

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La ricerca della perfezione è sempre vantaggiosa?

Redazione · Thursday, May 11th, 2023

La nostra epoca è caratterizzata da una pressione sociale che ci spinge al perfezionismo, al fine di ottenere risultati sempre migliori. Fin da piccoli, impariamo che per ottenere l'approvazione degli altri, è necessario soddisfare certi standard di comportamento, e la prestazione diventa poi l'asse fondante per la costruzione della propria autostima e del sentire che le persone per noi significative ci vogliono bene e sono orgogliose di noi.

Ma la ricerca continua della perfezione, può creare alla lunga delle controindicazioni che generano sofferenza e difficoltà verso sé stessi e nelle relazioni. Verso sé stessi perché alla fine non si è mai totalmente soddisfatti, e ogni volta si “alza sempre di più l'asticella”, verso gli altri perché poi difficilmente troveremo qualcuno che corrisponde sempre alle aspettative irrealistiche di perfezione.

Una delle spiegazioni che la psicologia ci offre è che dietro all'ossessione del perfezionismo c'è qualcosa che ha a che fare con un'immagine di Sé incompiuta, di non andare bene, di scarso valore e/o di non amabilità, che la persona ha cercato di colmare attraverso questa modalità di elevare al massimo sé stesso per essere finalmente sicuro del proprio valore e difendersi dalle possibili critiche.

Nel **narcisista invece** il perfezionismo si manifesta in una forma differente dalla precedente. Il perfezionismo infatti è utilizzato al fine di mostrarsi agli altri come grandiosi e invulnerabili (belli, perfetti, affascinanti, potenti, unici e di successo), ottenendone la loro ammirazione.

C'è poi un altro problema: essere perfezionisti all'estremo implica che tutto assume la stessa importanza, il dettaglio al pari della sostanza delle cose. Questo modo di ragionare porta la persona ad una visione distorta, emotivamente accesa, verso sé stessi, gli altri e il mondo, che prescinde “dal giusto e normale rapporto” tra ciò che realmente conta e ciò che invece conta di meno.

Il **perfezionismo** cosiddetto patologico, spesso si associa ad un disturbo ossessivo e/narcisista di personalità (DSM 5, 2013) e presenta caratteristiche ben definite, che possono essere così riassunte:

- Standard di comportamento ed aspettative elevati e irrealistici;
- Investimento di un'alta quantità di energia per raggiungerli;
- Aspettative così tanto irragionevoli da compromettere spesso il rendimento individuale;
- Interpretazione dell'errore come indice di fallimento
- Autovalutazioni severe basate sul pensiero tutto o nulla

- Sfiducia nelle proprie capacità
- Sovrastima delle aspettative altrui
- Timore del giudizio

A questo punto è bene domandarsi: è davvero vantaggioso essere troppo perfezionisti?

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Thursday, May 11th, 2023 at 7:30 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.