

# CHECKLIST DEI COMPORTAMENTI 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](http://www.jenniferkemp.com.au).

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

