

Disagi e frustrazioni: narcisismo e perfezionismo ci rendono meno liberi e dipendenti dal mondo dei bisogni

1. Introduzione

L'esperienza quotidiana è attraversata da momenti di gioia e di tristezza, talvolta dalla percezione di una felicità intensa, ma anche dall'irrompere di un dolore sordo e improvviso. La fede illumina la vita del credente e gli consente di dare un significato profondo alla sua esperienza tanto nella gioia, quanto nel dolore. Una migliore conoscenza delle dinamiche psicologiche potrebbe forse aiutarlo nel suo percorso di discernimento e comprensione. In quest'ottica, nel mio intervento cercherò di chiarire quali forme assumano oggi, in molte persone, disagi e frustrazioni che spesso le rendono infelici e come solo il riconoscimento del limite consentirebbe loro di ri-trovare una profonda armonia con se stessi e con gli altri.

La tesi che vorrei illustrare è che la società dei consumi e la sempre maggiore disponibilità di immagini virtuali, invitano a non riconoscere l'importanza fondamentale che il corpo riveste nell'equilibrio psicologico di ciascuno di noi. La svalutazione del corpo nella sua dimensione sensibile, fatta di carne e di sangue, ma anche di emozioni e sentimenti, a favore della sua immagine, favorisce il diffondersi di atteggiamenti narcisistici e di una pericolosa tendenza al perfezionismo, le cui conseguenze, sul piano personale, sono preoccupanti. Privo di una relazione adeguata con il senso del limite, che è inscritto nel corpo, l'individuo infatti diviene vittima di un delirio di onnipotenza che lo illude di poter ottenere sempre ciò che vuole. Ogni disagio e ogni frustrazione comportano così senso di scoraggiamento e depressione, oppure una rabbia e un rancore di tipo distruttivo. In questo modo, non solo è sempre più difficile affrontare le prove e le difficoltà della vita, ma diventa impossibile cogliere quelle potenzialità trasformative che talvolta si nascondono anche nelle esperienze di frustrazione e fallimento.

Valorizzare il corpo nella sua dimensione sensibile e accettarne i limiti sono dunque le premesse indispensabili, oggi da riscoprire, per intraprendere quel cammino di individuazione e realizzazione personale, che consente di sostenere il dolore e affrontare la vita con serenità.

Figli di una religione che vede nell'Incarnazione del Cristo il luogo della salvezza, non possiamo dunque trascurare, in un discorso sulla psiche, l'importanza del corpo.

2. Frustrazione

Partirò da una chiarificazione concettuale del termine frustrazione: per *frustrazione* si intende, a partire da Sigmund Freud, l'esperienza psicologica che deriva dall'impossibilità di soddisfare, per ragioni interne oppure esterne, un proprio desiderio. Si tratta di un'esperienza ineliminabile nella vita di ciascuno di noi, che assume però forme diverse a seconda delle situazioni e della personalità del soggetto che la prova. In linea di massima un vissuto di frustrazione può determinare due reazioni opposte: una persona può impegnarsi attivamente proprio per realizzare quel desiderio frustrato di cui

sente la mancanza, mentre un'altra può ritirarsi in un atteggiamento passivo e rinunciatario.

3. *Senso di colpa e senso del limite versus senso di inadeguatezza*

Nella società contemporanea sembra oggi prevalere il secondo tipo di reazione per cui la frustrazione, invece di essere funzionale alla maturazione psicologica personale, tende a fissarsi in sentimenti di passività, disistima di sé e degli altri, trasformandosi così in un *senso di inadeguatezza* che genera un perenne stato di disagio e scontentezza. Un minimo insuccesso, un rimprovero inaspettato, una delusione sentimentale, spingono sempre più spesso i giovani ad assumere un atteggiamento di tipo passivo e rinunciatario. Anche gli adulti lamentano frequentemente la loro mancanza di energie, lo stress, la difficoltà di dare un senso alla propria esistenza, il fatto di non sentirsi all'altezza richiesta dalla società.

A livello collettivo sembra che questo *senso di inadeguatezza*, apparentemente "leggero", tenda oggi a sostituire il ben più pesante *senso di colpa*, che oggi viene sempre più demonizzato. Proprio il venir meno del senso di colpa è invece, secondo me, una delle cause che maggiormente contribuiscono all'indebolimento della psiche individuale. Sempre più spesso sentiamo dire che non dobbiamo colpevolizzare i giovani e che è bene liberarsi dal senso di colpa, come se fosse un inutile fardello. Così facendo però si indebolisce la coscienza morale e si liquida un sentimento che è indispensabile per affrontare e superare le frustrazioni che incontriamo nella vita¹.

Il senso di colpa infatti è strettamente connesso al *senso del limite*. Dal punto di vista psicologico deriva dal primo "no!" che il padre dice al figlio e si presenta come interiorizzazione della norma paterna, che pone un limite alla soddisfazione delle pulsioni². Con questo "no" il padre dice al figlio che non può continuare a vivere in simbiosi con la madre. Come ci ricordano tutti i riti iniziatici, la separazione è dolorosa e procura al figlio una ferita, indispensabile per superare una situazione di perenne bisogno e dipendenza³. La ferita paterna, dolorosa, ma procurata con amore, dà al figlio *il senso del limite*, indispensabile perché inizi a strutturarsi in lui una personalità autonoma e libera. Questa originaria ferita, di cui resta una pallida traccia nel tocco sulla guancia che il Vescovo dà ai cresimandi, è la prima *frustrazione* che il figlio subisce. La presenza affettiva di un padre che aiuti il figlio a comprenderne il significato, favorisce l'accettazione e l'interiorizzazione del divieto. Nasce così nel singolo la coscienza morale e, come suo correlato, il senso di colpa, che si attiva quando la norma viene violata. Se non diviene patologico, presentandosi cioè in assenza di una colpa commessa, è proprio il senso di colpa che, opportunamente ascoltato, aiuta a reggere la frustrazione e a trasformare il proprio atteggiamento per superarla.

¹ Su questi temi e sul ruolo positivo del senso di colpa vedi Paolo Ferliga, *Attraverso il senso di colpa*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2010.

² Sull'importanza del padre nella psiche e nella società vedi: Paolo Ferliga, *Il segno del padre nel destino dei figli e della comunità*, Moretti&Vitali, Bergamo 2005.

³ Sulla ferita paterna e più in generale sul padre vedi Claudio Risé, *Il padre l'assente inaccettabile*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2003.

A differenza del *sensu del limite*, che si struttura a partire dalla colpa e che deriva da una dolorosa ferita psico-fisica, il *sensu di inadeguatezza* deriva invece da una lesione dell'immagine idealizzata che abbiamo di noi. Nell'epoca dell'informatica la diffusione di immagini virtuali, simulazioni di una realtà che tende a separarsi sempre più dal corpo, contribuisce a creare modelli di una perfezione disincarnata, difficilmente raggiungibili nella vita quotidiana. Dall'impossibilità di conformarsi a questi modelli deriva quel senso di inadeguatezza che potrebbe sembrare un problema di superficie. Allo sguardo del terapeuta e dell'educatore però, non può sfuggire che questo problema copre spesso un dolore profondo, un dolore che forse non si vuole e non si può sentire perché minaccia dall'interno il proprio equilibrio psico-fisico.

Il senso di inadeguatezza è sintomo di un disturbo psicologico grave che dipende, in buona misura, dalla scissione tra il corpo e la sua immagine e che si manifesta attraverso due atteggiamenti psicologici, oggi sempre più diffusi: il narcisismo e il perfezionismo.

4. *Narcisismo: l'immagine ideale*

La psicoanalisi ha dato il nome di *narcisismo* alla tendenza ad investire sempre su di sé, invece che sugli altri e sulla realtà, la propria energia psichica. Come stadio iniziale della vita psichica il narcisismo riveste un ruolo importante e positivo in quanto il bambino deve concentrare su di sé le energie di cui ha bisogno per crescere. Nella maturità invece corrisponde all'incapacità di separarsi dal mondo materno, dove ci si illude di vedere ancora soddisfatti tutti i propri bisogni. Il narcisismo collabora così con il sistema dei consumi nel mantenere l'individuo in una posizione di dipendenza da un'immagine infantile di sé, che lo rende prigioniero dei propri bisogni e incapace di accedere a una relazione profonda con l'altro.

Il termine deriva dalla vicenda di Narciso narrata da Ovidio nelle *Metamorfosi*. Narciso è un giovane bellissimo, che si innamora a tal punto della propria immagine, riflessa in uno specchio d'acqua, da lasciarsi morire.

Anche il narcisista contemporaneo è talmente innamorato di sé da non riuscire ad amare l'altro da sé. Il mondo e gli altri infatti sono per lui come uno specchio che gli rimanda sempre e soltanto la sua immagine. Chiuso nel suo egocentrismo è sempre solo, anche quando conduce una vita piena di relazioni. Fortemente condizionato dal giudizio collettivo, non si fida delle proprie capacità e teme sempre di fallire. Alterna a progetti grandiosi e inattuabili un senso di scoramento e frustrazione. Alla propria immagine, che deve essere sempre a posto ed efficiente, dedica un vero e proprio culto. Il corpo viene così esorcizzato perché per sua natura è luogo, non solo del piacere, ma anche del dolore, della mancanza, dell'imperfezione. Inconsciamente il narcisista desidera non avere corpo. Per questa ragione spesso è ipocondriaco e attribuisce a ogni disturbo fisico, anche lieve, un'importanza enorme.

Talvolta un trauma, una malattia, oppure una forte depressione lo inducono a guardare oltre l'immagine, dentro di sé, e a prendere finalmente contatto con il proprio corpo e con la propria anima: diviene così possibile un percorso di trasformazione personale, che lo invita a amare gli altri e la vita.

5. Oltre ogni limite: ricerca di perfezione e perfezionismo

La parola *perfetto*, deriva dal latino *perficere* che significa fare, effettuare, compiere, portare a termine e perfezionare. Nell'etimologia latina è presente il senso del completamento di un'opera, come si evince anche dall'avverbio *perfecte* che significa completamente e dal sostantivo *perfectus* che significa perfetto, completo, valente. In questa accezione tendere alla perfezione significa tendere alla completezza e esprime una tendenza positiva dell'animo umano che mostra il desiderio di portare a termine ciò che si è iniziato.

La ricerca della perfezione spinge la persona a superare i propri limiti, per raggiungere un nuovo e più maturo equilibrio e si configura essenzialmente come un percorso che aiuta a passare dal mondo del bisogno e della materia, a quello del desiderio e dello spirito. La perfezione infatti richiede capacità di rinuncia, autonomia di giudizio, libertà interiore e disponibilità al sacrificio.

La spinta a superare i propri limiti è particolarmente forte nell'adolescenza quando i giovani si mettono alla prova attraverso imprese rischiose e trasgressive. È però importante sapere che, a livello inconscio, dietro la *trasgressione*, agisce non solo il bisogno di mettere alla prova le norme educative e sociali, ma anche una spinta verso l'alto, verso quella dimensione spirituale cui tende il bisogno di perfezione. In ogni giovane, vive infatti ancora oggi Icaro, il figlio di Dedalo di cui parla il mito greco.

Padre e figlio devono fuggire da Creta, dove sono prigionieri del labirinto. Dedalo fabbrica due paia di ali e nell'incollarle alle spalle del figlio gli raccomanda di non avvicinarsi troppo al sole e nemmeno all'acqua. Nel primo caso si scioglierebbe la cera con cui le ali sono incollate, mentre nel secondo, l'acqua le appesantirebbe troppo. Dedalo insegna così al figlio la legge della misura, della giusta distanza che nella vita dobbiamo saper mantenere tra alto e basso, tra spirito e corpo, due dimensioni che non vanno mai separate, ma sempre tenute in relazione. Icaro però è giovane e desidera avvicinarsi al sole: si spinge così troppo in alto, cade nel mare e muore. Icaro non tiene conto dei limiti fisici, il caldo e il freddo, con cui deve fare i conti, trascura il corpo e la materia, si illude di poter volare, come puro spirito, vicino al sole.

Il mito mostra che la *trasgressione* corrisponde alla tendenza del figlio a spingersi "troppo" in alto per il suo desiderio di avvicinarsi al sole. Per questo desiderio Icaro dimentica le indicazioni del padre e trascura i limiti che la sua natura umana gli impone.

Proprio il "troppo" caratterizza oggi quelle forme di dipendenza che impediscono ai giovani, ma anche agli adulti, di vivere una vita equilibrata e felice. In quel "troppo" si intrecciano spinta alla *trasgressione*, disconoscimento del corpo come limite e desiderio di una dimensione spirituale, inconsciamente avvertita come mancante. Un filo invisibile unisce così le diverse forme di dipendenza, dall'alcol, dalla droga, dal cibo, da internet, dal gioco e da una sessualità compulsiva: l'illusione di poter vivere senza fare i conti con la mancanza che è strutturalmente inscritta nel corpo, nella sua dimensione sensibile e incarnata. Quella mancanza non riconosciuta si configura allora come un vuoto che ci si illude di poter riempire.

Spesso, come abbiamo detto, dietro la spinta a oltrepassare ogni limite, si cela il desiderio di raggiungere la perfezione. Se però questo desiderio non tiene conto del corpo, degenera nel *perfezionismo*, trasformandosi in un

distruttivo delirio di onnipotenza. Un esempio drammatico ci è dato oggi dall'anoressia che porta chi ne soffre a illudersi di poter controllare il proprio corpo e, nei casi più gravi, di poterne fare addirittura a meno.

Anche il perfezionista come il narcisista, è prigioniero di un'immagine idealizzata di sé, per cui ogni imperfezione e ogni errore diventano una minaccia. Le sue aspettative sono sempre troppo alte e quando qualcosa non funziona innesca in lui una reazione di profonda delusione, di severa autocritica oppure di rabbia impotente. È come se una voce gli dicesse sempre cosa deve fare, senza tenere conto delle sue inclinazioni e dei suoi desideri spontanei. Per questa ragione non è in grado di affrontare esperienze nuove, in cui teme di poter fallire e non può accettare la critica degli altri, della cui approvazione ha sempre bisogno. Per lui ogni frustrazione è insostenibile.

Anche in questo caso le ferite e i traumi della vita possono diventare occasioni per una terapia dell'anima. Partendo dai suoi fallimenti, riconoscendo la fragilità del proprio corpo, il perfezionista può allora vedere che dietro la sua ossessione si nasconde il desiderio di una relazione con la dimensione transpersonale e spirituale della vita: quello che gli manca, nella sua disperata ricerca di perfezione, è forse proprio la capacità di accogliere la presenza dell'Altro.

6. Bisogno, desiderio, mancanza

Narcisismo e perfezionismo sono favoriti dal sistema dei consumi, che per piazzare i propri prodotti ha bisogno di soggetti tendenzialmente passivi, facilmente influenzabili dalla pubblicità. Il disagio che deriva dal sentimento della propria inadeguatezza viene così in parte mitigato dalla presenza abbondante di merci che, nella società del benessere, sono a portata di mano per larghi strati della popolazione. Il vuoto che deriva dal non poter soddisfare il desiderio, viene riempito dal consumo: di cibo, sesso, sostanze stupefacenti...e, in particolare negli ultimi anni, di immagini virtuali che tendono a sostituirsi alle relazioni concrete con le cose e con le persone. Anche la natura, il gioco, le relazioni affettive vengono sempre più affidate alla realtà virtuale generando pericolose illusioni, come capita a chi crede di avere molti amici, perché su face-book ne ha centinaia, mentre nella realtà è molto solo.

Il venir meno del rapporto sensibile con il corpo, proprio e dell'altro, sostituito da immagini sempre disponibili, favorisce la scomparsa della percezione del limite e l'idea di una propria totale autosufficienza. Si delinea così un quadro psicologico delirante dove l'illusione di onnipotenza dilaga, a fronte di una povertà, non riconosciuta, di sensazioni, sentimenti e relazioni.

Il mercato, che rende possibile acquistare tutto, abolendo la frustrazione che nasce dall'impossibilità di soddisfare i propri "desideri", più o meno eterodiretti, tende infatti a dissolvere la natura stessa del desiderio, trasformandolo sempre e soltanto in un bisogno. Un desiderio infatti è tale perché intrattiene sempre una relazione con l'assenza, nello spazio o nel tempo, di ciò che si desidera. Un bisogno invece richiede di essere soddisfatto immediatamente. Se ho fame, una fame vera, devo mangiare. Se invece desidero qualcosa posso anche rinunciarvi, per qualcosa d'altro o a favore di qualcun altro. Per questa ragione il desiderio è un aspetto della libertà individuale, a differenza del bisogno, che è determinato da una situazione di necessità. Mentre il bisogno è iscritto nella

logica dell'acquisizione e della dipendenza, il desiderio apre invece alla dinamica della libertà e del dono.

Un uomo privo di desideri si ammala, anche se ha tutto. Nella società del benessere è difficile vederlo, ma affinché il desiderio si ri-presenti è indispensabile riconoscere il suo correlato necessario: la mancanza. Quella mancanza che nessun mercato potrà mai colmare, perché è inscritta nel nostro corpo, fragile e mortale. Percepire il corpo come limite apre allora a una dimensione transpersonale che supera i confini del nostro Io e ci mette in relazione con il senso profondo della vita, con la nostra vocazione, la chiamata del Sé, direbbe Carl Gustav Jung. Noi possiamo dire la chiamata dell'Altro.

Paolo Ferliga

Brescia aprile 2011

Publicato in "Servizio della parola", n. 430, anno XLIII, *Fede e quotidianità*, numero speciale, settembre 2011