

## Troppo, o troppo poco

Nello scorso numero abbiamo parlato di quanto possa essere deleterio pretendere la perfezione da sé stessi, soprattutto quando questa pretesa diventa assoluta. Il confine è molto sottile tra la sana ambizione e la smania che ci fa sentire in colpa per ogni piccola imperfezione che vediamo o crediamo di vedere.

Cercare la perfezione è la base di ogni nostra evoluzione, pretenderla senza ammettere la possibilità di sbavature è dannoso. Questo perché nessun essere umano può vivere in modo perfettamente aderente a ciò che vorrebbe, e anche perché la nostra ambizione rischia di aumentare sempre di più, fino a livelli umanamente non concepibili. Pensiamo al mito di Marsia, che aveva migliorato le sue doti di suonatore e cantante, fino a sentirsi in grado di accettare la sfida di Apollo. Naturalmente ne uscì sconfitto e la sua punizione fu terribile.

Oltre alla stima di sé stessi, poi, c'è un altro aspetto che risente negativamente di un perfezionismo estremo. Si tratta di un aspetto più relazionale e legato alla vita di tutti i giorni; che, asseconda chi lo vive, può sfociare in due comportamenti possibili.

Una persona che è continuamente delusa da sé stessa, perché non riesce ad essere perfetto come vorrebbe, comincia a pensare di non meritare neppure la stima degli altri.

Se io non mi accetto, non potrò sopportare neppure che qualcun altro mi ami. Finirò allora per rifiutare i tentativi che gli altri fanno per avvicinarsi a me. Parlo di persone che non accettano le dimostrazioni di affetto, si sentono a disagio quando ricevono attenzioni dagli altri, anche col partner mantengono sempre un certo distacco affettivo.

Un comportamento apparentemente opposto, ma ugualmente legato alla pretesa della propria perfezione, è l'altruismo estremo: se io pretendo di essere perfetto, lo farò in tutti i settori della mia vita. In questo caso parlo di persone che sono altruiste in maniera eccessiva, danno quasi più attenzione agli altri che a sé stesse, con il partner arrivano quasi alla negazione dei propri desideri per esaudire quelli di lui o di lei, sopportano spesso anche costrizioni, ingiustizie, qualche volta

violenze. Un bellissimo libro scritto qualche anno fa da Robin Norwood si chiamava “Donne che amano troppo”, ma è evidente che esistono donne e uomini con questo atteggiamento, che definirei quasi auto-annullante.

In entrambi gli atteggiamenti si innescano meccanismi a retroazione che alimentano sé stessi: se mi mostro distaccato con gli altri, nessuno vorrà sentirsi mai legato a me, io sentirò ancora di più di non meritarmi, e mi comporterò in maniera ancora più distaccata, e così via.

Allo stesso modo, se mi prodigo troppo, gli altri si sentiranno autorizzati a chiedere tanto a me, io, che naturalmente pretendo la perfezione, non potrò dire di no e darò sempre di più, così riceverò sempre più richieste, anche qui alimentando un circolo dannoso soprattutto per me.

Cosa fare allora per spezzare questi meccanismi?

Il modo migliore, a mio avviso, è seguire l'esempio di tutta la natura: inserire di tanto in tanto un piccolo disordine nel grande ordine e nella perfezione della nostra vita.

Chi tende ad essere freddo e distaccato potrà iniziare tentando, una volta al giorno, di mostrarsi più accondiscendente e comprensivo; chi pretende da sé stesso di soddisfare in tutto e per tutto i desideri degli altri, potrà tentare, sempre una volta al giorno, di dire un deciso “no”, violare per una volta il suo stesso perfezionismo. In altre parole si tratta di inserire una piccola imperfezione nella perfezione, per boicottare dall'interno quella forma di rigidità in cui si è imprigionati.

Non potremo sentirci in colpa per aver trasgredito una volta sola alla nostra pretesa di perfezione, con qualcosa di poco importante, perché siamo stati noi stessi a sceglierlo.

In tal modo ci si potrà abituare ad uscire gradualmente dalla nostra voglia di perfezione a tutti i costi; questo è proprio il primo passo che suggerisco di solito per interrompere quella rigida pretesa di perfezione che, come abbiamo detto all'inizio, diventa nocivo perfezionismo.