

## Prologo

In Occidente viviamo tutti in una cultura intessuta di fantasie perfezionistiche. Una sorta di simulazione olografica di realtà aumentata, in cui foto e video di esistenze e abitudini impeccabili rifulgono da cartelloni, schermi televisivi e cinematografici, spot pubblicitari e social media. All'interno dell'ologramma, particelle di irrealtà si accendono indiscriminatamente. Ognuna ci informa che potremmo condurre una vita felice e fortunata solo raggiungendo la perfezione, e che tutto ci crollerebbe addosso se mai dovessimo allontanarci troppo da quell'ideale. Questa convinzione è reale, e florida, e divorante, ed è così radicata in noi che il perfezionismo risiede nel nostro intimo sotto forma di un'insicurezza persistente, impossibile da scrollarsi di dosso. Insicurezza per le cose che non possediamo, per l'aspetto che non abbiamo, per i traguardi che non siamo riusciti a raggiungere.

Eppure, malgrado questa paralizzante tendenza a ritenerci in difetto, sembriamo masochisti convinti. Ai colloqui di lavoro i candidati definiscono il perfezionismo la loro più grande debolezza. Le figure di spicco del mondo degli affari, della politica, dello sport e dell'arte gli attribuiscono il loro successo. Vip e life coach ci impartiscono lezioni sui tanti modi per usarlo a nostro vantaggio. Di fatto, buona parte di ciò che nella società odierna reputiamo virtuoso in merito al lavoro, al denaro, allo status e alla «bella vita» costituisce la forza più potente che traina il perfezionismo: l'ossessione per la crescita illimitata e l'implacabile sete di conquiste a ogni costo.

Quel costo è aumentato esponenzialmente. Ci dibattiamo nel malcontento, oppressi dal senso di inadeguatezza, puntando alla perfezione perché ci sembra che tutti gli altri ci siano arrivati senza sforzo. Sotto sotto, sappiamo che vivere così non è né normale

né naturale. Essendo umani, capiamo che nessuno è perfetto né potrà mai diventarlo. E con il cuore, seppure non con la testa, riconosciamo che la pesante armatura del perfezionismo rischia di farci crollare a terra.

Ma la portiamo comunque. Perché togliercela, e accettare di essere le persone belle e imperfette che siamo, è incredibilmente difficile se significa anche rivedere i nostri assunti di fondo su cos'è «eccellente» e cos'è «rispettabile» nella società odierna e ripudiare del tutto le nostre convinzioni sul modo giusto di stare al mondo. Quand'è stata l'ultima volta che avete visto qualcuno, figuriamoci un intero paese, scendere a un tale livello di introspezione?

Eppure quel livello di introspezione è proprio ciò che ci serve se, collettivamente, vogliamo liberarci dalla trappola della perfezione. Perché è una trappola, sí, e questo libro ripercorre il viaggio che mi ha portato a concluderlo. È nato come una specie di riflessione, come se avessi cominciato a grattarmi un punto che continuava a prudere, ma nel giro di poco ha sviluppato un arco narrativo evidente attraversato da un filo rosso: il perfezionismo è il tratto psicologico chiave di un sistema economico fermamente deciso a oltrepassare i limiti umani. Il ragionamento si articola in tredici capitoli che spiegano cos'è davvero il perfezionismo, quali effetti ha su di noi, quanto sta crescendo, perché si diffonde e cosa possiamo fare per contrastarlo.

Per perorare la mia tesi, mi sono servito di un mix di fonti ufficiali e non: ad esempio, risultati di studi psicologici, appunti relativi a casi clinici, dati economici, teorie psicoanalitiche e sociologiche. Ho inoltre fatto ricorso a prove empiriche tratte dal mio quotidiano in misura maggiore di quanto ci si potrebbe aspettare da uno psicologo sociale. Non è una cosa per cui intendo scusarmi. Sono inequivocabilmente un amante dei numeri. Adoro la statistica. Passo gran parte della mia giornata a inculcarla in testa agli studenti. Ma un'idea non può reggersi solo sui dati per essere valida nel mondo reale. Deve reggersi anche sulla vita vissuta, se no resta una mera astrazione: un numero, una linea di tendenza, una stima in mezzo alle tante altre possibili.

Vorrei specificare subito un paio di cose riguardo a questo libro. Punto primo, il lettore troverà molti concetti psicologici, economici e sociologici non tanto spiegati per filo e per segno quanto inframmezzati a esperienze concrete mie o altrui, applicati alle

stesse o da queste messi alla prova. Punto secondo, e forse piú importante, il lettore deve sapere che, nel raccontare tali esperienze, ho mascherato identità e dettagli. Ciò ha voluto dire cambiare nomi e a volte genere, modificare luoghi e periodi, inventare scenari e, in qualche caso, accorpare varie voci o scinderne una in piú parti. Mi rendo conto che queste operazioni impongono un grosso sforzo di fiducia, ma non piú, mi auguro, di quanto potrebbe fare uno sceneggiatore con una trama ben congegnata. Il mio scopo è rendere l'idea e il significato di quello che ho visto, udito e vissuto, anche se non le circostanze precise.

Perché sí, sono un perfezionista. E vorrei che questo libro fosse, sopra ogni cosa, un piccolo dono di consolazione da un perfezionista a un altro. Piú tempo passo a studiare il perfezionismo, mio e di chi mi circonda, e a studiare i risultati delle ricerche che ne indagano gli effetti su salute e felicità, piú capisco che tutte le nostre storie hanno sostanzialmente una radice comune. Certo, ognuno soffre per via del perfezionismo a modo suo. Ma tutti partiamo dalla convinzione di fondo di non essere abbastanza perché a qualcuno importi di noi, o per essere amati, che poi è lo stesso. È una convinzione che si può acquisire in tanti posti, ma al livello piú generale e globale possibile si acquisisce proprio qui, nell'impeccabile ologramma che ci avviluppa e ci consuma.

Spero che leggere questo libro vi sia di conforto. Spero che vi aiuti a inquadrare meglio i costi e l'origine del perfezionismo. Spero che vi rassereni facendovi capire che non avete colpe, che siete abbastanza a prescindere da quanto la vostra cultura cerchi di persuadervi del contrario. Spero che vi dia gli strumenti per volervi piú bene. Spero che vi induca a sostenere cause sociali e politiche che portino a un modo di vivere psicologicamente piú armonico, un modo di vivere rappacificato con i limiti umani.

In altre parole, spero che questo libro vi faccia imparare qualcosa in piú su voi stessi e sul mondo in cui vivete. E che, forti di quella conoscenza, possiate provare in dosi sempre maggiori la gioia impareggiabile che nasce dall'accettarsi in pieno e dal vedere tutte le proprie imperfezioni per quello che sono: piccole e meravigliose esplosioni di umanità.