

Perfetto! ... o no?

Essere perfetti è il sogno di tutti, ma per molti è anche una condanna.

Fin da piccoli veniamo abituati a pretendere il massimo da noi stessi, nei vari settori della nostra crescita, a scuola, in famiglia, con gli amici, nelle competizioni con gli altri, nel rapporto con l'altro sesso, ci insegnano che la perfezione è l'unico risultato accettabile. Ma è davvero così?

Guardiamoci ancora una volta intorno, diamo un'occhiata alla natura. E' possibile individuare la perfezione in natura? Direi proprio di no, almeno per quello che noi intendiamo come perfezione. Tutto in natura prevede un ordine, eppure tutto conosce al suo interno un piccolo disordine: le stesse orbite dei pianeti non sono regolari, le piante non crescono mai perfettamente dritte, il mare e la terra sono di tanto in tanto scossi da terribili sconvolgimenti...

Nessun ingegnere umano progetterebbe una macchina che contenesse la possibilità di tali imprevisti.

E noi?

Diceva Oscar Wilde: "oggiogiorno, con la nostra moderna mania della morale, tutti devono posare come modelli di purezza, d'incorruttibilità e delle altre sette virtù umane..."

Essere perfetti può essere sicuramente una buona ambizione, ma non può essere una realtà, perché, come spesso si dice, la perfezione non è di questo mondo. Kant definiva questa come caratteristica umana fondamentale, una infinita approssimazione alla perfezione che però non diventa mai tale. Italo Nostromo scriveva: "L'approssimazione è la caratteristica più apprezzabile del genere umano".

Eppure, quando ci accorgiamo di aver commesso un errore, spesso perdiamo tempo a fustigarci, a dirci che siamo incapaci, o anche peggio se vogliamo essere proprio severi con noi stessi. Purtroppo questo è spesso causato dall'educazione che ci viene data: fin da piccoli, quando commettevamo uno sbaglio o facevamo una marachella, più che rimproverarci per quello che avevamo fatto, i

nostri genitori ci rimproveravano per quello che eravamo. Forse noi stessi qualche volta facciamo così con i nostri figli o con le persone che ci stanno a cuore. Dire a qualcuno, un bambino per esempio, “Sei sempre il solito distratto – oppure – Sei uno stupido – o ancora – Non ci si può fidare mai di te”, serve solo a generare in lui sensi di colpa e di inadeguatezza, perché minaccia il bisogno di approvazione che è fortissimo nei giovanissimi. Il più delle volte il rimprovero è più che giusto, ma andrebbe circostanziato, limitato a ciò che è successo in quel momento. Ricordiamoci che rimproverare o riprendere dovrebbe servire al bambino per evitare in futuro gli stessi errori, non a fargli pesare i suoi difetti come se fossero incorreggibili.

Frutto di questa educazione, dicevo, è che anche noi ci sentiamo obbligati a non sbagliare mai, e quando lo facciamo ci diciamo quelle stesse cose che ci dicevano da piccoli: “Sono sempre il solito – Sono uno stupido – Non imparerò mai – Non è possibile fidarsi di me”. Questo, anche da adulti, fa lo stesso effetto: un senso di colpa pesante e nocivo che ci paralizza e non ci fa guardare avanti.

Il perfezionismo è spesso legato al senso di colpa, chi è perfezionista ammette solo la perfezione. Tutto ciò che non lo è va etichettato come negativo, sia nel proprio comportamento che in quello degli altri.

Vedremo nei prossimi numeri cosa è possibile fare in alternativa, intanto però mi piace chiudere così come Wilde chiudeva la frase che ho riportato sopra:

“quale ne è il risultato? Tutti cadono come birilli al gioco.”