

Els perills del perfeccionisme

14 coses no gaire bones que et poden passar si busques massa l'excel·lència



Foto: paweesit

1. No veure la realitat. Els progressos no són una línia recta sinó un camí d'alts i baixos que finalment, amb sort i esforç, arriben a la meta.
2. No aprofitar la part positiva dels fracassos, no convertir-los en mestres de res, limitar-los a que et provoquin només dolor i frustració.
3. No viure plenament tots els aspectes de la vida, i una vida té èxits però també fracassos. La vida no és instagram.
4. Fer del camí un mitjà per arribar al fi, i no gaudir del camí.
5. Creure que si aconsegueixes tal cosa (un pes, un sou, un càrrec, un títol, un concurs...) seràs feliç, quan la vida no es mesura en èxits sinó en sentit.
6. Convertir-te en algú competitiu, que miri de reüll els èxits dels altres, potenciant l'enveja, la frustració i acabar amargat o amargada.
7. No saber viure el dia a dia, les seves rutines, màgies i racons perquè el present es supedita a l'esforç constant focalitzat a la meta.

- 8.** Quan la meta, l'objectiu és tan important, el fracàs es viu amb més dolor i ansietat.
- 9.** No veure que un rendiment menys perfecte, menys absolut, és més humà i enriquidor.
- 10.** Creure de tu mateix que si no has aconseguit tal o qual objectiu ets una persona fracassada. Fer que la teva autoestima depengui de l'èxit al qual has supeditat la teva vida.
- 11.** El perfeccionisme és enemic de les crítiques, i ens calen les crítiques constructives i sinceres per millorar.
- 12.** Si la vida només és èxit o fracàs, aleshores és un tot o res. I la realitat té mil tonalitats interessants que cal no perdre's.
- 13.** Recorda el que segurament deien els teus pares, mares i avis i àvies: qui fa el que pot no està obligat a més, la vida sempre té l'última paraula. No ets omnipotent. Val la pena fer les paus amb la pròpia precarietat.
- 14.** El perfeccionista és dur, rígid, monolític, estàtic. Ho vol tot perfecte. Un possible camí per a les depressions. Les persones més indulgents, amb més sentit de l'humor, amb més capacitat d'adaptació, poden aconseguir moltes coses però si no les aconsegueixen no s'enfonsa el món. Viu les riqueses de la vida i avança passejant cap els teus somnis i si no poden ser, somien de nous.