

QUANDO TUTTO NON E' ABBASTANZA

(Il perfezionista e l'arte di farsi del male)

Silvio Rossi

Nel mio studio di psicoterapia ho fatto uno strano incontro: mi sono imbattuto in un curioso pensiero. Lo ho conosciuto nella testa di un mio paziente assolutamente normale, che non soffriva di nessun disturbo apparente, eppure stava male. In seguito con questo pensiero, mi sono imbattuto diverse volte ancora, in tante altre teste. Ora proverò a descriverlo, perché non è raro trovarlo in giro dalle nostre parti...

Il pensiero in questione ha una caratteristica fondamentale: non si accontenta. Tu fai a te stesso i complimenti per un esame ben riuscito e quel tarlo ti risponde che poteva andare meglio; tu dici che la pasta è buona e lui fa presente che poteva essere più al dente; tu sei contento per l'acquisto di un bel vestito e lui ti ricorda che quel colore ti sbatte. Non si sa come, ma anche quando ti sembra di aver raggiunto l'ottimo quella voce spunta e dice la sua, e la sua è che si poteva fare qualcosa di meglio o di più.

Questo pensiero potremmo chiamarlo - così, tanto per comodità - con il nome di perfezionismo. E' subdolo, quando meno te lo aspetti esce fuori e porta danno. Tanto è vero che non ho conosciuto nessun perfezionista felice.

Il pensiero perfezionista ti spinge a rincorrere sempre un risultato migliore. Il proverbio "Chi si accontenta gode" lo disgusta, e le parole "grosso modo" lo fanno impazzire. Tutto va fatto bene, nel modo corretto, in modo che nessuno possa mai criticare. E a proposito di critiche, non provate mai a criticare un perfezionista, preferirebbe un pugno nello stomaco. Questo pensiero, dicevo, porta danno. Per un motivo molto semplice: ti fa credere che la felicità sia legata al fare perfettamente una certa cosa. Ma quando tu la fai, lui rispunta e ti dice che non è proprio perfetta, potresti migliorare. Così sposta in avanti il tuo obiettivo ed anche la tua felicità. Ma anche quando riesci a fare tutto proprio al meglio, il pensiero malefico ti suggerisce in un orecchio: "Si potrebbe far un pizzico di più". Così la felicità scappa un'altra volta. In questo modo il pensiero perfezionista non ti permette di fermarti, ti fa inseguire una meta che ti sfugge sempre per un soffio. Un po' come l'asino. Il contadino gli mette davanti al muso un bella carota e lui corre, corre dietro all'esca succulenta, ma non la raggiunge mai. Povero perfezionista, è condannato dal suo stesso pensiero a non gioire mai a lungo dei suoi risultati, passa una vita a migliorare sempre, ma nell'infelice consapevolezza di poter sempre far meglio e quindi senza potersi mai godere il risultato dei suoi sforzi.

Il pensiero perfezionista lo ritroviamo in tante teste. Ad esempio in quella delle anoressiche, che entrano in una spirale proprio di questo tipo: "Sono dimagrita, ma non abbastanza. Posso calare ancora", poi: "Sono scesa di cinque chili, ma potevo scendere anche di sei", poi: "Comincio a sentirmi male, forse perché sono ancora troppo pesante"... fino all'ospedale. Oppure in quella di chi soffre di sensi di colpa: "Ho sbagliato, ha ragione a punirmi, hanno ragione ad isolarmi, devo punirmi anch'io, nessuno potrà perdonarmi per quello che ho fatto, avrei dovuto prestarci attenzione, sono proprio un idiota"... fino all'autodistruzione.

Il perfezionismo ha l'imbarazzante compito di osservarti sempre con quell'occhio acuto e maligno per scrutare tra le pieghe della tua vita, e mettere in evidenza tutte le ombre, in compenso nascondendo perfettamente tutte le luci.

Quando, con l'esperienza clinica e anni di studi sull'argomento (purtroppo in merito non c'è una grande letteratura) ho conosciuto la pericolosità del pensiero perfezionista, mi sono chiesto in che modo entrava nelle teste di tanta gente e in che modo - dopo che era entrato - si poteva combattere.

Qui il discorso si fa un po' complicato, ma vediamo di chiarirci almeno i punti principali.

Famiglia. Generalmente il modo migliore per ammalarsi di perfezionismo è avere un genitore perfezionista. Uno di quelli che se prendi sei vuole il sette, se prendi 10 si ricorda che l'altra settimana avevi preso 9. Uno di quelli che se alla gara di nuoto arrivi secondo ti mette un broncio

che ti fa sentir male. Uno che quando parla con gli altri genitori deve sempre esaltare le tue prestazioni, oltre ogni verità. Uno che non ti ama per quello che sei, ma solo per i risultati che ottieni.

Società. La nostra società, purtroppo sempre più simile a quella americana, spinge al perfezionismo. Premia chi arriva, distrugge chi non ce la fa. Stima solo chi riesce a produrre, disprezza tutti gli altri. Se uno non è in grado di fare e di fare bene (ad esempio un anziano ormai in pensione) non viene considerato, lo si emargina socialmente. Chi ha un telefonino "imperfetto", cioè leggermente fuori moda - anche se ancora ben funzionante - è già visto come inferiore.

Religione. La religione cattolica è sempre stata un buon nemico per il perfezionismo. Nel senso che invitando tutti a sentirsi imperfetti di fronte a Dio aiuta a sentirsi sempre limitati e bisognosi di perdono. Per cui, sbagliare non è la fine del mondo: si sa di poter contare sempre sulla Misericordia di Dio. Ora invece, con la fede momentaneamente in declino, ha preso piede una nuova morale umana e le cose sono cambiate. Imperdonabile è chi sbaglia e chi sbaglia va punito, distrutto, annientato. Esistono gli uomini del bene e quelli del male. Quelli del male sono persone di serie B e possono essere bombardati o condannati a morte.

Tanti sono i terreni in cui può germogliare il parassita del perfezionismo. E nessuno di noi ne è immune. Allora, come fare per combatterlo? Proviamo ad elencare qualche regoletta pratica ed efficace:

1. Imprimi nella tua testa questo pensiero: "Qualsiasi cosa faccio non sarà mai perfetta, perché l'uomo per sua natura è imperfetto".
2. E poi: "Posso essere felice solo se accetto i miei limiti e non me ne scandalizzo".
3. E ancora: "Non devo dimostrare niente a nessuno, tanto meno ai miei genitori. Devo solo fare quello che posso".
4. E infine: "Se sbaglio vuol dire che sono umano".
5. Tutti quelli che sembrano perfetti in realtà non lo sono, per di più i "perfetti" sono le persone più antipatiche.
6. Accontentati di quello che sai fare oggi e godi di questo. Domani, se possibile, potrai migliorare, ma senza ansia.
7. Il tuo valore non dipende da ciò che fai, ma dal fatto di esistere, di essere amato e di poter amare.
8. Impara a ridere di te. Pensaci bene: non è forse vero che le persone più simpatiche che hai incontrato sono state persone che accettavano i loro difetti e sapevano scherzarci sopra?

Bene, ora che abbiamo conosciuto un po' meglio questo ospite indesiderato della nostra testa non vorremo certo nutrirlo ancora a nostre spese. Cerchiamo di eliminarlo, ma senza agitazione. Se volessimo liberarci subito e perfettamente del perfezionismo, saremmo più perfezionisti di prima!