

CZU: 159.923.2

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.3967172>

SURSELE PERFECȚIONISMULUI

Olesea LUCHIAN

Universitatea de Stat din Moldova

Conținutul articolului învederează o analiză a opiniilor autorilor care au reflectat, în cadrul cercetărilor științifice teoretice și empirice, conceptul de perfecționism din perspectiva surselor acestuia.

Cuvinte-cheie: *perfectionism, sursele perfecționismului, perfecționism patologic, comportament parental, stil al educației.*

SOURCES OF PERFECTIONISM

The content of the article provides an analysis of the authors' opinions, which reflected, in theoretical and empirical scientific research, the concept of perfectionism from the perspective of its sources.

Keywords: *perfectionism, sources of perfectionism, pathological perfectionism, parental behavior, style of education.*

Introducere

Problematika perfecționismului în societatea contemporană este una actuală, deoarece anume de această tră-sătură depinde eficiența activității și capacitatea persoanei de a se adapta în situațiile de stres. Noțiunea de „*perfectionism*” a apărut în psihologie relativ nu demult, însă a reușit să se impună prin problematica pe care o pune, fiind folosită din ce în ce mai mult. Astfel, perfecționismul poate fi considerat atât ca o trăsătură de personalitate, o motivație, un comportament, cât și o maladie. Totodată, în psihologie, perfecționismul este definit prin tendința de a stabili și a urmări realizarea unor standarde de performanță sau obiective personale foarte ridicate, însoțite și de alte caracteristici, precum o tendință puternică spre autocritică. Paul Hewitt și colaboratorii săi (1996) au considerat perfecționismul ca o nevoie de a fi sau de a părea perfect, iar persoanele perfecționiste sunt perseverente, minuțioase, organizate și stabilesc nu doar norme ireale, dar au tendința de a se judeca pe ele însele, precum și pe cei din jurul lor. Prezentul articol conține o succintă analiză a studiilor destinate abordării perfecționismului și a surselor acestuia.

Delimitări conceptuale ale perfecționismului

Conceptul perfecționismului, derivat din latinescul „*perfectus*”, semnificând „*perfectiunea absolută*” și reflectând tendința omului spre perfecțiune, a apărut inițial în albia tradiției filosofice. Potrivit lui Ivancenکو, tendința spre perfecțiune reprezintă o calitate umană inalienabilă, care a fost specifică oamenilor din toate timpurile [1, p.6].

Potrivit lui Ivancenکو, în dimensiunea perfecțiunii, reflectându-se prin forma perfectă a oricui – începând de la operele de artă și până la forma sa perfectă, oferită vieții proprii de către om, are loc „înghetarea” în același timp a incertitudinii și diversității vieții reale, plenitudinii acesteia ca sursă a oricărei experiențe existențiale [Ibidem, p.7].

La diferite etape conceptul de perfecțiune a apărut ca unul dintre elementele fundamentale ale diferitor paradigme culturale, dar ideile despre perfect și perfecțiune s-au schimbat complet de-a lungul întregii istorii a omenirii. În cadrul acestor paradigme culturale, perfecțiunea a putut fi considerată fie ca un întreg, înțeles în mod diferit în contextul fiecărei epoci cultural-istorice, fie sub forma unei multitudini de reprezentări locale neconectate despre acest fenomen. Totodată, în filosofia antică, reprezentările asupra perfecționismului sunt strâns legate de conceptul de armonie [Ibidem, p.6-7].

În epoca modernă are loc o schimbare a reprezentărilor despre perfecțiune, obiectivitatea existenței sale nefiind pusă la îndoială. În concepțiile filosofice ale lui Spinoza, noțiunea de perfecțiune ocupa un loc foarte important. După cum considera Spinoza, perfecțiunea nu reprezintă un rezultat al actului creației, deoarece nu este oferit exteriorului, ci este caracteristic subiectului însuși, fiind atributul său [Ibidem, p.23].

Adler considera că fiecare persoană ar trebui să aibă un concept al scopului său sau un ideal, care să-i permită să realizeze mai mult decât este posibil pentru el în situația reală de viață. Acest scop permite de a simți încrederea în depășirea oricărei probleme, deoarece se datorează succesului în viitor [2]. El a încadrat tendința spre perfecțiune în context evolutiv. Viața a fost considerată de către Adler ca o dezvoltare, iar modul cel mai natural al

acestei dezvoltări este perfecționarea, care direcționează dezvoltarea personalității în întregime, cu toate că această tendință nu este înnăscută la om.

Pornind de la reprezentările despre perfecționism din conceptele filosofice, noțiunea de perfecționism prezintă un interes științific pentru cercetările teoretice și empirice din psihologie.

În psihologia comportamentală, conceptul perfecționismului face parte, de asemenea, din modelele cercetate, deoarece individul care este răsplătit numai printr-o performanță perfectă va fi motivat să se comporte după niște standarde ridicate pentru a evita imperfecțiunile și dezaprobarea altora.

În psihologia cognitivă, susținătorii acesteia, precum Ellis, Beck și Young, au descris perfecțiunea ca o convingere că totul trebuie să fie perfect. Conform teoriei rațional-emoțională a lui Ellis, perfecționismul poate fi considerat ca o credință eronată care poate duce la o interpretare greșită a mediului înconjurător de către individ, la gânduri și emoții negative și la un comportament de autosacrificare a individului. Conform teoriei cognitive a lui Beck și Young, perfecționismul poate fi descris ca o schemă cognitivă de bază, adică o structură cognitivă profundă care se stabilește la începutul vieții individului în funcție de experiențele sale și care organizează informațiile pe care acesta le primește [3, p.126].

Burns a completat conceptul de perfecționism în psihologia cognitivă, definindu-l ca o „rețea de cogniții” speciale, care include, inclusiv, așteptările, interpretarea evenimentelor, evaluarea de sine și a altora [4, p.31, p.75].

Numeroase studii au stabilit o legătură între convingerile perfecționiste și diverse patologii psihiatrice, în special depresia, tulburările de anxietate și personalitățile obsesiv-compulsive. A fost investigată relația dintre perfecționism și tulburările de comportamente alimentare, disfuncții sexuale, insomnie, suicid etc. [3, p.132-138].

Cercetarea perfecționismului este foarte actuală în psihologia clinică. În contextul acestor studii, perfecționismul este privit ca un fenomen disfuncțional. O mare importanță este acordată studiului legăturii dintre perfecționism și tulburările patologice, precum și influenței perfecționismului asupra apariției acestor tulburări. Deși aceste studii se axează pe perfecționismul patologic, prezența formei sale sănătoase nu este negată.

Sursele perfecționismului

Perfecționismul începe să se formeze destul de devreme, de obicei la vârsta preșcolară, iar educația familială este factorul decisiv în apariția sa. *Sursa perfecționismului nevrotic*, la Hamachek, este experiența copiilor de a interacționa cu părinții care dezaprobă sau care manifestă aprobare foarte rar, a căror dragoste este condiționată de rezultatele activităților copilului. În cazul părinților care dezaprobă, copilul are tendința de a deveni perfect nu doar din frica de a fi respins de către alții, dar și din dorința de a se accepta pe sine însuși, prin eforturi supraomenești și realizări grandioase. În cazul părinților care manifestă foarte rar aprobare, la copil apare înțelegerea că numai performanța bună îl face valoros. Părinții perfecționiștilor fac abuz de critici la adresa copilului, sunt prea exigenți față de el și, în general, îi oferă foarte puțin sprijin emoțional. În astfel de condiții educative, copilul este nevoit să fie impecabil, satisfăcând astfel așteptările părintești și evitând criticile [4, p.80].

Există patru tipuri de comportament parental care influențează formarea perfecționismului la copii:

- 1) părinții sunt excesiv de exigenți și critici;
- 2) așteptările și standardele părinților sunt foarte înalte, în timp ce critica nu este directă, ci indirectă;
- 3) absența aprobării părintești sau inconsecvența și convenționalitatea acesteia;
- 4) părinții sunt ei înșiși perfecționiști și servesc ca modele pentru formarea aceluiași atitudini și comportamente [Ibidem].

Principalul factor care provoacă apariția perfecționismului este *stilul autoritar al educației*. Acest stil îmbină cerințele înalte, regimul disciplinar strict, pe fundalul unui suport emoțional insuficient și al participării minime a părinților. În astfel de circumstanțe, părinții pun mari speranțe asupra copilului, cerând de la acesta justificarea așteptărilor lor pentru a-și multiplica propriile realizări [5, p.80].

Părinții copiilor perfecționiști exercită o presiune puternică asupra lor, inspirându-le ideea evitării eșecurilor. Când un copil face greșeli, nu reușește, părinții își exprimă nemulțumirea în toate privințele, resping copilul până când acesta nu se corectează, reușește succesul sau face ceva foarte bun. Copilul concluzionează că este bun și că nu va fi respins doar atunci când reușește să obțină succesul. Astfel, copilul devine perfecționist, pentru că numai în acest fel, în opinia sa, el poate câștiga iubire, acceptare și admirație [Ibidem].

Garanian observă că, în acest caz, nu se poate stabili dacă standardele ridicate ale părinților sunt reale sau dacă copiii își percep părinții lor ca stabilind standarde ridicate și prea critice [6, p.34].

La școală, realizările sunt formalizate sub formă de note. Dacă copilul înțelege că notele bune la școală sunt principala cale spre încurajarea din partea părinților, el începe să studieze din greu pentru a fi bun. Treptat, în

prim-plan ajung nu acțiunea și plăcerea primite de la studiere, ci lauda și recunoașterea adulților. Copilul începe să se evalueze în funcție de notele pe care le primește. În același timp, el tinde spre obținerea statutului de eminent. Notele cele mai înalte îi permit să-și simtă importanța, să obțină aprobarea și atenția părinților. Orice dificultate de învățare provoacă tensiune excesivă și stres. Eșecurile sunt trăite extrem de dureros, până la încercări de sinucidere. Astfel de încercări nu sunt rare în rândul copiilor din familii bune, pentru care o notă excelentă este singura acceptabilă, iar notele mai mici duc la pierderea stimei de sine, autoblamarea excesivă [4, p.81].

Un rol important în formarea tendințelor suicidare la adolescenți îl au factori ca autocritica, lipsa de speranță și eșecul. Lipsa de speranță și incapacitatea sunt asociate perfecționismului. Adolescenții cu un nivel ridicat al perfecționismului simt, în mod constant, propria lor incapacitate din cauza imposibilității de a corespunde în permanență cu standarde și cerințe prea ridicate, pe care și le impun ei înșiși sau cred că alții le impun. Experiențele eșecului pot genera idei despre incapacitatea proprie, un sentiment de deznădejde. Dacă un adolescent nu are formate modalități adecvate de a face față unor astfel de experiențe, riscul manifestării intențiilor sau acțiunilor suicidare crește [*Ibidem*].

Se presupune că formarea perfecționismului conștient are loc în adolescență, atunci când adolescentul începe să gândească despre el însuși ca fiind perfect. Perfecționismul conștient reflectă convingerea adolescentului în exclusivitatea și superioritatea sa față de ceilalți. În același timp, există o depreciere defensivă a celorlalți în încercarea de a menține un sentiment de superioritate și un echilibru emoțional pierdut și înlocuirea angajamentului său față de dezvoltarea de sine prin critica rațională a deficiențelor altor persoane.

Garanian descrie ipoteza, potrivit căreia, inițial, perfecționismul apare ca o convingere adaptativă, dar care devine distructivă în decursul vieții pentru majoritatea oamenilor. În primul rând, chiar perfecționismul pozitiv poate duce în timp la astfel de consecințe negative precum supraoboseala, oboseala cronică, dificultatea de concentrare a atenției. În mod similar, odată cu schimbarea diferitor situații de viață, este dificil să se atingă standardele de până acum. În cele din urmă, subiectul ar putea crede că comportamentul său are doar consecințe pozitive pentru el, fără a fi conștient de consecințele negative ale perfecționismului său asupra altor persoane [6, p.34].

Se poate remarca că, în general, studiile perfecționismului la copii și tineri sunt semnificativ mai puține decât studiile perfecționismului la adulți. Problema privind structura și caracteristicile perfecționismului la tineri este puțin studiată. De asemenea, nu sunt studiate suficient mecanismele de formare a perfecționismului la copii și la adolescenți.

Concluzii

Factorii de educație familială determină apariția orientării perfecționiste la vârsta școlară. Totodată, principalul factor provocator este stilul autoritar de educație, caracterizat printr-o combinație de cerințe ridicate, regimul disciplinar rigid, asociat cu sprijin și participare emoțională insuficientă. Formarea perfecționismului conștient apare în timpul adolescenței. Studiile psihologice efectuate au stabilit o legătură între perfecționism și tulburările patologice, confirmând influența acestuia asupra apariției lor.

Referințe:

1. ИВАНЧЕНКО, Г. *Идея совершенства в психологии и культуре*. Москва: Смысл, 2007, с.6-40.
2. АДЛЕР, А. *Наука жить*. Port-Royal, 1997. [Accesat: 15.05.2020] Disponibil: <https://www.libfox.ru/346098-alfred-adler-nauka-zhit.html>
3. BOIVIN, I., MARCHAND, A. Le perfectionnisme et les troubles anxieux. En: *La revue quebecoise de psychologie*, 1999, vol.17, no1, p.125-154.
4. ИЛЬИН, Е. *Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень*. Санкт-Петербург: Питер, 2011, с.75-100.
5. ДЕМЕНТИЙ, Л. *Ответственность: типология и личностные основания*. Монография. Омск: Омский государственный университет, 2001, с.67-69.
6. ГАРАНЯН, Н. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). В: *Терапия психических расстройств*, 2006, №1, с.31-40.

Date despre autor:

Olesea LUCHIAN, doctorandă, Școala doctorală *Psihologie și Științe ale Educației*, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: oleseafac@yahoo.com

Prezentat la 27.05.2020