

Incontri all'Hospice della Casa Domus salutis  
*Homo viator*

Paolo Ferliga

*Il perfezionismo: alla ricerca dell'impossibile*

Brescia 31 marzo 2011

### L'etimologia

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 ha iniziato.

Se dunque teniamo fede all'etimo latino della parola perfezione, dobbiamo riconoscere che la tendenza alla perfezione coincide con la spinta alla completezza e risponde, dal punto di vista psicologico, a un valore positivo, alla ricerca continua che spinge la psiche a realizzarsi pienamente. In un certo senso, da questo punto di vista, la ricerca dell'impossibile ha un suo valore positivo. Quello che oggi ci appare impossibile potrà domani diventare possibile, se pensiamo alla perfezione come al completamento di quell'opera prima che consiste nella propria personale realizzazione.

Il **perfezionismo** invece, richiede un eccesso di specializzazione che implica necessariamente uno sviluppo della psiche che esclude dal suo orizzonte la completezza. Il perfezionismo esclude programmaticamente gli errori, la fragilità, l'Ombra che caratterizza la psiche individuale. Con una parola possiamo dire che il perfezionismo esclude dal suo orizzonte il corpo. In questo senso, come dice il dizionario della lingua italiana, indica una "tendenza nevrotica che impedisce spesso all'individuo di attuare cose relativamente semplici, per eccesso di narcisismo e autocritica." (Devoto-Oli)

### Oltre ogni limite: l'esperienza del "troppo"

Nella sua ricerca di perfezione la psiche è spinta a superare i propri limiti per raggiungere sempre un nuovo e più maturo equilibrio.

La spinta a superare i propri limiti è particolarmente forte nell'infanzia e nell'adolescenza. Il bambino tende a superare i limiti con la fantasia e il giovane, talvolta, attraverso imprese rischiose e trasgressive. La fantasia fornisce al bambino un mondo simbolico che lo aiuta a orientarsi nella vita dando risposte significative alle sue paure e alle sue angosce.

La trasgressione, con le sue conseguenze spesso dannose, può aiutare l'adolescente a scoprire il valore dei limiti rinforzando la funzione dei genitori che con i loro "no" consentono proprio tale scoperta. Senza la presenza dei genitori, e in particolare del padre che è il primo che separando i figli dalla madre dice loro un "no", difficilmente un figlio può superare in modo

costruttivo l'età incerta e accidentata dell'adolescenza e le trasgressioni che la caratterizzano.

La spinta alla trasgressione infatti, può avere un esito negativo quando la persona non riconosce in tempo i propri limiti. Come ci illustra il mito di Dedalo e Icaro. Icaro vuole andarsene da Creta, lasciare il limite segnato dal labirinto e dall'isola, ma spingendosi troppo in alto, cade in mare e muore. Il "troppo" impedisce a Icaro di trovare la giusta misura, la distanza tra sole e mare che gli permetterebbe di salvare la vita e affrontare nuove avventure. Il mito mostra anche che, nel suo desiderio di avvicinarsi al sole, Icaro non tiene conto delle indicazioni del padre Dedalo, che gli aveva indicato i limiti in cui doveva tenersi per riuscire a volare.

Il "troppo" caratterizza oggi tutte le forme di dipendenza che spesso impediscono a giovani e non più giovani di vivere una vita felice. In questi casi c'è spesso una spinta verso la perfezione, verso l'alto, verso il superamento di sé, che degenera in quanto non riconosce il limite costitutivo dell'esperienza umana, che è dato essenzialmente dal corpo. Il corpo, luogo del piacere, ma anche del dolore, della malattia e della morte. Il corpo che richiede sempre, a tutti gli esseri umani di riconoscere il carattere fondamentale dell'esperienza del dolore, dalla nascita alla morte. In questo senso "chinare il capo", come recita il titolo di questo ciclo di incontri, indica come nell'esperienza umana proprio il corpo richieda a ciascuno di abbandonarsi di fronte alla durezza della realtà, come fa il bambino nel momento della nascita, come facciamo tutti se vogliamo sopravvivere di fronte al dolore, come avviene nel momento della morte.

Un filo sottile unisce disturbi apparentemente così diversi, come l'anoressia e l'alcolismo, la dipendenza da droghe e quella da internet. L'illusione di poter vivere senza fare i conti con il proprio corpo, con il limite posto dalla nostra incarnazione, con la necessità di chinare il capo di fronte al dolore.

## Perfezione e perfezionismo

Proprio quando la ricerca della perfezione non si confronta con il limite posto dal corpo, diviene sterile e si tramuta nella sua forma patologica, nel perfezionismo. Senza corpo la perfezione perde la sua possibilità di essere completa, completamento di un cammino e di un progetto umano.

Come spiega C.G. Jung nella sua *Risposta a Giobbe*:

"Infatti, come la completezza è sempre imperfetta, così la perfezione è sempre incompleta e rappresenta perciò uno stato finale disperatamente sterile. Ex perfecto nihil fit, dicono gli antichi maestri, mentre invece l'imperfectum porta in sé i germi di futuri miglioramenti. Il perfezionismo termina sempre in un vicolo cieco, mentre la completezza da sola manca dei valori selettivi." C.G. Jung, *Risposta a Giobbe* (pp. 374-375).

La perfezione è possibile solo nel riconoscimento del limite, che proprio in quanto ci definisce ci consente di completare l'opera della nostra realizzazione, di quella che Jung chiama, come vedremo più avanti, la nostra individuazione.

Il **perfezionista**, proprio in quanto trascura il corpo, è invece prigioniero della propria immagine, un'immagine disincarnata e apparentemente perfetta che lo porta inevitabilmente allo scacco e al fallimento. Alla costruzione di questa immagine concorrono una costante mancanza di approvazione da parte

dei genitori o un'approvazione condizionata a certi risultati. Ogni imperfezione e ogni errore diviene una minaccia per l'immagine idealizzata di sé. Il perfezionista si costruisce così aspettative su se stesso, gli altri e la vita, eccessivamente alte. Basta poco, quindi, perché qualcosa risulti inferiore a quelle aspettative e la reazione sia di profonda delusione e/o di severa autocritica.

Il perfezionismo è causa di un'autostima bassa e, spesso, di uno stato di forte depressione. Può anche arrivare a causare stress cronico, spossatezza ed esaurimento. Ogni qualvolta il perfezionismo consiglia "dovresti", "dovevi" o "devi fare" genera ansia in quanto non rispetta le inclinazioni e i desideri spontanei. Più si è perfezionisti, più facilmente si è predisposti ad essere ansiosi. Il perfezionista tende a non cercare esperienze nuove in quanto non è sicuro di poter avere una performance perfetta, non sopporta le critiche negative e per questa ragione evita di mettersi alla prova e tende a far dipendere il proprio comportamento dall'approvazione degli altri.

Se da una parte i continui fallimenti cui spinge l'atteggiamento perfezionista generano depressione, dall'altra l'eccessiva attenzione alla propria immagine può provocare anche gravi disturbi di tipo alimentare.

## Perfezione e individuazione

La ricerca della perfezione, intesa invece come completezza psichica è l'antidoto migliore al perfezionismo e costituisce quello che Jung chiama processo di individuazione.

Carl Gustav Jung chiama processo di individuazione il cammino che ciascuna persona può compiere per scoprire il senso della propria esistenza. Si tratta di un percorso difficile, che inizia di solito verso la seconda metà della vita, durante il quale l'individuo impara a spostare il centro della psiche dalla coscienza all'inconscio. Motore di questo processo è l'archetipo del Sé, vero e proprio centro della vita psichica, che affonda le sue radici nell'inconscio collettivo e che spinge fin dall'inizio l'Io a confrontarsi con l'Ombra.

Il percorso individuativo può essere favorito e attivato nel corso di un'analisi personale. Lo psicoterapeuta che sa entrare in empatia con il paziente, assume allora una funzione iniziatica. Attraverso un dialogo continuo e prolungato nel tempo, invitando l'altro a raccontare i propri sogni e a confrontarsi non solo con i vissuti personali, ma anche con le immagini dell'inconscio collettivo, può accompagnarlo attraverso momenti diversi di morte e rinascita. Capace di tollerare la depressione e di riconoscerne l'aspetto vitale e creativo il terapeuta sa che molto spesso, Deo concedente, come diceva Jung, da un profondo stato depressivo può scaturire nuova vita e l'anima, apparentemente priva del suo soffio vitale, può rinascere.

Come accade d'altronde in ogni autentica esperienza umana: dopo una malattia, dopo il lutto per la morte di una persona cara, dopo la perdita di un amore importante, dopo un insuccesso sul lavoro, è possibile spesso riprendersi, trovando dentro di sé nuove energie che sembravano ormai del tutto assenti. L'individuazione è possibile anche in questi casi perché si fonda **su un naturale istinto di differenziazione** che spinge ciascuno a cercare di realizzare la propria individualità.

## Individuazione, colpa e senso del limite

Questo istinto invita ogni persona a differenziarsi dalla dimensione collettiva, conscia e inconscia, per rispondere alla propria vocazione personale, unica e irripetibile. In questa direzione l'individuo compie il suo cammino in solitudine, separandosi dalla comunità e addentrandosi nel segreto e nel mistero che caratterizza la vita psichica dal punto di vista dell'inconscio. Per questa ragione possiamo dire che l'istinto di differenziazione costituisce il primo momento dell'individuazione.

Ritorniamo al primo momento: "Individuazione è adattamento esclusivo alla realtà interiore ed è perciò un processo *mistico*". Come tutte le iniziazioni l'individuazione comporta un aspetto mistico, legato al mistero. Rivolgendo il suo sguardo dentro di sé, il singolo scopre allora un segreto, inaccessibile allo sguardo dell'altro, che opera in lui come colpa. Entrando in contatto con questo segreto è possibile sentire la presenza di una colpa archetipica, di natura diversa dal senso di colpa patologico, che è coesistente alla posizione personale che ciascuno assume nell'individuazione. Questa colpa ha un carattere oggettivo, indipendente dalla volontà individuale: investendo tutte le sue energie nella ricerca di un adattamento interiore il singolo è infatti costretto a ritirarsi dal mondo e a sottrarre sempre qualcosa agli altri, cui nega la propria disponibilità.

La **scoperta della colpa** dentro di sé come esperienza ineliminabile e fondante della propria individuazione ci consente di capire in che senso la perfezione implica la completezza: in questo senso, la perfezione implica l'integrazione delle proprie parti oscure, di quegli aspetti della psiche che la coscienza non vorrebbe riconoscere.

In altre parole per essere completi e umanamente felici è necessario riuscire ad amare anche i propri limiti.

Paolo Ferliga