Federico Vagni

ISTRUZIONI PER RESTARE IMPERFETTI

Come valorizzare i propri difetti e volersi più bene possibile

FrancoAngeli

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità
o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

Federico Vagni

ISTRUZIONI PER RESTARE IMPERFETTI

Come valorizzare i propri difetti e volersi più bene possibile

FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: *Elena Pellegrini*

Isbn: 9788835182580

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Prefazione, di *Anna Fiscale* pag. 9

Introduzione » 11
Il difetto che mi ha insegnato tutto » 11
Breve suggerimento operativo » 13

Il tuo punto di partenza » 17

1. Perché occuparsi dei difetti? » 21
1.1. Siamo tutti difettati » 21
Alberto e il potenziale sprecato » 24
1.2. La perfezione nella vita vera » 25
Marzia e il suo perfezionismo » 28

2. Accogliere i propri difetti (Difetti? Sì, grazie!) » 29
2.1. La forza che nasce dall'imperfezione » 29
Stefania era solo una gregaria? » 34
2.2. Sviluppare benevolenza » 34
Marco che non aveva nessun difetto » 37
2.3. Accogliere la propria ombra » 37
Simona: Biancaneve o strega cattiva? » 41

3. I difetti come strumenti » 43
3.1. Usarsi a pieno » 43
Giulio il sadico » 47
3.2. Imperfezioni e risorse » 47
Patrizia che amava chiacchierare » 54

4. Arricchire per crescere pag. 55
4.1 Imparare nuovi difetti » 55
Viviana che esplorò la manipolazione » 62
4.2 Self-empowerment delle tue imperfezioni » 63
Sergio l'impassibile » 68

5. Tutti (o quasi tutti) i difetti » 69
5.1. Accentramento » 71
5.2. Aggressività » 73
5.3. Ansietà » 75
5.4. Arrivismo » 77
5.5. Arroganza » 79
5.6. Avarizia / mancanza di generosità » 81
5.7. Buonismo » 83
5.8. Cinismo » 85
5.9. Controdipendenza » 87
5.10. Diffidenza e sospettosità » 89
5.11. Doppiogiochismo » 91
5.12. Doverismo » 93
5.13. Egoismo » 95
5.14. Gelosia » 97
5.15. Impazienza » 99
5.16. Impulsività e avventatezza » 101
5.17. Inaffidabilità e scaricabarile » 103
5.18. Incoerenza » 105
5.19. Indecisione » 107
5.20. Indiscrezione e "ficcanaseria" » 109
5.21. Insensibilità e distacco emotivo » 111
5.22. Insicurezza » 113
5.23. Integralismo e intransigenza » 115
5.24. Invidia » 117
5.25. Iperemotività » 119
5.26. Ipocrisia » 121
5.27. Logorrea » 123
5.28. Maldicenza » 125
5.29. Manipolazione » 127
5.30. Menefreghismo » 129
5.31. Opportunismo e compiacenza » 131
5.32. Ossessione per il controllo » 133
5.34. Paraculaggine » 135
5.33. Parassitismo » 137
5.35. Perfezionsimo » 139
5.36. Permalosità » 141
5.37. Pessimismo » 143

5.38. Pigrizia pag. 145
5.39. Ritardatarietà » 147
5.40. Rivalità e competitività esasperata » 149
5.41. Stupidità » 151
5.42. Superficialità » 153
5.43. Teatralità » 155
5.44. Testardaggine » 157
5.45. Timidezza » 159
5.46. Vanità » 161
5.47. Vittimismo » 163
5.48. Volgarità e scurrilità » 165

6. Conclusioni (era tutto un gioco…) » 167

7. Manifesto dei difettati » 169

Postfazione, di *Carlo Turati* » 171

Bibliografia » 175

Prefazione

di *Anna Fiscale**

C'è un'idea che accompagna ogni mio passo, come donna, come mamma (di tre) e come imprenditrice sociale: i limiti non sono barriere, ma porte. Le fragilità non sono ostacoli, ma sentieri da cui partire, se scegliamo di attraversarli.

Spesso cresciamo con la convinzione che i nostri difetti, le fragilità che ci portiamo dentro, debbano essere nascosti, controllati, eliminati. Invece, con il tempo, ho imparato che è proprio da quelle pieghe imperfette che può nascere qualcosa di bello, di vero, di potente. Sono quelle crepe, quelle piccole o grandi ferite, che ci rendono unici e che ci permettono di contribuire nel modo più autentico al mondo.

Nella mia vita personale e professionale, ho vissuto momenti in cui mi sono sentita inadeguata, in cui le mie fragilità pesavano come macigni. E proprio da lì è nato Progetto Quid: da una mia esperienza di limite che ho scelto di non nascondere, ma di trasformare. Così è nato uno spazio dove donne e uomini possono fare lo stesso percorso: guardare in faccia le proprie imperfezioni e le proprie ferite e costruire, a partire da esse, nuove opportunità di crescita e di contributo alla comunità. Un luogo dove le ferite potessero diventare feritorie, dove le difficoltà non venissero negate, ma accolte come parte della propria storia e, soprattutto, come risorsa. Uno spazio che non è solo un luogo di lavoro, ma una fabbrica di talento. Una comunità in cui tessiamo insieme non solo stoffe, ma nuove possibilità di vita, di auto-

* Fondatrice e presidente di Quid, un'impresa sociale che trasforma le fragilità in valore, dando lavoro a donne in difficoltà, come vittime di tratta ed ex detenute. Sotto la sua guida, Quid ha raggiunto un fatturato di un milione di euro. Ha ricevuto riconoscimenti, tra cui il titolo di Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.

nomia e di dignità. Un laboratorio di fioritura, dove oggi lavorano 160 persone con fragilità (vittime di violenza, detenute, persone con disabilità e per l'80% donne) nella creazione di capi di abbigliamento e accessori prodotti in partnership con le più grandi aziende della moda, del lusso, del design e non solo (www.progettoquid.com).

Ogni giorno, in Quid, vedo donne e uomini che portano nel loro percorso storie complesse – di migrazione, di violenza, di esclusione – e che trovano in questo spazio la possibilità di riscattarsi, di imparare, di contribuire ed emanciparsi. È un processo che richiede coraggio: guardare le proprie fragilità negli occhi, senza vergogna, e trasformarle in motore di cambiamento.

Questo libro, *Istruzioni per restare imperfetti*, racconta proprio questo viaggio. Ci invita a smettere di raccontarci che "non siamo bravi abbastanza" o che "non è il momento giusto", e ad agire – qui e ora – su ciò che è nelle nostre possibilità. Ci incoraggia a lasciar andare l'idea di perfezione che ci viene spesso imposta e ad accogliere ogni parte di noi, anche quelle più difficili da accettare. Perché è proprio lì che nasce la forza più vera. È attraverso le imperfezioni che costruiamo legami sinceri, che ci avviciniamo agli altri e che impariamo a generare impatto nella nostra comunità.

Viviamo in tempi in cui il mito della perfezione ci schiaccia. Dove "essere perfetti" sembra il prerequisito per essere accettati, apprezzati, per sentirsi a posto. La realtà, quella vera, è fatta di imperfezione, di oscillazione continua – come equilibristi – tra i mille ruoli della nostra esistenza.

Come ci ricorda questo libro, la vera crescita non nasce dalla rincorsa della perfezione, ma dall'accettazione e valorizzazione della nostra umanità più autentica. In Quid lo vediamo ogni giorno: ciò che conta non è cancellare le fragilità, ma permettere che diventino risorse. È proprio dal non perfetto che può nascere un progetto forte, bello, utile per la società.

Come donna, come mamma e come Presidente di Quid, che ha scelto di fare della propria fragilità una risorsa, posso dire che è proprio lì che si impara di più: non quando tutto fila liscio, ma quando sappiamo accogliere il caos, i limiti, i difetti, le imperfezioni nostre e degli altri, come terreno fertile per crescere insieme. È questo, ogni giorno, che cerco di insegnare ai miei figli e di ricordare a me stessa.

Auguro a chi leggerà questo libro di lasciarsi ispirare e di fare spazio, con gentilezza, a quella parte imperfetta che ci rende pienamente umani. Di scoprire, come ho intuito anch'io nel mio percorso, che ogni difetto può essere la radice di una nuova possibilità, che ogni limite può diventare un punto di partenza per costruire un bene più grande, per sé e per gli altri.

Perché nessuno è perfetto – ed è proprio da qui che può cominciare il cambiamento.

Buona lettura.

Introduzione

Il difetto che mi ha insegnato tutto

È il 1990 e ho 14 anni. Mi trovo di fronte a uno spacciatore. Ma non è come pensate. Non sono appena uscito da scuola e non sono nemmeno in un vicolo buio. Sono in una grande sala di fronte ad almeno altre cinquanta persone.

Si sta tenendo un corso di sviluppo personale. Mio papà è il "guru". Ed è lui che mi ha messo in questa situazione.

Mi ha chiamato al suo fianco e mi ha chiesto di intervenire, di dire la mia.

Si aspetta (anzi, io penso che lui si aspetti) che io dica qualcosa che scuota questo ragazzo, che gli faccia cambiare rotta.

Sì, è vero, io sono il figlio del guru, ma sono anche timido e insicuro.

E di fronte a cinquanta persone, a uno spacciatore e a mio padre, faccio un passo indietro. Non reggo. Appena posso, mi rifugio dietro una colonna. E per fortuna in quella stanza di colonne ce n'erano davvero tante...

Sono cresciuto adorando mio padre, che non era solo il mio idolo, ma anche l'idolo di tante persone che conoscevo. Sono cresciuto solo per compiacerlo, e in ogni situazione mi chiedevo: "Chissà cosa si vuole sentir dire? Chissà cosa risponderebbe lui". Ero cresciuto nell'incapacità di sentire cosa fosse bene per me, di ascoltare e dare dignità ai miei bisogni e desideri. Volevo solo essere come lui e, allo stesso tempo, sapevo che questo non era possibile. Ero come quei centometristi che sanno già agli inizi di carriera che, se va bene, possono ambire alla finale B delle Olimpiadi, ma comunque sono in pista e ci mettono tutto il possibile. Anche io ce la mettevo tutta, perché lo amavo, e allo stesso tempo lo odiavo, perché era inarrivabile.

Mio padre mi ha fatto molti regali, mi ha insegnato tutto ciò che poteva e mi ha amato oltre le sue possibilità. Ma il regalo più grande è stata la sua malattia, vederlo piangere e avere paura, sentirlo anche fragile. Per me, lui ha vissuto da Dio, ma è morto da uomo. E le sue lacrime sono state la mia resurrezione, la mia possibilità di percepire la bellezza della sua fragilità, e quindi della mia.

Uno degli ultimi giorni, accompagnandolo in bagno, ho visto del sangue. "Bisogna dirlo ai medici" ho detto, preoccupato. Lui mi ha guardato sereno e forse un po' divertito. "Ma allora non ha ancora capito!" deve aver pensato. Non c'era affanno in lui, ma solo accettazione. Quel sangue erano le ultime energie di una stella vicina al collasso. L'unica cosa che poteva ancora dare, lui che aveva dato tutto: impegno, amore, tempo, risultati, parole, sorrisi e lacrime.

Arriva un momento in cui quello che ti resta da dare è un rivolo di sangue e, anche se può sembrare poco, per chi ti sta vicino può essere la cosa più importante di tutte.

È stato proprio in quei giorni che ho cominciato ad accettarmi. Anche se sono timido, anche se sono insicuro, anche se non mi piaccio. Razionalmente queste cose le sapevo già allora, ma ancora non le avevo davvero comprese.

Oggi mi occupo di sviluppo del potenziale umano e incontro tante persone che, come me allora, hanno lo stesso "*bug*". Sono convinte che migliorarsi significhi necessariamente raggiungere obiettivi incredibili. Come se tutti quanti dovessimo diventare campioni alle Olimpiadi. E, in questo, i modelli che abbiamo davanti agli occhi tutti i giorni, che rimbalzano dai social network, non fanno che amplificare una percezione diffusa di inadeguatezza, di modelli irraggiungibili, di paragoni insostenibili. In azienda incontro molti giovani smarriti, che cercano in tutti i modi di adempiere alle aspettative organizzative, di essere performanti, impeccabili, di non fare errori… di essere perfetti.

Ci sentiamo tutti come di fronte a una montagna insormontabile. Non sappiamo come salirci. Non sappiamo da che parte iniziare. Semplicemente, abbiamo paura. E quindi facciamo un passo indietro. E lo facciamo in due modi: rinunciamo, oppure recitiamo. Portiamo nel mondo solo una parte di noi, quella che più ci rassicura, quella che ci ha portato fin qui.

E allora chi ha sempre lottato, chi ha sempre aggredito, va avanti ad aggredire sempre e comunque, anche quando magari gli si tende una mano. Chi ha raggiunto i propri risultati grazie al metodo, alla precisione, alla cura di ogni dettaglio, continua a fare solo questo. E magari, quando gli nasce un figlio, inizia a segnare in Excel tutti gli allattamenti. Chi è arrivato dove è arrivato grazie alla disponibilità e all'accondiscendenza, va avanti a dire sempre: "Sì, sì, sì…" anche quando non ce la fa più. Anche quando dovrebbe dire un no. Anche quando ha un'idea migliore ma è frenato dalla paura di contraddire il suo interlocutore perché non lo ha mai fatto prima.

Ci difendiamo e diciamo: “Io sono fatto così”. Ma in realtà dovremmo cominciare a dire: “Io sono fatto anche così, ma forse c’è altro”.

Nel tempo mi sono accorto che, quando ero in grado di mettere un po’ di distanza tra me e la mia timidezza e il dolore che mi causava, quando riuscivo a guardarla con più benevolenza, potevo addirittura arrivare a ringraziarla. La timidezza mi ha sempre portato a fare un passo indietro. A mettere gli altri sul palcoscenico. E così ho cominciato a sviluppare curiosità. Non volendomi esporre per primo, ho imparato a fare domande. Oggi posso dire che sono in gamba nel fare domande. E ho scoperto che in una buona domanda c’è già mezza risposta.

Il difetto ha in sé una coazione a ripetere. Ci costringe a fare sempre la stessa cosa, a cadere sempre nello stesso errore. Ma se impariamo a gestire quella coazione a ripetere, se impariamo a decidere quando comportarci in quel modo e quando evitare di farlo, forse possiamo vedere i nostri difetti come uno strumento, possiamo preservarne l’energia e indirizzarla nella giusta direzione.

Immagina tutte le tue caratteristiche, positive e negative, come un bicchiere d’acqua riempito a metà. Non chiederti tanto se il bicchiere sia mezzo vuoto o mezzo pieno. Questa domanda è superflua. È una vana esigenza della nostra mente che ha bisogno di catalogare tutto. Chiediti piuttosto: io cosa ci faccio con l’acqua che ho a disposizione? La voglio bere? La voglio usare per fare uno scherzo? Per rinfrescarmi la testa e il collo? Per innaffiare una pianta? Come la voglio usare?

Questo libro nasce dalle mie domande e ha lo scopo di portarti a fare, a tua volta, le tue domande. Solo così potrai vedere i tuoi difetti con occhi diversi e, magari, iniziare a utilizzarli come strumenti a tuo vantaggio. Che tu sia il guru sul palco o il timido adolescente dietro alla colonna. O tutti e due.

Buona lettura.

Breve suggerimento operativo

Questo manuale propone un percorso di accettazione. Forse non è l’unico percorso possibile, ma è un sentiero che ciascuno, almeno una volta nella vita, dovrebbe esplorare. Come tutte le esplorazioni, potrà dire cose diverse a persone diverse, e in momenti diversi. Prendi quello che ti serve, non c’è bisogno di essere tutti d’accordo, né di essere d’accordo su tutto.

Il **primo capitolo** ti aiuterà a inquadrare l’argomento e, se funziona, a farti venire la voglia di proseguire con l’esplorazione.

Lavorare sui propri difetti può significare molte cose diverse. I capitoli successivi rappresentano i modi principali attraverso i quali questo manuale si propone di esserti d’aiuto.

Il **secondo capitolo** tratta di come aumentare la propria consapevolezza e soprattutto imparare ad accettare i propri difetti. È un modo per conoscersi di più, e per imparare a guardare con affetto tutte le parti di sé, anche quelle poco riconosciute ma che hanno comunque dignità di essere: se tutti abbiamo difetti, e gli altri non si fanno tanti problemi, perché dovresti fartene tu? Volersi più bene, essere fieri di sé… tutte cose belle, se ci si riesce genuinamente. Questo lavoro ti farà anche acquisire maggiore accoglienza e compassione verso la difettosità altrui: forse non risolverà tutti i problemi del mondo, ma potrebbe renderti un po' più sereno e felice, che sono di certo cose belle.

Il **terzo capitolo** affronta come gestire quei difetti che detesti, che senti lontani da te e che non riesci a sopportare negli altri. La domanda che sta alla base di questa esplorazione è: cosa hanno a che vedere con te questi difetti? Esistono modi diversi di occupartene? Si tratta di un lavoro di riscoperta e integrazione, attraverso il quale i difetti "intollerabili" possono diventare una bussola per scoprire qualcosa di nuovo, arricchendo l'immagine che hai di te e acquisendo così maggiore libertà e autenticità.

Il **quarto capitolo** è il più provocatorio, ma se lo usi bene anche il più fertile: come ampliare le tue possibilità. In fin dei conti, una caratteristica diventa un difetto anche perché ci troviamo a esprimerla in modo rigido, sempre uguale a se stessa: siamo intrappolati e non possiamo scegliere. Ecco allora che un percorso di crescita può passare anche dall'aumentare la rosa dei propri difetti, al fine di poter scegliere i modi migliori per ogni situazione. A volte potrebbe servire essere aggressivi? Ed essere indecisi, ogni tanto, non è un valore? Meglio essere sempre coraggiosi, oppure ogni tanto una sana dose di codardìa potrebbe essere utile? Se la vedi da questo punto di vista, più difetti hai e più avrai la possibilità di scegliere quelli appropriati per ogni situazione. Forse questo è il modo più umano possibile per diventare supereroi!

Il **quinto capitolo** è un **compendio** dei migliori difetti che l'essere umano può offrire, elencati in ordine alfabetico. Ogni difetto è descritto nella sua parte disfunzionale, ma anche rispetto ai valori positivi che gli si possono collegare. Le schede contengono anche una serie di suggerimenti operativi per chi desiderasse "imparare" il difetto che gli manca, sperimentandolo in modo protetto nella propria quotidianità.

L'elenco vuole essere uno strumento per un lavoro individuale: ti suggerisco infatti, almeno inizialmente, di concentrarti su di te. C'è sempre tempo per andare a caccia dei difetti altrui!

Se proprio ti va di coinvolgere altri, invece, puoi usare questo manuale per raccogliere un po' di pareri su di te, avere qualche riscontro dalle persone che hai vicino e che, comprensibilmente, glissano alla domanda: "Cosa pensi di me?"

Per farlo al meglio, nelle prossime pagine ti propongo una serie di domande utili prima di iniziare la lettura: un lavoro preliminare per rendere più concreto e produttivo questo libro.

Un'ultima nota importante: questo manuale contiene alcuni riferimenti teorici che, se ti andrà, potrai approfondire successivamente. In ogni caso, però, l'intento non è quello di dimostrare o convincere sulla correttezza di una o più tesi, ma piuttosto quello di presentare le varie sfaccettature di un "atteggiamento consigliabile", quello che, dopo anni nel mondo dello sviluppo del potenziale, ritengo sia un modo buono di guardare a sé, ai propri difetti e (perché no?) alle proprie risorse.

Ora tocca proprio a te. Ma devi fare ancora un passettino. Sei pronto a girare pagina e fare un prework?

Il tuo punto di partenza

Il pragmatismo è importante nella vita, anche se un po' di inconcludenza non fa mai male! Volendo essere concreti, però, ti suggerisco di sfruttare questo lavoro preliminare, in modo da inquadrare il tuo punto di partenza.

Queste domande ti serviranno a mettere a fuoco i tuoi obiettivi di autosviluppo, in modo che tu possa seguire le istruzioni per restare imperfetto calandole sulla tua esperienza reale.

Ti suggerisco di non pensare troppo alle risposte, lasciando spazio anche al tuo istinto:

Da 1 a 10, quanto ti ritieni imperfetto?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quali sono i difetti che ti riconosci e che le persone che hai vicino (nella vita, sul lavoro, tra gli amici) usano o userebbero per definirti?

Quali sono i difetti che ti riconosci ma che sai solo tu, che sono ben nascosti dentro di te?

Quali sono invece i difetti che più detesti, che non accetti o che ti mandano in bestia quando incontri qualcuno che li ha?

Se potessi esplorare dei difetti che non hai, quali ti piacerebbe imparare?

Puoi scriverli qui sul libro, oppure su un foglio (così quando presti il libro non sei costretto a condividere i tuoi segreti più intimi. Che poi non è meglio se ciascuno si compra la propria copia invece di chiederla in prestito e poi non restituirla mai più?).

Inoltre, se lo desideri, puoi anche fare un'esplorazione (questa puoi farla anche dopo che hai iniziato a leggere): chiedi a chi ti sta vicino (amici, colleghi, famigliari…) di darti un riscontro:

Quali difetti ti riconoscono le persone che ti stanno vicino?

Quali difetti, invece, non ti riconoscono, ma pensano che potrebbe farti bene impararne un po'?

A questo punto, sfoglia i difetti che trovi elencati in fondo al libro. Se ce n'è qualcuno che ti riconosci e non avevi segnato, aggiungilo. Dato, però, che l'elenco dei difetti non è completo, se ne trovi altri che non sono qui inseriti, aggiungili pure, e magari segnalameli.

Mi trovi su LinkedIn (https://www.linkedin.com/in/federico-vagni/).