IL DONO DELL'IMPERFEZIONE

Presentazione di Valentina Sambrotta

Percorso di studi:

Sociologa – Criminologa – Professional counselor

Occupazioni

Fondatrice e presidentessa di Associazione culturale Afrodite

Professional counselor

Docente/Esperta della materia presso enti pubblici e privati

Autrice di pubblicazioni scientifiche

www.valentinasambrotta.com

www.associazioneafrodite.com

Vivere nella costante preoccupazione di essere belli, apparire più giovani, inseguire maggiori successi, in una corsa all’automiglioramento perpetuo e costante…

La tensione verso la perfezione spesso nasconde la non accettazione della propria natura più autentica.

Questo rischia di rendere vani ed effimeri i traguardi raggiunti.

Accettare se stessi così come si è, con i propri pregi e difetti, non è debole autoindulgenza, ma la saggezza di riconoscere che l’imperfezione è ciò che ci rende unici, autentici, ciò che ci rende persone.

Quando i giapponesi riparano un oggetto rotto, valorizzano la crepa riempiendo la spaccatura con dell'oro. Essi credono che quando qualcosa ha subito una ferita ed ha una storia, diventa più bello. Questa tecnica è chiamata "Kintsugi"

Si chiama wabi-sabi, è una filosofia giapponese che fonda la propria visione del mondo sull'accettazione dell'imperfezione e della transitorietà delle cose. La bellezza delle cose imperfette risiede nella storia che queste hanno da raccontare, nell'assoluta unicità che rappresentano, nella valorizzazione di ciò che è stato e che ha trasformato l'iniziale illibatezza del nuovo in qualcosa di vissuto, provato dal tempo e plasmato dalla storia che ha attraversato.

Smettere di volersi perfetti e iniziare ad amarsi è un po' come riconoscere le crepe della propria anima e anziché nasconderle, valorizzarle con dell'oro.

Quelli che riteniamo essere nostri errori o difetti possono rappresentare un’opportunità di crescita e di esprimere una creatività innata, accettare le “crepe” significa accettare l’imprevisto, quell’inciampo che fa deviare le cose dal percorso che ci eravamo immaginati e fare di ogni difficoltà un’opportunità. Non solo perché i nostri difetti e le nostre debolezze ci rendono “umani”, più amabili e accessibili agli occhi degli altri, ma anche perché solo accettando i nostri limiti e tenendone conto potremo intraprendere la strada per il cambiamento.

Molte delle invenzioni e delle scoperte che hanno fatto la storia sono nate da imprevedibili errori. Dal punto di vista delle attese prevedibili, questi oggetti sarebbero considerati imperfetti, eppure hanno rappresentato innovazioni che influenzano la vita che conduciamo.

Anche nella moda si tende spesso a inseguire una finta bellezza: i media ci propongono immagini “false”, perfette solo all’apparenza perché frutto del fotoritocco e dunque assimilabili più a dei disegni che a corpi reali. Eppure se ci pensiamo i nostri corpi non sono fatti per essere modellati sulla base di un prototipo unico, ognuno ha la sua forma, i suoi colori, i suoi segni del tempo. Ogni corpo è bello perché ha una storia da raccontare, perché è in movimento nello spazio e nel tempo, perché è vivo…

Ma come fare per imparare ad accettarsi e valorizzarsi così come si è?

Che sia l’errore che non riusciamo a perdonarci, il difetto fisico che dobbiamo nascondere o una difficoltà emozionale che viviamo come pericoloso segno di debolezza come fare ad integrare queste “crepe” nella nostra identità senza che l’immagine che abbiamo di noi ne risulti sconvolta?

C’è un curioso fenomeno che si attiva nella mente umana quasi ogni volta che ci condanniamo per i nostri errori ed è un particolare tipo di spiegazione che tendiamo a darci su ciò che ci accade. Attribuiamo quell’errore, non all’esito di un singolo comportamento, di uno specifico evento, ma prendiamo questo “incidente” a pretesto per mettere in discussione tutto il nostro valore personale. In altre parole: se quando percepiamo di aver commesso uno sbaglio o ci accorgiamo di un difetto fisico, sentiamo di essere difettevoli e inadeguati nella nostra globalità di persone vuol dire che siamo caduti nella trappola!

Come uscirne?

- Utilizza l’autoironia

L’autoironia può essere un buon modo per “sdrammatizzare”, assumere un atteggiamento di benevolenza verso noi stessi e mettere una sufficiente distanza emotiva dalle nostre imperfezioni. Imparare insomma a starci “simpatici” anche per i piccoli e grandi difetti che ci caratterizzano può essere un ottimo modo per iniziare a riconciliarci con noi stessi.

- Piuttosto che concentrarti sugli aspetti negativi, trova e focalizza la tua attenzione sulle buone qualità che ti contraddistinguono
- Prepara una lista di tutti i tuoi difetti e di tutte le tue buona qualità, e confrontale

Se la lista dei "lati negativi" è più lunga, trova un modo per trasformare dei difetti in pregi. Per esempio, se credi di essere troppo brusco, considera la cosa da un punto di vista differente: sei onesto e non usi troppi giri di parole! Solitamente, l'elenco dei difetti risulta più lungo a causa delle tue insicurezze.

Esercizio!

- Ogni volta che ti guardi allo specchio, richiama qualcuno dei tuoi pregi

I pensieri hanno una forza incredibile e ti aiuteranno a cambiare il tuo modo di considerare le cose.

- Sostituisci i tuoi pensieri negativi con delle azioni che quotidianamente ti siano di aiuto a correggere i difetti

Se hai un problema di peso, prova a iniziare un programma di esercizi. Non ti piace il tuo stile? Prova a cambiarlo! Se sei disposto a fare gli sforzi necessari, ogni problema ha la sua soluzione.

- Ripeti tutti i giorni a te stesso che sei una persona straordinaria e unica, e presto quella persona che disprezzi tanto finirà per trasformarsi in una persona straordinaria
- Abbassa il livello delle aspettative

Pretendendo ci deludiamo: nessuno può accettare i livelli troppo alti da noi posti. Siamo decisi nelle nostre aspettative e non vogliamo rinunciarvi. Ma per il nostro bene dobbiamo ammettere che pretendiamo l'impossibile da noi stessi e dagli altri. L'unico modo per essere felici e godersi la vita è avvicinare le nostre aspettative alla realtà.

- Presta attenzione al tuo modo di pensare

I perfezionisti tendono a pensare con il principio “tutto o niente”: *“o sono una persona di successo o sono un fallito”, “o sono bello o sono brutto”.* Ma tra gli estremi, di solito, ci sono molte altre opzioni. Inoltre, nel modo di pensare dei perfezionisti si distingue un’eccessiva generalizzazione, la drammatizzazione e la speranza di risoluzione del problema soltanto a seguito di determinate condizioni.

Accetta gli errori

L’unico modo per migliorare in qualcosa è provare e riprovare, concentrandosi sugli errori tratti dalle lezioni. L’errore è parte integrante del successo. Quindi, invece di evitarli, accettali.

- Perdona te stesso

I perfezionisti di solito sono molto severi con se stessi, ma la critica e la vergogna servono soltanto a deprimere la motivazione. Bisogna imparare a perdonare se stessi per gli errori e le imperfezioni. Pensa al perdono come a un processo: avrai bisogno di tempo e di impegno per poter cambiare il tuo modello di pensiero critico in quello accettante. Cerca di ricordarti spesso che nessuno è perfetto, tutti commettiamo errori ogni tanto.

- Concentrati sul processo

I perfezionisti valutano il successo sui risultati raggiunti. Invece di concentrarti sempre sul risultato, prova a fare qualcosa per avere un'esperienza nuova, per divertirti o semplicemente perché lo desideravi da tempo. La concentrazione sul processo diminuisce lo stress associato al raggiungimento dei risultati. Vincere, essere promosso o lodato non è sempre la cosa più importante.

- Condividi gli insuccessi

La base del perfezionismo è la vergogna, e per liberarsi dalla vergogna, devi mostrare spesso alle persone di cui ti fidi il tuo vero "imperfetto io". Molto probabilmente ti sosterranno e racconteranno le loro storie d'insuccesso. Questo aiuta a ricordare come il fare errori sia una cosa normale e anche gli altri vivono la stessa cosa.

- Riconosci i tuoi difetti

Quando le aspettative sono realistiche, puoi amare te stesso per quello che sei. Non devi essere perfetto per conquistare amore e affetto.

valentinasambrotta@hotmail.it - 3403531266

www.facebook.com/valentina.sambrotta

@v86v