



## IDEE

Perfetti  
ad ogni costo:  
anatomia  
di una paura umana

Luca Miele

&gt; 7

## SGUARDI

# Perfetti ad ogni costo: anatomia di una paura umana

Luca Miele

È un'increspatura, una slabbratura, una ruga, ma può allargarsi fino a diventare una vera e propria ferita (narcisistica). Peggio, può generare ansia, sprigionare senso di inadeguatezza, e persino gettare nel panico: è l'errore. Inutile girarci attorno: sbagliare fa parte dell'esperienza vissuta da ciascuno di noi, quotidianamente e in tutti i "campi", nessuno escluso: da quello relazionale per finire all'ambito professionale. Che si manifesti sotto forme clamorose (l'errore madornale), si intrufoli quasi inavvertitamente (svista) o sia dettato dall'incompe-

tenza (imperizia), l'errore è un inciampo a cui nessuno riesce a sottrarsi completamente. Pensare di non incapparvi mai, di poter costruire un'esistenza immune e sigillata davanti alla sua continua interferenza, è un'illusione destinata a essere smentita dalla realtà. C'è, però, una tipologia di persona per la quale la paura dell'errore si ingigantisce, diventa una minaccia dai contorni catastrofica, assume, insomma, la forma di una vera e propria sindrome: è il perfezionista. Come avverte il neuroscienziato austriaco Raphael M. Bonelli, nel suo *Il perfezionismo* (Edizioni Ares, pag. 420, euro 24), non bisogna confondere il perfezionismo con il (giusto) desiderio di fare bene, con l'aspira-

zione legittima alla completezza. Ebbene il nemico dichiarato del perfezionista è, appunto, l'errore. L'errore manda in frantumi lo specchio nel quale ama riflettersi, scheggia l'immagine ideale del sé che il perfezionista coltiva con ostinazione, immagine tutta costruita attorno al desiderio di essere - e mostrarsi - impeccabile. Immolandosi a questo culto del sé infallibile, del sé invulnerabile, del sé alieno dall'inciampo, il perfezionista finisce per rinchiusersi in una sorta di prigione interiore, assediato dalla paura di sbagliare, costretto a obliterare la presenza (inevitabile e inaggrabile) dell'errore. In realtà è proprio la fallibilità che lo assilla, il tarlo che il perfezionista tende a rimuovere (o

a farsene ossessionare). Scrive Bonelli: «I perfezionisti sono insicuri dentro e per questo sono non liberi e forzati. Molte volte manifestano questa mancanza di libertà interiore verso l'esterno e limitano anche chi li circonda. Sono prigionieri, intrappolati in sé stessi». E ancora: «Il perfezionismo riduce l'uomo alla sua funzione (senza errori), alla sua prestazione (perfetta). L'uomo, secondo lo schema di pensiero perfezionistico, diventa tacitamente, e forse inconsapevolmente, una macchina e la sua psiche un apparato». Ma perché la figura del perfezionista - a cui nessuno può dirsi totalmente estraneo - è oggi così diffusa? Perché assistiamo a una propagazione epidemica dei tratti che lo caratterizzano? «Il perfezionista - argomenta Bonelli - è figlio di un'epoca ossessionata dalla prestazione: dentro di sé accumula una pressione interiore di insoddisfazione, disprezzo di sé e amarezza». È proprio dalla discrepanza tra la realtà e l'ideale - non siamo macchine, non possiamo ubbidire ai ritmi di produzione delle macchine, né aspirare alla perfezione dei movimenti delle macchine e soprattutto, a differenza delle macchine, siamo esseri "locali" e "senzienti" immersi in un ambiente altrettanto locale e stimolante - che nasce e prolifera il male sociale del nostro tempo: l'ansia. Aggrediti dall'imperativo della prestazione, siamo espropriati del nostro tempo naturale, così come delle nostre capacità che non devono o possono essere più naturali, ma in qualche modo costruite, ampliate, in qualche modo ingegnerizzate per approssimarsi a quelle di una macchina.

La distanza resta abissale: la macchina reagisce obbedendo a degli input, dentro circuiti preordinati. La libertà dell'essere umano sta invece nell'agire, nel fuoriuscire dalla stretta stimolo-reazione. Come ha sottolineato il filosofo Vincenzo Costa, più la società diventa una società della prestazione, più la minaccia «socio-valutativa» incombe, più il soggetto ansioso e perfezionista si attiva per «prestarsi» e prodursi per corrispondere alle attese sociali.

È il meccanismo sul quale insistito Byung-Chul Han, il filosofo che più di altri ha identificato quelle forze/dinamiche che stritolano il soggetto contemporaneo - in pratica tutti noi. «Oggi - scrive in Psicopolitica - ciascuno è un lavoratore che sfrutta sé stesso per la propria impresa».

È caduto ogni diaframma: le figure hegheliane del servo e del padrone si toccano fino a sovrapporsi, fino a confondersi. Nel perfezionista.



## Raphael M. Bonelli Il perfezionismo

Raphael M. Bonelli getta luce su un fenomeno poco discusso e non sempre chiaramente definito in ambito scientifico: il perfezionismo, infatti, non coincide con il sano e naturale desiderio di migliorarsi, di per sé non indice di una patologia; ciò che caratterizza un perfezionista è la modalità rigida e compulsiva con cui gestisce il proprio desiderio di perfezione: l'ansia irrazionale di essere respinti, il timore di non essere abbastanza, il bisogno costante di soddisfare aspettative sempre più elevate per sentirsi degni di amore.

**Nella società della prestazione l'errore perde ogni tolleranza e il perfezionismo si trasforma in un dispositivo diffuso di ansia e auto-controllo. Tra pressione sociale e auto-sfruttamento, l'individuo finisce per misurarsi solo sulla performance, scivolando in una forma silenziosa di prigionia interiore**

