

CHECKLIST DEI COMPORAMENTI PERFEZIONISTICI

Jennifer Kemp, Psicologa Clinica

Il perfezionismo che non aiuta si mostra tramite diversi aspetti, che vanno dall'impegnarsi eccessivamente al rinunciare del tutto.

Qui sotto sono elencati vari problemi comuni associati al perfezionismo. Segna quelli che ti riguardano.



Lavoro e studio

- Lavorare eccessivamente senza divertimento, sentire che devi lavorare in questo modo per fare le cose "correttamente"
- Controllare ripetutamente il tuo lavoro per eventuali errori
- Avere difficoltà ad essere soddisfatti del proprio lavoro, che sia abbastanza buono o finito, creare più bozze o avere problemi a consegnare il lavoro
- Passare troppo tempo a lavorare su compiti che potrebbero essere svolti rapidamente
- Procrastinare e avere difficoltà a completare i compiti entro le scadenze
- Essere eccessivamente ansiosi per i voti o le prestazioni lavorative
- Perdersi nei dettagli e avere difficoltà a vedere il contesto più ampio
- Avere difficoltà a prendere decisioni, paura di prendere la decisione sbagliata
- Avere difficoltà ad essere creativi e a pensare a nuove idee innovative
- Evitare compiti o lavori che non sei certo di poter completare secondo un elevato standard
- Evitare feedback e valutazioni delle proprie prestazioni
- Evitare o temere intensamente le situazioni in cui potresti essere valutato
- Evitare passivamente le opportunità che rappresentano una sfida
- Ricercare rassicurazioni sulla qualità del tuo lavoro o delle tue prestazioni

Vita domestica

- Bisogno che le cose siano eccessivamente ordinate
- Temere che le altre persone ti giudicheranno duramente se le cose sono fuori posto
- Necessità di presentare agli altri una vita familiare perfetta
- Vivere nel caos e nel disordine, o accumulare beni

Famiglia e genitorialità

- Aspettarsi un comportamento perfetto dai propri figli
- Avere una bassa tolleranza per errori o pasticci
- Essere irritabile, perdere la pazienza, essere critico verso gli altri



Relazioni

- Timore di dire qualcosa di sbagliato o "stupido"
- Sempre bisogno di dire la cosa "giusta"
- Preoccuparsi di essere un buon amico e non offendere o ferire le persone
- Preoccuparsi di essere giudicati negativamente dagli altri, sentirsi ansiosi nelle situazioni sociali
- Allontanarsi dalle situazioni sociali per il timore di sbagliare o di sentirsi in imbarazzo
- Cercare rassicurazioni sul fatto di piacere alle persone
- Sentirsi costantemente delusi dagli altri
- Essere eccessivamente critici, pignoli o meticolosi verso gli altri
- Altre persone trovano difficile accontentarti
- Le persone intorno a te sentono di non essere abbastanza brave per te

Aspetto esteriore

- Bisogno di apparire perfetti
- Essere eccessivamente critico o giudicare il tuo aspetto

Salute

- Essere eccessivamente concentrato sul raggiungimento di comportamenti di salute perfetti come una dieta perfetta o una routine di esercizio fisico
- Avere difficoltà ad iniziare o continuare con trattamenti o routine di salute
- Evitare le attività sanitarie perché non le si può fare "correttamente"

Hobby, attività sportive e creative

- Avere una gamma limitata di interessi oltre il lavoro/studio
- Essere riluttanti a perseguire gli interessi perché non li puoi soddisfare secondo i tuoi standard
- Essere ansiosi per le prestazioni sportive, musicali o artistiche
- Sottoporsi a una pressione eccessiva per riuscire bene
- Temere il fallimento e quindi non godersi l'attività
- Evitare completamente le attività perché non puoi farle secondo i tuoi standard

Religione/Spiritualità

- Necessità di pregare, adorare o aderire ai rituali perfettamente
- Essere intolleranti rispetto ai propri errori di fede o di pratica, o quelli degli altri



Su Jennifer Kemp

Jennifer è una psicologa clinica che lavora con clienti che stanno lottando con il perfezionismo e i problemi di salute mentale che il perfezionismo favorisce e mantiene. Jennifer è l'autrice di [The ACT Workbook for Perfectionism](#).

Nel suo lavoro terapeutico e di consulenza integra gli approcci dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dell'analisi del comportamento, dell'esposizione e della Compassion-Focused Therapy. Jennifer presenta a livello internazionale il tema del perfezionismo ed è disponibile per parlare in pubblico, conferenze e workshop.

Scopri di più su www.jenniferkemp.com.au.

The ACT Workbook for Perfectionism: disponibile su Amazon dall'1 Dicembre 2021

