

7
STORIE
della settimana

4

La perfezione non esiste. È una trappola che ci tiene inchiodate alle nostre insicurezze

Dove finisce chi punta troppo in alto, chi non si accontenta di essere se stessa, ma dalla vita si aspetta sempre qualcosa in più? Se lo chiede Woody Allen nel suo ultimo film, Blue Jasmine, storia di una donna la cui unica ossessione è essere impeccabile in ogni situazione. E ce lo siamo chieste anche noi di F che abbiamo girato la domanda a uno psicoterapeuta

di Gaia Giorgetti



Francesco Aquilar, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione italiana di Psicoterapia cognitiva e sociale. Ha scritto *Le donne dalla A alla Z. Dizionario semiserio di psicologia femminile: per capire ed essere capite* (Franco Angeli).

Brava, bella, buona, fortunata, mai un capello fuori posto, la casa che è un gioiello, una vita in prima classe. Va al massimo. Almeno sembra. E, invece, dove può finire chi punta troppo sulla perfezione, ne è ossessionato e non sopporta di fare un passo indietro? Woody Allen in *Blue Jasmine* scrive un finale molto contemporaneo: l'impeccabile Cate Blanchett dal volo newyorkese in first class plana su una panchina di San Francisco a parlare da sola, come una svitata. Una donna che riflette il grande inganno dei tempi moderni: "voler essere" a tutti i costi, puntando su una se stessa apparente, non vera. È per questo che Jasmine, quando il mondo intorno non le piace, pensa che il suo Xanax non stia funzionando. Invece lo Xanax non c'entra: quello che non funziona è l'idea di una realtà perfetta, anzi di un "io perfetto". Il mondo non è come una vetrina piene di lustrini. Marcia zoppicando, fra alti e bassi,

pregi e difetti, ordine e disordine. E la perfezione cui in tanti aspiriamo non esiste: facciamocene una ragione. Anche se l'ansia di voler essere sempre al top sta dilagando, e se prima colpiva più gli uomini, oggi miete lo stesso numero di vittime fra le donne. Cercare di essere perfetti, da un lato, può produrre qualche buon effetto, ma è perlopiù fonte di grandi frustrazioni, che sfociano in ansie e fobie, spesso camuffate o addirittura travestite da virtù: che bello sentirsi il numero uno! Invece l'ansia di perfezione è una trappola che spesso ha bisogno di essere curata: tenteremo di smascherarla con Francesco Aquilar, psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale.

Che cos'è esattamente l'ansia di perfezione?

«Schematizzando, ne esistono tre tipi. Il primo è il disturbo ossessivo di coloro che, per tenere basso un loro stato ansioso, devono essere perfetti in tutto. Siamo in una dimensione astratta, dove la relazione con gli altri non ha peso. Per fare qualche esempio: l'uomo che per annodarsi la ▶



**LA SUA SICUREZZA È
SOLO APPARENZA**

Cate Blanchett, 44, impeccabile in una scena del film *Blue Jasmine*, dove interpreta una donna molto ambiziosa in crisi con il marito. Lui viene arrestato e lei scopre che oltre a essere un truffatore le è stato anche infedele.

7

STORIE

della settimana

cravatta ci mette un quarto d'ora, quello che lava sempre la macchina o la donna che mette a posto le tendine di casa in continuazione, chi non esce mai di casa senza essere bello e profumato».

E la seconda tipologia di "super"?

«Sono i narcisi, coloro che vogliono soddisfare un'immagine di se stessi molto titolata, straordinaria. Una volta era un'ansia che colpiva più il genere maschile, oggi 40 su cento sono donne: l'obiettivo di ogni azione, sia nel lavoro sia nelle relazioni affettive e sociali, è quello di stupire l'interlocutore. Il seduttore punta ad assomigliare a 007 e la seduttrice deve essere la più bella e la più intelligente. A differenza del disturbo ossessivo, che è astratto, questo tipo di ansia scaturisce dalla relazione con gli altri, ai quali noi offriamo la nostra perfezione».

Terza tipologia di perfezionismo patologico?

«Quella fobica, che nasce sempre da una paura e colpisce soprattutto il genere femminile, spinto a fare le cose al massimo livello per paura di essere lasciate, di morire, di non essere amate dai figli, di perdere il lavoro. Questa fobia è molto aumentata nella società: il rischio di perdere il partner, la famiglia, i figli e il lavoro è all'ordine del giorno e le sanzioni sociali per chi ha un basso rendimento sono molto cresciute».

Qualche altro esempio di questa fobia?

«La mania di fare incetta di cibi sani, dopo aver sentito tutti i programmi di questo mondo in tv. Oppure andare in cerca di vitamine e integratori di ogni genere. Sottoporsi ad analisi cliniche continuamente o frequentare medici per ogni minima cosa. Ma anche giocare con i figli tutti i santi giorni, quando non se ne ha alcuna voglia: si teme di essere giudicate cattive madri, quindi di perdere l'amore dei figli».

A parte gli eccessi, forse ognuno di noi si riconosce un pochino in tutto ciò.

«Tutti abbiamo un po' di queste tre forme di perfezionismo. Ma è fondamentale rendersi conto se si sta esagerando, prima di sviluppare uno stato patologico».

E come possiamo capirlo?

«Tenendo presente le osservazioni di chi ci sta accanto, diventando consapevoli, prestando attenzione alle azioni ripetute e tentando di ridurle. In terzo luogo, bisogna abbassare il livello di severità verso noi stessi».

Ma tendere a fare le cose nel miglior modo possibile ha anche buoni effetti.

«Infatti: il perfezionismo in molti casi ci aiuta ad agire meglio. È l'esagerazione che può rovinarci la vita».

Azioni da evitare e da monitorare?

36



Due scene di *Blue Jasmine*. La ricerca della perfezione della protagonista è un'illusione. Anche a San Francisco, dove si trasferisce dopo l'arresto del marito, Jasmine continuerà a fare finta di essere la donna che ormai non è più, senza accorgersi che per essere felici basta solo essere se stessi.

«Alcune donne vogliono essere super per un invito a cena: se cominciano a prepararsi alle due del pomeriggio, prima si fanno le unghie, poi i capelli, poi la maschera e via di questo passo, per essere pronte alle otto, stanche morte senza più voglia di uscire, devono preoccuparsi».

Un campanello d'allarme?

«Sfuggire ai problemi, quindi alle ansie che procurano. Se devo capire il senso di una relazione sentimentale che non mi soddisfa, può accadere che io sposti il problema, pulendo la casa dodici ore».

Però non è male fare bella figura e farsi dire: brava!

«Dipende da chi lo dice. È ovvio che i perfezionisti tenderanno ad avere amici simili a loro».

E allora?

«Bisogna imparare a stabilire le gerarchie dei nostri valori, usando di conseguenza il perfezionismo. Graduando il nostro impegno si vive meglio e si riesce a godere di ciò che si fa».