

## **Autorrealizzazione e ricerca della perfezione: il rischio del *perfezionismo***

*Araceli Del Pozo Armentia  
Domingo Garcia Villamizar*

*Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento  
Facultad de Educación - Universidad Complutense de Madrid*

### Ricerca della perfezione come via all'autorealizzazione della persona

Il concetto di *autorealizzazione* viene definito da Jung come un impulso interno all'io per realizzare, soddisfare e migliorare le proprie potenzialità umane. Il termine viene anche definito come: la tendenza innata a sviluppare al massimo i propri talenti e potenzialità, che contribuiscono ad ottenere un sentimento di soddisfazione verso sè stesso da parte dell'individuo.

La realizzazione personale esprime le scelte fondamentali della persona, l'indirizzo della propria vita verso le principali finalità che formano il suo progetto di vita. Questo progetto chiama alla perfezione: dignità e progresso distinguono la condizione umana. La dignità dell'uomo le viene dal proprio *essere uomo*. L'essere umano in quanto tale, è di per se degno, perchè *tutto ciò che è*, comporta inesorabilmente una certa perfezione. La ricerca della perfezione/il progresso personale consiste nel proporsi delle mete e nell'atteggiamento di continuo superamento quotidiano: *ogni giorno di più, oggi meglio di ieri*.

Ci sono tante vie nella ricerca della perfezione vista come meta da raggiungere quanto al fine ultimo della autorealizzazione come persona. E richiama ad un responsabile atteggiamento di fronte alla vita: "abbiamo una vita sola... bisogna spenderla bene". È necessario perciò eliminare la mediocrità, nessun uomo si dovrebbe accontentare con una vita mediocre.

Ma questa perfezione non è già compiuta fin dalla nascita, non è assoluta per il solo fatto di essere uomo, né è realizzata dall'inizio della vita. E' sì perfezione, ma una perfezione relativa e non pienamente compiuta, e in quanto relativa e non realizzata totalmente, è una perfezione a rischio, vulnerabile, imperfetta. Ciò vuol dire che la perfezione umana è *perfezione perfettibile*. E la pretesa di arrivare ad essere perfetta, di arrivare ad essere ciò che ancora non è, è il richiamo che esige e rende possibile l'emergere del concetto di progresso-autorealizzazione. La perfezione perfettibile però può anche divenire una perfezione defettibile, cioè una perfezione difettosa, cioè un'imperfezione. La perfezione che fin dall'inizio viene data alla natura umana è responsabilità della persona, proprio perché le è stata data. Non è così invece per il processo di *perfettibilità* o *imperfettibilità*, cioè la crescita o de-crescita delle perfezioni iniziali, queste sì, coinvolgono in modo radicale la libertà e responsabilità dell'uomo (A. Polaino, 1999).

Il bisogno di superamento: *l'andare avanti*, come principio antropologico fondamentale e proprio ad ogni essere umano, sta alla base del processo di autorealizzazione della persona. Ed è proprio la mancanza di questo bisogno il motivo del senso di fallimento. L'uomo ha bisogno di vedersi e sentirsi capace di migliorare le cose, di imparare sempre di più, di arrivare più in là, di conseguire piccole o grandi mete, e proprio in questo consiste il progresso, il superamento di noi stessi. Difatti la povertà esistenziale dell'uomo al momento della nascita crea il bisogno vitale di progredire. Progresso significa "andare avanti". Che cos'è andare avanti? significa: vivere di più, pensare di più, conoscere di più e sentire di più. Il progresso personale risiede nel considerare che *oggi SONO più di ieri*.

### Perfezione e perfezionismo

Sul dizionario la perfezione viene definita come *l'azione di perfezionare*. E il verbo perfezionare a sua volta viene definito come: *Finire un'opera per intero, nel massimo grado di bontà o eccellenza*. Il concetto di perfezionismo si definisce come la *Tendenza a migliorare indefinitamente un lavoro senza decidersi a considerarlo mai finito*. Questa tendenza arriva ad essere un autentico ostacolo al conseguimento della realizzazione personale. Infatti il perfezionismo, senza entrare nelle numerose

definizioni cliniche che lo descrivono, è associato ad uno stato di malessere o di sofferenza personale che rende significativamente difficile la vita quotidiana delle persone che patiscono questo disturbo.

Sono numerose le teorie sviluppate sul tema e in breve sintesi si presentano le più significative:

Teoría di Hamachek:	Teoría di Slade & Owens	Teoría di Frost	Teoría multidimensionale di Hewitt & Flett	Teoría unidimensionale di Shafran
<p><i>Perfezionismo normale</i> Esperimentare soddisfazione nelle attività e che esigono un grande sforzo. Libertà nel abbandonare l'attività quando si estima opportuno.</p> <p><i>Perfezionismo neurotico</i> In-soddisfazione continua con le attività svolte: "si possono sempre fare meglio".</p>	<p>Perfezionismo in-soddisfacente e sodisfacente. Indicatore di rischio della anoressia.</p>	<p>Obiettivi irrazionali, eccessivi. Eccessiva preoccupazione per gli errori nella realizzazione dell'attività previste. Dubbi sulle attività ad svolgere. Eccessiva importanza dell'opinione che gli altri hanno riguardo i suoi compiti. Eccesivo importanza alla precisione, all'ordien, all'organizzazione.</p>	<p>Perfezionismo orientato verso se stesso: Scopi personali difficili da raggiungere Importanza della auto-critica Perfezionismo orientato verso gli altri: Scopi elevati per gli altri In comodità interpersonale Sfiducia, difficoltà per delegare Perfezionismo prescritto socialmente Credenza relativa a la percezione degli altri Frequente frustrazione interpersonale</p>	<p>Sistema di autovalutazione anomalo: a) Concentrazione eccessiva in una area precisa (ad esempio, perdita di peso) b) Fissazione delle finalità poco ragionevoli ma che lui crede ottime c) Auto-evaluazione costante: autocritica Lotta per raggiungere i suoi obiettivi, senza avere conto delle conseguenze negative, adverse (insomnio, stress...)</p>

Da queste varie teorie sul perfeccionismo si può prospettare un profilo della persona perfezionista con delle seguente tracce:

- . Scopi irreali o irraggiungibili sia verso sè stessi che verso gli altri
- . Aspettative sproporzionate
- . Perfezionismo soltanto in determinate aspetti (aspetto personale)
- . Forte bisogno di essere approvato dagli altri
- . Tendenza a ritardare il compimento dei lavori per paura di fallire
- . Insaziabile necessità di raggiungere il successo personale
- . Estrema competitività nel raggiungimento dei propri propositi
- . Costante autocritica e difficoltà nell' accettare la critica da parte degli altri

#### Perfezionismo negativo versus perfezionismo positivo

Il perfezionismo positivo spinge la persona a cercare il successo, la perfezione, l'eccellenza; il perfezionismo negativo invece porta a chi lo patisce a evitare i fallimenti, all'imperfezione, alla mediocrità, ecc. In grande linee si potrebbe stabilire questo quadro comparativo:

##### Perfezionismo negativo

- . Incapace di sperimentare soddisfazione con ciò che si fa.
- . Inflexibile con i suoi propositi di successi smisurati.
- . Obiettivi molto elevati, irraggiungibili e molto generici.
- . Frequente ritardo nella realizzazione dei compiti.
- . Interesse ad evitare le conseguenze negative.
- . Scopi o finalità orientate all'autocompiamento.
- . Fallimento associato ad una forte autocritica.
- . Paura al fallimento.

##### Perfezionismo positivo

- . Capace di sperimentare soddisfazione o piacere.
- . Cambia i suoi propositi a seconda delle circostanze.
- . Finalità o propositi accessibili.
- . Gli obiettivi si adattano ai limiti della persona e alle sue risorse.
- . Incomincia e finisce i compiti in tempo.
- . Motivazione per il successo del feedback positivo della ricompensa.
- . Fallimento associato alla delusione e a rinnovare gli

- . Concentrazione nell'evitare l'errore.
- . Atteggiamento di tensione/ansietà davanti ai compiti.
- . Grande distanza fra gli obiettivi fissati e i risultati raggiunti.
- . Senso di valore personale in relazione ai risultati.
- . Pensiero in bianco e nero: o perfezione o fallimento.
- . Credere di dover sempre spiccare tra gli altri.
- . Tendenza compulsiva al dubbio.
- . sforzi.
- . Desiderio di successo.
- . Interesse nel fare bene le cose.
- . Rilassato ma accurato davanti ai compiti.
- . Ragionevole equilibrio tra gli scopi fissati e quelli raggiunti.
- . Senso del valore personale indipendente dai successi
- . Pensiero equilibrato.
- . Desiderio di spiccare.
- . Ragionevole sicurezza riguardo alle sue azioni.

### Conseguenze del perfezionismo

Il perfezionismo implica degli importanti costi in termini di salute fisica e psichica, nella capacità lavorativa, nella autostima della persona, nei rapporti personali e affettivi, ecc. In sintesi si presenta l'elenco delle conseguenze sia positive che negative della sindrome del perfezionista.

#### **Conseguenze positive del perfezionismo**

- . Vita semplificata
- . Vita ordinata e auto-controllata
- . Aprobazione e riconoscimento sociale
- . Evitazione del fallimento
- . Ricerca e raggiungimento del successo

#### **Conseguenze negative del perfezionismo**

- . Isolamento sociale
- . Ansietà esecutiva ed valutativa
- . Interessi ridotti
- . Malinconia ed stato d'animo depresso
- . Sentimento di fallimento
- . Idee suicide
- . Insoddisfazione con la propria immagine
- . Ossessività
- . Lentezza e perdita di tempo

### Attuazione psicologica nel perfezionismo

Il trattamento psicologico del perfezionismo si trova ancora negli inizi e in attesa di poter presentare un completo programma di attuazione si presentano, di seguito, delle linee di intervento che la pratica clinica consiglia con le persone affette dal problema.

<b>Riguardo al bisogno di controllo</b>	<b>Ante la actividad</b>	<b>En relación con las demás personas</b>	<b>En relación consigo mismo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ridurre il bisogno di controllo</li> <li>. Limitare le aree di controllo</li> <li>. Credere che gli altri non sono una minaccia</li> <li>. Esprimere le emozioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Controllare il desiderio di voler fare tutto</li> <li>. Eliminare la tendenza a <i>rimandare</i></li> <li>. Affrontare la tendenza alla provvisorietà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitare la solitudine</li> <li>. Non imporre sempre la propria ragione</li> <li>. Attenzione alla eccessiva critica verso gli altri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitare l'auto-esigenza</li> <li>. Affrontare i pericoli e l'incertezza</li> <li>. Sviluppare la flessibilità e non opporsi ai cambiamenti</li> <li>. Sviluppare lo svago</li> </ul>

Si possono anche indicare, oltre all'intervento psicologico, degli atteggiamenti che possono essere utili nel modo di affrontare e alleviare il disagio che questo disturbo provoca. Ad esempio:

- . "Andare avanti", proprio dell'essere umano. La misura del progresso viene data dalla bontà degli atti. Il più grande segno di questo progresso è il bene. Già da Aristotele si definisce come "vita buona" questa forma di vita armonizzata dall'etica.
- . Adottare un atteggiamento responsabile nella vita: la responsabilità della propria vita dipende da ciascuno. Al di là di non poter modificare le circostanze personali. Per raggiungere ciò "che vogliamo" nella vita c'è bisogno di eliminare gli elementi che ci impediscono di assumere le nostre responsabilità. Solo per la via della responsabilità si progredisce verso la perfezione.

- . Evitare le scuse: nella via della perfezione non servono le scuse, in genere solo ingannano noi stessi. Chi si propone il raggiungimento della perfezione si domanda il perchè dei fallimenti cercando di rimediare e trovando le soluzioni per non ripeterli.
- . Evitare la mediocrit : il pi  grande nemico della perfezione non sono i fallimenti ma la mediocrit . Per progredire in questo senso   necessario disfarsi dei freni inutili ed aspirare all'eccellenza. Fare ogni cosa nel miglior modo possibile senza dimenticare che si deve "vivere".
- . Mettersi *in moto* a rischio anche di fallire: per raggiungere le pi  alte vette nella vita, bisogna essere preparati per il fallimento. La soddisfazione che la persona raggiunge con il compimento dei suoi obiettivi  , infatti, pi  grande quanto pi  vicino sia stato il fallimento. Il successo nella vita non si misura pertanto dagli obiettivi raggiunti ma dagli ostacoli che si sono dovuto superare.
- . Dare le priorit  e ordinare la propria vita: soltanto *una cosa in ogni momento*, non possiamo arrivare a tutto, per quanto questo ci piacerebbe.
- . Cercare e dare un senso alla propria vita: da qui nasce tutto. Si identifica questa ricerca, nella felicit  desiderata e la felicit  non   una meta. La felicit  si incontra nel momento presente, indipendentemente dal numero di successi che si conseguono.

Nel cammino della perfezione "incominciare"   pi  della met  della strada. Ma non   sufficiente, ci vuole anche la perseveranza, una delle condizione per progredire nella perfezione. Difatti la persistenza e la determinazione prevalgono sempre nella via della perfezione.

Concludiamo questa collaborazione con una frase di Aristotele lasciando cos  aperta la via dello studio in questo tema: "...  evidente che non tutti sono fini perfetti mentre il sommo bene dev'essere qualcosa di perfetto (Arist tele - 384 AC-322 AC).

### Bibliografía

- García -Villamisar, D. y  lvarez Romero, M. (2007) El síndrome del perfeccionista: el ananc stico. Almuzara ediciones.
- Polaino- Lorente, A. (1999): Dignidad y progreso. Istmo.