



## IL PERFEZIONISMO CI COSTRINGE ALL'IMMOBILISMO, NON CI PERMETTE DI EVOLVERCI.

in gioco la soggettività. Ognuno di noi, infatti, ha un proprio modo di vedere e di valutare le cose», spiega l'esperta. «La perfezione non è contemplata dall'animato umano che, al contrario, cerca una connessione, una corrispondenza, una particolarità. Nemmeno il corpo umano è perfetto, perché asimmetrico». Un concetto che anche il premio Nobel Rita Levi Montalcini ha espresso in *Elogio dell'imperfezione* (Dalai editore 18,50 €). Parlando del suo lavoro e della sua vita, scrive: «Il fatto che l'attività svolta in modo così imperfetto sia stata e sia tuttora per me fonte inesauribile di gioia mi fa ritenere che l'imperfezione nell'inseguire il compito che ci siamo prefissi o ci è stato assegnato, sia più consona alla natura umana, così imperfetta».



Consulta  
gratis il  
nostro esperto

DOTT.SSA  
STEFANIA  
ORTENSI

Psicologa  
a Milano

Tel. 02-70300159  
9 ottobre  
ore 9-10

to dell'impeccabilità sia solo un'utopia, una risposta disfunzionale, una strategia di vita che a lungo andare produce frustrazione e stress, portandoci a esaurire le nostre risorse interiori», prosegue la dottoressa Ortensi. Perché quando esigiamo troppo da noi stessi, imponendoci obiettivi spesso irrealizzabili, poi non si riesce ad accettare che le cose vadano in maniera diversa da

come le avevamo preventivate. Ecco, allora, alcune riflessioni per aiutarci a cambiare prospettiva e a liberarci da un abito che forse ci va troppo stretto.

### UNA CATEGORIA IDEALE

Intanto, la perfezione non esiste. «È uno standard, un canone, qualcosa che può essere fissato solo in teoria. Ma nella pratica, nella vita di tutti i giorni entra

### BISOGNA SENTIRSI UNICI

Il coraggio di essere imperfetti si conquista a piccoli passi. In primo luogo occorre un atto di ribellione agli stereotipi e ai modelli che creano solo sensi di colpa. «Il perfezionista attua processi mentali che lo portano sempre a dirsi che "deve mettere in ordine, deve controllare, deve fare e rifare, deve portare a termine". E quando qualcosa non va, non riesce a perdonarsi, si critica, si censura», sottolinea Ortensi. «Questo accade soprattutto in chi, fin da piccolo, è stato esortato a eccellere in tutto». →

per quello che siamo, cioè una somma di punti di forza e di punti deboli.

### 2 Chiediti come stai, che cosa ti sta succedendo.

«Il perfezionista è incapace di fermarsi davanti alle emozioni che gli imporrebbero una riflessione», sottolinea l'esperta. «Ben venga,

invece, quello stato d'animo che ci scompiglia i piani e rende una giornata diversa da come l'avevamo immaginata. Almeno una volta al giorno ci dovremmo fermare per allenare l'occhio e il cuore a capire che cosa stiamo provando. Accogliere l'imperfezione e le emozioni a essa collegate

ci aiuterà a vivere in accordo con i nostri veri bisogni interiori.

### 3 Molla la presa.

«L'imperfezione, sotto forma di errore, ci fa scoprire nuove cose», conclude la psicologa. «Perché ci suggerisce che il percorso intrapreso non è quella giusto o che

dobbiamo vedere le cose da un altro punto di vista. È un modo per approfondire la conoscenza che abbiamo di noi stessi, e spesso ci salva dal ripetersi di situazioni che non ci fanno migliorare. Ascoltiamola e cogliamo al volo il suo suggerimento di intraprendere una strada diversa».