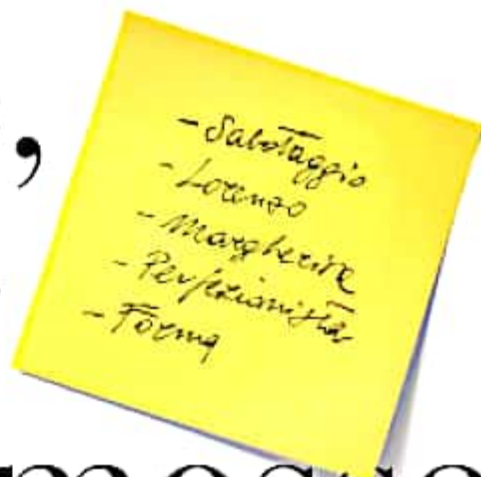


# “Per non sbagliare, la mia vita l’ho messa in 5 parole”

La storia di Mara G. è scandita dalle parole segnate su un post-it, tappe del suo percorso di declino e rinascita, da “sabotaggio” a “forma”.



È la nevrosi della nostra società, il perfezionismo che impedisce di concedersi un errore. Ma quando il timore di fallire blocca l'accesso a lavoro e relazioni appaganti c'è qualcosa di più. Come ci racconta Mara. Capirlo è la premessa per rinascere

di *Rossana Campisi*

**A** parte voi, che mi leggerete, ho una testimone speciale per questa storia: è la tavoletta di cioccolato fondente. L'ho tenuta per anni nello zaino, poi in borsa, sotto al letto. Adesso è nel cassetto della mia scrivania. Lavoro in una rivista di moda e sono la segretaria personale di uno dei capi che del cioccolato non sa nulla. Sa invece che tra una sfilata e l'altra ho collezionato tre lauree, una convivenza (quasi virtuale) e due profili social. Quanto al resto, festeggerò tra poco trentatré anni e brinderò alla lista più inutile della mia vita: ho iniziato a compilarla in prima media e ho smesso da poco, è una lista di parole che par-

la di me. Le ho annotate tutte, la prima è “sabotaggio”. L'hanno usata i prof quando hanno convocato i miei: la paura di sbagliare si manifesta anche attraverso strategie di autolimitazione o sabotaggio. “Sai, la ragazza sceglie dei comportamenti che la fanno sbagliare ma a lei servono perché almeno sa qual è la causa. Ogni volta che c'è da fare un esercizio, lei perde tempo in attività inutili, cerca di attrarre l'attenzione degli altri compagni, dice di non trovare mai le penne: alla fine il tempo passa e non fa gli esercizi”. Con questa tiritera sono andata avanti per tre anni, in realtà avrei dovuto aggiungere sopra “sabotaggio” anche la parola “zaino”.

Ho usato sempre lo stesso alle elementari, l'avevo ereditato da mia sorella e non volevo sostituirlo. I nuovi che mi regalavano li nascondevo dentro l'armadio e andavo avanti: dello zaino non si accorgeva nessuno, del sabotaggio sì. Ecco perché lo zaino è rimasto fuori dalla lista, come il cioccolato. Sono stati i miei alleati. Anche quando, al secondo posto, poi ho aggiunto “Lorenzo”, il nome del ragazzo che voleva sposarmi, e “Margherita”, il nome della pizza che ho sempre ordinato in pizzeria senza mai osare accoppiate in stile “datterino giallo e alici di Cetara”. “Perfezionista”, la quarta parola SEQUE

**Chi congela la propria vita per non rischiare fallimenti è spinto da traumi affettivi profondi, che non possono essere sanati da consigli fai-da-te, o dall'intervento di buona volontà di amici o familiari. Ci vuole una terapia, da scegliere in modo consapevole. Alle persone più care resta il compito di favorire la decisione di intraprenderla. Lo si può fare agendo su due fronti: da una parte accettare l'indeciso patologico, senza colpevolizzarlo per il suo rifiuto a introdurre cambiamenti della propria vita, fosse anche solo l'acquisto di un divano nuovo (per prendere spunto dalla storia che qui si racconta).**

**Si deve sfruttare la confidenza che si ha con lui/lei, d'altro lato, per far notare le difficoltà e le rinunce che l'immobilismo impone. Restando al divano: commentare che la stoffa è lisa, o che il mobile è mal messo e rischia di crollare da un momento all'altro. L'obiettivo: rendere consapevoli che non cambiare nulla è già scegliere, anche se non a proprio favore. Il discorso si sviluppa su una scala del tutto diversa quando la paura di fallire investe relazioni e capacità di prendersi cura di un'altra vita. La rinascita passa per forza da una psicoterapia.** L. B.

**SEGUITO** della lista, le avrebbe riassunte tutte, a detta di Chiara, la mia amica storica. La verità è che per cercare di capire perché avevo paura di sposarmi io mi sono fatta venire la psoriasi: alla fine ho mollato tutto, fidanzato compreso, e ho iniziato con la psicoterapia. Ma Lorenzo ritorna di tanto in tanto, e solo nella mia mente.

### **13 preventivi, 13 negozi, ma niente divano**

Stavo facendo un trasloco e dovevo scegliere un divano, uno nuovo, uno che sostituisce quello vecchio dei miei che dovevo tenere per qualche mese e invece è rimasto per tre anni. Ho visitato tredici negozi di arredamento di persona, chiesto preventivi ad altrettanti siti on line e il divano non l'ho mai comprato. Ho delle poltrone, sì, quelle vecchie dei miei: il divano lo avevo destinato alla discarica ma neanche il vuoto lasciato in casa è servito. L'idea di sceglierne uno mi metteva ansia. Un giorno l'ho ordinato: quando sono arrivati per la consegna ho avuto un attacco di panico, ho improvvisato una forma allergica al tessuto e ho chiesto di portarlo indietro. Il divano usciva da casa mia e io ripensavo a Lorenzo, a come è uscito dalla mia vita, e ai miei che dopo i festeggiamenti per la mia laurea in Archeologia mi hanno chiesto di vedere la mia nuova casa. Soprattutto lui: il divano che cercavo da tempo. Mi ero già laureata in Lettere e in Psicologia e col terzo titolo mi sarei dedicata a cambiare vita, ho assicurato a entrambi. Quanto al divano non c'è ancora, ho aggiunto.

Mia madre non ci credeva. Ha ripreso ad accusare mio padre per l'ennesima volta, a rinfacciargli tutti i divieti e le assenze durante la mia crescita, le cause di questo mio vivere nell'immobilismo: li ho lasciati nel locale che litigavano e si passavano una rara bottiglia di grappa.

Quando penso a quella sera, penso che manca la parola

**"Più che scegliere adesso vorrei essere scelta. Subire abbracci, coccole, ridere tra le braccia di qualcuno. Così, penso che sia complicato sbagliare"**

di lusso". Eh, avrei potuto provarla anche io, in effetti, nei momenti in cui ogni decisione diventava il nuovo incubo. Non ho deciso un fico secco da quella sera.

Ho nascosto in ufficio la mia terza laurea e non ho mai pensato di cambiare lavoro; l'anonimato, essere l'ancella di gente che osa e decide come spendere i soldi e come gestire la vita di almeno venti persone in soli quattro minuti, confidando al massimo in un ansiolitico e in un amante di turno, mi rassicura. Meglio: il mio ritmo di apparente monotonia compensava il senso di imprevedibilità che percepivo davanti a un divano, a un curriculum da inviare o ai consigli della mia psicoterapeuta. Ne ho seguito solo uno: provare a fare l'opposto di quel che temevo. Se ho paura di agire o parlare, devo farlo entro dieci secondi. L'ho fatto, ma sui social. Mi sono inventata un terzo profilo e mi sono ritrovata con una vita di amicizie e contatti a cui difficilmente oggi riuscirei a rinunciare. Quella, però, non è la Mara che vorrei essere, è solo la ragazza che vive e racconta tutti i colloqui che non ha superato, il divorzio a cui è sopravvissuta, il figlio che ama sentendosi sbagliata. Io ho così temuto un figlio che ho abortito. Avevo paura di tutto: esami genetici, scuole, educazione, persino l'ospedale, dove partorire mi atterrava. Nick, il mio compagno, un tedesco che lavora in Germania e che viene a trovarmi ogni due settimane, non lo sa.

### **Vorrei ripartire dagli incontri**

Non vuole figli, lui: non li ho voluti includere neanche io nella mia lista che invece si conclude così: "forma". Ho capito che la forma della mia vita è dipesa dagli incontri. Ho fatto pace con me stessa perché so di aver incontrato due genitori affettivi, un mondo che non ha paura di sbagliare e vince sempre, e il figlio che vorrei: per ora vive in una pagina Instagram, le foto lo ritraggono sempre alle spalle. Ed è bello. Riccio. In giro ci sono così tanti bambini ricci: tanti quanti i divani che ho riacquisito e sognato, i trenta e lode presi all'università, il cioccolato addentato contro l'ansia e i messaggi scambiati con la mia terapeuta. Poi ci sono io che vorrei, più che scegliere, essere scelta: subire abbracci, coccole, ridere senza poter respirare tra le braccia di qualcuno. Vorrei amare così un bambino, e ho il sospetto che così è davvero complicato sbagliare. **io**

### **L' "ERRORISTA" L'ALTRA FACCIA DEL PERFETTINO**

L'altra faccia della paura di sbagliare è la beata ignoranza, che fa fallire a cuor leggero, aprendo magari a scoperte geniali. A lei il 2 e 3 novembre è dedicata l'edizione speciale della Giornata mondiale dell'errore ideata dalla epistemologa e attrice Clelia Sedda, che porta in scena a Bologna uno spettacolo comico che prende la questione molto sul serio. Si definisce "errorista": «chi sbaglia, ma paga i suoi errori e impara qualcosa». «La vita è spesso il passaggio da un fallimento all'altro» continua. Il suo sbaglio più grande? «Avevo un talento naturale per la musica, ma mi sono costretta a studiare fisica, storia e matematica. Per 12 anni ho anche insegnato Filosofia del linguaggio. Intanto facevo la comica. Avessi seguito subito il mio talento sarebbe andata meglio? Avrei sofferto meno ma non sarei diventata errorista» confessa.