

**L'ERRORE NON È UNA PECCA, NON È QUALCOSA DI CUI CI DOBBIAMO VERGOGNARE, MA UN MODO PER ARRIVARE ALL'OBIETTIVO O ALLA SOLUZIONE DEL PROBLEMA.**

→ Per invertire la rotta, proviamo ad ammorbidire il nostro giudice interiore dicendo a noi stessi che andiamo bene così, che siamo unici e che non dobbiamo sentirci obbligati a realizzare ciò che gli altri vogliono da noi.

**METTERE IN CONTO L'ERRORE**

Passo successivo: accettare l'errore, perché il perfezionismo è solo apparentemente sinonimo di valore e di qualità. In realtà ci costringe all'immobilismo, non ci permette di evolverci. «Tutti hanno il diritto di sbagliare», chiarisce la dottoressa Ortensi. «L'errore non è una pecca, non è qualcosa di cui ci dobbiamo vergognare, ma è un modo per arrivare all'obiettivo o alla soluzione del problema. Pensare di evitare uno sbaglio è il primo passo per commetterlo. Al contrario, metterlo in conto, anche semplicemente pensando all'ipotesi di non riuscire a svolgere un compito fino in fondo, ci rende pronti a gestire con meno ansia (e più efficacia) questa eventualità e, quindi, a progredire».

**RICONOSCERE LA VOLONTÀ DEGLI ALTRI**

Occorre poi diventare consapevoli che, a dispetto dei nostri sforzi per arrivare al *non plus ultra*, non tutto possa dipendere dalla nostra volontà. «Per esempio, che cosa ci porta a un buon risultato professionale?», ci chiede la psicologa. «Certamente l'impegno e la dedizione che ci abbiamo messo, ma anche

il giudizio che gli altri ci danno e che non è legato solo a una presentazione impeccabile, ma anche alla loro idea di come siamo e ci comportiamo, per esempio. Una valutazione che va al di là delle nostre intenzioni».

**LASCIARE SPAZIO ALL'IMPROVVISAZIONE**

Un potente antidoto contro la smania di essere "splendente" è l'improvvisazione. «Almeno in alcuni ambiti della vita potremmo pensare di lasciarci dei margini di casualità, di libertà, di flessibilità», suggerisce la psicologa. «Bastano un paio d'ore, durante le quali assaporare quello che ci succede: una telefonata che regala una piacevole chiacchierata, una strada sbagliata che fa scoprire un posto nuovo ecc. «Accettare che non tutto proceda come un copione studiato a memoria, ci insegna ad adattarci alle situazioni più

varie senza perdere la bussola. E a farci assaporare il piacere che l'imponderabile, l'imprevisto e, perché no, anche lo sbaglio può portare nella nostra vita».

**SCEGLIERE SITUAZIONI RILASSANTI**

Per ultimo, portiamo nelle nostre vite il concetto di comodità. «La ricerca dell'eccellenza esaurisce e apre la porta a stati ansiosi», spiega Ortensi. «Pensiamo a quanto tempo perdiamo a decidere come dovrà essere la giornata ideale. A quanto è faticoso opporsi a ciò che non va secondo le aspettative. Se provassimo a rivedere la nostra prospettiva, risparmierebbe molte energie. Basta chiedersi: che cosa è più comodo per me e mi fa gustare il tempo da solo o con gli altri? La risposta giusta è, spesso, assecondare gli eventi e imparare a gestirli per come sono piuttosto che rifiutarli a priori». ●



**Abbassiamo le aspettative**

La perfezione non esiste, e quindi non chiederla agli altri. Il partner da manuale, la collega che tutti vorrebbero, il figlio da far invidia al mondo: tutte

pretese che ci impediscono di coltivare relazioni autentiche, basate sulla conoscenza dell'altro e sul rispetto della sua personalità. «I matrimoni che funzionano sono quelli in cui c'è dialogo, magari anche uno scontro, comunque un confronto.

I rapporti di amicizia si costruiscono e si modificano, possono attraversare crisi ed evoluzioni», spiega Stefania Ortensi. Ma c'è una relazione che più di ogni altra viene compromessa dall'eccesso di perfezionismo: quella con i figli. «Il genitore

richiedente, quello che manifesta stima e affetto solo in base ai risultati ottenuti a scuola, negli sport ecc., rincorrendo un figlio ideale, non "vede" quello reale. Con il rischio che il ragazzo, durante l'adolescenza, si ribelli in maniera più intensa».