

Perfezione e cambiamento



In uno dei seminari che ho frequentato sull'interpretazione del dolore, ricordo che fecero questo esempio:

“Immagina che vuoi acquistare la tua prima auto. Vai da un concessionario per sceglierla e il concessionario gentilmente ti fa osservare tutti i modelli, ti fa visionare e provare quello che di più ti aggrada, il colore, gli accessori, se la vuoi cabrio piuttosto che berlina, puoi prendere quello che vuoi, e non ci sono neanche problemi di denaro, perché ti dà la massima disponibilità. Comoda, spaziosa, facile da guidare e da parcheggiare, tecnologica e silenziosa, sicura e che consuma poco. Finalmente hai trovato esattamente quello che desideravi. Tutto questo però a una condizione: potrai acquistare la tua auto perfetta ma dovrà essere l'unica auto per tutta la vita, non

potrai acquistarne altre. Come la terrestri se dovessi tenerla per tutta la vita? E se questa auto fosse il tuo corpo, come lo terrestri?"

Vogliamo tutto perfetto perché pensiamo di controllare tutto quello che c'è attorno a noi. Il nostro EGO è così smisurato che siamo assolutamente convinti che possiamo controllare tutto e tutti e che le cose debbano andare come abbiamo deciso noi, senza tenere conto di tutte le variabili che ci circondano, soprattutto perché siamo in relazione con gli altri, e ognuno di noi ha delle aspettative, desideri, obiettivi. Il nostro Ego pensa che solo IO sono al centro, e quindi merito attenzione, amore, salute, denaro, successo, fregandosene altamente di come vivere in relazione con gli altri. Invece, siamo esseri perfetti con le nostre imperfezioni.

“Nella ricerca scientifica né il grado d'intelligenza, né la capacità di eseguire il compito intrapreso sono i fattori essenziali per la riuscita e la soddisfazione personale. Nell'una e nell'altra contano maggiormente la totale dedizione e il chiudere gli occhi davanti alle difficoltà.”

Rita Levi Montalcini invita a praticare *l'arte dell'imperfezione*: se l'uomo fosse più consapevole della sua imperfezione questo gli permetterebbe di migliorare e di raggiungere traguardi, apparentemente, irraggiungibili.

Ma posso veramente aspirare alla perfezione? Perché devo spendere una notevole quantità di tempo con l'ansia di fare le cose “correttamente”, dando la priorità a cosa si ritiene che si dovrebbe fare piuttosto che a quello che ci piace fare?

Tutti noi almeno una volta ci siamo fatti queste domande. Se il desiderio di essere perfetti diventa eccessivo ci scontreremo con la realtà delle cose e ci ritroveremo spossati e con una bassa autostima. L'arte di volere essere perfetti a tutti i costi è in grado subdolamente di minare la pace interiore della nostra mente, predisponendoci a vivere la nostra vita in modo abitudinario, monotono piuttosto che gioioso. Nella tendenza alla perfezione pensiamo di avere buoni voti, un lavoro al top delle aspettative, una famiglia felice e senza problemi come si vede nei film, una bella macchina, una bella casa, insomma risultati, risultati, risultati, abbiamo sempre l'occhio rivolto verso il futuro. Siamo concentrati a guardare verso la destinazione perfetta e ci perdiamo il viaggio. Vogliamo raggiungere a tutti i costi l'obiettivo perfetto, per poi fermarci e finalmente riposare, e nonostante tutto quando ci arriviamo ci sembra che non sia ancora abbastanza.

Tutta questa produttività e laboriosità, la nostra determinazione per raggiungere il successo, non fanno altro che uccidere la nostra creatività, la nostra unicità e spontaneità, la nostra capacità di adattarci in modo diverso a ogni condizione. Così saremo sempre succubi della visione del successo e del fallimento, bene e male, buono e cattivo, lontani dal momento presente. Se immaginiamo che è il successo o il fallimento che decidano la direzione della nostra vita, la nostra autostima sarà sempre sotto i piedi, perché è utopistico pensare che non falliremo mai.

Un giorno, a una sua lezione, Albert Einstein scrisse alla lavagna:

$$\begin{aligned}9 \times 1 &= 9 \\9 \times 2 &= 18 \\9 \times 3 &= 27 \\9 \times 4 &= 36 \\9 \times 5 &= 45 \\9 \times 6 &= 54 \\9 \times 7 &= 63 \\9 \times 8 &= 72 \\9 \times 9 &= 81 \\9 \times 10 &= 91\end{aligned}$$

Quando ebbe finito di scrivere, si voltò verso la classe. Tutti gli alunni stavano ridendo per l'evidente errore fatto nell'ultima riga. Einstein aspettò che tutti smisero di ridere e poi disse: *“Nonostante abbia risposto correttamente alle prime nove domande, nessuno si è congratulato con me, tuttavia quando ne ho fallita una soltanto, tutti avete iniziato a ridere. Ciò significa che nonostante si facciano le cose quasi sempre bene, la società lo noterà e se ne prenderà gioco”*.

Anche Einstein si rese conto che la ricerca della perfezione può portare sofferenza nella vita delle persone se finalizzata al mero raggiungimento dell'obiettivo.

Voler essere perfetti chiude gli spazi alla creatività che invece ha bisogno di riempirsi di errori e fallimenti per dare modo alla flessibilità di adattarsi al percorso. Anche quando facciamo o creiamo qualcosa che si avvicina al nostro standard di perfezione, rimarremmo delusi e frustrati perché tutto cambia, tutto è mutevole, non rimane mai uguale da un istante all'altro.

“Comprendere la differenza tra sforzo sano e perfezionismo è fondamentale per stendere lo scudo e riprendersi la vita. La ricerca mostra che il perfezionismo ostacola il successo. In realtà, è spesso il percorso verso la depressione, l'ansia, la dipendenza e la paralisi della vita.” (Brené Brown, *The Gifts of Imperfection*)

Ad esempio, quando andiamo in ferie, si sentono molte persone lamentarsi perché vorrebbero che durassero per sempre. Ma è impossibile questo pensiero, perché il ritorno al lavoro ci serve, ci è utile per garantisce un sostegno economico, ci fa realizzare nella nostra vita e possiamo, attraverso la nostra opera essere di aiuto agli altri. Invece possiamo goderci ogni giorno, ogni istante delle nostre ferie rimanendo presenti in quello che stiamo facendo. Non abbiamo la percezione del tempo che passa e pensiamo che rimanga sempre tutto uguale, senza nessun mutamento.

Spesso mi ritrovo in studio con clienti che sono stupiti dal fatto che non riescono a fare più le stesse cose come cinque, dieci, o venti anni prima, e mi dicono:

“Ma come? Vent'anni fa riuscivo a farlo senza problemi.”

L'energia, la materia cambiano continuamente, si trasformano, si fondono, crescono, muoiono. È il fatto che le persone cerchino di non cambiare che è innaturale. Il modo in cui ci aggrappiamo alle cose come erano, invece di lasciarle essere ciò che sono. Il modo in cui ci aggrappiamo ai vecchi ricordi invece di farcene dei nuovi. Il modo in cui insistiamo nel credere che nella vita tutto sia “per sempre”.

Il cambiamento è costante, ma come viviamo il cambiamento, questo dipende da noi. Possiamo sentirlo come una morte o possiamo sentirlo come una seconda occasione di vita. Se apriamo le dita e allentiamo la presa e lasciamo che ci

trasporti, possiamo sentirlo come adrenalina pura, come se in ogni momento, potessimo avere un'altra occasione di vita, come se in ogni momento potessimo nascere, ancora una volta! Bisogna osservare l'istante presente, allenando la nostra consapevolezza e portando la nostra attenzione sulla creazione dei risultati per godere della perfezione di ogni singolo momento, mentre scorre spontaneamente.