# Introduzione alla seconda edizione

A quasi tutti è capitato di ammirare le persone perfezioniste che s'impegnano nel raggiungere standard elevati nella vita. Allo stesso modo ci può essere accaduto di criticare le persone che ci consegnano in ritardo un lavoro o che si perdono nei dettagli senza terminare il compito assegnato. Questi due aspetti coesistono in modo drammatico nelle persone perfezioniste. Da una parte si valutano positivamente quando riescono a raggiungere gli standard personali esigenti e autoimposti in alcune aree della loro vita. Dall'altra, per la paura di fallire, continuano a controllare la loro preparazione, si perdono in comportamenti controproducenti che fanno perdere tempo, e spesso procrastinano o evitano la prestazione. Di conseguenza, nonostante il loro impegno estremo, spesso non riescono a raggiungere i loro standard, un fatto che può avere conseguenze devastanti nella loro valutazione di sé.

Numerosi dati indicano che la qualità della vita delle persone perfezioniste è molto scadente e che il loro perfezionismo è la causa di numerose e gravi conseguenze negative come, ad esempio, problemi emotivi (depressione e ansia), sociali (isolamento), restringimento degli interessi, sintomi fisici (stanchezza, tensione muscolare, sintomi dispeptici) e problemi psicologici (scarsa concentrazione, rimugini, continue autocritiche e valutazione negativa

© Positive Press
Vincere il perfezionsimo
9788884291135

di sé). Questo ha portato a introdurre il termine "perfezionismo clinico" per distinguere questo tratto di personalità dalla sana ricerca di eccellere che, al contrario, produce spesso un miglioramento nella qualità della vita delle persone.

I dati della ricerca indicano che il perfezionismo svolge un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento di alcuni gravi disturbi psicologici. Molti pazienti, infatti, che si rivolgono a un terapeuta per problemi d'ansia presentano tratti perfezionisti. Il perfezionismo è stato anche identificato come fattore di rischio specifico per l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, sembra anche coesistere spesso con la depressione clinica ed è un elemento centrale del disturbo ossessivo compulsivo di personalità. È stato anche dimostrato che la presenza di perfezionismo ostacola il trattamento di questi disturbi.

Se pensate che il perfezionismo abbia prodotto conseguenze negative nella vostra vita, questo libro è per voi. Come vi sarà evidente dalla sua lettura, il perfezionismo non significa semplicemente porsi standard elevati, ma associare la valutazione di sé al raggiungimento degli standard in alcune aree della vita nonostante le conseguenze avverse. La cosa positiva, derivata dagli studi effettuati sul perfezionismo, è che questa forma disfunzionale di autovalutazione può essere modificata senza necessariamente ridurre il raggiungimento dei risultati e della produttività.

In Italia sono sorti numerosi centri che offrono trattamenti per i problemi psicologici, ma purtroppo sono ancora poche le persone che affrontano il perfezionismo in modo adeguato per svariati motivi: i centri specialistici non sono sempre accessibili alle persone che ne hanno bisogno, il costo del trattamento non può essere sostenuto da molte persone, infine, in molti centri specialistici non è fornita una terapia supportata dall'evidenza scientifica.

Per rispondere a tali difficoltà, abbiamo scritto questo libro che, oltre a fornire informazioni scientifiche affidabili, propone un programma di auto-aiuto per le persone perfezioniste. Il libro si pone due scopi. Il primo è aiutarvi a comprendere meglio il perfezionismo, i suoi potenziali fattori di rischio, quali sono i processi

© Positive Press
Vincere il perfezionsimo
9788884291135

che lo mantengono e quali sono le terapie più adatte per affrontarlo. Il secondo è suggerirvi delle strategie e delle procedure validate dalla ricerca per affrontare il perfezionismo.

Il libro è diviso in due parti. La Parte Uno va letta con attenzione prima di iniziare il programma e include cinque capitoli.

Il Capitolo 1 fornisce informazioni generali sul perfezionismo, descrivendo in dettaglio il suo nucleo psicologico centrale, cioè l'eccessiva dipendenza della valutazione di sé dal raggiungimento di standard personali esigenti, la differenza tra perfezionismo clinico e sana ricerca di eccellere e le conseguenze negative dell'essere perfezionisti.

Il Capitolo 2 descrive i fattori di rischio potenziali implicati nello sviluppo del perfezionismo evidenziati dalla ricerca. Abbiamo usato la definizione "fattori di rischio potenziali" perché non conosciamo ancora le cause del perfezionismo, sebbene i dati derivati dalla ricerca più recente sembrino indicare che derivi dalla combinazione di predisposizione genetica e fattori di rischio ambientali.

Il Capitolo 3 va letto attentamente, o meglio studiato, prima di iniziare il programma perché descrive in dettaglio i principali meccanismi che mantengono il perfezionismo affrontati dal programma.

Il Capitolo 4 spiega la relazione tra perfezionismo e diversi problemi psicologici come ad esempio i disturbi dell'alimentazione, i disturbi dell'umore, i disturbi d'ansia e il disturbo ossessivo compulsivo di personalità, e illustra come il perfezionismo possa essere considerato sia un fattore di rischio sia un fattore di mantenimento di questi problemi psicologici.

Il Capitolo 5, infine, descrive le più recenti ricerche sul trattamento del perfezionismo eseguite in Australia e in Inghilterra, che hanno evidenziato l'efficacia della terapia cognitivo comportamentale e dell'auto-aiuto guidato nel migliorare le principali dimensioni del perfezionismo, come la preoccupazione per gli errori e gli standard personali. Nel capitolo sono anche riportate le evidenze che hanno dimostrato il ruolo del perfezionismo nell'ostacolare il trattamento dei disturbi dell'alimentazione, dei disturbi d'ansia e della depressione clinica.

© Positive Press
Vincere il perfezionsimo
9788884291135

La Parte Due del libro mette a vostra disposizione una guida derivata dalla terapia cognitivo comportamentale del perfezionismo. Abbiamo usato il termine "guida" e non "manuale" per sottolineare che il libro fornisce una guida e non una prescrizione di procedure. Gli strumenti riportati nella guida del programma (es. Scheda di Monitoraggio, Questionario di Verifica Settimanale, Scheda Riassuntiva dell'Andamento del Programma) essendo in formato A4, una dimensione più grande di quella del libro, sono scaricabili per uso esclusivamente personale nel sito https://www.positivepress.net/prodotto/vincere-il-perfezionismo. La guida non va letta superficialmente, ma studiata lentamente passo dopo passo, applicando le procedure e le strategie suggerite.

L'uso ideale della guida è come supporto alla terapia cognitivo comportamentale specialistica per il perfezionismo. Le fasi del programma rispecchiano fedelmente la terapia cognitivo comportamentale ambulatoriale e riportano la descrizione dettagliata delle procedure e degli strumenti usati dal trattamento. I pazienti che hanno usato il libro, come supporto alla terapia cognitivo comportamentale, hanno riferito che la conoscenza di ciò che comporterà il trattamento durante la fase di preparazione li ha aiutati a ingaggiarsi e a sentirsi in controllo. Inoltre, la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sul perfezionismo. Infine, avere a portata di mano una guida su come applicare le procedure terapeutiche al di fuori delle sedute, ha permesso lodo di utilizzarle nel modo più appropriato. In appendice 2 sono riportati i suggerimenti ai terapeuti che applicano la terapia cognitivo comportamentale su come affiancare il libro al trattamento specialistico.

Il programma descritto nel libro può anche essere usato in forma di auto- aiuto. Questa opzione può essere una valida alternativa per le persone che non hanno possibilità economiche per affrontare un trattamento specialistico o non hanno specialisti disponibili vicino al loro luogo di residenza. Le ricerche effettuate negli ultimi anni suggeriscono che l'auto-aiuto praticato da soli (auto-aiuto puro) oppure con il supporto di un terapeuta anche non specialista

© Positive Press
Vincere il perfezionsimo
9788884291135

che conosce il programma (auto-aiuto guidato) possono essere sufficienti a risolvere in molti casi i problemi associati al perfezionismo. Se usate questa modalità dovreste cercare di dedicare almeno 8-10 settimane per applicare le procedure e le strategie descritte nella guida seguendo le indicazioni riportate nel capitolo 6 "Prima di cominciare". In appendice 2 sono riportati i suggerimenti su come applicare il programma in forma di auto-aiuto guidato.

Il libro può essere anche usato da uno specialista all'interno di un modulo aggiuntivo che affronta il perfezionismo clinico in concomitanza al trattamento di un disturbo psicologico, come ad esempio si fa nella terapia cognitivo comportamentale dei disturbi dell'alimentazione. Oppure può essere usato in forma di auto-aiuto (puro e guidato) in associazione alla terapia specialistica, all'interno di un trattamento specialistico per un altro disturbo psicologico.

Prima di concludere, desideriamo ringraziare Elena Mischiatti e Margherita Gaziero della Positive Press per l'eccellente lavoro editoriale svolto.

È nostra speranza che questo libro possa aiutarvi a vincere il vostro perfezionismo.

*Lucia Camporese*
*Massimiliano Sartirana*
*Riccardo Dalle Grave*

© Positive Press
Vincere il perfezionsimo
9788884291135