

Psicologia

Tramite il mondo
dei social siamo
a contatto con una
realtà immaginaria
e senza sbavature.

Liberarsi dalla perfezione

La continua competizione con gli altri, nutrita dall'estenuante confronto social, spinge a pretendere sempre di più da se stesse. Nella convinzione che solo così si meriterà davvero amore e considerazione. Una dinamica molto femminile che intrappola le nostre migliori energie

di *Eliana Liotta*

Il perfezionismo dilaga, come un'ombra tossica. Prima veniva considerato un tratto positivo della personalità, quasi che questo pretendere di più da noi stessi, sempre di più, ci mantenesse in riga, forgiasse il carattere, spingesse l'intera stirpe umana verso un progresso indefinito. Da qualche tempo invece si è capito che il suo lato oscuro minaccia la serenità e, per paradosso, la possibilità di raggiungere il successo.

Il perfezionismo incontrollato non è solo l'aspirazione al dieci, la garanzia di affidabilità, ma l'angoscia di non sentirsi mai abbastanza bravi, belli, amati, apprezzati. Una maschera feroce di autocritica sopra un volto in lacrime.

È stato appena tradotto in Italia da HarperCollins il libro *Non voglio più la perfezione*, della psicologa americana

Ellen Hendriksen, docente della Boston University. L'autrice osserva i danni di una cultura della performance, alimentata dai social media e da standard irrealistici.

L'influenza dei social

Il tipo di perfezionismo che registra un aumento esponenziale è quello che Hendriksen definisce "socialmente prescritto", cioè legato al bisogno di approvazione e al timore del giudizio altrui. «Viene dall'ambiente circostante, dal minestrone in cui tutti galleggiamo: capitalismo, oppressione in tutte le sue forme, consumismo» scrive. «Dal 2005 circa ha cominciato a salire vertiginosamente».

Quello fu l'anno in cui un piccolo sito web, nato a Harvard e inizialmente chiamato Facemash, diventò Facebook, e fu l'anno della fondazione di YouTu-

be. «Passiamo un terzo del nostro tempo online sui social, più di quanto ne dedichiamo ai notiziari, allo streaming, alla musica» continua la psicologa. «È un bel po' di tempo da passare con gli occhi puntati sulla carrellata dei reel, dai bungalow costruiti sull'acqua delle Maldive ai selfie di addominali su cui si potrebbe grattugiare il formaggio. Il nocciolo della questione è: anche se la vita reale è sempre più in mostra sui social, tutto ciò che vediamo è frutto di un'accurata messa in scena. I social mortificano coloro che osano paragonare la propria vita ordinaria a quella di influencer ultraterreni armati di filtri».

Le donne più soggette

Secondo alcuni studi, come un'indagine dell'Università belga di Liegi (pubblicata nel 2003 su *Encephale*), sembra che le ragazze e le donne interiorizzino più degli uomini le pressioni esterne, cercando di soddisfare i parametri imposti dalla società. Ne consegue un aumento dell'ansia e del senso di inadeguatezza.

Lei che si sente obbligata a essere inappuntabile in ogni ambito. Lei che dovrebbe rileggere i versi di Patrizia Cavalli: «Se posso perdonare, allora devo/riuscire a perdonare anche me stessa/ e smetterla di starmi a giudicare/ per come sono o come dovrei essere».

Il disagio dei giovani

Siamo immersi nei codici della valutazione e del confronto costante. I like e i follower su Instagram o TikTok, le recensioni via mail richieste dal ristorante, il punteggio sulla app da una a cinque stelle da assegnare alla lezione in palestra. Dietro ognuno di questi giudizi ci sono persone che vivono schiave dello stress di scoprire se riceveranno un riscontro positivo o negativo.

L'impatto è molto forte sui giovani. Una meta-analisi (pubblicata nel 2019 su *Psychological Bulletin*) ha confermato l'aumento del perfezionismo tra gli studenti universitari di Stati Uniti, Canada e Regno Unito tra il 1989 e il 2016, «in relazione ai cambiamenti avvenuti nell'era neoliberista, che ha promosso l'individualismo competitivo».

Dall'indagine emerge che i giovani percepiscono e interiorizzano più sollecitazioni, esterne e interiori, rispetto ai loro genitori alla loro età.

In un libro del 2023, *Sii te stesso*

a modo mio (Raffaello Cortina), lo psicoterapeuta Matteo Lancini esplora questa strana epoca, che gli appare dominata da un paradigma post narcisistico, in cui gli adulti, fragilissimi, tendono a proiettare le loro aspettative sugli adolescenti. «Quello che si potrebbe fare è provare a cambiare la società, il modo di pensare e di educare le nuove generazioni» scrive l'autore. «Smettere di addestrarli alla perfezione in ogni ambito, spiegare loro che dagli inciampi ci si può sempre rialzare e che gli errori aiutano a crescere».

La guida per uscire

In ogni momento dell'esistenza, aspirare a obiettivi irrealizzabili è una forma di autolesionismo psicologico. Hendriksen descrive il legame con disagi psichici come i disturbi alimentari o l'ansia sociale. «La maggior parte dei miei pazienti perfezionisti viene da me perché soffre di depressione, burnout, isolamento sociale o problemi relazionali, l'effetto cumulativo di una fatica illimitata a lun-

go termine» scrive. «Questo tratto allunga i suoi tentacoli persino verso disturbi che, apparentemente, non sembrano correlati, come la disfunzione sessuale, gli sbalzi d'umore del disturbo bipolare, gli attacchi di panico e le emicranie».

La psicologa ha elaborato una guida pratica per aiutare le lettrici e i lettori ad accettarsi e a rendersi le giornate più semplici.

Il primo step è imparare a trattarci con la stessa comprensione che riserviamo agli altri. Meno durezza, più gentilezza. Quindi passare dal «sono ciò che faccio» a una vita piena di significato: «Sposteremo l'attenzione sulle relazioni e forse ci divertiremo anche strada facendo».

La regola numero tre consiste nel liberarsi da doveri inutili, provando a essere flessibili. Poi non può mancare l'invito a imparare a convivere con i propri errori: «Quando facciamo spazio per le emozioni negative, spesso ci sentiamo meglio. Se permettiamo loro di esistere, non di rado si attenuano».

Importante, per finire: smettere di usare gli altri come metro di paragone per misurare il proprio valore.

Il perfezionismo si traveste da virtù, ma può essere una gabbia che soffoca la creatività e il benessere. Non sempre è sinonimo di eccellenza, mentre spesso è una rincorsa infinita verso un ideale che si sposta ogni volta un passo più in là. Come ha scritto Anne Lamott in *Bird by bird*, il perfezionismo riesce a diventare «l'opposto dell'arte, l'opposto della vitalità, l'opposto della crescita». **IO**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.