

**Martin M. Antony, Ph.D.,
& Richard P. Swinson, M.D.**

NESSUNO È PERFETTO

**Edizione italiana a cura di
N. Marsigli e G. Melli**

ECLIPSI di MINDGEST srl

NESSUNO È PERFETTO

Traduzione di “**Perfect *isn't* good enough**”

Traduzione: Marco Tagliaferri

Cura: dott. Nicola Marsigli, dott. Gabriele Melli

Videoimpaginazione: Camilla Romoli

Copyright © 1998

Martin M. Hantony, Ph. D. and
Richard P. Swinson, M.D.
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Copyright © 2008

Eclipsi di Mindgest srl
Via Mannelli 139
50132 Firenze
Tel. 055-2466460 – Fax 055-2008414

ISBN: 978-88-89627-07-5

I diritti di traduzione, di riproduzione, di memorizzazione elettronica, di adattamento totale e parziale con qualsiasi mezzo (compresi i micro-film e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i paesi.

SOMMARIO

| | |
|---|-----|
| Introduzione | 1 |
| 1. La natura del perfezionismo | 7 |
| 2. Le conseguenze del perfezionismo | 31 |
| 3. Perfezionismo e atteggiamento mentale | 51 |
| 4. Perfezionismo e comportamento | 75 |
| 5. Valutare il proprio grado di perfezionismo | 97 |
| 6. Mettere a punto una strategia di cambiamento | 119 |
| 7. Modificare i pensieri perfezionistici | 135 |
| 8. Modificare i comportamenti perfezionistici | 155 |
| 9. Perfezionismo e depressione | 177 |
| 10. Perfezionismo e rabbia | 193 |
| 11. Perfezionismo e ansia sociale | 209 |
| 12. Perfezionismo e ansia generalizzata | 223 |
| 13. Perfezionismo, ossessioni e compulsioni | 237 |
| 14. Perfezionismo, dieta e aspetto fisico | 253 |
| RISORSE CONSIGLIATE | 271 |

INTRODUZIONE

LO SCOPO DI QUESTO LIBRO

Quando abbiamo cominciato a lavorare a questo libro non è stato facile delimitare con precisione il raggio d'azione della nostra ricerca, decidere cioè quali aspetti trattare del perfezionismo. Difatti, l'appellativo "perfezionista" può essere applicato a tipologie di persone molto diverse. Vi invitiamo a considerare i tre esempi che seguono.

In numerose interviste, molti di coloro che hanno partecipato alla realizzazione del grande successo cinematografico *Titanic* hanno descritto il regista James Cameron come un perfezionista. Raccontano di come perdesse spesso la calma quando qualcosa non andava secondo i suoi piani. Tanto che, al momento dell'uscita del film, l'estrema irritabilità del regista, dovuta alla ostinazione con cui esigeva che i suoi collaboratori si adeguassero ai suoi standard di lavoro, era diventata oggetto di numerosi aneddoti nel mondo dello spettacolo.

Nella sua autobiografia pubblicata nel 1994, *Movement Never Lies: An Autobiography*, la ballerina classica di origine canadese Karen Kain descrive se stessa come una perfezionista. Nonostante, infatti, sia diventata una delle più affermate ballerine al mondo, i suoi elevati standard di rendimento l'hanno portata ad avere problemi di depressione.

Il personaggio Felix Ungar de *La strana coppia* (interpretato da Tony Randall per la tv e da Jack Lemmon al cinema) è stato considerato da molti spettatori un perfezionista. Voleva che

ogni cosa fosse sempre in perfetto ordine, esasperando così il suo coinquilino “disordinato”. In caso contrario, Felix diventava estremamente ansioso.

Possiamo parlare di vero e proprio perfezionismo per ognuno degli esempi proposti. Tuttavia, esso si manifesta in modi molto diversi: nel primo caso è associato alla collera; nel secondo a fenomeni depressivi; nell’ultimo caso all’ansia, a una estrema rigidità mentale e a una pressoché totale mancanza di spontaneità. Ma, nonostante queste differenze, tutti i personaggi citati condividono una caratteristica importante: hanno fissato, per se stessi o per gli altri, standard di comportamento e aspettative molto difficili da soddisfare.

Il perfezionismo è spesso associato ad altri disturbi psicologici, tra cui una estrema irritabilità, depressione, fobia sociale, incapacità di accettare il proprio aspetto fisico, comportamenti ossessivo-compulsivi, ansia. Pertanto, nonostante l’argomento centrale di questo libro rimanga il perfezionismo, ci è sembrato opportuno fornire anche alcune indicazioni per affrontare questo genere di problemi. Al tempo stesso, però, vogliamo precisare che le indicazioni fornite in questo libro non possono considerarsi esaustive.

Di conseguenza, tratteremo sia le tecniche per affrontare gli aspetti cognitivi e comportamentali del perfezionismo, sia quelle che permettono di contrastarlo quando è associato ad altri problemi psicologici. La prima parte di questo libro affronterà alcuni aspetti generali del perfezionismo, tra cui la sua natura patologica, l’impatto di questo fenomeno e il ruolo svolto dalle convinzioni e dal comportamento individuale. Nella seconda parte forniremo indicazioni per valutare autonomamente il proprio grado di perfezionismo e proporremo tecniche mirate per superare il problema. Nella terza parte tratteremo, invece, le possibili interazioni tra perfezionismo e altre patologie (depressione, fobia sociale, ecc.). Questa sezione è utile non solo per coloro che soffrono di questi disturbi, ma anche per chi, magari occasionalmente o in forma molto lieve, ha manifestato i sintomi di qualcuna di queste patologie. Rimandiamo alla sezione *Lecture consigliate*, posta

alla fine del libro, per chiunque voglia approfondire gli argomenti trattati in questo volume.

COME USARE QUESTO LIBRO

Vi consigliamo di leggere integralmente le prime due parti. Per quanto riguarda l'ultima parte, potrete scegliere di consultare soltanto i capitoli che vi sembrano più adatti al vostro caso e tralasciare gli altri. Attenzione, però; sappiate che la lettura degli altri capitoli può essere comunque estremamente utile, in quanto potrebbe mettere in luce alcuni aspetti della vostra personalità di cui non avete consapevolezza.

Molti dei capitoli che seguono includono degli esercizi, pensati per aiutarvi a modificare quelle convinzioni e quegli atteggiamenti che vi inducono al perfezionismo. È bene chiarire che la semplice lettura del presente volume ha poche probabilità di produrre un significativo ridimensionamento del vostro problema. Per apprezzare dei veri cambiamenti è necessario mettere in pratica le tecniche qui proposte. Inoltre, questo libro non può in alcun modo sostituirsi al supporto che è in grado di fornire uno specialista qualificato e, a questo proposito, vi incoraggiamo a rivolgervi ad un professionista serio. I capitoli conclusivi descrivono trattamenti dimostratisi efficaci in casi in cui al perfezionismo sono associati altri disturbi di origine psicologica. Infine, nel capitolo sei, forniremo alcune indicazioni su come trovare ulteriore aiuto in caso di necessità.

COME NON USARE QUESTO LIBRO

Attenzione, non dovrete applicare quanto proposto in questo libro alla perfezione. Proprio per questo proponiamo numerose tecniche, strategie e suggerimenti che possono essere utilizzati con successo. La cosa migliore è che scegliate un numero limitato di queste tecniche e vi esercitate finché non sarete in grado di padroneggiarle senza troppe difficoltà. In caso contrario, rischierete di non ottenere alcun vantaggio. Vi invitiamo, pertanto, a scegliere e utilizzare solo quelle strategie d'intervento che sembrano meglio adattarsi al vostro caso.

Inoltre, molte delle tecniche qui suggerite hanno bisogno di essere ripetute più volte per essere veramente efficaci. Nel caso vi accorgiate che un certo metodo proprio non funziona, dovrete decidere se insistere oppure tentare con un'altra tecnica. Ma anche se qualcuna delle nostre indicazioni non dovesse funzionare, è importante evitare reazioni da perfezionista. Vale a dire che non dovrete abbandonarvi alla collera o alla depressione solo perché ci vorrà un po' di tempo prima di notare i primi risultati. Saper accettare la possibilità che le vostre aspettative vengano disattese è un primo, decisivo passo avanti per imparare ad avere delle aspettative più realistiche e flessibili.

PARTE I

**COMPRENDERE
IL PERFEZIONISMO**

1

LA NATURA DEL PERFEZIONISMO

IL PERFEZIONISMO

La maggior parte di noi viene costantemente esortata a migliorare le proprie prestazioni. Fin dalla nascita, impariamo ad accettare che il nostro comportamento venga valutato ed eventualmente corretto da altre persone. Quando un bambino comincia a parlare, i genitori correggono la sua pronuncia, in seguito gli insegneranno a camminare, a vestirsi, a stare a tavola, a rifare il letto e a lavarsi accuratamente.

Crescendo, il nostro comportamento continua a essere valutato, criticato, corretto e premiato. A scuola, come a casa, impariamo che, per ottenere l'approvazione degli altri, è necessario soddisfare determinati standard di comportamento. Ben presto, capiremo anche che i nostri errori possono avere conseguenze negative. Ad esempio, durante la giovinezza, capita a molti di venire criticati da insegnanti e genitori per lo scarso rendimento scolastico e che, per questo, vengano negati certi privilegi acquisiti (come per esempio il permesso di usare il telefono, di uscire con gli amici o di ricevere periodicamente una certa somma di denaro) finché il proprio rendimento non torna entro livelli considerati accettabili.

Anche in età adulta ci viene chiesto continuamente di soddisfare, e a volte di superare, determinate aspettative. Molte aziende pretendono che i propri dipendenti facciano sforzi costanti per migliorare il loro rendimento, producendo di più in tempi minori.

Allo stesso modo, un commerciante si aspetterà di superare le vendite dell'anno precedente, dato che qualsiasi attività commerciale cerca sempre di sopravanzare la concorrenza.

Oltre alle pressioni che provengono dall'esterno, molte persone percepiscono un impulso interiore a raggiungere o a mantenere determinati livelli di rendimento. Quando si invitano a cena degli amici, ad esempio, fa piacere sapere che hanno apprezzato ciò che abbiamo cucinato; così, a chi vuole tenersi in forma dà molta soddisfazione il raggiungimento di un nuovo obiettivo, come riuscire a coprire la stessa distanza in un tempo inferiore.

Il desiderio di migliorarsi, o di mantenere standard di rendimento elevati, non è necessariamente un sintomo di perfezionismo. Al contrario, spesso, la volontà di raggiungere certi obiettivi permette di agire più efficacemente. Ad esempio, uno studente a cui non interessi molto il proprio rendimento scolastico verosimilmente studierà di meno e otterrà risultati inferiori rispetto a coloro che hanno aspettative personali più elevate. E, se questo atteggiamento diventa abituale, non mancherà di avere delle conseguenze concrete: voti mediocri, ad esempio, potrebbero pregiudicare l'ammissione ad una università prestigiosa. Ma anche chi eccelle in un certo settore, come ad esempio gli atleti più dotati, ha bisogno di porsi sempre nuovi obiettivi per riuscire in ciò che fa. Infatti, senza aspettative di solito si fa ben poca strada in qualsiasi campo.

ALCUNE DEFINIZIONI DI PERFEZIONISMO

Che cos'è allora il perfezionismo e in che cosa si differenzia da un sano desiderio di migliorarsi? Partiamo dalla definizione che possiamo trovare sul dizionario: "tendenza a considerare inaccettabile qualsiasi imperfezione". Diversamente, gli specialisti preferiscono definizioni più articolate. In un articolo su *Psychology Today*, lo psichiatra David Burns definisce perfezionisti "coloro i cui standard di comportamento risultano irragionevoli e ben al di sopra delle loro possibilità" e "che si affannano incessantemente e in modo ossessivo per conseguire degli obiettivi impossibili; individui portati a misurare i propri meriti esclusivamente in termini

di produttività e di risultati raggiunti". Burns aggiunge che, in certi casi, il desiderio di perfezione può arrivare a compromettere la funzionalità di una persona.

Definizioni multifattoriali

Di recente, alcuni psicologi hanno proposto definizioni ancor più dettagliate, basate sulla convinzione che il perfezionismo sia la risultante di diversi fattori. Tra loro ci sono gli psicologi canadesi Paul Hewitt e Gordon Flett, secondo cui esistono tre tipi di perfezionismo: autodiretto, eterodiretto e socialmente imposto.

Anche lo psicologo Randy Frost e i suoi collaboratori hanno contribuito in modo decisivo ad accrescere la comprensione dei diversi fattori che caratterizzano il perfezionismo patologico. Ma, diversamente da Hewitt e Flett, questi ricercatori hanno evidenziato ben sei aspetti: esagerata preoccupazione di commettere errori; standard personali irragionevoli; insicurezza; bisogno di organizzazione; aspettative e critiche eccessive da parte dei genitori.

Il perfezionismo secondo Hewitt e Flett

Perfezionismo autodiretto. Tendenza ad avere standard personali irragionevolmente elevati e quindi impossibili da realizzare. Frutto di un'autoimposizione, questi standard tendono a essere associati a un'eccessiva severità verso se stessi e all'incapacità di accettare i propri errori. In concomitanza di avvenimenti particolarmente negativi, questo atteggiamento può indurre un forte senso di frustrazione che può portare a problemi di depressione.

Perfezionismo eterodiretto. In questo caso, si tende a pretendere un completo adeguamento da parte degli altri ai propri standard di comportamento. Un perfezionista eterodiretto è spesso incapace di delegare determinati compiti ad altre persone, nel timore che non vengano soddisfatte le sue aspettative. Di conseguenza, accade spesso che queste persone abbiano difficoltà a controllare la propria aggressività e dimostrino problemi a relazionarsi.

Perfezionismo socialmente imposto. Chi soffre di questa forma di perfezionismo ritiene, spesso a torto, che gli altri abbiano nei suoi confronti aspettative esageratamente elevate e che sia necessario soddisfarle per avere la loro approvazione. A differenza del perfezionismo autodiretto, si ritiene che gli standard di rendimento siano imposti dall'esterno. Questo genere di perfezionismo può portare a un'estrema irritabilità (verso tutti coloro che si dimostrano particolarmente esigenti), alla depressione (quando non è possibile soddisfare determinate aspettative) e alla fobia sociale (ovvero al timore di essere giudicati negativamente dagli altri).

Il perfezionismo secondo Frost e i suoi collaboratori

Esagerata preoccupazione di commettere errori. Tendenza a credere che sia estremamente importante non commettere errori in quanto ogni errore viene vissuto come un fallimento personale. Le ricerche al riguardo suggeriscono che a questo genere di preoccupazione solitamente è associato il timore di essere giudicati negativamente dagli altri. Questo aspetto del perfezionismo patologico coincide in parte con ciò che Hewitt e Flett definiscono "perfezionismo autodiretto".

Standard personali irragionevoli. Questo aspetto riflette la tendenza a fissare standard di comportamento troppo elevati e, conseguentemente, a credere che l'impossibilità di soddisfarli sia la dimostrazione inequivocabile della propria incapacità. Come nel caso precedente, questo aspetto può essere messo in relazione col "perfezionismo autodiretto" di Hewitt e Flett.

Insicurezza. In un'ottica perfezionistica il dubitare della correttezza delle proprie azioni comporta la costante sensazione di non aver fatto il proprio dovere. Di solito, chi è profondamente insicuro ha bisogno di molto più tempo per portare a termine qualsiasi compito e sente la necessità di controllare ripetutamente la correttezza del proprio operato, oppure di ripetere più volte certe azioni. Questo atteggiamento può essere riscontrato in coloro che soffrono di Disturbo Ossessivo-Compulsivo, di cui par-

leremo più approfonditamente nei capitoli successivi. Come per i casi precedenti, è possibile comprendere meglio questo genere d'insicurezza considerandola come un aspetto di ciò che Hewitt e Flett chiamano "perfezionismo autodiretto".

Bisogno di organizzazione. Tendenza a una eccessiva meticolosità e preoccupazione riguardo alla pulizia, l'ordine e l'organizzazione. Sebbene sia indubbiamente utile avere delle buone capacità organizzative, esistono individui che passano così tanto tempo a organizzarsi, o controllare che tutto sia in perfetto ordine, da trascurare qualsiasi altra cosa. Inoltre, una rigidità eccessiva in questo senso rende difficile relazionarsi con chi vede le cose in modo diverso.

Elevate aspettative genitoriali. Questo aspetto risulta probabilmente più utile per far luce sulle origini del perfezionismo che come elemento caratterizzante in sé. È in parte riconducibile a ciò che Hewitt e Flett chiamano "perfezionismo socialmente imposto". Coloro che si sentono spinti ad agire "alla perfezione" dalle sollecitazioni che provengono dagli altri, individuano spesso nei propri genitori una delle maggiori fonti di pressione. Di solito, le persone molto timide, ma anche quelle che soffrono di fobia sociale, ritengono che i genitori siano stati troppo esigenti nei loro confronti.

Critiche da parte dei genitori. La percezione che i propri genitori siano eccessivamente critici verso ogni minimo errore può contribuire a sviluppare tendenze perfezionistiche. Il dimostrarsi ipercritici verso i propri figli è di solito collegato ad aspettative esagerate da parte dei genitori. È facile, infatti, immaginare che un genitore particolarmente esigente sia portato a reagire in modo eccessivo quando le sue aspettative vengono disattese. Anche la fobia sociale è da metter in relazione al timore di venire giudicati negativamente.

In conclusione, esistono numerose interpretazioni del perfezionismo. Alcuni ricercatori ne danno una lettura unidimensionale,

per altri, invece, esso è il risultato dell'interazione di numerosi fattori. Indipendentemente dalla prospettiva prescelta, la maggior parte di queste definizioni condivide alcune caratteristiche che possiamo riassumere così:

- Un perfezionista tende ad avere standard di comportamento ed aspettative che sono molto difficili, se non impossibili, da soddisfare.
- Sebbene avere degli standard di comportamento elevati possa, in molti casi, rivelarsi utile, il perfezionismo patologico implica delle aspettative così irragionevoli da compromettere il rendimento individuale.
- Il perfezionismo è spesso associato ad altri disturbi psicologici come ansia e depressione.

STANDARD APPROPRIATI CONTRO CONVINZIONI PERFEZIONISTICHE

La maggior parte delle persone ha idee molto precise sul modo giusto di comportarsi. Tuttavia, se certi standard di comportamento sono certamente utili, altri possono essere addirittura dannosi. Sfortunatamente, di solito è molto difficile accertare la validità delle proprie convinzioni, anche perché la maggior parte di noi presume che siano corrette. Facciamo un esempio: una persona che debba parlare in pubblico potrebbe pensare “è importante fare bella figura”; in questo caso, si tratta di perfezionismo oppure di una convinzione adeguata alle circostanze e in grado di migliorare le sue capacità comunicative?

Sono molti i fattori da tenere in considerazione: ragionevolezza degli obiettivi (è realmente possibile raggiungerli? Ha senso cercare di soddisfare determinati standard di rendimento?); valutazione dei pro e dei contro (quanto può giovare avere certe convinzioni?); elasticità mentale (siamo capaci di modificare le nostre convinzioni quando necessario?).

Consideriamo un esempio. Si ritiene, generalmente, che sia importante lavarsi con regolarità e mantenersi puliti. Si tratta di una convinzione perfezionistica o semplicemente di un'aspetta-

tiva ragionevole? Bisogna ammettere che per la maggior parte di noi gli standard igienici sono piuttosto facili da soddisfare e hanno più benefici che svantaggi. Mantenersi puliti richiede infatti uno sforzo minimo e aumenta la probabilità che gli altri abbiano voglia di passare del tempo con noi. Tuttavia, la maggior parte delle persone non ha difficoltà a dimostrare una certa flessibilità verso i propri standard igienici. Quelli di un chirurgo, ad esempio, saranno sicuramente più elevati prima di un intervento, mentre quelli di un gruppo di campeggiatori, che si trovi in una località senza acqua corrente, tenderanno ad abbassarsi rendendo tollerabile una minore igiene personale.

Al contrario, gli standard di un individuo ossessionato dalla pulizia saranno sicuramente esagerati, assolutamente privi di flessibilità e presumibilmente porteranno più svantaggi che benefici. Nella nostra clinica abbiamo avuto modo di seguire alcuni pazienti con disturbi ossessivo-compulsivi che si lavavano le mani centinaia di volte al giorno, al punto da averle irritate e doloranti per il continuo sfregamento. Generalmente, questo atteggiamento ossessivo è la conseguenza di una esagerata preoccupazione di venire infettati da germi e tossine. Ma lavarsi le mani di continuo non riduce affatto il rischio di malattie, anzi aumenta la probabilità di contrarre un'infezione (per le numerose screpolature sulle mani). In questi casi, inoltre, l'eccessiva frequenza dei lavaggi occupa spesso buona parte della giornata e può quindi interferire con altri aspetti del vivere quotidiano, inclusi lavoro e rapporti interpersonali.

Tutto ciò può apparire come un esempio estremo di comportamento perfezionistico. Certamente, in casi meno eclatanti, è più difficile diagnosticare un atteggiamento patologico, ma rimangono comunque valide le considerazioni precedenti. Per prima cosa, occorre capire se i propri standard di comportamento sono adeguati alle circostanze e, successivamente, valutarne la reale utilità e flessibilità. Ritorneremo sulla questione nei prossimi capitoli.

In questa sede ci preme sottolineare che quanto più rigide sono le convinzioni di un individuo, e più frequenti le occasioni in cui esse si dimostrano tali, maggiore è la probabilità che possano causare dei problemi. Ciò è particolarmente vero quando queste

convinzioni sono assolutamente arbitrarie e soggettive e non si basano su dati di fatto. Ad esempio, è evidente che è bene evitare di mettersi alla guida dopo aver bevuto, visto che le statistiche dimostrano che oltre il 50% degli incidenti automobilistici è legato all'abuso di alcol. Al contrario, essere fermamente convinti che tutti dovrebbero ascoltare solo musica classica potrebbe creare qualche difficoltà se si è in compagnia di persone che non sono minimamente interessate a questo tipo di musica.

IL PERFEZIONISMO COME TRATTO DELLA PERSONALITÀ

È possibile considerare il perfezionismo un tratto della personalità. Con l'espressione "tratti di personalità" si fa riferimento a quelle caratteristiche permanenti che rendono unica ogni persona. Il termine "permanente" implica che queste caratteristiche sono in grado di condizionare il comportamento di un individuo in qualunque circostanza. Per anni, gli psicologi hanno dibattuto sul numero di tratti fondamentali. In passato ha prevalso la tendenza a vedere la personalità come la risultante di numerosi tratti differenti. Il numero preciso varia da teoria a teoria – in alcuni casi è addirittura nell'ordine delle centinaia – e abbraccia aspetti diversi come il perfezionismo, la felicità, l'onestà, l'aggressività, l'ansia, la creatività, l'ambizione e, in sostanza, qualsiasi altra caratteristica immaginabile.

Oggi, molti psicologi pensano che esista un numero relativamente limitato di caratteristiche con cui è possibile valutare la personalità di una persona. Un'interpretazione di questo tipo, supportata da un'intensa attività di ricerca, è quella proposta da Robert McCrae e Paul Costa (1986, 1990) chiamata "teoria dei cinque fattori". Secondo questi ricercatori esistono cinque indicatori fondamentali: neuroticismo (quanto una persona si dimostra sicura di sé e riesce a controllare le proprie emozioni), estroversione (il grado di socievolezza e loquacità), disponibilità al cambiamento (il livello di creatività e di curiosità intellettuale), condiscendenza (quanto una persona è ben disposta e fiduciosa nei confronti altrui) e coscienziosità (il grado di organizzazione, affidabilità e scrupolosità).

Secondo coloro che aderiscono al modello “dei cinque fattori”, quanto ciascun individuo presenta ognuna delle caratteristiche fondamentali determina l’esatta amalgama della sua personalità e dunque ciò che lo rende unico, allo stesso modo in cui è possibile ottenere l’intero spettro dei colori percepibili dall’occhio umano combinando tra loro i tre colori primari (rosso, blu e giallo).

Ognuna delle caratteristiche sopraelencate può favorire un comportamento perfezionistico. Ad esempio, una esagerata coscienziosità può spingere a preoccuparsi eccessivamente per problemi quali l’organizzazione, l’ordine e la pulizia. Il neuroticismo potrebbe invece spiegare la frequente mancanza di fiducia in se stessi e la comparsa di quadri ansiosi in coloro che soffrono di perfezionismo patologico. Ancora, la resistenza a qualsiasi forma di cambiamento potrebbe essere alla base dell’incapacità di molti perfezionisti di interpretare determinate circostanze in un’ottica più flessibile e positiva. Infine, mancando completamente di condiscendenza, solitamente, è molto difficile relazionarsi con chi ha standard di comportamento differenti.

Altri studiosi hanno cercato, invece, di capire quanto incida il contesto sul comportamento di una persona. Per alcuni la sua influenza è trascurabile, poiché ritengono che siano soprattutto i tratti permanenti della personalità a condizionare la risposta di una persona in determinate circostanze. Altri, invece, sono convinti che il comportamento individuale venga fortemente influenzato dal contesto. A conferma delle loro convinzioni portano l’esempio di chi, al lavoro, si comporta in modo schivo e riservato mentre, si dimostra molto più disinvolto quando è insieme agli amici.

Infine, c’è chi crede che il comportamento di una persona sia il risultato di una complessa interazione tra i tratti permanenti della sua personalità e il contesto situazionale in cui si trova ad agire. Qui seguiremo quest’ultimo approccio, perché crediamo che il contesto possa accrescere la criticità di certi atteggiamenti perfezionistici.

AMBITI IN CUI SI MANIFESTANO DI FREQUENTE ATTEGGIAMENTI PERFEZIONISTICI

Il perfezionismo può interferire su un vasto spettro di situazioni e attività. Di seguito, proponiamo alcuni ambiti del vivere quotidiano in cui, spesso, standard di comportamento eccessivamente elevati creano difficoltà.

Rendimento lavorativo e scolastico

Alcune persone tendono ad essere estremamente esigenti nel proprio lavoro e spesso fissano standard di rendimento troppo rigidi sia per se stessi che per i propri collaboratori. Ad esempio, un geometra che si preoccupi eccessivamente dell'accuratezza delle proprie misurazioni potrebbe trascorrere la maggior parte del tempo a verificarne la correttezza, finendo per trovarsi costantemente in ritardo sui tempi di consegna. Allo stesso modo, un responsabile del personale che si dimostri troppo rigido in fatto di puntualità potrebbe perdere la calma ogni volta che uno dei dipendenti arriva al lavoro con qualche minuto di ritardo. Infine, uno studente che ritenga inaccettabile la possibilità di prendere un'insufficienza, potrebbe provare una sensazione di profondo disagio nel caso riceva un brutto voto in una interrogazione o in un compito in classe.

Pulizia e gusti personali

Chi dimostra una eccessiva preoccupazione per la pulizia molto spesso passa così tanto tempo a pulire che ben poco gliene rimane per qualsiasi altra attività. Anche in fatto di gusti personali, molte persone hanno convinzioni così rigide da incontrare notevoli difficoltà a tollerare le preferenze altrui. Questo genere di atteggiamento può compromettere la capacità di andare d'accordo con coloro che hanno parametri di valutazione differenti. Ad esempio, credere che sia necessario passare l'aspirapolvere due volte al giorno può creare dei problemi se si vive con persone che pensano sia sufficiente farlo una volta alla settimana. Felix Ungar de *La strana coppia* è un esempio eclatante di perfezionismo patologico in fatto di pulizia.

Ordine e organizzazione

La necessità di mantenere ogni cosa in perfetto ordine è un tipico atteggiamento perfezionistico che porta, ad esempio, a organizzare il proprio guardaroba secondo un criterio preciso (colore dei capi di abbigliamento). Allo stesso modo, un'eccessiva preoccupazione per l'organizzazione può portare a trascorrere buona parte della giornata a stilare e rivedere la lista delle cose da fare.

Scrittura

Scrivere può essere molto difficile per un perfezionista. Coloro che temono di commettere errori quando scrivono talora impiegano delle ore per compilare un modulo, scrivere una lettera o per completare qualsiasi altra incombenza scritta. Nel caso di uno studente, l'eccesso di perfezionismo rende spesso difficile completare una prova scritta nei tempi prestabiliti, avendo la tendenza a rimandare così a lungo la stesura dell'elaborato da non avere tempo sufficiente per portarlo a termine.

Conversazione

Quando gli standard perfezionistici riguardano il modo di parlare, di frequente si verifica un certo impaccio nell'esposizione dovuto alla preoccupazione costante per la correttezza formale di quanto si va dicendo. Anche nei confronti degli altri, certe persone dimostrano standard di linguaggio così elevati da non poter fare a meno di correggerne gli errori, a prescindere dalla loro presunta gravità.

Aspetto fisico

Per alcune persone il perfezionismo riguarda soprattutto l'aspetto fisico. I disturbi dell'alimentazione sono sempre associati a standard estremamente rigidi in fatto di peso corporeo e di aspetto esteriore (del tipo: "pesare più di quaranta chili significa essere sovrappeso"). Ma, entro certi limiti, anche coloro che non soffrono di disturbi alimentari possono dimostrare atteggiamenti analoghi, soprattutto in relazione ad alcune caratteristiche del proprio aspetto fisico. Molti uomini, ad esempio,

sono eccessivamente preoccupati dalla perdita dei capelli, nella convinzione che la calvizie li renderà meno attraenti. Alcune persone sono ossessionate dal proprio modo di vestire. Una nostra paziente impiegava molte ore ogni mattina per decidere quali indumenti indossare, provava innumerevoli combinazioni diverse alla ricerca di quella “perfetta”; inutile aggiungere che non riusciva quasi mai ad arrivare al lavoro in orario.

Si può essere estremamente esigenti anche riguardo all'aspetto degli altri. Nel fortunato show televisivo *Seinfeld*, Jerry, il protagonista della serie, nonostante tutti i suoi tentativi, non riusciva mai a trovare la compagna ideale con cui metter su famiglia. Per lui, tutte le donne che frequentava avevano qualcosa “che non andava”, fossero delle mani troppo grandi, una voce troppo rauca, oppure un modo di ridere poco attraente. Con delle aspettative più ragionevoli Jerry sarebbe senza dubbio riuscito a trovare la compagna “giusta” prima della fine della serie, avvenuta nella primavera del 1998.

Salute e igiene personale

Spesso la salute ha un ruolo importante nei disturbi connessi ad atteggiamenti perfezionistici. Alcune persone stanno estremamente attente al proprio stile di vita, per paura di compromettere la propria salute. Si va dalla meticolosità nella scelta dei cibi (evitando del tutto, ad esempio, gli alimenti che contengono grassi), a una esagerata attività fisica, fino alla fobia per monitor e qualsiasi altro dispositivo che emette radiazioni. L'ossessione per la propria salute porta alcune persone a recarsi dal dottore al primo sintomo sospetto o a sottoporsi a esami clinici non necessari. In questo ambito rientrano anche coloro che sentono il bisogno di lavarsi di continuo o di evitare il contatto con qualunque cosa considerata infetta (tavoletta del water, denaro, mani degli altri, ecc.).

ORIGINI DEL PERFEZIONISMO

Qual è l'origine del perfezionismo? Si tratta di qualcosa di acquisito? Oppure è innato come il colore dei capelli o degli occhi? Le ricerche condotte in questa direzione sono piuttosto scarse,

per cui allo stadio attuale non è possibile dare una risposta definitiva. Ciò nonostante, basandosi sulle conoscenze circa l'origine di altri tratti della personalità, possiamo rispondere ad alcune domande sulle cause del perfezionismo. Sembra ormai assodato che allo sviluppo di determinati tratti del carattere contribuiscano sia fattori di tipo psicologico (apprendimento) che biologico (genetica). Questa interpretazione è supportata da numerose ricerche sul ruolo svolto da queste componenti nella definizione delle caratteristiche individuali sia in generale, che in associazione a specifici problemi psicologici come ansia e depressione.

Pertanto, è molto probabile che anche nel caso del perfezionismo e dei problemi ad esso correlati concorrano sia fattori ereditari che psicologici. Non è da escludere, quindi, che l'essere costantemente oggetto di critiche possa favorire convinzioni e atteggiamenti perfezionistici in persone geneticamente predisposte o, comunque, portate ad avere standard di comportamento molto elevati.

Fattori ereditari

Negli ultimi vent'anni, numerosi studi hanno dimostrato che la genetica svolge un ruolo decisivo nel determinare certi tratti della personalità individuale. A questo proposito sono state condotte ricerche su coppie di gemelli monozigoti, sia cresciuti assieme che separatamente. Dato che il patrimonio genetico di questi individui è identico, il metodo utilizzato ha permesso di valutare separatamente l'incidenza dei fattori ereditari e di quelli ambientali sui vari aspetti della personalità di ogni singolo individuo. Sebbene siano emerse differenze rispetto ad alcuni tratti specifici, sembra che il patrimonio ereditario incida sulla personalità di ognuno di noi per un 40%, mentre il restante 60% sarebbe frutto di fattori diversi, come l'apprendimento e l'esperienza.

La possibilità che i fattori ereditari svolgano un ruolo importante anche nei casi di perfezionismo patologico ci autorizza forse a rinunciare a qualsiasi possibilità d'intervento? Assolutamente no, in quanto praticamente ogni aspetto della personalità può dirsi condizionato dalla genetica, inclusi la salute, le capacità intellettuali, i fenomeni depressivi e ansiosi, persino gli interessi

personali. Ciononostante, è pur vero che con un esercizio costante è sempre possibile migliorare il proprio stato di forma. Analogamente, certi tipi di psicoterapia possono aiutare a superare problemi di ansia e depressione; così, anche nei casi di perfezionismo patologico in cui venga accertata una componente ereditaria, rimane sempre possibile modificare le convinzioni personali e il proprio comportamento.

Fattori psicologici

Dato che è impossibile sapere con sicurezza perché alcune persone sono più perfezioniste di altre, può essere utile analizzare certe esperienze di apprendimento che possono aver contribuito a sviluppare un atteggiamento di questo tipo. È importante saperle identificare per accrescere la consapevolezza del problema. Tra le tante esperienze di apprendimento che possono indurre atteggiamenti perfezionistici ricordiamo la punizione, la ricompensa e il rinforzo. Di seguito analizzeremo ognuno di questi aspetti singolarmente. Man mano che procedete nella lettura, vi invitiamo a ripensare ad analoghi episodi della vostra storia personale per determinare se possono aver contribuito al vostro perfezionismo.

Ricompensa e rinforzo

Come detto in precedenza, spesso l'aver standard di comportamento elevati viene ricompensato a livello sociale. Per esempio, la nostra società incoraggia ("rinforzo") un impegno serio e costante nello studio. Solo in questo modo è possibile ottenere dei buoni voti, essere lodati da insegnanti e genitori e riuscire ad essere ammessi nelle migliori università. Allo stesso modo, la nostra società premia la bellezza fisica. Apparire ben curati aumenta la probabilità che gli altri ci trovino attraenti e, di conseguenza, di trovare un partner affettuoso o magari un certo tipo di lavoro.

Si sentono spesso storie di persone di successo (attori, pittori, registi) con le quali è molto difficile lavorare a causa del loro perfezionismo. In questi casi, il riconoscimento sociale ha forse contribuito ad esasperare il loro atteggiamento. È possibile, infatti, che, se si è stati più volte premiati per il proprio perfezionismo,

si finisca per convincersi che, in mancanza di standard elevati, il proprio rendimento risulterà necessariamente inadeguato.

ESERCIZIO 1.1

Quanto hanno contribuito la ricompensa e il rinforzo al vostro perfezionismo?

Vi è mai capitato di venire premiati perché siete stati “perfetti”? Pensate a esperienze del passato ma anche alla vostra vita attuale. Durante gli anni di scuola, siete mai stati premiati per aver agito in modo perfezionistico (riuscivate a ottenere voti migliori quando vi ponevate obiettivi più impegnativi)? Pensate anche alle vostre esperienze lavorative: vi è mai capitato di avere un principale che elogiava la vostra abilità e il vostro impegno? Durante l’infanzia, i vostri genitori erano soliti premiarvi con regali, lodi o concedendovi particolari privilegi quando dimostravate un comportamento perfezionistico? E per quanto riguarda il presente, credete che i vostri amici o familiari favoriscano in qualche modo un atteggiamento perfezionistico da parte vostra? Man mano che ripensate a episodi in cui il vostro impulso ad assumere atteggiamenti perfezionistici è stato premiato o comunque stimolato, vi preghiamo di annotarli in uno degli spazi riportati di seguito.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Punizioni

Un’altra esperienza di apprendimento capace di influire significativamente sul comportamento di un individuo sono le punizioni.

Vale a dire tutte quelle esperienze in cui subiamo le conseguenze negative di un comportamento inadeguato. Generalmente, le punizioni hanno come effetto la diminuzione della frequenza del comportamento inadeguato. Ad esempio, il proprietario di un negozio potrebbe imporre a quei dipendenti che spesso, per quanto involontariamente, sbagliano a fare il resto, di pagare di tasca propria la differenza (punizione) ogni volta che nei loro turni di lavoro si verificano delle incongruenze tra il registro di cassa e l'incasso effettivo (comportamento inadeguato). Dopo un paio di volte, è molto probabile che quegli stessi dipendenti imparino a stare più attenti al momento del resto e che commettano errori meno di frequente.

È possibile che anche a voi sia capitato di venire puniti per aver commesso un errore o perché non vi siete comportati in modo "perfetto"? Ciò potrebbe avervi spinto a credere che è importante non commettere errori. Considerate, inoltre, che anche le critiche altrui (che sono anch'esse una forma di punizione) possono indurre atteggiamenti perfezionistici in chi le subisce. Un bambino che venga spesso ripreso quando fa cose sbagliate (come sporcare il lavandino del bagno, oppure non rifare correttamente il letto, o sbagliare la pronuncia di una parola) può essere portato a credere che sia necessario non sbagliare mai. Un insegnante molto severo verso coloro che commettono spesso degli errori, potrebbe instillare negli alunni più sensibili alle critiche un eccessivo desiderio di perfezione. Infine, chi ha una relazione con una persona che si dimostra spesso scontenta del suo modo di fare (di come si acconcia i capelli, come si veste oppure come cucina) potrebbe convincersi che sia fondamentale soddisfare determinati standard di comportamento per essere apprezzati dagli altri.

Esistono altre forme di punizione oltre alle critiche degli altri, come ad esempio ricevere un brutto voto, essere derisi, perdere dei soldi, venire ripresi sul posto di lavoro, sentirsi male (magari dopo aver mangiato del cibo avariato) o non riuscire a trovare un nuovo posto di lavoro. In verità, qualsiasi tipo di avvenimento negativo può essere vissuto come una punizione. Si tenga presente, infine, che maggiore è la frequenza delle punizioni maggiore sarà la probabilità che chi le subisce sia indotto a pensare che è

importante non commettere errori.

ESERCIZIO 1.2

Quanto hanno contribuito le punizioni al vostro perfezionismo?

Vi ricordate qualche episodio in cui siete stati puniti a causa di un comportamento inadeguato? Vi capitava spesso durante l'infanzia e l'adolescenza? E attualmente? Vi invitiamo a prendere in considerazione il vostro passato, così come il presente, in contesti come la famiglia, la scuola e gli amici. Se invece avete vissuto di frequente questo genere di esperienze, credete che alcune di esse possano aver contribuito in modo significativo al vostro perfezionismo?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Modeling

L'osservazione degli altri e il tentativo di imitarli, conosciuto anche come modeling, svolge un ruolo importante nell'apprendimento di determinati modelli di comportamento. Alcune ricerche in questo campo hanno dimostrato come certe fobie possono derivare dall'aver visto altre persone in preda al panico in situazioni particolari (in presenza di un serpente, in luoghi elevati, ecc.). Allo stesso modo, gli adolescenti che iniziano a fumare, a bere alcolici o a drogarsi spesso sono spinti ad assumere queste abitudini dall'osservazione del comportamento dei loro coetanei. Altri studi hanno dimostrato che esiste una correlazione tra il comportamento violento

e l'essere frequentemente esposti ad atti di violenza reale o simulata, come in tv, e che proprio questo genere di esposizione può incrementare l'aggressività di un individuo. Tutti questi sono esempi di modeling.

Se quindi è possibile imparare determinati comportamenti osservando gli altri, è probabile che accada la stessa cosa anche con il perfezionismo. Molti perfezionisti riferiscono di essere cresciuti accanto a persone a loro volta perfezioniste. È probabile, quindi, che abbiano appreso a comportarsi in un certo modo dai loro familiari, in particolare dai genitori o dai fratelli maggiori.

ESERCIZIO 1.3

Quanto ha contribuito il modeling al vostro perfezionismo?

Siete cresciuti accanto a persone perfezioniste? In caso affermativo, è possibile che l'osservazione del loro comportamento abbia contribuito al vostro perfezionismo? Ricordate degli episodi in cui un membro della vostra famiglia, o una persona a voi vicina, si è dimostrata estremamente esigente?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Informazioni e istruzioni

A volte il comportamento delle persone può essere condizionato dalle informazioni che provengono dai media o da altre persone. Un buon esempio di quanto i mezzi d'informazione possano con-

tribuire a far nascere delle preoccupazioni immotivate sono l'incremento e la persistenza della paura di volare. In occasione di una sciagura aerea, i mezzi d'informazione non mancano mai di fornire la cronaca dell'accaduto. Oltre ad apparire sulla copertina di tutti i quotidiani, la vicenda viene trattata con dovizia di particolari in ogni programma d'informazione televisivo e radiofonico. In alcuni casi, la cronaca dell'avvenimento può durare per giorni, settimane, mesi; fintanto che sono disponibili nuovi particolari e vanno avanti le indagini sulle cause dell'incidente. Tuttavia, sebbene un incidente aereo sia sempre un avvenimento drammatico, si tratta di un'eventualità piuttosto remota. Certo, sentiamo spesso la notizia di incidenti di questo tipo, ma ciò che non sentiamo mai è quanti aerei atterrano ogni giorno senza problemi. In realtà, secondo una recente statistica (riportata dalla CNN) ogni anno volano nei cieli del Nord America circa un miliardo e duecentomila persone e il rapporto tra il numero incidenti e quello degli aerei che decollano e atterrano regolarmente è nell'ordine di 1 a 10.000.000. Evidentemente, volare non è affatto pericoloso se paragonato a molte attività che ognuno di noi compie quotidianamente (come guidare l'auto o la moto, camminare su strade ghiacciate o fumare). Nonostante questo, molte persone che hanno paura di volare affermano che il modo di presentare gli incidenti aerei da parte dei mezzi d'informazione contribuisce senza dubbio ad accrescere i loro timori. Si tratta di un esempio evidente di quanto certe informazioni, o meglio il modo in cui vengono presentate, possa incidere sulle convinzioni e sul comportamento individuale.

Ma come è possibile che certe informazioni possano addirittura indurre un atteggiamento perfezionistico? Considerate gli esempi che seguono. Una nostra paziente era molto preoccupata per la preparazione dell'esame di maturità. Voleva iscriversi a un'università prestigiosa ed era quindi molto importante che ottenesse degli ottimi voti in tutte le prove d'esame. Lavorava incessantemente alla preparazione di alcune tesine, aveva realizzato già diversi abbozzi, ma non riusciva a portarle a termine né tanto meno a decidersi a consegnarle, nel timore che non fossero abbastanza ben fatte. Ben presto emerse che l'atteggiamento della paziente

aveva qualcosa a che fare con quello dei suoi genitori. Trattandosi dell'unica figlia, essi nutrivano grosse aspettative per il suo futuro, tanto che, fin da piccola, avevano manifestato chiaramente il desiderio che studiasse medicina in un'università prestigiosa così da poter concorrere per il premio Nobel. Qualunque altro percorso professionale era quindi escluso a priori. Per quanto la nostra paziente non fosse affatto sicura di voler frequentare una facoltà di medicina, le sembrava di non avere altra scelta. Conosceva bene le aspettative dei genitori, che inoltre si erano impegnati a supportarla economicamente durante gli studi. Oltretutto, lei stessa riteneva inaccettabile qualsiasi risultato diverso dall'eccellenza. Ma proprio questa sua convinzione era all'origine dell'incapacità di completare le tesine e di prepararsi adeguatamente per gli esami.

Un'altra paziente affermava, invece, che le sue convinzioni perfezionistiche riguardo al proprio aspetto fisico erano da mettere in relazione con l'essere di continuo bersagliata da immagini di persone estremamente attraenti nelle pubblicità, nei film, nei periodici e nei cataloghi di abbigliamento. Credeva che fosse molto importante essere magri, avere i capelli in ordine e vestiti immacolati. Non solo queste convinzioni erano del tutto irragionevoli, ma anche dannose per la sua salute, perché la spingevano a mantenere il suo peso ben al di sotto di quello previsto per persone con la sua costituzione fisica. Evidentemente, il costante paragone con modelli di bellezza percepiti come "perfetti" la portava ad avere degli standard al di là della sua portata. Non deve sorprendere, allora, se i disturbi alimentari come l'anoressia nervosa sono particolarmente diffusi tra modelle, ballerine e in tutte quelle professioni dove essere magri è considerato fondamentale.

ESERCIZIO 1.4

Quanto ha contribuito un certo tipo d'informazioni al vostro perfezionismo?

Sentirsi ripetere continuamente da genitori, insegnanti, partner, ma potremmo dire dalla società in generale, che è importante fare

le cose in un certo modo, o che è essenziale non commettere errori, può indurre atteggiamenti perfezionistici. Riuscite a ricordare particolari informazioni o indicazioni che possono aver contribuito a farvi maturare convinzioni e comportamenti perfezionistici?

1. _____

 2. _____

 3. _____

 4. _____

-

PERCHÉ NON TUTTI SONO PERFEZIONISTI?

I quattro tipi di esperienze di apprendimento – ricompensa e rinforzo, punizioni, modeling, informazioni e indicazioni – accomunano la maggior parte delle persone. Sarà capitato a tutti di venire premiati per aver dimostrato standard di rendimento elevati, di essere puniti per aver commesso un errore, di conoscere persone perfezioniste o di venire spronati a impegnarsi di più. Ma se allora questo genere di esperienze si può dire universale perché non tutti diventano perfezionisti? La risposta è piuttosto complessa.

Il comportamento umano è la risultante di numerosi fattori e pertanto non viene condizionato solo dalle esperienze di apprendimento. Prendiamo ad esempio coloro che hanno paura dei cani. Le ricerche di un gruppo di specialisti guidato da Peter Di Nardo dimostrano che circa il 50% delle persone con questa fobia è stato morso da un cane. Ovviamente, in molti di questi casi, l'esperienza ha contribuito a sviluppare una fobia per i cani. Ma anche tra coloro che non hanno questo genere di fobia, circa la metà è stata morsa in passato. Pertanto, se è vero che per alcune persone l'esperienza di venire morsi da un cane può sfociare in una vera e propria fobia per questi animali, per altre non ha lo stesso tipo di ripercussione. Perché? La stessa domanda ce

la possiamo porre per coloro che hanno paura di volare. Abbiamo visto come i mezzi d'informazione possano contribuire ad alimentare un immotivato allarmismo, ma è evidente che la maggior parte delle persone è insensibile a questo genere di informazioni ed è in grado di prendere un aereo anche dopo aver letto su un quotidiano la notizia di un drammatico incidente. Ancora una volta, perché? Ben più interessante ai fini della nostra ricerca: perché alcune persone sviluppano convinzioni e comportamenti perfezionistici e altre no? Purtroppo non abbiamo ancora una risposta a questa domanda. Sebbene si sappia che lo stesso tipo di esperienza può influire sul comportamento in modi che variano da persona a persona, non possiamo dirne con certezza il motivo, né prevedere gli effetti che una determinata esperienza può avere su un individuo. Tuttavia, è possibile che certe persone abbiano un maggiore tendenza a rispondere negativamente a questo genere di esperienze. Nel caso del perfezionismo, alcuni individui sono meno propensi di altri ad assumere atteggiamenti perfezionistici, forse per motivi ereditari o forse perché hanno vissuto un certo numero di esperienze che sono riuscite a controbilanciare gli effetti di quelle che avrebbero potuto favorire atteggiamenti di tipo perfezionistico. Sembra comunque evidente che certe esperienze di apprendimento siano solo parzialmente responsabili dei casi di perfezionismo patologico, tanto che per alcuni di coloro che soffrono di questo disturbo la loro incidenza è decisamente limitata.

CHE FARE SE NON RIUSCITE A RICORDARE NESSUNA ESPERIENZA SIGNIFICATIVA?

Non è un problema se non riuscite a ricordare alcuna esperienza significativa. Per qualcuno potrebbe essere importante risalire alle cause del proprio perfezionismo, ma è bene chiarire che questo genere di consapevolezza non è affatto indispensabile per riuscire a modificare il proprio comportamento. Inoltre, è molto probabile che i fattori che vi hanno spinto ad agire in modo perfezionistico in passato siano diversi da quelli che contribuiscono al vostro atteggiamento attuale.

CHI È RESPONSABILE DEL VOSTRO PERFEZIONISMO?

In questo capitolo abbiamo descritto alcune esperienze negative che possono aver contribuito al vostro perfezionismo. Molti degli esempi proposti potrebbero far credere che le critiche degli altri (soprattutto genitori, insegnanti, ecc.) abbiano un peso determinante. In realtà non crediamo affatto che queste persone siano responsabili dei vostri problemi. E neppure che lo siate voi. Sebbene il vostro modo di pensare e di agire, così come il comportamento delle persone intorno a voi, possano aver contribuito a farvi maturare degli standard di comportamento molto elevati, abbiamo visto che esistono altri fattori che possono condizionare la personalità di un individuo. In verità, è molto meglio concentrarsi su ciò che è possibile fare per superare il problema piuttosto che starsi a domandare chi ne è responsabile.