
Il perfezionismo, un gioco a somma zero

Autore: Davide Viezzoli

Fonte: Città Nuova

Il perfezionismo è un intreccio di conflitti interiori e bisogni esistenziali. Comprendere le sue radici con un approccio terapeutico aiuta a vivere una vita più soddisfacente e in sintonia con i propri valori e interessi

Il **perfezionismo** è un fenomeno psicologico complesso che **coinvolge il desiderio incessante di raggiungere standard elevati e spesso irrealistici**. Non si tratta semplicemente di pensieri e comportamenti più o meno funzionali o disfunzionali: è piuttosto un'esperienza profonda che mette le proprie radici nelle dinamiche intrapsichiche e nei bisogni esistenziali della persona. **Freud** leggeva il perfezionismo come **un meccanismo di difesa sviluppato per gestire conflitti interni non riconosciuti consciamente**. Nella sua teorizzazione della mente come tripartita in tre istanze psichiche, Io, Es e Super Io, quest'ultima sarebbe quella deputata a rappresentare la **componente morale e critica della mente umana**, che incarna i valori e gli ideali sociali e parentali interiorizzati. Agisce come un **giudice interno**, influenzando il comportamento attraverso, se le cose vanno bene, un uso moderato del senso di colpa e della ricerca della perfezione. La formazione del Super Io nella teoria freudiana avviene in modo piuttosto complesso, ma è possibile comunque farne affondare le radici agli **stili educativi ricevuti durante l'infanzia** e interiorizzati nel tempo. Se le aspettative e le eventuali critiche dei genitori sono troppo marcate o troppo orientate in senso performativo o moralizzante, il bambino o la bambina apprende implicitamente che **il proprio valore verrà giudicato in base non a chi è, ma a quanto riesce**. Tale giudizio, nel tempo, da esterno diviene interno, ed ecco che l'Io di chi cresce, nella sua **ricerca di approvazione e amore**, può essere condizionato da un Super-Io rigido e critico che impone standard elevatissimi. Freud ha descritto come il Super-Io possa diventare in questi casi una fonte di autocritica incessante, spingendo l'individuo a **cercare la perfezione come modo per evitare il senso di colpa e la vergogna**. Questo porta ad una continua tensione tra l'Io, che cerca di soddisfare queste aspettative elevate, e il Super-Io, che non è mai completamente soddisfatto. Anche al di là del discorso psicologico, il perfezionismo è stato indagato e vissuto come **una risposta all'angoscia derivante dalla consapevolezza della propria finitezza e imperfezione**. Esistenzialisti come **Søren Kierkegaard** e **Jean-Paul Sartre** hanno esplorato come la consapevolezza della nostra temporalità, delle nostre limitazioni e, in definitiva, della nostra mortalità, possa creare un profondo senso di angoscia. Quando interrogate su questi temi, spesso le persone in terapia parlano con dolore dell'impossibilità di poter prendere una strada e contemporaneamente quella opposta: non poter vivere abbastanza per poter esplorare due, tre, infiniti finali diversi. Il perfezionismo può emergere allora come tentativo di negare o superare questa angoscia, cercando di **creare un senso di valore e significato attraverso il raggiungimento di standard elevati**. Il discorso interno può suonare più o meno così: «Ho dovuto scegliere, ora dedicherò a questa mia scelta le migliori risorse della mia vita». La moneta di scambio è, però, una **stanchezza esistenziale e il senso di impossibilità di fallire**, pena il crollo delle proprie illusioni e l'emergere dell'angoscia. **Viktor Frankl**, psichiatra e fondatore della **logoterapia**, vedeva nella costante ricerca di un significato nella propria vita l'antidoto all'angoscia esistenziale. Tuttavia, per i perfezionisti, il significato è spesso erroneamente legato al raggiungimento della perfezione, creando **un ciclo infinito di sforzi e fallimenti che alimenta ulteriormente il senso di vuoto e disperazione**. Il **dilemma del perfezionismo** è quindi un gioco a somma zero – da tutto o niente – dove il “tutto” è, però, spesso irraggiungibile. Comprendere il perfezionismo da una prospettiva psicodinamica ed esistenziale ha importanti implicazioni terapeutiche. La **terapia** può concentrarsi su diversi aspetti: nell'approccio terapeutico al perfezionismo, è fondamentale **esaminare le esperienze infantili e le dinamiche familiari** che

hanno contribuito allo sviluppo di questa tendenza. Rivisitare il passato può aiutare l'individuo a comprendere e ristrutturare le **aspettative interiorizzate**, offrendo una nuova prospettiva su sé stesso e sulle proprie motivazioni. Un altro aspetto cruciale è **aiutare la persona a diventare consapevole dei propri conflitti interni e dei meccanismi di difesa utilizzati per gestire l'ansia**. La terapia psicoanalitica, per esempio, facilita questa esplorazione profonda, permettendo all'individuo di riconoscere e affrontare le proprie ansie nascoste. È altrettanto importante **promuovere l'accettazione dell'imperfezione** come parte intrinseca dell'esperienza umana. Accettare che la perfezione non è raggiungibile e che l'imperfezione è una caratteristica universale può alleviare molta della pressione interna che alimenta il perfezionismo. Infine, l'approccio esistenziale può essere di grande aiuto nel trovare **significati più autentici e profondi nella vita dell'individuo**, al di là del perseguimento della perfezione. Questo comporta l'esplorazione dei propri valori, passioni e relazioni, aiutando la persona a costruire una vita più significativa e appagante, libera dal vincolo di standard irrealistici. Il perfezionismo è quindi molto più di un semplice desiderio di eccellere. È un **complesso intreccio di conflitti interiori e bisogni esistenziali** che richiede una comprensione profonda e una risposta terapeutica sensibile. __

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it__