare la originile și implicațiile perfecționismului.

De asemenea, autorii citați au observat și studiat de obicei persoane perfecționiste ce făceau parte din populația clinică, în mare măsură subiecții fiind cei care solicitaseră tratament psihologic de tipul consilierii și psihoterapiei.

Definirea perfecționismului cuprinde un număr de trei manifestări sau segmente, în care acesta este creionat ca fiind: un concept unidimensional; definiții în care perfecționismul este înțeles ca un construct diadic bidimensional; în fine, perfecționismul definit ca fiind un construct multidimensional cu fațete multiple. Fiecare dintre aceste puncte de vedere au fost cercetate ulterior prin derularea unor studii desfășurate pe populații clinice și non-clinice. Din perspectivă istorică, punctele de vedere unidimensional și diadic au apărut cam în aceeași perioadă de timp, urmate fiind de mai recente opinii multidimensionale.

Articolul din 1978 al lui Hamachek este adesea citat ca reprezentând partea de fundamentare teoretică în cercetarea perfecționismului. Propunând perfecționismul ca și construct bidimensional diadic, Hamachek susținea că acesta nu reprezintă doar o descriere a unor comportamente, ci și *modul în care o persoană crede de fapt, pe plan intern*, că lucrurile se întâmplă în legătură cu comportamentele pe care le pune în act un individ perfecționist.

Pornind de la definițiile și teoriile care susțin influența cognițiilor asupra comportamentului s-a sugerat că o persoană poate să dezvolte un perfecționism nevrotic sau unul normal. Hamachek (1978) definește perfecționiștii normali ca fiind: “cei care obțin un foarte real sentiment de plăcere prin muncă minuțioasă și efort și care nu ezită să se simtă mai puțin preciși atunci când situația o permite” (p. 28).

În timp ce perfecționiștii nevrotici sunt: “genul de oameni al căror eforturi - chiar și cele mai bune-, lor nu li se

par niciodată destul de bune, cel puțin în proprii ochi. Întotdeauna acestor persoane li se pare că ar putea - și ar trebui - să facă mult mai mult și mai bine Ei nu sunt în măsură să simtă satisfacție pentru că în ochii lor nu par să facă lucruri destul de bune pentru a justifica acest sentiment” (pag. 29). Hamachek (1978) a continuat să ofere exemple ale distincțiilor între aceste două tipuri de perfecționism, comentând faptul că perfecționiștii normali sunt în măsură să-și ia în considerare propriile lor puncte forte cât și punctele slabe în mod realist și ca atare să stabilească așteptări legate de performanță sau limite pentru ei înșiși. El a afirmat că perfecționiștii nevrotici nu sunt în măsură să facă acest lucru, ei concentrându-se pe modul de a evita eșecurile, acest lucru conducând chiar la neînceperea unei sarcini, ulterior persoanele respective suferind de stres. Aceste diferențieri au constituit practic bazele teoriilor de astăzi și au evidențiat constructul de perfecționism ca având nuanțe adaptive sau maladaptive.

Hamachek (1978) și-a susținut de asemenea punctul de vedere cu privire la modul de dezvoltare pentru copilul care crește într-un mediu familial în care există antecedente de perfecționism, afirmând că un mediu de aprobare “de circumstanță” sau de non-aprobare va permite dezvoltarea perfecționismului nevrotic, iar un mediu pozitiv condiționat, cu modelare pozitivă și care nu va trimite tot timpul la