

**CLARISSA W. ONG,
MICHAEL P. TWOHIG**

Il perfezionista ansioso

Imparare con l'ACT
ad accettare
che si può sbagliare



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**CLARISSA W. ONG,
MICHAEL P. TWOHIG**

Il perfezionista ansioso

Imparare con l'ACT
ad accettare
che si può sbagliare

FrancoAngeli

The Anxious Perfectionist.
How to Manage Perfectionism-Driven Anxiety Using Acceptance & Commitment Therapy
by Clarissa W. Ong, Michael P. Twohig

First published 2022 by New Harbinger Publications

Copyright © 2022 by Clarissa W. Ong, Michael P. Twohig

All Rights Reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications INC
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana a cura di Marco Moderato

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa, di Randy O. Frost	pag.	9
Introduzione. L'ansia, lo stress e la preoccupazione in cui nuotiamo	»	11
1. Quanto costa cercare di essere il migliore	»	15
Il gioco del perfezionismo	»	15
Il prezzo della partita	»	16
Le radici del perfezionismo	»	20
La pressione nell'inseguire l'inottenibile	»	21
Cosa desideri?	»	22
2. Quando il perfezionismo si mette in mezzo	»	24
Chiarire cos'è il perfezionismo	»	24
Uno sguardo più approfondito al perfezionismo disadattivo	»	27
Esempi di comportamento perfezionistico	»	29
3. Riconoscere il rumore senza arrendersi a esso	»	31
Perché "smettiti di preoccuparti" non è un buon consiglio	»	31
Regole e ragioni nel perfezionismo	»	32
Smascherare l'inganno	»	35
I limiti della logica	»	37
Riconoscere senza arrendersi	»	39
Pensa a te stesso	»	43
4. Fare spazio al senso di imperfezione	»	45
L'origine dei sentimenti	»	45
I tuoi sentimenti sono validi	»	46

L'evitamento emozionale	pag.	47
Spiegare l'accettazione	»	48
Fare spazio ai sentimenti	»	49
5. Lasciare andare le tue etichette e le tue storie	»	54
Cosa sono le auto-etichette e le storie di sé	»	55
Quando auto-etichette e storie di sé diventano un problema	»	55
La prospettiva di un sé senza etichette	»	58
L'autocritica nel perfezionismo	»	60
Gli effetti dell'autocritica	»	61
Usare l'autocritica come motivazione	»	62
6. Trovare ciò che conta davvero	»	64
Cosa sono i valori	»	65
La funzione dei valori	»	66
Identificare i tuoi valori	»	67
Entrare in contatto con i propri valori	»	68
Risolvere i problemi con i valori	»	70
7. Concentrarsi sul processo invece che sul risultato	»	74
Il costo di opportunità dell'attenzione	»	75
Il dare attenzione è un'abilità	»	76
Come si reindirizza l'attenzione	»	78
La consapevolezza della consapevolezza (o meta-consapevolezza)	»	79
Spiegare la mindfulness	»	80
Scegliere il processo anziché il risultato	»	81
8. Essere gentili con sé stessi	»	84
Spiegare la gentilezza verso sé stessi	»	84
Gli ostacoli alla gentilezza verso sé stessi	»	87
I benefici della gentilezza verso sé stessi	»	88
Valutare la gentilezza verso sé stessi	»	91
Praticare la gentilezza verso sé stessi	»	92
9. Vivere la vita che vuoi	»	96
Gli obiettivi SMART	»	96
Definire i tuoi obiettivi	»	102
Darsi una mossa	»	104
Gli ostacoli al cambiamento	»	111

10. Restare sul sentiero che hai scelto	pag. 115
Pratica, pratica, pratica	» 116
La minaccia del perfezionismo	» 117
Fallire si può	» 120
Seguire la strada lastricata di valori	» 121
Bibliografia	» 125
Ringraziamenti	» 127
Autori	» 129

Premessa

Più di un secolo fa, Pierre Janet, psicologo e medico francese, vide in alcuni dei suoi pazienti un profondo senso di incompletezza. Questa sensazione li torturava e li portava a dubitare fortemente della qualità non solo delle loro azioni, ma anche delle loro percezioni. Per far fronte a questi dubbi, si sforzavano di raggiungere la perfezione sia nei pensieri che nelle azioni. L'incapacità di raggiungerla portava a sforzi ancora più intensi per evitare gli errori. Il risultato fu quello che Janet chiamò *psicastenia*, una combinazione di ciò che oggi consideriamo un gruppo di disturbi distinti, composto da disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi d'ansia, disturbi alimentari e disturbi dell'umore.

Qualche decennio più tardi, la psicoanalista Karen Horney vide qualcosa di simile nei suoi pazienti ansiosi che cercavano di essere all'altezza di immagini idealizzate e perfezionistiche di sé stessi. Questi tentativi erano caratterizzati da imperativi personali che avevano lo scopo di guidare il comportamento. Horney descrisse questi imperativi come la "tirannia del dovrei": rigidi dettami a cui era necessario conformarsi ("non dovrei mai fare un errore"; "non dovrei mai prendere meno di una A"). Albert Ellis ha definito questo modo di pensare "musterbazione": richieste assolute e irrealistiche di prestazioni perfette. Questo libro esplora i "dovrei" e i "devo" che caratterizzano il pensiero perfezionistico e che portano al dolore emotivo. Se ti riconosci nelle descrizioni di questo tipo di pensiero, capirai quanto sia dannoso.

Inseguire la perfezione può portare a una vita appagante o a un percorso di autodistruzione. La differenza sta nel modo in cui si persegue la perfezione. Se gli errori e i fallimenti vengono accettati e usati in modo costruttivo, la vita può essere ricca e positiva. Se, invece, gli errori e i fallimenti portano a tentare di evitarli, la vita diventa una lotta.

Il perfezionismo è intrinsecamente autocritico, una forma inflessibile ed estrema di autovalutazione che provoca sentimenti di fallimento e di inutilità, anche di fronte a risultati considerevoli. Indipendentemente dai risultati raggiunti, quando il senso di autostima dipende dal fare le cose alla perfezione e dall'essere perfetti, il mondo diventa una fonte costante di minaccia, con attività infinite da temere ed evitare. Quando le persone usano gli errori o i fallimenti per determinare la propria autostima, le conseguenze sono disastrose. L'incessante autocritica ti porterà a credere che c'è qualcosa di fondamentale sbagliato in te e che solo essere perfetto ti farà stare bene.

Clarissa Ong e Michael Twohig esplorano il modo in cui è possibile osservare, comprendere e accettare le proprie imperfezioni e allo stesso tempo sforzarsi di dare il meglio di sé. Sfatano il mito secondo cui l'autocritica alimenta il successo. Come hanno sottolineato, quando l'autocritica è la forza trainante delle tue prestazioni, anche se sperimenti qualche successo, sarai infelice.

Questo libro sottolinea l'importanza dei valori. La sua lettura ti aiuterà a definire le cose veramente importanti per te. Ti aiuterà a chiarirle e a connetterti con esse. Gli esercizi di mindfulness e di compassione ti porteranno a vivere la vita che desideri. Come in tutti gli sforzi di questo tipo, la chiave sarà accettare gli inevitabili errori e fallimenti, sforzandosi di impegnarsi in ciò che più si apprezza nella vita. Il viaggio ripagherà gli sforzi fatti.

Randy O. Frost, PhD
Harold and Edna Siipola Israel Professor
Emerito di psicologia
Smith College, Northampton, MA

Introduzione

L'ansia, lo stress e la preoccupazione in cui nuotiamo

L'esigenza di fare le cose alla perfezione ha due lati. Il lato positivo comprende riconoscimenti su riconoscimenti, una produttività senza pari e un lavoro di qualità costante. Ma c'è un lato oscuro: scadenze non rispettate, procrastinazione intrattabile, rapida irritabilità e costante privazione del sonno. Come terapeuti, abbiamo lavorato con persone in carriera che persistono nella corsa al successo anche quando le loro relazioni vanno in pezzi, con studenti che inviano e-mail ai professori con richieste disperate di proroga delle scadenze alle 3 del mattino e con pensionati che ripensano alla loro vita e si rendono conto di non essere stati *davvero* presenti per la maggior parte di essa. Come psicologi clinici, abbiamo visto il perfezionismo lasciare alcuni dei nostri colleghi di talento paralizzati e svuotati, a volte persino costretti a lasciare il mondo accademico. Questo accade perché il perfezionismo è un'arma a doppio taglio: le abilità che aiutano le persone ad avere successo sono le stesse che le sabotano in un mondo frenetico e ad alta pressione. Il risultato sono ansia, stress e preoccupazioni.

Questo libro è nato da un interesse sia professionale che personale. La mia (di Clarissa) storia è stata caratterizzata dal bisogno di essere perfetta e ho visto il perfezionismo consumare pezzi della mia vita, promettendo che il successo che ne sarebbe derivato sarebbe valso le perdite. Sebbene abbia imparato a essere migliore nell'essere imperfetta, le mie paure e insicurezze persistono. Di tanto in tanto, permetto al perfezionismo di decidere le mie azioni al posto mio. In questi momenti, mi colpisce quanto sia difficile ignorare il mio desiderio di eccellenza.

Anche la scelta del titolo di questo libro è stata uno stressante tira e molla. Avevamo opzioni "normali" e altre più... di nicchia.

Eravamo consapevoli dell'ironia di aver speso tanto tempo e fatica per trovare il titolo "perfetto" mentre scrivevamo dell'illusione della perfezione. Così abbiamo fatto come diciamo noi. Abbiamo scelto un titolo che è "buono abbastanza", perché lasciare andare il perfezionismo significa che possiamo vivere con gli errori; significa che ci siamo dati il permesso di essere umani. Abbiamo imparato – e stiamo ancora imparando – ad accettarci completamente, a trattare gli standard perfezionistici in modo diverso e a godere delle ineluttabili complessità della vita. Questo è il nostro augurio per te.

Abbiamo scritto questo libro per le persone che:

- sono impantanate nell'ansia, nello stress e si preoccupano di non essere al punto in cui credono di *dover* essere;
- scoprono che il perfezionismo si è impadronito della loro vita;
- sono interessate a capire perché non riescono a lasciar andare le cose;
- credono nel profondo di non essere abbastanza brave, meritevoli o amabili;
- sono stanche del perfezionismo, ma non sanno come abbandonarlo.

Leggere questo libro e pensare di liberarsi del proprio perfezionismo può spaventare. In realtà, molte delle persone con cui abbiamo lavorato trovano che il perfezionismo sia una parte preziosa di ciò che sono, e perché non dovrebbero? Il perfezionismo è assolutamente utile a volte. Ecco perché vogliamo che tu preservi questa parte di te, ma che impari tuttavia nuovi modi per interagire con essa.

Potresti procrastinare la lettura di questo libro fino al momento "giusto" o affrontarlo come un manuale o un libro di testo, aspettandoti di trovare in esso la soluzione alle tue difficoltà. Tuttavia, per ottenere la massima utilità da questo libro, ti suggeriamo di leggerlo come se guardassi un film: assaporalo e basta. Prendi nota delle parti che ti entusiasmano. Sorvola sulle parti meno rilevanti. Riavvolgi il nastro se ti sei perso qualcosa di importante. Oppure leggilo tutto in una volta e tornaci sopra in un secondo momento. In sostanza, vogliamo che tu prenda ciò che è utile e lasci perdere il resto (molto probabilmente ti identificherai con alcuni esempi molto più di altri). Leggi per appagarti piuttosto che per perfezionarti. Poi applica ciò che impari alla tua vita.

In vari punti di questo libro, ti chiederemo di annotare le tue reazioni e i tuoi pensieri nello stesso posto, come una sezione del tuo quaderno, un documento online o un diario, in modo da avere qualcosa su cui riflettere quando avrai finito di leggere. La nostra intenzione è che tu possa salvare le conoscenze acquisite o le realizzazioni fatte e integrarle nella tua vita,

invece di tenerle tra le pagine di questo libro. Ma in ultima analisi, la scelta è tua; questo non è un altro “dovrei”.

Vediamo il perfezionismo – e l’ansia, lo stress e le preoccupazioni che ne derivano – come l’acqua che circonda i banchi di pesci nell’oceano: è praticamente invisibile, e non sai cosa farne finché non la vedi per quello che è. Questo perché non si può rispondere – e tanto meno rispondere in modo efficace – a qualcosa di cui non si conosce l’esistenza, anche quando il non rispondere ci danneggia. Nelle pagine seguenti cerchiamo di rendere trasparente il perfezionismo, con le sue regole, i suoi standard, i suoi giudizi e altro ancora, descrivendo come funziona e gli effetti dolorosi che provoca. Ti forniamo anche le abilità che puoi usare per navigare in queste acque in modo più abile, basandoci sulla nostra esperienza di lavoro con il perfezionismo e sulla conoscenza dei trattamenti basati sull’evidenza.

Ci auguriamo che tu riesca a comprendere il quadro completo della tua vita e a esercitare il tuo potere di fare scelte in linea con ciò che ti sta a cuore. Vivere con il perfezionismo non è una situazione di “o” o “o”; non è necessario essere vincolati ad esso o escluderlo completamente dalla propria vita. C’è un’altra opzione: *fare amicizia* con il perfezionismo. Prendi le distanze quando diventa fastidioso e godine quando arricchisce la tua vita. Trova una via di mezzo in cui decidi quanta influenza ha il perfezionismo sulle tue azioni. Si tratta di un viaggio, che potrebbe essere più tortuoso di quanto si vorrebbe. Ma alla fine della giornata, anche se hai fatto un solo piccolo cambiamento in una direzione significativa, questo è un progresso.

Quanto costa cercare di essere il migliore

Il perfezionismo può avere molte funzioni.

Può servire ad ottenere successo, amore, fama, prestigio, riconoscimento, ricchezza, complimenti, eccetera. Pensi: “Se sono perfetto, avrò successo”, o qualcosa di simile. Qualcosa, nel tuo passato o nella narrazione di te stesso dice: “Non riuscirò ad ottenere ciò che voglio se non sono perfetto”.

Il perfezionismo può anche servire a prevenire gli errori. In questo caso, ti preoccupi meno di trasformare il mondo; semplicemente non vuoi sbagliare. Potresti pensare: “Se qualcosa va male, sarà colpa mia”, o: “Verrò giudicato per i miei errori”. Potresti addirittura preoccuparti di deludere le persone se sbagli.

Le azioni che intraprendi e hai intrapreso hanno un peso, in vari modi, qualunque sia la funzione del tuo perfezionismo. Anche se potresti accorgerti di alcuni di questi effetti negativi, è importante sapere quale è il costo totale dell'essere il migliore. Dopo tutto, sei tu che lo stai pagando.

Il gioco del perfezionismo

Cercare di fare le cose perfettamente o di evitare gli errori è un gioco. Le mosse che fai in questo gioco hanno delle conseguenze; quando i tuoi obiettivi e risultati coincidono, stai giocando “bene”. Se hai passato ore a pianificare una gita in campeggio per assicurarti che tutto andasse liscio e la gita è andata benissimo proprio grazie alla tua pianificazione, per esempio, la tua mossa ha funzionato. Se la gita è andata malissimo nonostante la pianificazione, la mossa è stata inefficace. Vincere la partita significa aver raggiunto i tuoi obiettivi irrealistici, non fare errori, o finalmente sentirti soddisfatto di te stesso e dei tuoi risultati.

Per vincere, devi restare in gioco, anche se il perfezionismo ti lancia una serie di palle veloci, una dopo l'altra: paura del fallimento, vergogna per la tua inadeguatezza, stress per la casa in disordine, preoccupazione di quello che gli altri pensano di te, o il pensiero "Non sono abbastanza bravo". Cosa puoi fare con questi pensieri e queste emozioni? Un'opzione è reagire combattendo: lavorare sessanta ore alla settimana, trovare un lavoro altamente remunerativo, comprarti una villa, mantenere un giardino immacolato, trovare il partner o i partner perfetti, e scrollare tra mille recensioni online per essere sicuro di aver preso la migliore macchina per il caffè: tutto per dimostrare che tu *non* sei un fallimento, che tu *sei* abbastanza. Vincere significa provare che questi pensieri ed emozioni sono sbagliati una volta per tutte. E se non ce la fai per qualche motivo, ti farai perdonare lavorando il doppio la prossima volta. Questo è un modo di vincere. Purtroppo, ci sono degli effetti collaterali nell'usare la strategia "sii semplicemente perfetto":

- **lo stress**, che si manifesta come tensione muscolare, mal di testa, irritabilità, e disturbi dell'appetito (saltare pasti, mangiare troppo, e simili);
- **l'angoscia**, piaga per la tua coscienza e che raramente si placa;
- **l'ansia**, che ti segue durante il giorno e fino a letto, tenendoti sveglio la notte.

In questo modo, attenendoti a questa strategia, hai implicitamente deciso che l'angoscia vale la possibilità della vittoria.

In alternativa, potresti essere così esausto dalla tua partita contro il perfezionismo che ti sdrai sul campo e accetti la sconfitta: scegli la facoltà facile all'università, ritardi la domanda per una promozione, guardi *Insecure* per la terza volta invece di disfare le valigie, o procrastini fino all'ultimo giorno. L'idea è di non fare mosse in modo che il perfezionismo non ti possa incolpare di nulla oppure di fare il minor numero di mosse possibile, riuscire con il minor impegno possibile. La strategia diventa "Non posso fallire se non ci provo" o "Perché sforzarsi se non posso essere perfetto?". Purtroppo, tutto questo non serve a nulla perché se ti arrendi ti confini in un ciclo di procrastinazione e colpa, quindi perdi in ogni caso.

Il prezzo della partita

Pensa al perfezionismo come a una transazione: paghi un certo prezzo per ottenere un certo prodotto. Per esempio, paghi tre ore di sonno per ottenere un voto maggiore nell'esame di domani. Rinunci a vedere un film

con la tua famiglia per diminuire l'ansia causata dalla biancheria non piegata. Paghi con il tuo benessere emotivo per avere l'approvazione altrui. Nella tua vita, hai fatto queste transazioni ogni volta che hai preso una decisione. A volte queste scelte sono fatte per abitudine: "Certo che starò sveglio fino a tardi per rendere le slide impeccabili; non terrò certo una presentazione al di sotto degli standard". Altre volte, le scelte sono deliberate: "Va bene perdere sonno e stressarsi per ogni piccolo dettaglio perché voglio che questa cena sia perfetta".

Sfortunatamente, i calcoli che facciamo nella nostra testa spesso sono smentiti dalla realtà. Perdere sonno non garantisce un trenta, esattamente come sacrificare la salute emotiva non garantisce un riconoscimento. Puoi ignorare la disonestà di queste transazioni quando sei costantemente preoccupato per il prossimo compito. Prima di realizzare che non hai ottenuto quella sensazione di essere "abbastanza" dopo anni di duro lavoro per la specialistica, ti stai già stressando per preparare il curriculum per la prossima fase della tua carriera. Appena torni a casa dalla gita di famiglia, ti metti a preparare la prossima vacanza.

Inoltre, ci sono spesso costi nascosti che non vengono presi in considerazione quando fai le tue scelte. Dormire meno potrebbe avere un impatto sul tuo umore e renderti meno piacevole per chi ti sta intorno, compromettendo la qualità delle interazioni interpersonali. Concentrarti troppo sulla pianificazione di eventi potrebbe portare alla frustrazione di chi vorrebbe solo che tu andassi alla sua festa, e quindi costarti inviti futuri. La tua salute emotiva potrebbe soffrire non solo nel breve termine, ma per mesi (o anni). Tutte queste considerazioni non devono essere dimenticate del calcolo del prezzo della partita.

Prenditi un momento per riflettere su com'è stato per te giocare al gioco del perfezionismo. Nel tuo quaderno, rispondi alle domande in basso. Prenditi il tuo tempo. Non lasciare che sia il tuo cervello a rispondere. Nella tua vita, hai raccolto dati sulla tua performance, come se fossero la tua personale sabermetrica (quella di *Moneyball*), quindi ascolta la saggezza della tua esperienza di vita.

1. **A cosa hai rinunciato per restare in gioco?** Questo è il costo del perfezionismo. Includi tempo, energie, sonno, relazioni, autostima, sogni, e libertà alle quali hai rinunciato per concentrarti sulla perfezione. Traccia il peso fisico ed emotivo di ansia, stress e angoscia che deriva dalla necessità che le cose vadano in un certo modo. Quanti preziosi momenti nel presente hai perso a causa dell'incessante blaterare nella tua testa? Come ti senti la mattina dopo una nottata insonne per l'ansia? Quanto hai compromesso i tuoi valori per soddisfare gli altri? Come ti senti

quando le persone che ti amano ti dicono di sentirsi trascurati o frustrati dalla tua incapacità di arrivare a un compromesso? Quali sintomi fisici si manifestano quando sacrifichi il tuo benessere emotivo e mentale per arrivare alla perfezione?

2. **Cosa ottieni dal gioco?** Qual è la ricompensa ottenuta dal provare ad essere perfetto o evitare gli errori? Forse le persone pensano che tu sia intelligente, che eccelli in tutto ciò che fai, o riesci a distrarti dai pensieri di assoluto fallimento. Giocare ha i suoi benefici; non avresti continuato a giocare per tutto questo tempo se non avessi guadagnato nulla. Considera quali sono questi benefici.
3. **Cosa hai fatto per cercare di superare il perfezionismo?** Rifletti sulle strategie, sia quelle utili che quelle dannose, che hai usato per gestire, controllare, superare o evitare il perfezionismo. Sii esaustivo e specifico; per esempio fare appello alla tua forza di volontà, ripeterti che sei un fallimento per aumentare la produttività, controllare quattro volte il tuo lavoro, evitare attività che sembravano troppo difficili, procrastinare le cose importanti fino all'ultimo minuto, affrontare più progetti di quanti fosse ragionevole affrontare, dire sempre di sì agli altri, visitare una dozzina di negozi per trovare la piantina di pomodoro perfetta, passare ore a preparare la lista della spesa, o far finta che tutto vada bene anche se senti che il mondo ti sta crollando addosso. Scrivi almeno cinque strategie che hai provato.
4. **Quanto sono state efficaci queste strategie (quelle della domanda precedente) nell'aiutarti a superare il perfezionismo?** Valuta la loro efficacia a breve e a lungo termine (fai una colonna per ciascuna), cioè vincere un set contro vincere il match. Sii onesto con te stesso. Quanto sei più vicino a vincere la partita e farla finita con quest'incessante raffica una volta per tutte? Vincere significa pensare di essere abbastanza e non dover mai più avere a che fare con ansia, stress o l'angoscia del perfezionismo.

Una volta che hai risposto a queste quattro domande, rifletti su questo: combattere con il perfezionismo o ricercare la perfezione sono stati un saggio investimento *per te*? L'unica cosa che conta qui sei tu e il tuo benessere. Non prendere in considerazione solo il costo (domanda 1); pensa anche a ciò che ottieni dalla partita (domanda 2). Confronta la risposta alla domanda 1 con quella alla domanda 2. Il costo totale del perfezionismo vale la ricompensa? Scrivi le reazioni a questa domanda. Non c'è una reazione giusta o sbagliata; datti lo spazio di affrontare tutte le implicazioni dell'aver giocato contro il perfezionismo così a lungo.

Dopodiché, leggi la tua risposta alla domanda 4 e scrivi le reazioni che ti suscita la tua valutazione dell'efficacia delle tue strategie. Di nuovo,

non rispondere troppo in fretta. Prenditi un momento per valutare qualsiasi reazione (o mancanza di reazione) che stai avendo; tutte le esperienze sono ammesse.

Le persone di solito trovano che le loro strategie sono efficaci nel breve termine ma aumentano lo stress nel lungo termine. Come risultato, arrivano alla conclusione che hanno bisogno di migliori strategie a lungo termine. Questa analisi ha senso. Difatti, è ciò che qualsiasi atleta che sappia il fatto suo consiglierebbe. Ma se *questa* partita non si basasse sulla tua intelligenza, forza o perseveranza? Sicuramente, se il perfezionismo fosse un problema risolvibile, lo avresti risolto da tempo (rileggi la tua lista di strategie nella domanda 3). Sospettiamo che tu sia altamente motivato a risolvere il perfezionismo (qualsiasi cosa ciò significhi per te) e che tu abbia passato molto tempo e usato molte energie a questo scopo. La tua mancanza di talento o sforzo non è il problema. Invece, forse la partita non si poteva vincere? Ascolta quello che i dati sulla tua vita ti dicono a proposito.

Ora, porta quest'esercizio un passo più avanti, al di là dell'efficacia: le tue strategie ti fanno amare la vita, ti fanno sentire come speravi, ti fanno essere una persona migliore da frequentare? Rispondi ad alcune altre domande sul quaderno:

- Sei più soddisfatto della tua vita adesso rispetto ad un anno fa?
- La tua vita va come volevi tu?
- Una vita dominata da ansia, stress, e angoscia è un buon obiettivo?
- Cosa succederà se lasci che la partita continui a dominare la tua vita?

Prenditi il tuo tempo per riflettere queste domande. Sono importanti per gettare le basi del perché stai lavorando sul perfezionismo. Siamo chiari: non dobbiamo fare allarmismo. Se giocare contro il perfezionismo ti appaga, ovviamente continua a farlo. Ma se così non è, vogliamo che tu sia onesto con te stesso: ti piace la tua vita così com'è? Sei davvero felice nel senso più profondo della parola? Non intendiamo: "Ridi e sorridi continuamente?". Intendiamo: "Senti che il tuo cuore è pieno e la tua anima nutrita anche quando hai avuto una lunga giornata o affrontato situazioni difficili?". Se pensi che ad un certo punto ti godrai la vita, quanto sei disposto ad aspettare, e quanto hai già aspettato?

Basandoci sulle storie delle persone con le quali abbiamo lavorato, sappiamo che continuare a giocare può portare a restare così indietro con i tuoi impegni che getti la spugna completamente; riflettere sulla tua vita e realizzare che sei stato triste per la maggior parte di essa; non godersi il presente perché sei troppo impegnato a fare piani costantemente; sentirsi decisamente più sfiniti dei propri pari; scegliere di fare cose più semplici