

IL CORAGGIO DI ESSERE IMPERFETTI

Accettare di sbagliare e di avere delle pecche. Un'operazione necessaria per crescere. Imparando dagli errori

di Barbara Gabbrielli

Qualche anno fa, un libro americano dal titolo inequivocabile *The gifts of imperfection*, "I doni dell'imperfezione", ha inaugurato una nuova era tra le star di Hollywood, e di conseguenza anche tra tutti noi "comuni mortali": la bellezza perfetta non è più un obiettivo da inseguire a tutti i costi. Anzi, viva i difetti, anche quelli che arrivano con l'età, che ci rendono unici e veri. Insomma, fine dello stereotipo estetico. Più facile a dirsi che a farsi, ma almeno l'intenzione c'è.

L'ossessione del perfezionismo, in realtà, è ancora ben radicata nel nostro modo di pensare, si annida nel nostro Dna, e non si limita al rapporto con l'aspetto fisico, ma coinvolge la vita familiare, le relazioni, il lavoro. Una recente ricerca dell'American Psychological Association, pubblicata sulla rivista *Psychological Bulletin*, ci dice chiaramente che dagli anni Ottanta a oggi, il desiderio di perfezionismo è costantemente aumentato nei nostri

comportamenti e colpisce soprattutto le nuove generazioni. Sì, proprio i Millenials pretendono tantissimo da loro stessi. Colpa dei social media, dicono i ricercatori, che impongono un continuo confronto con le vite degli altri e costringono ad apparire più che a essere. Eppure, basta uno sguardo a ciò che accade intorno a noi, per capire che la perfezione è solo un mito, non esiste perché "C'è una crepa in ogni cosa...", come recita *Anthem*, famosa opera del poeta, romanziere e cantautore canadese Leonard Cohen. E per fortuna che c'è, questa fessura, perché da essa entra la luce, ovvero la possibilità di cambiare e di evolverci in meglio.

LA PERFEZIONE È SOLO UNA DIFESA

Perché, allora, inseguiamo la perfezione? «È un imprinting che viene da lontano, addirittura dal mondo classico», esordisce Stefania Ortensi, psicologa del benessere a Milano. «Questa secolare eredità, sul piano psicologico,



Le persone perfette non combattono, non mentono, non commettono errori e non esistono (Aristotele)

rappresenta una delle nostre prime e più forti forme di difesa che attiviamo inconsapevolmente quando ci sentiamo insicuri». La ricerca del massimo, dunque, sopperisce al senso di inadeguatezza: se sono esemplare sarò inattaccabile, mi metterò al riparo da ogni possibile critica e, almeno per un attimo, avrò placato la mia ansia di non piacere. «Peccato che il raggiungimen-

Così impariamo ad amare i nostri limiti

«Essere imperfetti significa essere genuini», dice Roberta Vacca, psicologa e autrice del blog *Cambio prospettiva*. «È l'autenticità la spinta che ci fa compiere

ogni giorno scelte consapevoli e in linea con i nostri veri obiettivi. La ricerca della perfezione, al contrario, annienta le nostre specificità, ci fa apparire tutti uguali. Impariamo ad apprezzare ciò che ci rende unici, ovvero la sbavatura. Bastano queste tre mosse.

1 Immagina di essere il tuo migliore amico e sii gentile con te stesso. «Il perfezionista è il primo critico di se stesso», dice la dottoressa Vacca. «Sempre pronto a colpevolizzarsi e a rimproverarsi per non aver centrato l'obiettivo. Per abbandonare questo atteggiamento

controproducente, dovremmo immaginare di essere il nostro migliore amico. Che cosa ci direbbe? Di sicuro ci tratterebbe meglio, ci farebbe vedere le cose sotto una luce diversa e sarebbe pronto a incoraggiarci». Proviamo quindi a dedicarci un po' di indulgenza, ad accettarci