

Elogio dell'imperfezione

Le riflessioni che seguono sono scritte da una persona malata di perfezionismo. Con la testa ha capito tutto. Attualmente è in cammino per passare dal capire all'essere.

Con l'autorizzazione dell'autore pubblico volentieri questo scritto perché può essere utile anche per noi che ci prendiamo cura degli anziani, in particolare quelli con demenza.

PV

L'imperfezione è la normalità.

La perfezione non esiste.

Essere imperfetti è più facile e meno faticoso di cercare inutilmente una perfezione che esiste solo nella nostra mente.

Accettare l'imperfezione ti permette di agire prima, di non bloccarti in elucubrazioni di come sarebbe meglio, spendendo energie e tempo e stando di fatto fermi in uno stato di frustrazione, indecisione e ansia.

Accettare che noi, la nostra vita, le nostre relazioni, i nostri familiari o amici non siamo perfetti ci fa vivere meglio anche situazioni o azioni che, pensando alla perfezione, ci sembrerebbero mancanze che ci fanno soffrire.

Focalizzarsi su ciò che manca, su ciò che non si è fatto bene, fa perdere l'equilibrio sulle cose e la positività.

Accettare di aver fatto qualcosa di imperfetto, ma comunque positivo, ti permette di gioirne.

Lettera firmata