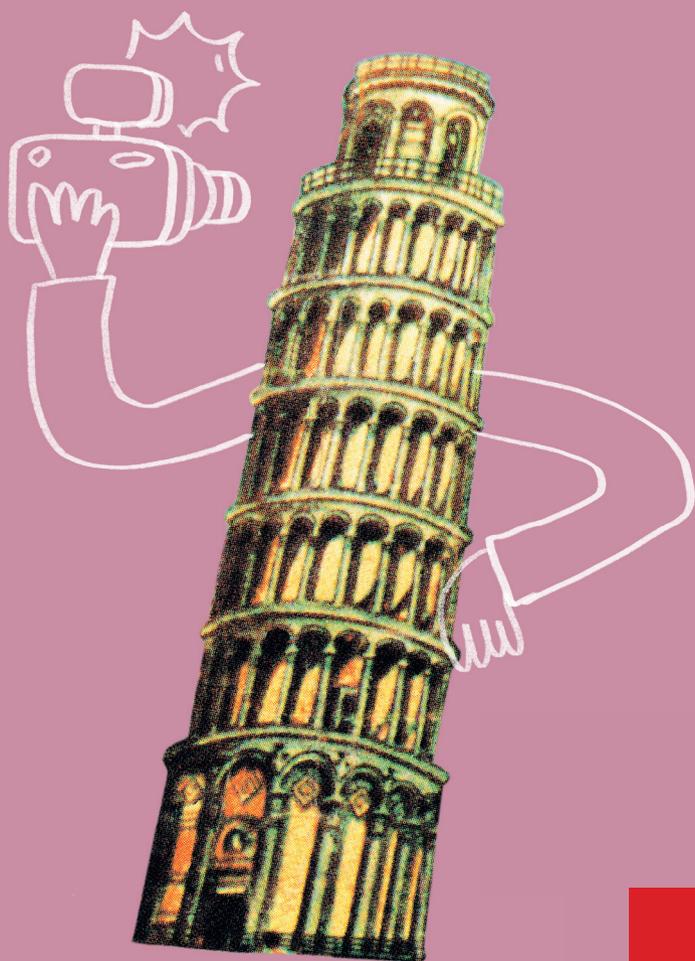


NESSUNO È PERFETTO

Strategie per
superare
il perfezionismo

Martin M.
Antony
e Richard P.
Swinson



Erickson

Molte persone hanno standard di comportamento così elevati da compromettere il proprio benessere psicologico e, molto spesso, anche i rapporti con le persone che hanno accanto.

Questo libro, grazie a un'esposizione agile ma scientificamente rigorosa, consente di entrare nella complessità dei diversi fattori che caratterizzano il perfezionismo patologico.



Vengono analizzati gli aspetti cognitivi e comportamentali alla base di questo atteggiamento di estrema rigidità verso se stessi e gli altri e, attraverso tecniche di comprovata efficacia clinica, vengono forniti gli strumenti per valutare l'intensità del proprio perfezionismo e per affrontare adeguatamente i problemi a esso associati. Una parte del volume è dedicata interamente alle possibili interazioni tra il perfezionismo e altri disturbi psicologici (come depressione, ansia, disturbi ossessivo-compulsivi, disturbi alimentari, fobia sociale, ecc.) e fornisce utili indicazioni terapeutiche per ognuna delle patologie trattate. Questa seconda edizione rivista e aggiornata affronta infine il possibile ritorno del perfezionismo e le strategie per debellarlo una volta per tutte.

€ 18,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione</i>	9
PRIMA PARTE Comprendere il perfezionismo	
<i>Capitolo primo</i>	
La natura del perfezionismo	17
<i>Capitolo secondo</i>	
Le conseguenze del perfezionismo	37
<i>Capitolo terzo</i>	
Perfezionismo e atteggiamento mentale	55
<i>Capitolo quarto</i>	
Perfezionismo e comportamento	79
SECONDA PARTE Strategie per superare il perfezionismo	
<i>Capitolo quinto</i>	
Valutare il proprio grado di perfezionismo	103
<i>Capitolo sesto</i>	
Mettere a punto una strategia di cambiamento	119
<i>Capitolo settimo</i>	
Modificare i pensieri perfezionistici	133
<i>Capitolo ottavo</i>	
Modificare i comportamenti perfezionistici	153
<i>Capitolo nono</i>	
Accettare le imperfezioni	175

TERZA PARTE **Perfezionismo e disturbi psicologici**

<i>Capitolo decimo</i>	
Perfezionismo e depressione	193
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Perfezionismo e rabbia	211
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Perfezionismo e ansia sociale	229
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Perfezionismo e disturbo d'ansia generalizzato	245
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Perfezionismo, ossessioni e compulsioni	263
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Perfezionismo, dieta e aspetto fisico	281

QUARTA PARTE **E adesso?**

<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Prevenire il ritorno del perfezionismo	303
<i>Approfondimenti</i>	311
<i>Bibliografia</i>	321

Introduzione

Lo scopo di questo libro

Quando abbiamo cominciato a lavorare alla prima edizione di questo libro non è stato semplice 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 gli esempi che seguono:

In un'intervista con Oprah Winfrey, la presentatrice statunitense Martha Stewart si autodefinisce una «perfezionista maniacale» (Winfrey, 2000). Secondo un articolo del 2004 di *Forbes*, infatti, la signora Stewart pare abbia minacciato di licenziare il suo broker finanziario perché non le era piaciuta, una volta che era stata fatta attendere al telefono, la musica d'attesa utilizzata dalla sua azienda (Ackman, 2004).

In numerose interviste, molti di coloro che parteciparono alla realizzazione del campione d'incassi *Titanic* descrissero il regista James Cameron come un perfezionista. Raccontarono di come avesse perso spesso la calma quando qualcosa non era andata secondo i suoi piani. Tanto che, al momento dell'uscita del film nel 1997, l'estrema irritabilità del regista, dovuta alla ostinazione con cui esigeva che la sua troupe si adeguasse ai suoi elevati standard, era

diventata oggetto di numerosi aneddoti raccontati sui mezzi di comunicazione.

Nel 2003, poco dopo che la Guida Michelin aveva ridotto il punteggio del suo ristorante da 19/20 a 17/20, lo chef francese Bernard Loiseau si suicida. La sua storia è stata raccontata in un libro del 2005 da Rudolph Chelminski: *Il perfezionista. Vita e morte di un grande chef*.

Nella sua autobiografia pubblicata nel 1995, *Movement Never Lies: An Autobiography*, la ballerina classica 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, che raramente credeva di raggiungere, l'hanno occasionalmente portata ad avere problemi di depressione.

Possiamo considerare Niles Crane, personaggio della serie televisiva *Frasier*, come un perfezionista. In un certo senso tratta chiunque altro, a parte se stesso, come inferiore, e si impegna moltissimo affinché le cose siano corrette, perfino le scritte sul muro dei bagni del Café Nervosa (di cui corregge gli errori con la penna rossa). Tra molti altri perfezionisti televisivi ricordiamo Monica Geller (*Friends*), Bree Van De Kamp (*Desperate Housewives*) e Felix Unger (*The Odd Couple – La strana coppia*).

Sebbene si possa parlare di vero e proprio perfezionismo per ognuno degli esempi proposti, essi si manifestano in modi molto diversi. In alcuni casi è associato alla collera, in altri a fenomeni depressivi, in altri ancora 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 impossibili o 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. Difficile immaginare di scrivere un libro completo sul perfezionismo senza trattare questi aspetti. Pertanto, in queste pagine, abbiamo ritenuto giusto trattare sia le tecniche per affrontare gli aspetti cognitivi e comportamentali del perfezionismo in senso lato, sia quelle che permettono di contrastarlo quando è associato ad altri problemi psicologici.

Nella prima parte di questo libro affronteremo alcuni aspetti generali del perfezionismo, tra cui la sua natura, 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 i pensieri perfezionistici e i relativi comportamenti. In questa parte abbiamo aggiunto un nuovo capitolo riguardante strategie basate sull'autoaccettazione. Nella terza parte tratteremo le possibili interazioni tra perfezionismo e altre patologie (depressione, fobia sociale, ecc.). Questa sezione sarà utile a chi presenta alcuni di questi problemi. La quarta parte presenta un capitolo inedito su come prevenire un ritorno del perfezionismo. L'elenco completamente rivisto della sezione Approfondimenti fornisce spunti a coloro che volessero saperne di più sui tanti argomenti trattati in questo libro.

Le strategie di questo libro sono efficaci?

Quando abbiamo scritto la prima edizione di questo libro (pubblicato nel 1998), le ricerche disponibili sul trattamento del perfezionismo si contavano sulle dita di una mano. Esistevano trattamenti oramai affermati per alcuni problemi tipicamente associati al perfezionismo (come l'ansia,

la depressione, i disturbi ossessivo-compulsivi e quelli legati al proprio aspetto fisico) ma non dedicati espressamente al perfezionismo. È cambiato tutto nell'arco di pochi anni. Nel 2007, abbiamo dato alle stampe uno studio che dimostrava come il trattamento dell'ansia sociale utilizzando i tipi di strategia descritti in questo libro portava a cambiamenti non soltanto relativi a questo genere d'ansia ma anche riduzioni del perfezionismo (Ashbaugh et al., 2007). In seguito al trattamento del loro disturbo d'ansia sociale, i partecipanti al nostro studio si dichiaravano meno preoccupati di commettere errori ed erano più inclini ad accettare che i loro comportamenti fossero corretti. A ogni modo, questo studio non includeva un trattamento incentrato in modo specifico sul perfezionismo ma, come dicevamo, sull'ansia sociale.

In un altro studio, Riley e i suoi colleghi (2007) hanno utilizzato strategie simili a quelle descritte in questo libro per un programma di dieci sedute di cura ideato per aiutare persone che soffrivano di alti livelli di perfezionismo. In questa ricerca, i sintomi del 75 per cento dei partecipanti in seguito al trattamento sono sensibilmente migliorati. I punteggi del principale indicatore di perfezionismo utilizzati in questo studio infatti sono scesi del 46 per cento fra coloro che avevano sperimentato la cura, contro solamente il 7,6 per cento delle persone che erano in una lista d'attesa ma che non avevano alla fine partecipato alla terapia.

In un terzo studio, alcuni ricercatori australiani (Pleva e Wade, 2007) hanno comparato un trattamento di auto-aiuto per il perfezionismo basato solo su un libro (per la verità, la prima edizione di questo volume) a un trattamento di auto-aiuto che includeva, oltre a questo libro, anche un breve contatto con un terapeuta (sedute da cinquantotto minuti). I partecipanti a entrambi i trattamenti hanno riscontrato una riduzione del perfezionismo, sebbene i migliori risultati si siano avuti

quando il libro era utilizzato in combinazione con la guida del terapeuta. A titolo d'esempio, il 40 per cento delle persone che hanno utilizzato soltanto il libro, e il 46 per cento che hanno anche consultato uno specialista, hanno riportato una riduzione significativa della loro preoccupazione di commettere errori.

In sintesi, oggi aumentano le prove che le strategie descritte in questo libro sono utili, sia di per se stesse sia in combinazione con un processo terapeutico condotto da un professionista che ha esperienza nell'utilizzo di questi metodi.

Come usare questo libro

Vi consigliamo di leggere integralmente la prima, la seconda e la quarta parte. Per quanto riguarda la terza parte, potrete scegliere di consultare soltanto i capitoli che vi sembrano più adatti al vostro caso e tralasciare gli altri. Potrebbe essere utile però anche la lettura degli altri capitoli, 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 a essere perfezionisti. 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. 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 a 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 6, forniremo alcune indicazioni su come trovare ulteriore aiuto in caso di necessità.

Tenere un diario

Gli esercizi contenuti in questo libro vi richiederanno di rispondere a domande specifiche e di annotare importanti informazioni. Sarà perciò utile avere sottomano un taccuino o un diario mentre proseguirete nella lettura. Assicuratevi di avere il vostro diario pronto prima di iniziare il primo capitolo. In alternativa potete svolgere gli esercizi proposti utilizzando un computer.

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 bene. 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 accorgete 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. 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.

La natura del 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. Ai venditori viene richiesto di superare le vendite dell'anno precedente, dato che qualsiasi azienda 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 a 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 su un dizionario. Sulla versione online del Merriam Webster si legge che il perfezionismo è la «tendenza a considerare inaccettabile qualsiasi imperfezione». Diversamente,

gli specialisti che studiano il fenomeno preferiscono definizioni più articolate. In un suo articolo su *Psychology Today* citato molto di frequente, lo psichiatra David Burns (1980) 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 pregiudicare le prestazioni di una persona.

Definizioni multifattoriali

Di recente, alcuni psicologi hanno iniziato a definire il perfezionismo come il risultante di molti fattori (Flett e Hewitt, 2002). In altri termini, i ricercatori sempre di più vedono il perfezionismo come la somma di numerose sfaccettature e aspetti. Ad esempio, gli psicologi canadesi Gordon Flett e Paul Hewitt hanno individuato tre tipi principali di perfezionismo: autodiretto, eterodiretto e socialmente imposto.

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 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).

Oltre a queste tre tipologie di perfezionismo proposte da Hewitt e Flett, anche lo psicologo Randy Frost e i suoi collaboratori hanno contribuito in modo decisivo ad accrescere la comprensione dei diversi aspetti che caratterizzano il perfezionismo patologico (Frost et al., 1990). Tuttavia, a differenza di Hewitt e Flett, il team di Frost ha proposto ben sei fattori caratterizzanti il perfezionismo: esagerata preoccupazione di commettere errori; standard personali irragionevoli; insicurezza; bisogno di organizzazione; aspettative e critiche eccessive da parte dei genitori.

In sintesi, 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 e 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 elevati appropriati versus 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. 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? Sfortunatamente, di solito è molto difficile accertare la validità delle proprie convinzioni, anche perché la maggior parte di noi presume che siano corrette.

Sono molti i fattori da tenere in considerazione per determinare tale validità: la ragionevolezza degli obiettivi (è realmente possibile raggiungerli? Ha senso cercare di soddisfare determinati standard di rendimento?); la valutazione dei pro e dei contro (quanto può giovare avere certe convinzioni?); l'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'aspettativa 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 potrebbe essere 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 per cento degli incidenti automobilistici è legato all'abuso di alcol. Al contrario, essere fermamente convinti che tutti dovrebbero ascoltare solo musica classica e che gli altri generi musicali abbiano meno valore 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

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.

Più di recente, 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 (2003) 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, si è osservato che a elevati livelli di coscienziosità si associano livelli ancora più elevati di perfezionismo autodiretto (Hill, McIntire e Bacharach, 1997). Nonostante questo c'è ancora molta ricerca da fare sul rapporto tra il perfezionismo e i cinque fattori. 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.

Naturalmente, il comportamento di una persona è il risultato di una complessa interazione tra i tratti permanenti della sua personalità e il contesto situazionale in cui si trova ad agire, i tratti da soli non lo determinano. Potreste essere dei perfezionisti in determinati momenti e contesti ma non in altri.

Le conseguenze del perfezionismo

In che modo il perfezionismo influenza la vostra vita

Il perfezionismo costituisce un problema quando porta all'infelicità o pregiudica la possibilità di avere una vita normale. Standard di comportamento eccessivamente elevati possono influenzare la salute, il modo di mangiare, i rapporti affettivi e gli interessi personali. In questo capitolo concentreremo la nostra attenzione sugli ambiti che più frequentemente vengono condizionati da atteggiamenti di tipo perfezionistico, vale a dire: lavoro, casa e scuola, relazioni interpersonali e tempo libero.

Lavoro, casa e scuola

Molte persone quando descrivono se stesse tendono a fare riferimento al lavoro che fanno, di conseguenza per loro è estremamente importante quanto siano brave a fare quello che fanno. A questo proposito, un venditore sarà soddisfatto dopo aver chiuso un grosso affare; uno studente si sentirà bene dopo un voto eccellente. Detto questo, bisogna aggiungere che il perfezionismo può incidere sul rendimento individuale al lavoro, a casa o a scuola. Può inoltre, talvolta indirettamente, compromettere la capacità di apprezzare il

proprio lavoro e di rapportarsi con i colleghi. Considerate questi esempi.

Ronak è un insegnante di storia delle superiori per cui era fondamentale fornire una prestazione «degnata di nota» ogni volta che il preside assisteva alle sue lezioni, al punto che era così preso dalla volontà di fare bella figura da non riuscire a concentrarsi adeguatamente sull'argomento della lezione. Di fatto, commetteva molti più errori in queste occasioni di quando si proponeva una prestazione «nella media».

Heather era così presa dalla propria attività di impiegata governativa da trascurare qualsiasi altra cosa. Per quanto l'impegno richiesto non fosse particolarmente gravoso, tendeva a evitare i colleghi che le rivolgevano la parola durante l'orario di lavoro e non si concedeva mai una pausa (neppure per il pranzo). Era sempre la prima ad arrivare e l'ultima ad andarsene. Cercava solo di fare una buona impressione ma, in questo modo, aveva finito per perdere la simpatia dei colleghi, compreso quella del suo principale. Il suo comportamento, paradossalmente, aveva condizionato negativamente la percezione che gli altri avevano di lei.

Frank era ossessionato dall'aver la casa sempre in ordine, per quanto apparisse incredibile viste le condizioni in cui si trovava il suo appartamento, dove sporcizia e disordine regnavano sovrani. Era cresciuto in una famiglia di persone molto attente all'ordine e alla pulizia. La madre, casalinga, dedicava la maggior parte del suo tempo alle pulizie domestiche. Dopo essersi iscritto all'università ed essersi trasferito in un appartamento per conto proprio, aveva cercato di mantenere la nuova abitazione in perfetto ordine. Ogni stanza doveva essere immacolata, ogni cosa andava rimessa al suo posto dopo essere stata utilizzata. Dopo qualche mese, però, si accorse che il tempo che dedicava alla cura del proprio appartamento gli impediva di rimanere al passo con gli impegni universitari.

Finché un giorno, resosi conto di non essere in grado di soddisfare completamente i suoi standard in fatto di ordine e pulizia, decise di smettere di pulire del tutto. Quando si rivolse alla nostra clinica erano più di sei mesi che non puliva il suo appartamento; temeva che se avesse ricominciato, non sarebbe più riuscito a smettere.

Valerie è una dirigente ospedaliera che dimostrava delle aspettative esagerate nei confronti dei propri collaboratori. Non poteva tollerare che qualcuno di loro arrivasse in ritardo, commettesse il minimo errore o non rispettasse le scadenze previste, senza alcuna eccezione. In questi casi, era solita arrabbiarsi moltissimo e aveva inoltre la reputazione di essere molto severa quando si trattava di compilare le schede di valutazione dei suoi collaboratori. Questi, di conseguenza, cercavano di evitarla il più possibile e non dimostravano alcuna fiducia né simpatia nei suoi confronti. Inoltre, il numero di trasferimenti nel suo reparto era sensibilmente più alto rispetto ad altre strutture ospedaliere. Difatti, tutti i suoi collaboratori erano fortemente demotivati perché sapevano che, per quanto si impegnassero, avevano poche probabilità di soddisfare le aspettative di una persona così esigente.

Ben, uno studente, era terrorizzato di prendere appena meno del massimo all'esame di storia di metà anno. Aveva cominciato a studiare due settimane prima, mettendo da parte tutto il resto, incluse le amicizie, la famiglia, l'alimentazione e il riposo. Nei tre giorni precedenti all'esame, aveva mangiato in modo irregolare ed era rimasto sveglio tutta la notte per studiare. Il giorno dell'esame, per quanto preparato era stremato. Per rimanere sveglio aveva bevuto molto caffè, ma la caffeina aveva aumentato considerevolmente la sua ansia. Alla fine era riuscito a superare l'esame, ma con un risultato nettamente inferiore a quello che avrebbe potuto ottenere se avesse studiato un po' meno ma dormito a sufficienza.

Gli effetti del perfezionismo sulla vostra carriera lavorativa, sui vostri studi o a casa

Credete che il vostro perfezionismo influisca sul vostro lavoro? Vi perdetevi nelle faccende di casa? Vi capita di essere così preoccupati di riuscire bene in ciò che fate da compromettere il vostro rendimento effettivo? Il vostro perfezionismo vi impedisce di apprezzare ciò che state facendo? O magari incide negativamente sui rapporti con i colleghi o con i compagni di studio? Vi capita di non rispettare certe scadenze perché cercate di eseguire anche la minima incombenza alla perfezione? Scrivete le vostre risposte sul diario.

Rapporti interpersonali, amicizie e vita familiare

Il benessere della maggioranza delle persone dipende fortemente dalla qualità dei rapporti interpersonali. Tra le relazioni più importanti possiamo ricordare quelle sentimentali, di amicizia e familiari, ma anche quelle con i colleghi di lavoro, con semplici conoscenti e persino con gli sconosciuti. Il perfezionismo può avere un impatto molto forte sulla capacità di relazionarsi e a volte può portare alla fine delle relazioni.

Talvolta, chi soffre di perfezionismo patologico non riesce ad accettare che gli altri abbiano un comportamento diverso dal proprio, portando spesso a seri problemi di convivenza e a numerose altre conseguenze spiacevoli. Per esempio, se una persona dimostra aspettative esageratamente elevate nei confronti dei propri familiari, questi potrebbero convincersi (spesso a ragione) che per evitargli dispiaceri sia meglio non parlargli di determinate cose. Spesso, però, è proprio l'impossibilità di comunicare sinceramente a compromettere irrimediabilmente una relazione.

Ancora, dimostrarsi troppo esigenti nei confronti degli altri può alimentare tensioni, frequenti litigi o indurre coloro che ci stanno accanto a considerarci completamente privi di buon senso. Per queste persone, essere costantemente oggetto di critiche — magari per il modo di lavare i piatti, per le proprie preferenze cinematografiche o per il modo di guidare in autostrada — può essere infatti molto irritante e doloroso.

Si può arrivare persino a incidere pesantemente sull'autostima di coloro che ci sono più vicini. La sensazione di non essere all'altezza delle aspettative dei propri genitori porta molti adolescenti a sentirsi profondamente a disagio e a smettere di impegnarsi a scuola e in molte altre attività. Anche l'insorgenza di disturbi ansiosi può essere ricondotta ad aspettative eccessivamente elevate da parte degli altri.

Anche avere aspettative personali troppo elevate può portare a problemi relazionali. Ad esempio, lamentarsi eccessivamente quando non si riesce a ottenere una valutazione eccellente può apparire offensivo per coloro che devono darsi un gran daffare per ottenere un voto buono o la sufficienza. Queste persone potrebbero infatti chiedersi cosa pensate di loro ogni volta che prendono dei voti mediocri.

Persone con standard eccessivamente alti per se stesse possono anche avere problemi di ansia sociale tali da far sì che sia per loro molto difficile riuscire a stabilire rapporti di amicizia e d'intimità con altre persone. Spesso si teme che anche gli altri abbiano parametri di valutazione molto elevati e che quindi tendano a essere ipercritici. Si evitano allora tutte le opportunità di socializzazione, rendendo impossibile ricredersi sulla presunta severità dei giudizi altrui e perpetuando le proprie convinzioni errate. La relazione tra perfezionismo e ansia sociale verrà trattata in modo più approfondito sia alla fine del presente capitolo sia nel capitolo 12.

Accettare le imperfezioni

Gli oneri del controllo

Napoleon Hill — l'autore americano del bestseller *Pensa e arricchisci te stesso* — pare abbia affermato: «La disciplina inizia attraverso il controllo dei propri pensieri. Se non riuscite a controllare ciò che pensate, non controllate ciò che fate» (1937). Anche lo scrittore e drammaturgo irlandese Oscar Wilde nel suo *Il ritratto di Dorian Gray* esprime un parere simile: «Non voglio essere in balia delle mie emozioni. Voglio valermene, goderne e dominarle» (Wilde, 2005). Non è infatti forse vero che abbiamo bisogno di avere il controllo delle nostre emozioni e dei nostri pensieri? Senza dubbio chi ha pensieri e vive emozioni intensi può avere vite complicate. Ma la risposta può consistere nel combatterli per averli sotto controllo?

Per certi versi, il perfezionismo rappresenta un bisogno estremo di controllo. Spesso, i perfezionisti cercano di controllare le emozioni, i pensieri, i comportamenti, le performance e l'aspetto propri e altrui. È impossibile tuttavia avere il controllo di ogni aspetto della propria vita. I vostri sforzi di raggiungere tale obiettivo per di più non hanno funzionato o, se l'avete raggiunto, avete pagato un costo spropositato (ad esempio, danneggiando le vostre relazioni), ragion per cui state

leggendo questo libro. A volte, soltanto quando smettiamo di controllare quel che facciamo iniziamo davvero a «sentire» di aver più controllo.

Non è detto però che siano problematici tutti i tentativi di controllare il proprio comportamento o le proprie esperienze. Se utilizzate con parsimonia, le strategie orientate al controllo sono utili. Ad esempio, saper dire no a quella quarta fetta di torta, andare a letto a un'ora ragionevole quando il giorno dopo dovete alzarvi presto, o portarvi avanti a studiare durante la settimana prima di quell'esame impegnativo sono tutti esempi di strategie potenzialmente utili. Arriva un momento in cui, tuttavia, questi sforzi di controllare pensieri ed emozioni iniziano a peggiorare le cose e diventano un problema, ovvero quando si rivelano estremi, eccessivi, imm modificabili o inefficaci. Se cercate in ogni istante di controllare ciò che provate o che pensate, e ciò che fanno gli altri allo stesso tempo, e i vostri tentativi non funzionano, non vedetela come un invito a impegnarvi di più. Piuttosto, potrebbe essere un segnale che è ora di finirla con certi vostri sforzi di controllare tutto e tutti.

Molti dei comportamenti perfezionistici problematici esposti nel capitolo 4 non sono altro che tentativi di aumentare il controllo sulle proprie emozioni. Esempi di questi comportamenti orientati al controllo (e un paio d'altri) includono:

- evitamento (persone, situazioni, luoghi, attività, pensieri ed emozioni);
- fuga da situazioni temute;
- eccessiva compensazione;
- controllo in modo eccessivo e bisogno di essere rassicurati;
- ripetizioni e correzioni;
- eccessiva organizzazione e stilare liste;
- difficoltà a prendere decisioni;
- distrarsi per non pensare alle sensazioni sgradevoli.

Date ancora una scorsa al capitolo 4 se avete bisogno di ricordare a quali comportamenti si riferiscono gli esempi citati sopra. Sebbene queste strategie aiutino a ridurre le sensazioni di disagio a breve termine, esse possono allo stesso modo contribuire a farle persistere sul lungo periodo. Fintanto che continuerete a utilizzare le stesse strategie che avete sempre usato, continuerete ad avere gli stessi risultati: ansia, disagio, depressione, collera e ogni altra emozione associata al vostro perfezionismo.

Abbiamo esaminato molte delle strategie per ridurre questi comportamenti orientati al controllo nei precedenti capitoli. Avete imparato nel capitolo 7 a osservare in modo distaccato i vostri pensieri e a vederli per ciò che sono, pensieri appunto (invece che fatti). Avete anche appreso come sfidarli e come considerare modi alternativi di vedere le cose. Anche se, in apparenza, questo processo può assomigliare agli sforzi per controllare i vostri pensieri, le strategie cognitive del capitolo 7 sono in realtà progettate per aiutarvi a pensare in modo meno rigido e a prendere in considerazione un'ampia gamma di interpretazioni possibili. Molte di queste strategie sono ideate per aiutarvi ad accettare degli insuccessi, piuttosto che presumere che sarebbero stati ingestibili. In modo simile, nel capitolo 8 avete imparato delle strategie per ridurre i comportamenti orientati al controllo. Anziché evitare situazioni che vi fanno sentire a disagio, vi abbiamo incoraggiato ad affrontarle, anche facendo di proposito qualcosa in modo non del tutto perfetto.

Nel resto di questo capitolo discuteremo alcune ulteriori strategie utili a promuovere un'attitudine all'accettazione, e in quanto tale opposta al controllo. Tali approcci non sono intesi in alternativa alle strategie analizzate in precedenza quanto piuttosto per essere loro complementari. Aggiungiamo che ragioni di spazio non ci consentono di descriverle nel dettaglio. In effetti, sono stati scritti volumi interi dedicati a queste strategie e quel che vi daremo sarà una panoramica generale e un

incoraggiamento ad approfondirle attraverso letture aggiuntive se vorrete saperne di più.

Nuovi trattamenti basati sulla *mindfulness* e l'*acceptance and commitment therapy* (ACT)

Negli ultimi anni è stato sviluppato un certo numero di nuovi trattamenti per insegnare alle persone come accettare le proprie esperienze e le proprie sensazioni negative invece di provare a cambiarle. Lo psicologo statunitense Jon Kabat-Zinn ha promosso ad esempio l'uso di un programma basato sulla meditazione chiamato *mindfulness based stress reduction* (MBSR, programma per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza) per gestire l'ansia, lo stress e il dolore cronico oltre ad altre esperienze negative (Kabat-Zinn, 1990, 1994). Questa terapia ruota intorno all'essere semplicemente consapevoli dei propri pensieri e sentimenti invece di ingaggiarci in una lotta o di provare costantemente a modificarli. Le persone sono incoraggiate a focalizzarsi sulle proprie esperienze presenti, o sul «qui e ora», anziché soffermarsi sul passato o preoccuparsi del futuro. Un modello terapeutico basato sulla *mindfulness* è la *acceptance and commitment therapy* (ACT), sviluppato dallo psicologo statunitense Steven Hayes e i suoi colleghi Kirk Strosahl e Kelly Wilson (Hayes, Strosahl e Wilson, 1999). Alle persone che ricorrono a questo metodo viene insegnato ad accettare (*acceptance*) i propri pensieri, le proprie emozioni e le altre esperienze interne sgradevoli e a impegnarsi (*commitment*) per cambiare i propri comportamenti in modo da agire in coerenza con ciò che per loro conta di più.

In questo capitolo vi forniremo una visione d'insieme delle tecniche basate sulla *mindfulness* e l'*acceptance*, incluse la MBSR e l'ACT. Le cure incentrate sulla *mindfulness* e l'ACT sono state adattate al trattamento di un ampio spettro di problemi associati al

perfezionismo, tra cui i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (Heffner e Eifert, 2004), i disturbi d'ansia (Forsyth e Eifert, 2007), la depressione (Williams et al., 2007), e la collera (Eifert, McKay e Forsyth, 2005). Oltre a ciò, alcuni studi preliminari, sebbene la ricerca su tali trattamenti sia relativamente nuova, suggeriscono che queste strategie siano utili per prevenire le ricadute nella depressione ricorrente (Teasdale et al., 2000), per ridurre l'ansia (Dalrymple e Herbert, 2007; Roemer e Orsillo, 2007), e per aiutare chi soffre di vari altri problemi (Hayes, Follette e Linehan, 2004).

Mindfulness

Potreste supporre che la meditazione e altre strategie basate sulla mindfulness siano necessariamente bizzarre, *new age*, spirituali, o di tipo religioso. In realtà, la mindfulness non riguarda per forza la spiritualità o l'entrare in contatto con un'autorità superiore, e non ha nulla di curioso o strano. Invece, la mindfulness è semplicemente un modo specifico di vivere con piena consapevolezza il presente. Kabat-Zinn (1994) definisce la mindfulness come un «fare attenzione deliberatamente, nel momento attuale e senza giudizio». Bishop et al. (2004) hanno proposto una definizione simile dove evidenziano due aspetti: 1) la consapevolezza dell'esperienza immediata nel momento presente e 2) il lasciare che la propria attenzione sia aperta, curiosa e non giudicante. Sebbene la meditazione basata sulla mindfulness possa essere ricondotta alle prime forme di spiritualità buddista comparse 2.500 anni fa, è stata da poco adattata per essere utilizzata nella moderna vita di tutti i giorni. Perciò, la mindfulness non richiede affatto alle persone di rinunciare o di cambiare i propri valori, le proprie credenze religiose o quant'altro. Anzi, la mindfulness può aiutare la gente a ridurre lo stress e a gestire i pensieri negativi o l'ansia e la depressione che molto spesso sono associati al perfezionismo.

Perfezionismo, dieta e aspetto fisico

L'ossessione per l'aspetto fisico nella cultura occidentale

Chiunque viva in un paese influenzato dalla cultura occidentale è certamente consapevole di vivere in una società ossessionata dall'aspetto esteriore. Magro è bello e, per questo, molte persone sono disposte a tutto pur di raggiungere il proprio ideale di bellezza. La nostra cultura tende a identificare la bellezza con la magrezza e, di conseguenza, ad associare quest'ultima ad altri aspetti positivi della personalità di un individuo. Il modo più utilizzato per modificare il proprio aspetto fisico è sottoporsi a una dieta. Negli Stati Uniti l'industria dei prodotti dietetici ha un volume d'affari di trenta miliardi di dollari all'anno e, secondo alcune stime, si spende molto di più in questo genere di prodotti (siano essi libri, video, farmaci, ecc.) di quanto il governo investa complessivamente per l'educazione, i servizi per l'impiego e la previdenza sociale messi insieme (Brownell e Rodin, 1994). Purtroppo, dimagrire può avere anche dei rischi, incluso quello di andare incontro a veri e propri disturbi alimentari.

Il desiderio di essere magri è, oggi, un fenomeno socio-culturale. Variabili come l'età e il livello d'istruzione hanno un peso enorme sull'attenzione all'aspetto fisico e sulla tendenza a mettersi a dieta. Si ritiene che circa il 39 per cento delle donne e il 21 per cento degli uomini che vivono negli Stati Uniti si sottopongano più o meno regolarmente a una dieta (Hill, 2002).

Siamo ben al di sopra dei valori degli anni Cinquanta, quando solo il 7 per cento degli uomini e il 14 per cento delle donne era interessato da questo fenomeno (Brownell e Rodin, 1994).

Allo stesso modo, l'incidenza dei disturbi alimentari è cresciuta in modo esponenziale negli ultimi decenni. In aggiunta, sembra che anche i condizionamenti culturali influiscano su questo tipo di problema. A tale proposito, è stata condotta una ricerca su un campione di donne egiziane, alcune delle quali studiavano in università egiziane mentre altre in istituti britannici (Nasser, 1986). Ebbene, il 12 per cento di coloro che studiavano all'estero rientrava nei parametri diagnostici di un disturbo alimentare, contro nessuna delle colleghe che studiava in Egitto. Non sorprende, allora, che la diffusione di questo genere di disturbi sia in crescita in tutti paesi in via di sviluppo, paesi nei quali il progresso industriale ed economico va di pari passo con l'affermazione di modelli culturali occidentali. Infatti, una recente ricerca su alcune donne residenti in Tanzania ha scoperto che l'incidenza dei disturbi alimentari era direttamente correlata a quanto erano influenzate dai media e dalla cultura occidentali (Eddy, Hennessey e Thompson-Brenner, 2007). Anche uno studio condotto fra gli appartenenti alla comunità Amish più tradizionale (Old Order Amish), che vive negli Stati Uniti ma di fatto non è influenzata dalla società industriale occidentale, non ha riscontrato tra gli Amish in età giovanile gli stessi problemi legati all'aspetto fisico dei giovani occidentali industrializzati (Platte, Zelten e Stunkard, 2000).

Perfezionismo e desiderio di essere magri

La scelta di sottoporsi a una dieta non è dettata solo dalla volontà di perdere peso, ma anche da quella di non ingrassare. Infatti, se nella nostra cultura la magrezza è qualcosa di desiderabile, essere grassi è considerato, invece, molto peggio.

Fin da piccoli, i bambini tendono a discriminare i coetanei con qualche chilo di troppo e, spesso, le persone sovrappeso sono vittima di molti pregiudizi anche da adulte.

Gli standard imposti dalla nostra società incoraggiano il perfezionismo e, frequentemente, esso si manifesta nelle abitudini alimentari di un individuo. Molte persone hanno idee molto rigide in fatto di alimentazione. Pensano, infatti, che alcuni cibi vadano assolutamente evitati (come biscotti e gelati), mentre altri possano essere mangiati in quantità (insalata, frutta). Sarà capitato anche a voi di conoscere persone che si sentono «brave» quando riescono ad attenersi diligentemente a una dieta e che, invece, rimproverano se stesse ogni volta che cedono alla tentazione di una pietanza «proibita». In realtà, questo modo di pensare perfezionistico non fa altro che rendere ancora più disfunzionale il loro rapporto col cibo, e il perfezionismo è sovente associato a problemi legati all'aspetto fisico e all'alimentazione (Bardone-Cone et al., 2007).

Gli psicologi Peter Herman e Janet Polivy hanno messo a punto un modello per valutare distintamente il modo in cui mangiano coloro che si sottopongono regolarmente a diete (cioè coloro che, per prevenire un aumento di peso, praticano una drastica riduzione della quantità di cibo per pasto) e quello di coloro che, invece, seguono una normale condotta alimentare (1984). Questi ultimi, detto molto semplicemente, mangiano quando hanno fame e smettono una volta sazi. In altre parole, la sensazione di sazietà funziona da limite, ovvero da meccanismo di «interruzione dell'alimentazione». Al contrario, questo limite viene imposto volontariamente da coloro che si sottopongono a una dieta. Vale a dire che queste persone decidono quanto cibo assumere in base al regime alimentare cui hanno scelto di attenersi e, se non riescono a controllarsi, credono di aver compromesso la loro dieta. Di solito, il limite che esse si impongono serve da meccanismo di interruzione dell'alimentazione ma, se per caso viene superato, questi stessi individui possono ingurgitare

enormi quantità di cibo, spesso fino a sentirsi male. Herman e Polivy hanno definito questa reazione la sindrome del «chi se ne frega»: una volta convinti che la dieta è compromessa, è possibile abbuffarsi fino alla nausea, esagerando con i cibi proibiti.

Talvolta, sono alcuni fattori biologici che obbligano a interrompere una dieta. Il più importante di questi è sicuramente l'impulso a provvedere al fabbisogno energetico del proprio corpo. Per definizione, chi si sottopone a una dieta assume una quantità di cibo inferiore alle necessità del proprio corpo. Ma l'organismo reagisce naturalmente a qualsiasi riduzione dell'apporto calorico, spingendo a mangiare di più ogni volta che si presenta l'occasione.

Occorre un grande autocontrollo per vincere questo impulso naturale. Ma la forza di determinazione può venire meno da un momento all'altro e per i motivi più diversi (ad esempio, come reazione ai costanti richiami contro i cibi troppo ricchi di grassi o a causa dell'abuso di alcol o perché si è depressi). Spesso, chi ha l'abitudine di sottoporsi a una dieta si abbandona a vere e proprie abbuffate quando è in preda all'ansia o si sente a disagio. I ricercatori hanno suggerito che si tratta di un modo per non pensare ai propri problemi (Polivy e Herman, 1993). È più facile, insomma, concentrarsi sul cibo (sul suo sapore, sul suo profumo, ecc.) che non sul proprio stato d'animo. Purtroppo, questa soluzione ha un'efficacia molto limitata. Infatti, a ogni abbuffata segue inevitabilmente un lacerante senso di colpa e l'umore si abbassa ancora di più. L'incapacità di resistere all'impulso di mangiare e il senso di fallimento che ne deriva possono, inoltre, accrescere la frequenza degli episodi di sovralimentazione, inducendo ulteriori rimorsi, fino a cadere in un vero e proprio circolo vizioso.

Generalmente, chi è costantemente a dieta risulta più perfezionista di chi non ha preoccupazioni di questo genere. Come abbiamo detto in precedenza, queste persone cercano di raggiungere un preciso ideale estetico. Molto spesso, si tratta

di ideali del tutto irragionevoli, basati sui modelli proposti dai media. Altrettanto assurdi risultano gli standard alimentari che molte persone si impongono, arrivando, talvolta, a ridurre a tal punto la quantità di cibo da mettere in pericolo la propria salute. Sappiamo, però, che l'organismo reagisce naturalmente alla privazione alimentare spingendo a mangiare molto di più non appena si presenta l'occasione. In una ricerca, un gruppo di uomini in salute (che non avevano mai manifestato particolari preoccupazioni per la propria condotta alimentare o il proprio peso) è stato sottoposto a una dieta molto rigida (Keys et al., 1950). È interessante notare che tutti, una volta sospesa la dieta, hanno avuto episodi di alimentazione incontrollata. Tutti, inoltre, hanno sviluppato una costante preoccupazione per il cibo. Per l'intera durata dell'esperimento, infatti, sia le loro conversazioni che i loro pensieri avevano, molto spesso, per oggetto il mangiare, il cibo e altri aspetti correlati.

Se è vero che chiunque può sviluppare un'attenzione patologica verso il proprio aspetto fisico, le donne sono sicuramente più esposte al rischio di avere standard estetici e alimentari disfunzionali (Cohn e Adler, 1992). Una ricerca condotta su un campione di ragazze adolescenti da Killen e i suoi collaboratori mostra che un terzo delle intervistate crede di essere sovrappeso, anche quando non è affatto così (1986).

Idee perfezionistiche su peso e alimentazione

Le ricerche dimostrano chiaramente che le convinzioni personali in fatto di peso e alimentazione influiscono moltissimo sui disturbi della condotta alimentare, inclusi la tendenza a essere costantemente sottopeso, ad abbuffarsi e a indulgere in comportamenti compensativi, come la volontaria induzione del vomito, l'abuso di lassativi o l'eccessivo esercizio fisico.