



Xavier Cornette de Saint Cyr

SONO UN  
PERFEZIONISTA,



MA  
MI CURO!

Trovare serenità  
e soddisfazione  
tra pretese e  
aspettative realistiche

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Xavier Cornette de Saint Cyr

# SONO UN PERFEZIONISTA, MA MI CURO!

Trovare serenità e soddisfazione  
tra pretese e aspettative realistiche

# Indice

|   |    |
|---|----|
| Prefazione .....                                      | 9  |
| Introduzione: il ritratto di un “perfettino” .....    | 13 |
| 1. Sono ciò che faccio?.....                          | 19 |
| - Dal desiderio di far bene all’ossessione patologica | 19 |
| <i>Il perfezionismo rivolto a sé</i> .....            | 25 |
| <i>Il perfezionismo rivolto agli altri</i> .....      | 32 |
| <i>Il perfezionismo socialmente prescritto</i> .....  | 40 |
| 2. Nel bene e nel male .....                          | 49 |
| - Che cosa ne è di noi stessi? .....                  | 49 |
| - Qual è il vostro risultato? .....                   | 52 |
| - Perfezionisti, a che pro? .....                     | 57 |
| - “Normale” e “patologico” .....                      | 62 |
| - Sapere quando fermarsi .....                        | 69 |
| 3. Cambiamento ed evoluzione .....                    | 75 |
| - Il principio di realtà .....                        | 75 |
| - L’ideale: una trappola? .....                       | 85 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>L'ideale che tende trappole: "Miro a un ideale<br/>    e per me esiste solo quello"</i> ..... | 86  |
| <i>L'ideale che motiva: "Cerco la bellezza allo stato puro!"</i> .....                           | 89  |
| - Verso un miglior benessere .....   | 93  |
| <i>"Devo essere al top"</i> .....  | 94  |
| <i>"Non so dire di no, perché più faccio,<br/>    più ci si aspetta da me"</i> .....             | 96  |
| <i>"Gli altri non valgono nulla!"</i> .....  | 101 |
| <i>"Ho paura di fallire": dall'"imperfezionista"<br/>    al "procrastinatore"</i> .....          | 106 |
| Conclusioni .....  | 115 |
| - "Meglio di bene" o "meglio del meglio"? .....  | 115 |
| - Il perfezionista sano .....  | 116 |
| <i>Dice: "Voglio il meglio di bene".</i> .....   | 116 |
| - Il perfezionista patologico .....  | 118 |
| <i>Dice: "Voglio il meglio del meglio".</i> .....  | 118 |
| - Un po' di comprensione! .....  | 120 |
| <i>Il rispetto di sé</i> .....   | 120 |
| <i>Il rispetto degli altri</i> .....   | 122 |
| <i>Principio di realtà</i> .....   | 123 |
| Nota sull'autore .....   | 127 |

## *A Sisifo*

*Perfezione vuol dire non aspirare affatto a essere perfetti.*

— FENELON

*La perfezione di un pendolo non è quella di andare veloce, bensì di essere esatto.*

— VAUVENARGUES

*Chi vuole conseguire la perfezione vuole camminare sull'orizzonte.*

— PAUL CARVEL

*Non abbiate paura di raggiungere la perfezione: non ci arriverete mai.*

— SALVADOR DALI

*Sforzandoci di raggiungere l'irraggiungibile rendiamo impossibile ciò che sarebbe realizzabile.*

— PAUL WATZLAWICK

## Capitolo 1

# Sono ciò che faccio?

### Dal desiderio di far bene all'ossessione patologica

Vi ricordate, nel film *A qualcuno piace caldo*, l'ultima e gustosissima battuta rivolta a Jack Lemmon dal flemmatico milionario perdutamente innamorato? “Nessuno è perfetto!”.

“La perfezione non è di questo mondo” si usa dire. E allora, esiste? Vediamo cosa dice il dizionario. “Perfezione: qualità, stato di ciò che è perfetto”. Non ci piove. Più interessante il seguito della definizione: “Non suscettibile di miglioramento”. Ecco un concetto che già solleva interrogativi più ampi: come si fa a saperlo? E in riferimento a che cosa? In altre parole, qual è l'elemento o il parametro rispetto al quale possiamo misu-

rare il culmine della perfezione? Che cosa permette di affermare, in un dato momento, che non è possibile apportare più nessun miglioramento? Si tratta di un giudizio oggettivo o dipende dalla soggettività individuale?

“Perfetto” invece è ciò che “possiede ogni qualità, che è senza difetto”. Capiamo che questa definizione solleva i medesimi interrogativi. Infine, il perfezionismo viene descritto come “un’eccessiva ricerca della perfezione in ogni cosa”. Significa cercare un essere o un oggetto ideale che possiedano tutte le qualità o conseguire in ogni settore la totale assenza di difetti. Il desiderio di non trovare alcun difetto è però di per sé un’astrazione. Siamo in continuo movimento: “tendere a” un obiettivo, “avere accesso a”. Ma se il fine ultimo non può essere ben definito e precisato, come possiamo raggiungerlo? Presentata in questo modo, la ricerca si dimostra impossibile; eppure, sono numerosi coloro che la intraprendono per tutta la vita. Che aspetto assume questo atteggiamento nella realtà quotidiana? Lo esamineremo in questo libro.

È presente un bisogno di perseguire e raggiungere standard di qualità (molto) elevati, così insensatamente elevati che accedervi non è possibile. Questa struttura profonda del pensiero genera una specificità di comportamenti ed emozioni; l’instancabile corsa a obietti-

vi irraggiungibili rappresenta un giudizio in termini di rendimento e di successo. Il meccanismo diventa ossessivo ed è seguito da critiche rivolte a se stessi e/o agli altri allorché l'ideale non viene raggiunto. In pratica molto spesso, se non sempre!

Quando ci si spinge troppo oltre il naturale desiderio di far bene, si finisce con il dare la caccia fino ai più minimi difetti. Vogliamo un coniuge perfetto, ma il coniuge "perfetto" chi è? Gli imponiamo la nostra volontà: essere quello che vogliamo noi. Ma alla fin fine, è questo ciò che deve fare un coniuge? Così facendo, lo strumentalizziamo e non ne siamo mai soddisfatti. Vogliamo il lavoro perfetto, ma in che senso una data mansione è priva di difetti? Non è forse vero che ogni singolo dettaglio può essere migliorabile? Quando arriva il momento di dire basta? E soprattutto, è possibile? Puntare alla perfezione è il modo migliore di creare una dicotomia tra ciò che viene richiesto e ciò che si ottiene, arrivando quindi ad allontanarsi dall'obiettivo iniziale.

Il romanzo *L'opera*, di Émile Zola, può essere letto sotto questa luce: l'artista, "prigioniero" della propria arte e del proprio esigere, alimenta dentro di sé una sua idea di talento. Non riuscendo però a materializzarlo, abbandona la moglie e il figlio per tentare nonostante tutto di realizzare la sua gigantesca opera. Quest'ulti-



ma rimarrà per forza di cose incompiuta e l'uomo si impiccherà davanti a essa.

Lo stesso tema si riflette in *Morte a Venezia*, più nel film di Luchino Visconti che nel libro di Thomas Mann. Infatti, Gustav von Aschenbach è alla ricerca della Bellezza pura, la bellezza perfetta. La cosa è visibile sin dall'esordio, allorché la sua musica mira non tanto all'emozione artistica, quanto all'Arte per l'Arte, finendo con il vuotarla di ogni sostanza. L'ossessiva ricerca si protrae nell'attrazione del musicista per Tadzio, immagine della perfezione. Tra le altre cose, è chiaro come tutto ciò sfoci in un'incapacità di creare e in un'impotenza a portare a termine la ricerca dell'ideale.

Rimaniamo nel mondo dell'arte: Maria Callas, soprannominata "voce del secolo", studiava ogni dettaglio, fino alla minuziosa scelta delle parure e dei gioielli, come pure degli altri ruoli di ogni opera che interpretava. Scriveva: "Ho ricevuto un dono, certo, ma ho anche lavorato tantissimo per cercare di raggiungere la perfezione assoluta". Dopo una splendida carriera, a quarantanove anni tornò in scena con un tour conclusosi in Giappone. Fu un trionfo, ma per la Diva non rappresentò altro che un completo disastro, perché la sua voce non era più quella che lei voleva. Ritenendo di aver perduto il suo dono, nel 1976 pose fine alla sua carriera; colei che era stata tanto osannata concluse l'esistenza in una triste solitudine.

È un quadro che dipinge la vita del perfezionista con colori davvero tetri! L'emozione predominante infatti non è la gioia: a dare appuntamento è in realtà l'insoddisfazione. Basti solo pensare a quella "moda" che spinge giovani bellissime a diventare anoressiche e a mettere a repentaglio la loro vita per assomigliare all'immagine ideale che si sono costruite del perfetto corpo femminile, oppure a quegli uomini che frequentano con sconcertante assiduità la palestra per praticare body building a oltranza e sviluppare sempre più muscoli, fino a sembrare deformati. Pensiamo anche alla donna che, con il compagno che l'attende per andare al ristorante, ne mette sempre a dura prova la pazienza attardandosi per lunghi minuti a rifarsi il trucco, ravviare la pettinatura, sistemarsi l'abito, chiedendosi con ansia se sta davvero bene, guardandosi di nuovo allo specchio e dolendosi di essere "orrenda"! Tutto questo per piacere al compagno... o a se stessa? Per soddisfare l'immagine che ritiene di dover proiettare?

Questa caccia al dettaglio rende il perfezionista incapace di stabilire un termine definitivo per ciò che intraprende, di provare piacere quando le circostanze materiali lo costringono a passare a qualcos'altro. Non riuscendo a vedere in maniera positiva ciò che è stato svolto, fa dipendere il proprio valore dalle prestazioni (quelle che vuole ottenere o che crede ci si aspetti da

lui). Non sapendo contenere questo bisogno, diventa prigioniero delle aspettative e delle esigenze altrui e/o di se stesso, senza riuscire a stabilire il momento in cui mettere la parola fine. Passa inconsciamente dal potere (“Se faccio del mio meglio, posso evitare gli errori”) al dovere (“Non devo fare errori”) e infine a una forma di assolutismo (“Nessun errore è accettabile”).

Esistono vari tipi di perfezionismo, ognuno dei quali associato a una problematica diversa, più o meno intensa e imbarazzante. Nessuno però è esente da inconvenienti. Secondo una diffusa classificazione, distinguiamo anzitutto colui che rivolge il perfezionismo verso la propria persona, dalla quale esige la perfezione. Vi è poi il perfezionista che si rivolge agli altri, ai quali impone questa esigenza. Infine, troviamo ciò che viene definito “perfezionismo socialmente prescritto”, ossia il credere che gli altri si aspettino la perfezione da noi. L'eccessiva dipendenza dall'opinione altrui e dalle intenzioni che le si attribuiscono porta a stabilire un'equivalenza assoluta tra l'essere valorizzati e l'essere perfetti. Secondo il contesto e le persone, a predominare è una di queste forme; cionondimeno, spesso possono entrare in gioco tutte nel medesimo individuo. In Charles, che abbiamo conosciuto all'inizio del libro, predomina la prima forma, la quale però apre la strada anche alla seconda. Conoscendone meglio la storia di vita, è assai

probabile veder comparire la terza. Per il momento, vediamo cosa significano questi tre tipi.

### Il perfezionismo rivolto a sé

Quando ci si aspetta o meglio si esige da se stessi la perfezione, si pensa: “Sono sensibile a tutto ciò che non faccio. Non vivo ciò che vorrei essere”. Il problema è: “Mi identifico nel *fare*, mentre vorrei l'*essere*”. Questo tipo di perfezionista impartisce in continuazione a se stesso l'ordine: “Sii perfetto!” e si valorizza solo in rapporto alle sue prestazioni. È la classica tipologia cui pensiamo quando parliamo di “perfezionista”. Il successo, che per alcuni rappresenta una risorsa per stimarsi e apprezzarsi, diventa rischioso allorché rappresenta l'unico modo di amarsi. Per una sorta di effetto boomerang, infatti, se le prestazioni sono meno valide del voluto, emerge un vero e proprio problema di amore verso se stessi, perché si instaura un legame diretto tra il risultato e ciò che si è: “Non ho raggiunto quel livello” si trasforma in “Non valgo niente” per sfociare in “Non sono nessuno”. In altre parole: “Non avendo raggiunto il livello che considero perfetto, non esisto”.

L'obiettivo perseguito è spesso irraggiungibile, perché l'eccellenza ambita non viene definita con preci-

sione. Qualora fosse raggiungibile, sorgono comunque dei problemi allorché esso diventa il fine ultimo e richiede così tante energie da generare uno squilibrio. Il perfezionista fa dipendere da quest'obiettivo la sua stessa essenza, definendosi al condizionale: "Io sono se...". Poiché non si concede mai il tempo di gustarsi il risultato (vuole di più), il narcisismo si acuisce e il perfezionista si convince di esistere solo se consegue quest'obiettivo superiore.

È successo così per Jean-Baptiste, proveniente da una brillante famiglia di laureati al politecnico. Portato per le scienze e la matematica, studiate fino allo sfinimento, sacrifica le sere, le gite e i fine settimana. Il curriculum scolastico è ottimo, l'unico obiettivo: "Voglio essere il primo della classe". È questo l'obbligo che si impone. Ha pochi amici, ma non gli importa, perché quando la famiglia si riunisce, si festeggiano i suoi esemplari successi e la sfavillante carriera che farà.

Dopo aver ottenuto la maturità con il massimo dei voti e i complimenti della commissione, Jean-Baptiste si orienta verso il prestigioso istituto che ha forgiato la gloria della famiglia. Altri anni di studio indefesso. Jean-Baptiste diventa così solitario che viene ritenuto asociale. Vederlo tanto distante dagli altri stupisce e al tempo stesso dà fastidio. Il suo obiettivo è diventato: "Sarò lo studente con i voti migliori". Tut-

tavia, anche il corpo ha i suoi bisogni. Tanto lavoro e tante assurde pretese, associati all'assenza di riposo e di svago, lo portano lentamente ma indiscutibilmente verso un esaurimento che lui rifiuta di riconoscere e che lo fa andare in collera. Qualche esame va "storto", qualcosa fa inceppare un po' la "macchina perfetta" ed ecco che Jean-Baptiste comincia a impensierirsi, a dubitare di se stesso. Raddoppia gli sforzi e diventa un vero e proprio eremita. Si sfinisce a tal punto che alla fine arriva il dramma: non è lui ad avere il punteggio più alto; è "solo" terzo. Tutti si congratulano, ma per lui è un completo fallimento, un'infamante vergogna. Si chiude in se stesso, stacca il telefono, non vuole più vedere nessuno e sprofonda rapidamente nell'avvilimento, poi nella depressione, ripetendosi che non è nessuno e che non vale niente. Si detesta e non sopporta più di vedere il suo volto nello specchio del bagno, che manda in frantumi con un pugno pieno di rabbia. Un giorno i genitori vengono chiamati d'urgenza in ospedale: Jean-Baptiste ha tentato il suicidio.

Attorno a Jean-Baptiste si era creata una certa aspettativa: un ambiente intellettualmente brillante che premeva perché lui avesse successo, al punto che il ragazzo aveva fatto sua l'esigenza "Bisogna essere i migliori, altrimenti non si è nulla". Il suo *leitmotiv* si era trasformato in una nevrosi con due sole note, tutto o niente,

bianco o nero. L'infinita gamma delle sfumature di grigio non esiste, non può esistere, non deve esistere. Per volersi bene, occorre essere il migliore. Se non lo è, Jean-Baptiste si odia. Amarsi in maniera condizionata però vuol dire non amarsi. Per di più, le occasioni per odiarsi sono tanto più numerose quanto più in alto (troppo in alto) sono posti gli obiettivi, fatto che aumenta i rischi d'insuccesso e pertanto le opportunità di odiarsi.

Senza arrivare a tali drammatiche conseguenze, questo modo di pensare e di agire genera comunque molte sofferenze e insoddisfazioni croniche. La felicità si manifesta quando non vogliamo niente di diverso da ciò che è. Cambiamo esempio. Héléne, attrice di teatro, a furia di impegnarsi ottiene i ruoli più prestigiosi. Poiché coltiva un'idea molto alta del suo lavoro, vuole essere una grande attrice, mettere in risalto le sue interpretazioni, dare ai suoi personaggi il massimo e anche più. Tuttavia, stupisce il fatto che alle sue richieste di precisione corrispondano risposte vaghe. Héléne parla a lungo del suo modo di concepire l'attrice ideale, di ciò che la recitazione deve e non deve essere, ma non è ben chiaro a che cosa stia puntando. In base a cosa sarà possibile affermare che ha raggiunto il suo obiettivo? Héléne riattacca subito con spiegazioni entusiaste, ma ahimè nulla di concreto e di quantificabile. Se di nuovo si rimane perplessi,

lei risponde infastidita che non si è in grado di capire. Però, assicura, “Io so quello che voglio e lo otterrò!”. In questo modo, si rifugia tra le superbe altezze della sua infinita ricerca. È l’espressione concreta di ciò che affermava Napoleone: “Se la perfezione non fosse una chimera, non avrebbe tanto successo”.

Come numerosi perfezionisti, anche Hélène vive una sorta d’ideale ascetico. Prima di interpretare un ruolo, legge tutto quello che riesce a trovare sull’opera, l’autore, le date, le interpretazioni e i luoghi delle rappresentazioni tenutesi in precedenza. Tutto. Lo fa per individuare metodicamente qualunque errore degli interpreti e dei registi. Impara anche gli altri ruoli e, quando ha finito, interpreta il suo. Si registra, dopodiché ascolta la sua voce, la dizione, l’intonazione, l’eloquio e l’espressione delle sue emozioni. Ripete lo stesso passaggio varie volte e annota su un quaderno tutte le ripetizioni “imperfette”, per riprenderle in seguito. Alla base del suo modo di agire vi è l’orrore per i difetti, giacché Hélène si identifica in ciò che fa. Tra “faccio” e “sono” non c’è più alcuna distinzione.

La sera delle rappresentazioni, quando gli applausi si sono conclusi e la troupe si congratula, lei rimane in disparte con un sorriso tirato, perché “poteva andare meglio”. Non assapora mai come gli altri il successo di una serata, perché pensa già alla prossima. Che cosa



avrebbe potuto esserci di diverso? Di migliore? La cosa rimane nel vago. Nonostante ciò, “Occorre fare certamente di più, altrimenti non vale neanche la pena di continuare, lasciamo perdere tutto!”. O si è i primi o non si è affatto. Di arrivare secondi non se ne parla nemmeno. L'obiettivo è sempre più alto ed Hélène non è mai soddisfatta. Riuscirà a esserlo, un giorno?

Tutto questo porta necessariamente all'insoddisfazione che, quando diventa cronica, genera sentimenti di vergogna o sensi di colpa. Il senso di colpa è collegato a ciò che si fa. Implica un concetto di “errore”, cui però è possibile porre rimedio adottando una soluzione, compiendo azioni. La vergogna, invece, è collegata a ciò che si è. Se facendo qualcosa (magari anche solo una volta) il risultato non è raggiunto, si rimette in discussione il proprio essere. La soluzione, ancorché assai difficile, è quella di arrivare ad accettarsi nonostante le imperfezioni e concedersi il diritto di avere dei limiti sul piano fisico, emotivo e mentale.

Il modo di agire dei casi sopra descritti può diventare pericoloso! Prendiamo l'esempio di persone che si vergognano di quello che sono: troppo basse, troppo alte, troppo grasse, troppo magre, troppo dipendenti, troppo indipendenti ecc. Sono le difficoltà riflesse da chi soffre di anoressia, da chi ricorre (anche

eccessivamente) alla chirurgia estetica, da chi si lascia ossessionare da diete drastiche fino a minare l'integrità fisica. A essere chiamata in causa, però, non è solo la fisicità: collera, desideri sessuali giudicati inaccettabili, fastidio sociale, rifiuto verso il colore della propria pelle, l'accento, le origini, limiti intellettivi ecc. Volersi migliorare è una cosa, ambire alla perfezione è davvero un'altra, soprattutto se non è possibile farci nulla! Quando desideriamo avere gli occhi di un altro colore o venti centimetri di più o di meno, andiamo incontro all'impossibile. Chi vuole raggiungere ciò che definisce "perfezione" (stabilita soprattutto sulla base di norme esterne) vorrebbe anche veder sparire quelli che chiama "difetti". Dire "Mi vergogno di quello che sono" è in questo caso terribile. Giudicarsi imperfetti, inferiori e incapaci è fonte di sofferenze, tanto più acute quanto più il giudizio viene interiorizzato. Rivelarle significherebbe infatti intensificare il senso d'imperfezione. Questi problemi d'identità sono complessi da risolvere, perché riguardano l'intimo di una persona che si rifiuta per come è.