

Paolo Ferliga

Svalutazione del corpo e patologie psicologiche: narcisismo e perfezionismo

1. Globalizzazione tra libertà e anomia

I processi di globalizzazione, giunti a piena maturazione nel secolo scorso, con la nascita di Internet e quindi con la possibilità di scambiare in tempo reale informazioni in tutto il mondo, hanno modificato profondamente i rapporti tra gli individui, non solo dal punto di vista economico e politico, ma anche da quello psicologico.

Accanto agli effetti positivi che vanno nella direzione di una maggiore libertà individuale, (moltiplicazione pressoché infinita delle informazioni e delle occasioni di scambio tra le persone, soddisfazione di bisogni di tipo culturale e scientifico, sviluppo di un mercato globale che potrebbe essere fonte di nuove forme di ricchezza anche per i paesi poveri), la globalizzazione presenta alcuni rischi, che possono incidere sulla psiche individuale e collettiva, in particolare nella vita delle giovani generazioni.

La globalizzazione infatti, accelera e moltiplica oggi, grazie alla Rete (World Wide Web), alcuni effetti tipici della modernità: tende a omogeneizzare le culture (con apparente egemonia di quella occidentale), a omologare le identità, compresa quella di genere, a universalizzare le appartenenze indebolendo la relazione con la comunità originaria, a spingere verso una sempre maggiore specializzazione tecnologica. Se da un lato offre l'occasione di un grado maggiore di libertà (nella scelta del lavoro e delle proprie relazioni, nel coltivare i propri interessi, nelle relazioni economiche) e contribuisce ad ampliare gli orizzonti della nostra mente, dall'altro può generare una situazione di *anomia*, una situazione cioè in cui all'individuo vengono a mancare quelle norme sociali e morali, indispensabili per integrarsi in una comunità e dare un senso alla propria vita¹.

2. La svalutazione del corpo

L'abbattimento delle barriere spazio-temporali ha un effetto psicologico importante: porta a svalutare il corpo come strumento primario di relazione e conoscenza, trasformando gli individui in soggetti passivi, in perenne dipendenza dal consumo di immagini e cose, offerte dal mercato globale.

Invece è proprio dal corpo che proviene quel *senso di fiducia* che è indispensabile per sviluppare autentiche relazioni umane. Senza tale fiducia, il legame sociale non è possibile, non è possibile affidarsi alla vita. È questa fiducia, che nasce in ciascuno di noi dalla relazione primaria con la madre e dalla percezione della presenza del padre, che consente di affrontare in relativa sicurezza le altre relazioni, da quelle basate su rapporti legati alla *dimensione locale* della vita (con amici, gruppi di appartenenza, comunità radicate nel territorio), a quelle di *dimensione globale* (favorite dallo sviluppo delle tecnologie informatizzate)².

La svalutazione del corpo favorisce il diffondersi, in particolare tra i giovani, di *atteggiamenti narcisistici* e di una pericolosa *tendenza al perfezionismo*, le cui conseguenze, sul piano psicologico, sono preoccupanti. In un'età in cui la spinta a superare i propri limiti è inscritta nello sviluppo biopsichico di un individuo, l'assenza di una salda relazione col proprio corpo favorisce infatti l'illusione di poter raggiungere sempre ciò che si vuole, senza tener conto dei dati di realtà. Ogni frustrazione, ogni scacco comporta così un forte senso di scoraggiamento e depressione, oppure una rabbia e un rancore di tipo distruttivo. In questo modo, non solo diventa difficile

¹ Di anomia parlava già il sociologo Émile Durkheim, in *Le Suicide, étude de sociologie*, 1897.

² In analogia con le riflessioni sul concetto di *glocale* (ad esempio di Serge Latouche) in economia, sociologia e politica, sarebbe importante avviare una riflessione sul concetto di *glocale* dal punto di vista psicologico.

affrontare le prove e le difficoltà della vita, ma è impossibile cogliere quelle potenzialità trasformatrici che talvolta si nascondono anche nelle esperienze di frustrazione e fallimento³.

3. Senso del limite e senso di inadeguatezza

Anche il *senso del limite* è inscritto nel corpo e nella psiche, grazie in particolare alla presenza del padre che, con amore, aiuta i figli a separarsi dalla relazione di dipendenza dalla madre⁴. L'intervento consapevole del padre contribuisce a consolidare quella fiducia nei confronti della vita che consente a un giovane di mettersi alla prova.

Riconoscere il valore del corpo significa proprio metterlo alla prova, confrontarsi con le sue potenzialità, ma anche con la sua debolezza, con la sua possibilità di fallire, con i suoi limiti. In questa prospettiva le *frustrazioni* che, come dice Freud, derivano dall'impossibilità di soddisfare i propri desideri, possono spingere una persona a impegnarsi attivamente per soddisfare quel desiderio "frustrato" di cui sente la mancanza. Se il corpo non è messo alla prova, la frustrazione, invece di essere funzionale alla maturazione psicologica personale, tende a fissarsi in sentimenti di passività, disistima di sé e degli altri, trasformandosi così in un *senso di inadeguatezza* che genera un perenne stato di disagio e scontentezza. Basta un minimo insuccesso per sentirsi fallito.

A livello collettivo questo senso di inadeguatezza tende a sostituire il *senso di colpa*, oggi spesso demonizzato, che svolge invece un ruolo fondamentale nella formazione della personalità individuale⁵.

A differenza del *senso del limite*, che ha la sua origine nella relazione affettiva col padre, il *senso di inadeguatezza* deriva da una lesione di un'immagine idealizzata di sé. La diffusione di immagini virtuali, simulazioni di una realtà che tende a separarsi sempre più dal corpo, contribuisce infatti a creare modelli ideali astratti di una perfezione disincarnata, irraggiungibile nella vita quotidiana.

Il senso di inadeguatezza è sintomo di un disturbo psicologico grave che dipende, in buona misura, dalla scissione tra il corpo e la sua immagine e che si manifesta attraverso due atteggiamenti psicologici, oggi sempre più diffusi: il narcisismo e il perfezionismo.

4. Narcisismo: l'immagine ideale

La psicoanalisi ha dato il nome di *narcisismo* alla tendenza ad investire sempre su di sé, invece che sugli altri e sulla realtà, la propria energia psichica. Come stadio iniziale della vita psichica il narcisismo riveste un ruolo importante e positivo in quanto il bambino deve concentrare su di sé le energie di cui ha bisogno per crescere. Nella maturità invece corrisponde all'incapacità di separarsi dal mondo materno, immaginato come "luogo" che può soddisfare tutti i bisogni del figlio. Il narcisismo collabora così con il sistema dei consumi nel mantenere l'individuo in una posizione di dipendenza da un'immagine infantile di sé, che lo rende prigioniero dei propri bisogni e incapace di accedere a una relazione profonda con l'altro.

Il termine narcisismo deriva dalla vicenda di Narciso narrata da Ovidio nelle *Metamorfosi*. Narciso è un giovane bellissimo, che si innamora a tal punto della propria immagine, riflessa in uno specchio d'acqua, da lasciarsi morire. Anche il narcisista contemporaneo è talmente innamorato di sé e della propria immagine, da non riuscire a amare l'altro da sé. Il mondo e gli altri sono per lui come uno specchio che gli rimanda sempre e soltanto la sua immagine. Chiuso nel suo egocentrismo è sempre solo, anche quando conduce una vita apparentemente ricca di relazioni. Fortemente condizionato dal giudizio collettivo, non si fida delle proprie capacità, teme sempre di fallire e alterna progetti grandiosi a vissuti di fallimento. Alla propria immagine dedica un vero e

³ L'illusione di poter vivere senza tener conto del corpo è oggi evidente anche nella tendenza a ridurre le differenze di genere, a favore di un'astratta uguaglianza che in casi estremi giunge a negare il carattere sessuato del corpo.

⁴ Sull'importanza del padre nella psiche e nella società vedi: Paolo Ferliga, *Il segno del padre nel destino dei figli e della comunità*, Moretti&Vitali, Bergamo 2005.

⁵ Sulla differenza tra senso di colpa patologico e positivo vedi Paolo Ferliga, *Attraverso il senso di colpa*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2010.

proprio culto. Il corpo viene così esorcizzato perché per sua natura è luogo, non solo del piacere, ma anche del dolore, della mancanza, dell'imperfezione. Inconsciamente il narcisista desidera non avere corpo. Per questa ragione è spesso ipocondriaco e attribuisce a ogni disturbo fisico un'importanza enorme. Talvolta un trauma, una malattia, oppure una forte depressione lo inducono a guardare oltre l'immagine, dentro di sé, e a prendere finalmente contatto con il proprio corpo e con la propria anima: diviene così possibile un percorso di trasformazione personale, che lo invita ad amare gli altri e la vita⁶.

5. Oltre ogni limite: il perfezionismo

La svalutazione del corpo trasforma anche la ricerca di perfezione, tipica dell'adolescenza, in *perfezionismo*, un atteggiamento psicologico dietro cui si cela un delirante senso di onnipotenza.

Quando i giovani si mettono alla prova attraverso imprese rischiose e trasgressive, esprimono il desiderio di superare i propri limiti per raggiungere un nuovo e più maturo equilibrio e, spesso inconsciamente, manifestano in questo modo il desiderio di una dimensione spirituale, avvertita come mancante. Ripetono la vicenda di Icaro, che vola verso il sole, sempre più in alto, senza tenere conto del limite che il padre Dedalo gli segnala, un limite che è inscritto nel suo corpo.

L'illusione alimentata dalla cultura dell'immagine, di poter vivere senza fare i conti con il limite, segno della dipendenza strutturale del corpo, spinge spesso i giovani ad altre dipendenze: dall'alcol, dalla droga, dal cibo, da internet, dal gioco e da una sessualità compulsiva. Esempio drammatico e paradigmatico di questo vero e proprio culto dell'immagine, è l'anoressia che porta chi ne soffre a illudersi di poter controllare il proprio corpo e, nei casi più gravi, di poterne addirittura fare a meno.

Anche il perfezionista come il narcisista, è prigioniero di un'immagine idealizzata di sé, per cui ogni imperfezione e ogni errore diventano per lui una minaccia. Le sue aspettative sono sempre troppo alte, e quando qualcosa non funziona innesca in lui una reazione di profonda delusione, di severa autocritica oppure di rabbia impotente. È come se una voce gli dicesse sempre cosa deve fare, senza tenere conto delle sue inclinazioni e dei suoi desideri spontanei. Per questa ragione non è in grado di affrontare esperienze nuove, in cui teme di poter fallire e non può accettare la critica degli altri, della cui approvazione ha sempre bisogno. Per lui ogni frustrazione è insostenibile.

Anche in questo caso le ferite e i traumi della vita possono diventare occasioni per una terapia della psiche. Partendo dai suoi fallimenti, riconoscendo la fragilità del proprio corpo, il perfezionista può allora vedere che dietro la sua ossessione si nasconde il desiderio di una relazione con l'altro, di cui avverte la mancanza.

6. Il corpo come antidoto all'anomia

Narcisismo e perfezionismo sono favoriti dal sistema dei consumi, che per piazzare i propri prodotti ha bisogno di soggetti tendenzialmente passivi, omologati nel gusto e nell'identità, facilmente influenzabili dalla pubblicità. Il disagio che deriva dal sentimento della propria inadeguatezza viene così mitigato dalla presenza abbondante di merci che, nella società del benessere, sono a portata di mano per larghi strati della popolazione. Il vuoto che la psiche sperimenta e teme, è riempito dal consumo: di cibo, sesso, sostanze stupefacenti, immagini virtuali che tendono a sostituirsi alle relazioni concrete con le cose, con la natura e con le persone. Anche la natura, il gioco, le relazioni affettive vengono sempre più affidate alla realtà virtuale generando pericolose illusioni, come capita a chi crede di avere molti amici, perché su face-book ne ha centinaia, mentre nella realtà è molto solo.

Il venir meno del rapporto sensibile con il corpo, proprio e dell'altro, sostituito da immagini sempre disponibili, favorisce la scomparsa della percezione del limite e l'idea di una propria totale autosufficienza. Si delinea così un quadro psicologico delirante dove l'illusione di autosufficienza copre la mancanza di sensazioni, sentimenti, relazioni e occulta la solitudine.

⁶ Sull'importanza del prendersi cura di sé vedi Claudio Risé – Paolo Ferliga, *Curare l'anima. Psicologia dell'educazione*, Editrice La Scuola, Brescia 2015.

In questa situazione l'attenzione al corpo (proprio e degli altri), la valorizzazione della dimensione sensibile della vita, la relazione con la natura diventano momenti indispensabili come antidoto all'anomia, all'assenza di una propria identità personale. Il corpo come "luogo" del limite ci avverte delle nostre mancanze, ci invita a superare le barriere dell'io e ad aprirci a una dimensione transpersonale in cui diviene possibile l'incontro con l'altro.