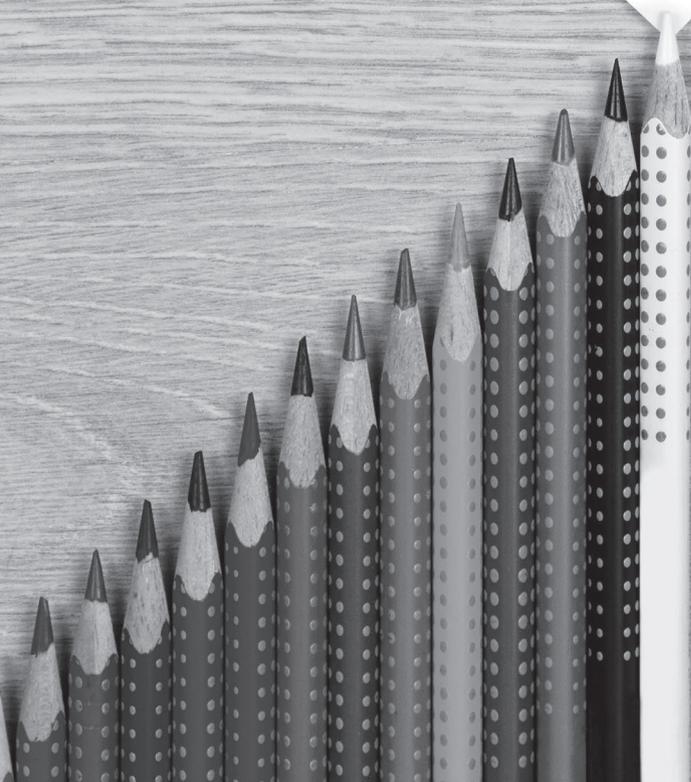


**TAYLOR NEWENDORP**

# **PERFEZIONISMO**

**Strategie per interrompere la  
procrastinazione, accettare se stessi  
e raggiungere i propri obiettivi**



A Kate, che nel corso degli  
ultimi 15 anni ha insistito  
perchè scrivessi un libro

# Avvertenza:

Questo libro potrebbe non essere perfetto. Se questo ti infastidisce, forse è meglio che continui a leggere.

# INTRODUZIONE: IL PROBLEMA PERFETTO



**“LEI CURA IL PERFEZIONISMO?** Ma che cosa significa?” Questa domanda mi è stata rivolta alcuni anni fa, quando ho iniziato a pubblicizzare il fatto che nella mia clinica di counseling trattavo il perfezionismo. Sebbene la ricerca della perfezione sia qualcosa di positivo, può diventare estremamente dannosa nella vita delle persone. Se tu stesso sei un perfezionista, sai bene di cosa sto parlando. Hai l'impressione che a prescindere da quanto tu faccia bene qualcosa o da quanto successo tu riesca a ottenere nella vita, sembra che non sia mai abbastanza? Questo è il problema dell'essere maniaci della perfezione. Il bisogno persistente di fare sempre meglio e stare sempre meglio, alla fine porta a sentirsi insoddisfatti e frustrati, e lo sforzo di essere “i migliori” può portare a ferire l'autostima e il senso di sicurezza personale.

Non raggiungere mai un senso di piena soddisfazione può essere scoraggiante. Lo capisco. Più mi ripeto che potrei lavorare più duramente e che potrei ottenere migliori risultati nella mia vita privata e professionale, meno mi sento bene. Ho appena riletto e riscritto quest'ultima frase almeno 10 volte e continuo a pensare che avrei

potuto formularla meglio. E questo mi fa temere che le altre persone non la apprezzeranno e penseranno che sono un pessimo scrittore. Tuttavia, penso anche che sia molto improbabile che qualcuno abbia riposto su quella stessa frase aspettative così elevate. Ammetto di essere il critico più severo di me stesso, riconosco che questo è un modo ingiusto di trattarmi e lascio perdere. Anche tu puoi raggiungere questa consapevolezza.

Non fraintendermi, il perfezionismo di per sé non è del tutto negativo. Avrai sicuramente notato diverse volte come sforzarsi per migliorare le cose può effettivamente avere degli effetti benefici. Ma se hai deciso di aprire questo libro, forse hai anche riconosciuto e ammesso che le tue tendenze perfezionistiche sono arrivate a un punto in cui ti procurano più danni che benefici. Per molte persone affette dal disturbo ossessivo compulsivo (DOC), disturbi d'ansia, disturbi della condotta alimentare o depressione, le credenze perfezionistiche estreme possono condurre all'adozione di condotte che mettono letteralmente a rischio la vita. Da terapeuta specializzato nel trattamento di questi disturbi, ho dovuto imparare a curare il perfezionismo in un modo che aiutasse davvero le persone a migliorare la qualità della propria vita.

La buona notizia è che, in quanto perfezionista, possiedi già molti dei tratti che ti serviranno a superare gli aspetti controproducenti del perfezionismo che ti procurano ansia e disagio, e a utilizzare le tendenze perfezionistiche a tuo vantaggio. Immagina di utilizzare la tua intelligenza, creatività, perseveranza e ambizione per raggiungere l'eccellenza, *senza* però l'esaurimento fisico, mentale ed emotivo che forse ti hanno spinto a scegliere questo libro. Immagina di sentirti orgoglioso di te stesso e di sperimentare una sensazione di appagamento per un lasso di tempo

che duri più di qualche istante. Imparare a gestire il perfezionismo in modo sano, ti permetterà di mettere in risalto le tue qualità positive e consolidare la sicurezza in te stesso.

Questo libro ti insegnerà delle competenze specifiche per identificare e modificare gli schemi di pensiero improduttivi e malsani, allenandoti attraverso esercizi che ti permetteranno di aumentare la tua tolleranza allo stress e di affrontare la paura di sbagliare e di essere giudicato. Si tratta di una guida pratica per riaffermare e gestire le tue aspettative personali e professionali in modo realistico. Io stesso ho utilizzato questi metodi con decine di perfezionisti in stadi diversi della vita, e continuo a usarli, perché non smettono mai di funzionare.

Il primo passo è porti una domanda, che utilizzerai in una miriade di modi diversi nel corso del libro per analizzare le tue percezioni e valutare i progressi nel superamento del perfezionismo disfunzionale: Come saprai quando hai raggiunto la perfezione?

---

## Come usare questo libro

Questa guida è studiata per insegnarti un modo di agire diverso da quello a cui sei abituato. Si focalizza su dei metodi che puoi utilizzare nella quotidianità per raggiungere i miglioramenti desiderati.

La prima parte fornisce una panoramica delle più comuni forme di perfezionismo e propone delle schede di auto valutazione, utili per capire come le tue tendenze perfezionistiche incidono sulle diverse aree di vita. Raccomando caldamente l'utilizzo di queste auto valutazioni, poiché i risultati che ne deriveranno ti forniranno importanti indicazioni sugli obiettivi che vuoi raggiungere attraverso la lettura del libro e, più in generale, nella vita. Potrai anche provare a rifare le

valutazioni una volta concluso il libro, per vedere quali cambiamenti effettivamente ci sono stati nelle tue percezioni e nei tuoi comportamenti.

In questa sezione troverai anche un'introduzione a specifici metodi per il trattamento del perfezionismo. Sebbene queste strategie siano tratte dalla terapia cognitivo-comportamentale (CBT), dalla terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT), dall'esposizione con prevenzione della risposta (ERP) e altri approcci terapeutici, verranno descritte in termini comprensibili. Fin dall'inizio verranno proposti degli esercizi, nonché degli esempi, su come altre persone hanno utilizzato questi stessi compiti nel corso del loro trattamento. Se soffri a causa di un disturbo ossessivo compulsivo, di un disturbo di ansia sociale o di ipocondria, di depressione o di un disturbo del comportamento alimentare, ti spiegherò come le tendenze perfezionistiche siano al contempo un prodotto di questi problemi e la causa del loro perpetuarsi.

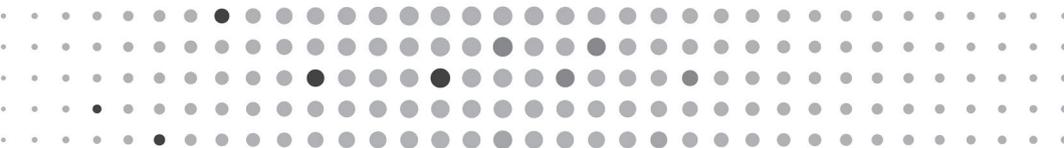
Nella seconda parte troverai una rassegna delle più diffuse manifestazioni del perfezionismo. Nel leggere l'indice di ciascun capitolo, potresti trovarne una che ti si addice in modo particolare e avere la tentazione di andare a leggerla direttamente. Sentiti libero di farlo! Non esiste un modo giusto o sbagliato di lavorare con questo libro. A ogni modo, poiché la maggior parte delle persone con un perfezionismo disfunzionale tende a sperimentare elementi di tutte le inclinazioni descritte nella seconda parte, potresti trarre giovamento dal leggerla per intero e mettere alla prova le abilità elencate. Come ho già spiegato, ogni capitolo contiene degli esercizi dettagliati che potrai usare per gestire al meglio le tendenze che interferiscono di più con la tua vita. Troverai anche diversi aneddoti derivanti dalla mia esperienza con diversi clienti che dimostrano come queste tendenze

abbiano avuto un impatto negativo sulle loro vite, magari simile a quello che hai sperimentato tu, ma soprattutto per raccontarti come abbiano imparato a superare la paura del fallimento e del giudizio per sentirsi più soddisfatti delle proprie vite.

La terza parte è stata pensata per consolidare quello che avrai appreso nelle parti 1 e 2, e ti guiderà ad accettare l'imperfezione come parte necessaria e inevitabile della vita. Verranno esaminati i più comuni ostacoli e le trappole che le persone possono incontrare nel superamento degli aspetti disfunzionali del perfezionismo e le modalità per affrontarli. Ti inviterò a stabilire degli obiettivi in linea con quelli che sono i tuoi valori più profondi e a identificare delle strade realistiche per raggiungerli, in modo da non bruciarti lungo il percorso. La parte 3 comprende anche dei metodi per gestire lo stress e mantenere un'attenzione positiva sulla persona, al fine di verificare che tu stia davvero lavorando su cambiamenti significativi e duraturi.

Superare gli aspetti malsani del perfezionismo, richiederà lavoro, pratica continua, disponibilità ad assumerti qualche rischio e di affrontare alcuni aspetti della tua vita con un nuovo approccio. Sebbene possa essere difficile, è sicuramente possibile farlo attraverso piccoli sforzi quotidiani. E ricordati, il tuo obiettivo è il *progresso*, non la perfezione!

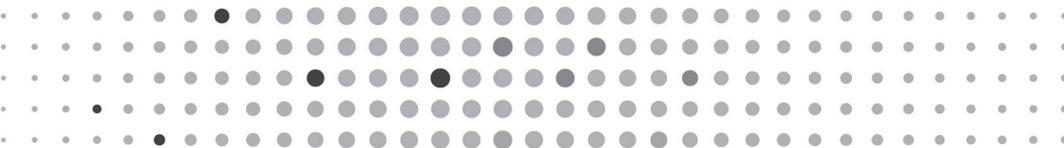
**AVVERTENZA:** *In questo libro parlerò dei metodi per gestire i sintomi associati a patologie quali il disturbo ossessivo compulsivo, i disturbi d'ansia, la depressione e i disturbi del comportamento alimentare perchè la mia passione è aiutare coloro che combattono con queste patologie. Questo libro è stato progettato come complemento ai trattamenti tradizionali per questi disturbi, non come sostituto al lavoro clinico.*



**PRIMA PARTE**



# **IL MITO DELLA PERFEZIONE**



## CAPITOLO UNO

# Comprendere il perfezionismo

**N**el 1850, Victor Engwalls, fondatore della compagnia svedese di caffè Gevalia Kaffe, promise ai suoi clienti che avrebbe creato “il caffè perfetto”. Funzionò alla grande. In poco tempo Gevalia divenne uno dei leader di mercato in Europa, pur proponendo prezzi di gran lunga superiori a quelli dei competitor.

C'è qualcosa di affascinante nelle parole “perfetto” e “perfezione”. D'altronde, chi non desidera avere un primo appuntamento perfetto, trovare il partner perfetto o fare un viaggio perfetto? Io mangerei praticamente qualsiasi cosa se mi venisse detto che è “cotto alla perfezione”. E per quanto riguarda il caffè perfetto, beh, sarebbe *perfetto* poterne bere uno proprio ora. La perfezione è intrigante.

Tuttavia, si può essere così sedotti dall'idea di raggiungere la perfezione da perdere di vista quello che si cercava

di ottenere in prima battuta. Al termine dell'introduzione ti ho posto la domanda: "Come saprai quando hai raggiunto la perfezione?". Ora ho un'altra domanda per te, che è anche il primo esercizio di questo libro: come definisci la perfezione?

---

● ● ● **ESERCIZIO 1.1**

**LA TUA DEFINIZIONE DI PERFEZIONE**

---

Prova a definire la perfezione con parole tue. Non limitarti a pensare, scrivi la risposta. Potrebbero venirti in mente diverse definizioni, a seconda delle seguenti categorie: obiettivi professionali (inclusi quelli di lavoro e di carriera), traguardi scolastici, relazioni sentimentali, aspetto fisico, traguardi sportivi, successi finanziari e altre ancora. Di seguito troverai alcune domande che ti aiuteranno a elaborare una tua definizione di perfezione:

Nella tua testa, come immagini . . .

. . . il lavoro perfetto?

. . . l'amicizia perfetta?

. . . la relazione intima perfetta?

. . . il corpo perfetto?

. . . lo stile di vita perfetto?

. . . la persona perfetta?

. . . il risultato perfetto?

. . . la vita perfetta?

---

*(Continua)*

---

---

---

---

---

Una volta che avrai finito di rispondere, metti la scheda da parte. Ci torneremo più avanti.

---

## Che cos'è il perfezionismo?

Come potresti aver già intuito svolgendo il primo esercizio, ciò che si può considerare “perfetto” è soggettivo. Ciascun individuo con tendenze perfezionistiche può sperimentare il perfezionismo in modo diverso. Basti pensare che i sinonimi della parola “perfezionismo” possono variare parecchio, passando da termini quali diligenza, coscienziosità, meticolosità - che hanno tutti connotazioni positive - a nervosismo, insistenza, puntigliosità - che sono spesso associati a valutazioni negative. Il perfezionismo porta con sé caratteristiche sia positive che negative.

## STANDARD ELEVATI O STANDARD PERFEZIONISTICI?

Gli aspetti positivi connessi al perfezionismo possono rendere le persone riluttanti a intraprendere un percorso di cambiamento. Molti dei miei pazienti perfezionisti sono fieri del loro essere assolutamente scrupolosi e attenti ai dettagli, e spesso ritengono di avere un'etica del lavoro decisamente più solida rispetto a quella degli altri. Molti di loro chiedono: “Cosa c'è di sbagliato nell'avere degli standard

elevati?” Chiaramente non c'è nulla di male. Ma, in quanto perfezionista, è più probabile che anziché alzare l'asticella degli standard per te e per gli altri, tu ne ponga di irraggiungibili. Sono le aspettative e le motivazioni che spingono all'azione a determinare la differenza tra standard elevati e standard perfezionistici. Gli standard perfezionistici sono rigidi e irrealistici, focalizzati sul prodotto finale o sul risultato. Inoltre, tendono spesso a basarsi sulla paura. Avere standard alti significa invece puntare a qualcosa di raggiungibile, adattabile e focalizzato sul processo. In questo caso la motivazione è dettata dall'entusiasmo e dal desiderio di apprendere.

Ecco alcuni esempi:

#### **STANDARD PERFEZIONISTICI**

- Non posso fallire in nessun compito che ho intrapreso.
- Non posso fare alcun errore.
- Devo mostrarmi forte e controllato in ogni occasione.
- Farò qualsiasi cosa per piacere agli altri e ottenere la loro approvazione.
- Non devo deludere nessuno, mai.
- La cosa più importante è raggiungere sempre il miglior risultato possibile.

#### **STANDARD ELEVATI**

- Voglio essere il migliore in quello che faccio, ma capisco che il fallimento faccia parte del successo.
- Vorrei fare il minor numero possibile di errori, ma so che posso imparare dagli errori. Gli errori mi permettono di crescere.
- Posso gestire adeguatamente le mie emozioni e le mie

reazioni. Mostrare le proprie emozioni in modo appropriato rafforza le relazioni.

- Tratterò gli altri con rispetto e gentilezza, indipendentemente da quello che pensano di me.
- Farò tutto quello che è nelle mie possibilità per aiutare gli altri, ma non si può sempre accontentare tutti.
- Ogni volta che porterò avanti qualcosa, mi impegnerò al massimo. È importante non smettere mai di crescere.

Apprezzo quando le persone non sono disposte ad abbassare i propri standard. È importante chiarire che modificare gli standard perfezionistici non equivale a fallire, a diventare pigri o a rinunciare. Semmai si tratta di adeguare le aspettative personali e professionali, in modo da poter raggiungere successo e soddisfazione. Se ti sembra difficile credere che sia possibile raggiungere questo punto, per ora va bene così. Quello che conta, adesso, è capire come i tuoi standard personali incidono su di te sotto il profilo comportamentale ed emotivo.

Nella seconda parte del libro troverai degli esercizi che ti permetteranno di comprendere fino in fondo come i tuoi standard guidano le tue azioni e come incidono sul tuo benessere emotivo. Per adesso, però, dai un altro sguardo agli esempi di standard perfezionistici appena elencati. Qual è la tua reazione *immediata*? Forse il solo leggerli ti ha provocato ansia, stress o paura? Se la risposta è sì, è probabile che trarresti grande beneficio dal modificare questa tipologia di standard.

Ora, invece, rileggi la lista degli standard elevati, e prova a chiederti: “Sono veramente così male?”. Ti procurano lo stesso tipo di risposta emotiva di quelli perfezionistici? Questi standard potrebbero essere diversi da quelli a cui sei abituato, ma sei sicuro che non possano fare al caso tuo?

In fondo, possiamo vedere gli standard che imponiamo a noi stessi come semplici credenze che siamo portati a considerare vere. In questo senso, superare il perfezionismo disfunzionale consiste nello sfidare le credenze che non ci sono più utili. Questo richiede tempo e pratica. Per iniziare può essere utile chiarire la definizione di “perfezionismo”.

---

## La definizione di perfezionismo

La definizione che più si addice allo scopo di questo libro si avvicina molto a quella del *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*: “Disposizione che porta a considerare inaccettabile ogni cosa che non è perfetta”. È il tuo caso? Rifletti sul reale significato di queste parole. Davvero qualsiasi cosa che non sia perfetta è automaticamente inaccettabile? Se questo pensiero ti appartiene, immagino che tu veda gran parte delle tue azioni come insufficienti o inaccettabili. Quando si pensa in questi termini da lungo tempo, si corre il rischio di iniziare a credere di non essere mai abbastanza. Questo conduce a sentimenti di inutilità e di continua insicurezza, fino al punto che le nostre azioni vengono dettate da paura e disperazione.

## PENSIERI, SENTIMENTI E COMPORTAMENTI

Questo libro ti permetterà di comprendere come tre fattori chiave - i pensieri, i sentimenti e i comportamenti - si influenzino tra loro e contribuiscano a perpetuare il perfezionismo. Prova a completare la valutazione proposta nell'Esercizio 1.2 per individuare più chiaramente i tuoi pensieri perfezionistici.

● ● ● **ESERCIZIO 1.2**

**L'INVENTARIO DELLE COGNIZIONI PERFEZIONISTICHE**

Le cognizioni sono pensieri che modellano le nostre prospettive e influenzano il nostro comportamento in modo al contempo sottile e manifesto, sia quando siamo con gli altri, sia quando siamo da soli.

Troverai elencati alcuni pensieri sul perfezionismo che possono balenare nella mente di chiunque. Prova a leggere ciascun pensiero e indica con che frequenza tali pensieri sono occorsi nella tua mente nel corso dell'ultima settimana. Leggi attentamente ogni frase e assegna il valore appropriato utilizzando la seguente scala:

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Mai	Ogni Tanto	A volte	Spesso	Sempre

- 
1. Perché non posso essere perfetto?  
**0 1 2 3 4**
  2. Devo fare meglio di così.  
**0 1 2 3 4**
  3. Dovrei essere perfetto.  
**0 1 2 3 4**
  4. Non dovrei mai commettere lo stesso errore due volte.  
**0 1 2 3 4**
  5. Devo lavorare senza tregua per raggiungere i miei obiettivi.  
**0 1 2 3 4**
  6. Devo essere il migliore.  
**0 1 2 3 4**
  7. Dovrei fare di più.  
**0 1 2 3 4**

*(Continua)*

8. Non posso sopportare di commettere degli errori.  
**0 1 2 3 4**
9. Devo sempre lavorare duramente.  
**0 1 2 3 4**
10. Non importa cosa io faccia, non è mai abbastanza.  
**0 1 2 3 4**
11. Le persone si aspettano che io sia perfetto.  
**0 1 2 3 4**
12. Devo essere sempre efficiente.  
**0 1 2 3 4**
13. I miei obiettivi sono molto elevati.  
**0 1 2 3 4**
14. Posso sempre fare meglio, anche quando le cose sono quasi perfette.  
**0 1 2 3 4**
15. Mi aspetto di essere perfetto.  
**0 1 2 3 4**
16. Perché le cose non possono essere perfette?  
**0 1 2 3 4**
17. Il mio lavoro deve essere superiore.  
**0 1 2 3 4**
18. Sarebbe bellissimo se tutto nella mia vita raggiungesse la perfezione.  
**0 1 2 3 4**
19. Il mio lavoro dovrebbe essere impeccabile.  
**0 1 2 3 4**
20. È raro che le cose rispecchino i miei ideali.  
**0 1 2 3 4**

*(Continua)*

21. Sto facendo bene?  
**0 1 2 3 4**
22. Non riesco a fare questa cosa in modo perfetto.  
**0 1 2 3 4**
23. Ho sicuramente standard molto elevati.  
**0 1 2 3 4**
24. Forse dovrei ridimensionare i miei obiettivi.  
**0 1 2 3 4**
25. Sono eccessivamente perfezionista.  
**0 1 2 3 4**

Quando hai finito di compilare la valutazione, somma il punteggio. Più è alto, più frequentemente tendi a sperimentare pensieri perfezionistici. Prendi nota di quali sono le frasi a cui hai assegnato il punteggio più alto, potrai iniziare da qua per rivedere il tuo sistema di credenze.

---

## Come le credenze incidono su di te

Sebbene molte persone siano in grado di identificare le proprie credenze, non tutti sono consapevoli di come queste possano inconsciamente incidere sulle proprie azioni quotidiane. Ad esempio, se generalmente ritengo di piacere alle persone e penso che gli altri mi accettino per quello che sono, sarò più propenso a salutare chi incontro per la strada, a chiacchierare con estranei e conoscenti, a dire quello che penso e a scherzare con amici e familiari, senza preoccuparmi più di tanto di quello che sto facendo e di che impressione sto dando agli altri.

Al contrario, se è attiva in me la credenza secondo cui non piaccio alle persone e che mi devo guadagnare la loro approvazione, i miei comportamenti e le mie interazioni saranno molto diverse. Potrei essere portato a evitare il contatto visivo, a rimanere in disparte, a scervellarmi per decidere quale sia la cosa giusta da dire per essere sicuro che gli altri mi accettino e siano concordi con il mio contributo alla conversazione. Il processo di pensiero che si nasconde dietro queste azioni è intriso di paura del giudizio, e deriva dalla convinzione di non essere mai abbastanza per gli altri.

Sorge spontanea un'ovvia domanda: dei due comportamenti basati sulla credenza appena descritta, qual è più piacevole? Quale sembra comportare maggior disagio? Il modo in cui percepiamo noi stessi e il resto del mondo, determina come ci sentiamo e come agiamo. Per valutare ulteriormente fino a che punto sei intrappolato in un sistema di credenze esageratamente perfezionistiche, completa la valutazione dell'Esercizio 1.3.

---

### ● ● ● ESERCIZIO 1.3

#### LA SCALA DI AUTO-VALUTAZIONE DEL PERFEZIONISTA

---

Leggi le affermazioni che seguono e assegna a ognuna un punteggio in base al tuo grado di accordo. Se ti trovi completamente d'accordo, cerchia il numero 7; se ti trovi in completo disaccordo, cerchia il numero 1; se ti trovi da qualche parte nel mezzo, segna uno dei numeri tra 1 e 7. Nel caso invece fossi indeciso o neutrale rispetto all'affermazione, il punteggio intermedio è 4.

*(Continua)*

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Abbastanza in disaccordo	Neutrale	Abbastanza d'accordo	D'accordo	Completamente d'accordo

---

1. Non è un problema mostrare agli altri che non sono perfetto.  
**1 2 3 4 5 6 7**
2. Giudico me stesso in base agli errori che faccio di fronte agli altri.  
**1 2 3 4 5 6 7**
3. Farei praticamente qualsiasi cosa per coprire un mio errore.  
**1 2 3 4 5 6 7**
4. Gli errori sono molto più gravi se commessi in pubblico.  
**1 2 3 4 5 6 7**
5. Cerco sempre di dare un'immagine di perfezione.  
**1 2 3 4 5 6 7**
6. Sarebbe terribile rendersi ridicolo di fronte ad altre persone.  
**1 2 3 4 5 6 7**
7. Se sembro perfetto, gli altri mi vedranno sotto una luce più positiva.  
**1 2 3 4 5 6 7**
8. Rimuginiamo sugli errori commessi di fronte ad altre persone.  
**1 2 3 4 5 6 7**
9. Nessuno deve sapere quanto mi impegno per ogni cosa.  
**1 2 3 4 5 6 7**

*(Continua)*

10. Vorrei apparire più competente di quanto realmente sono.  
**1 2 3 4 5 6 7**
11. Non è importante avere sempre un look impeccabile.  
**1 2 3 4 5 6 7**
12. Non voglio che le persone mi guardino mentre faccio qualcosa, salvo che non sia molto bravo a farlo.  
**1 2 3 4 5 6 7**
13. Dovrei tenere i miei problemi sempre per me.  
**1 2 3 4 5 6 7**
14. Dovrei risolvere i miei problemi da solo piuttosto che chiedere aiuto agli altri.  
**1 2 3 4 5 6 7**
15. Deve sembrare che io abbia sempre sotto controllo le mie azioni.  
**1 2 3 4 5 6 7**
16. Non è un problema ammettere di aver fatto un errore.  
**1 2 3 4 5 6 7**
17. È importante comportarsi in modo impeccabile nei contesti sociali.  
**1 2 3 4 5 6 7**
18. Non mi preoccupo di essere sempre perfettamente curato.  
**1 2 3 4 5 6 7**
19. Ammettere di aver fallito è la cosa peggiore che possa accadere.  
**1 2 3 4 5 6 7**
20. Odio commettere errori in pubblico.  
**1 2 3 4 5 6 7**

*(Continua)*

21. Cerco di nascondere i miei fallimenti agli altri.  
**1 2 3 4 5 6 7**
22. Non mi interessa fare degli errori in pubblico.  
**1 2 3 4 5 6 7**
23. Ho bisogno che gli altri mi vedano come assolutamente competente in tutto ciò che faccio.  
**1 2 3 4 5 6 7**
24. Fallire in qualcosa è terribile quando anche altri ne sono a conoscenza.  
**1 2 3 4 5 6 7**
25. È importante che gli altri credano che io sia sempre sul pezzo.  
**1 2 3 4 5 6 7**
26. Devo sempre sembrare perfetto.  
**1 2 3 4 5 6 7**
27. Mi sforzo di apparire sempre perfetto agli occhi degli altri.  
**1 2 3 4 5 6 7**

Questo strumento di valutazione contiene tre sotto scale:

- “Promozione della Perfezione” (ovvero l’esigenza di *apparire perfetti*).
- “Negazione dell’Imperfezione” (ovvero la volontà di *evitare di mostrarsi imperfetti*).
- “Riservatezza dell’Imperfezione” (ovvero la volontà di *nascondere agli altri di non essere perfetti*).

Il punteggio finale è un po’ più complesso da calcolare rispetto all’Esercizio 1.2 (pagina 9). Innanzitutto bisogna invertire il punteggio delle affermazioni 1, 11, 16, 18 e 22. Ciò significa ad esempio che se hai attribuito a una di queste

affermazioni il punteggio 7, il valore di quell'affermazione sarà 1. 6 varrà 2, 5 varrà 3 e così via. Fai la somma di tutti i punteggi e più alto sarà il punteggio ottenuto, maggiori sono le convinzioni perfezionistiche che possiedi.

Il punteggio della sotto scala **Promozione della Perfezione** si ottiene sommando le risposte alle affermazioni 5, 7, 11, 15, 17, 18, 23, 25, 26 e 27 (ricordati però di invertire il punteggio della numero 11 e 18!).

#### **PUNTEGGIO:**

- 10–22** = Moderatamente perfezionista; ho un parziale bisogno di mostrarmi perfetto.
- 23–35** = Abbastanza perfezionista; è importante che io appaia perfetto nella maggior parte delle situazioni.
- 36–48** = Decisamente perfezionista; è vitale per me apparire perfetto in ogni occasione.
- 49–61** = Fortemente perfezionista; devo sempre apparire perfetto a ogni costo.
- 62–70** = Il perfezionismo governa la mia vita; non so come agire quando non posso apparire perfetto.

Il punteggio della sotto scala **Negazione dell'Imperfezione** si ottiene sommando le risposte alle affermazioni 2, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 20, 22 e 24 (ricordati di invertire il punteggio della numero 22!).

#### **PUNTEGGIO:**

- 10–22** = Moderatamente perfezionista; sarebbe spiacevole mostrarsi imperfetti in alcune circostanze.

- 23-35** = Abbastanza perfezionista; sarebbe spiacevole mostrarsi meno che perfetti in quasi ogni circostanza.
- 36-48** = Decisamente perfezionista; in ogni occasione, è sbagliato apparire meno che perfetti.
- 49-61** = Fortemente perfezionista; sarebbe devastante se qualcuno mi percepisse meno che perfetto, e non devo mai permettere che questo accada.
- 62-70** = Il perfezionismo governa la mia vita; qualsiasi cosa appaia poco meno di perfetta è un conclamato fallimento, e se ciò dovesse accadere non sarei in grado di reagire in alcun modo.

Il punteggio della sotto-scala **Riservatezza dell'Imperfezione** si ottiene sommando le risposte alle affermazioni 1, 9, 13, 14, 16, 19 e 21 (ricordati di invertire il punteggio della numero 1 e della numero 16!).

**PUNTEGGIO:**

- 7-15** = Moderatamente perfezionista; riluttante a mostrare di aver sbagliato.
- 16-24** = Abbastanza perfezionista; sarebbe spiacevole mostrarsi meno che perfetti in quasi ogni circostanza.
- 25-33** = Decisamente perfezionista; ammettere di aver commesso un errore sarebbe mortificante.
- 34-42** = Fortemente perfezionista; non posso ammettere di aver fatto degli errori o mostrarmi agli altri con dei difetti.
- 43-47** = Il perfezionismo governa la mia vita; ammettere

di aver commesso un errore o di avere dei difetti sarebbe un completo fallimento e non posso permettermi che ciò accada.

## COMPORAMENTI E PENSIERI AUTO-DISTRUTTIVI

A questo punto, forse, puoi iniziare ad attingere dalla tua esperienza per capire come aggrapparsi a questo tipo di convinzioni (questi “bisogni” percepiti, secondo la scala proposta nell’Esercizio 1.3) influenza il comportamento, specialmente nelle relazioni con le altre persone. Sfortunatamente, le credenze perfezionistiche tendono a essere auto-distruttive e limitanti e, dal momento che il modo in cui pensiamo si riflette direttamente sul modo in cui agiamo, i *comportamenti perfezionistici* si rivelano altrettanto auto-distruttivi e limitanti.

Sebbene alcuni pensieri e comportamenti generali caratterizzino la maggior parte dei perfezionisti, esistono molti sottotipi di perfezionismo. Ecco una breve panoramica di alcuni dei diversi tipi e sottotipi di perfezionismo che sono stati identificati nel corso degli anni, arricchiti da esempi di credenze e comportamenti tipici che rientrano in ciascuna categoria.

## TIPOLOGIE DI PERFEZIONISMO

### Perfezionismo Orientato al Sé

#### CARATTERISTICHE

- Difficoltà e/o impossibilità ad ammettere e accettare gli errori commessi.
- Difficoltà e/o impossibilità a riconoscere i propri difetti.