



Ordine francescano secolare

Fraternità S. Maria delle Grazie - Monza

Perfetta Letizia

Ritiro 1 Ottobre '23

Partirei da una domanda: come facciamo noi esseri imperfetti a vivere una perfetta letizia?

Spesso si dice di qualche persona che incontriamo che è un perfezionista ma lo diciamo in senso negativo generalmente, come qualcosa che definisce quella persona come esagerata nel volere che le cose siano tutte ordinate, precise, qualcuno mi ha detto come una pagina Excel, niente fuori posto: e allora perché la letizia sarebbe bello che fosse perfetta se lo vediamo come un tratto generalmente fastidioso e criticabile di una persona, oltretutto sapendo bene che la perfezione non esiste in quanto noi siamo esseri imperfetti? Come è possibile questo?

Certo possiamo intendere “perfetta letizia” come un tendere verso, come un obiettivo, come un cercare almeno di avvicinarci un po’, penso che anche Francesco aveva nel cuore questo quando ha parlato a frate Leone, pur sapendo come noi dobbiamo “fare i conti” con le nostre imperfezioni.

Visto che siamo noi esseri umani protagonisti di questi discorsi facciamoci aiutare da un po’ di psicologia per capire meglio cosa si muove, in termini di dinamiche, nell’animo umano.

Della perfezione i dizionari danno definizioni più o meno complesse, comunque abbastanza chiare; una, sintetica, è: «mancanza di errori, di difetti, di lacune; completezza; eccellenza».

La perfezione è seria, ci fa perdere il senso dell’umorismo, della frivolezza e della leggerezza. La serietà serve al perfezionista da scudo contro la realtà e la vita che incombe con la sua fragilità ed imprevedibilità.

Il perfezionista non è una persona libera, ha un impulso represso: DEVE!

E tale unilateralità rende la sua vita a senso unico, limitando sempre più lo spazio per altri contenuti esistenziali.

Per Ricardo Peter, autore della terapia dell'imperfezione, invece l'imperfezione ri-conferisce all'uomo dignità in quanto si tratta di una dimensione nella quale può nascere, vivere, crescere, muoversi e sperimentare sé stesso; è lo spazio dove incontra la realtà.

Il limite, argomenta l'autore, obbliga l'uomo a ridefinire continuamente il significato della propria vita e del mondo in cui vive.

La capacità di riconoscere i propri limiti e la propria finitezza e di agire in accordo con questa dolorosa scoperta può essere la maggiore conquista psicologica dell'individuo.

Quindi, riassumendo: stiamo parlando di perfetta letizia (poi vedremo il termine letizia), di come il voler essere perfetti per l'uomo sembri essere svantaggioso se portato all'estremo, non rende liberi ma prigionieri dei devo, devo, devo..... come gli studiosi indichino

l'imperfezione come uno strumento importante di cui divenire consapevoli per lo sviluppo della nostra umanità e per rapportarci in modo costruttivo con la realtà.

Un po' di psicologia: è importante conoscere come si sviluppa l'autostima e la fiducia in noi stessi ma anche il perfezionismo e l'idealità esagerata e come in tutto questo poi si insinua il senso di colpa se non si corrisponde ai tanti "devo".

Durante lo sviluppo in famiglia nei dialoghi quotidiani abbiamo tutti ricevuto tanti input come l'essere perfetti, il sbrigarsi, l'essere forti, l'essere compiacenti con gli adulti, lo sforzarsi; certo le parole quotidiane ricevute non sono state proprio queste ma il messaggio sottostante lo era, ci sono state un po' tutte per farci crescere e che se qualcosa sia andato storto non è un problema, i problemi sorgono o, meglio, sono sorti, quando tutto questo è stato esagerato, portato un po' all'esasperazione, quello che viene definito "senso del dovere esagerato" oppure, all'opposto l'educazione della "nessuna regola"; tutto questo influisce sullo sviluppo dell'autostima poiché o le richieste sono state appunto "esagerate" e il bambino/a che siamo stati non è riuscito a soddisfarle crescendo quindi con la sensazione di non valere mai abbastanza oppure al contrario chi è cresciuto senza regole si è dato lui delle regole esagerate con cui poi è divenuto adulto.

In ogni caso ne risulta un adulto che tende a voler essere perfetto in tutto perché così può dimostrare il suo valore; la sua autostima sarà continuamente messa alla prova e grande sarà la sua fatica per accettare le sue fragilità, per lui segno di non valere abbastanza.

Chi tende alla perfezione guida, quindi, la propria esistenza tra le coordinate della colpa e del dovrei, Ciò significa porsi standard smisurati che alimentano il senso di inadeguatezza. Prolungare i dovrei fa crescere la linea verticale della colpa.

....Se tutto va bene invece? Autostima vuol dire riconoscere le proprie capacità ma, più importante, sarà l'accettazione completa di quello che siamo in fragilità e punti di forza/risorse; l'accettazione ci porta alla tranquillità interiore, la rassegnazione mantiene nel sottofondo del nostro essere un'insoddisfazione che può sfociare anche in rabbia.

L'autostima si inserisce nel discorso più ampio dell'assertività che tra l'altro comprende anche il capire ed essere consapevoli delle proprie fragilità, dei propri bisogni e desideri, dei propri punti di forza, comprende anche l'accettazione e la stima nei confronti degli altri.

Esiste un perfezionismo detto adattivo/ normale che è caratterizzato dalla capacità di sperimentare soddisfazione e piacere, dal saper essere flessibili in base alla situazione, dal saper porsi degli obiettivi raggiungibili e coerenti con le proprie capacità e i propri limiti, dall'aver un atteggiamento attento alle situazioni ma anche rilassato, dal sapere di valere e avere una buona stima di se indipendentemente da quello che si fa e dal giudizio degli altri, dall'aver passione per la vita e trovare spunti anche per eccellere sfruttando le proprie capacità

Il perfezionismo disadattivo invece fa dipendere la propria autostima dai risultati, presenta incapacità di sperimentare piacere, si pone alti obiettivi irrealistici e irragionevoli, ha paura del fallimento, il suo focus è sull'evitare di sbagliare, ha un atteggiamento teso e ansioso rispetto alle cose da fare, autostima verso se stesso solo in base ai risultati.

ALLORA SE ABBIAMO SEGUITO QUESTO DISCORSO si comprende bene che tendere alla perfetta letizia è riuscire ad avvicinarsi, a vederla da vicino solo dal momento che si è profondamente accoglienti e accettanti di quelli che sono i nostri limiti e le nostre fragilità, cioè della nostra “perfetta imperfezione” ma, attenzione, anche questa accoglienza di se è un cammino altrimenti anche qui vorremmo essere perfetti nell’acceptare la nostra imperfezione e ricadremmo nello stesso errore.

La domanda iniziale era: come facciamo noi esseri imperfetti a vivere una perfetta letizia?

Direi che la risposta è proprio perché siamo esseri imperfetti riusciamo a tendere verso una perfetta letizia, nel senso di accettare quello che noi siamo, come creature ed aprendoci, grazie all’imperfezione accolta, alla realtà della vita a sua volta imperfetta ma anche bella ed affascinante.

Domande per la riflessione:

Sono in grado di accettare i miei limiti e di riconoscere le mie capacità? Sono consapevole che questo è il punto di partenza per camminare sulla strada della perfetta letizia?

Riconosco nella mia imperfezione umana un segno del mio essere creatura comunque amata in modo incondizionato dal Signore?

Ora passiamo alla parola Letizia.

Dal vocabolario:

Significato letizia s. f. [dal lat. *laetitia*, der. di *laetus* «lieto»]. – Sentimento di gioia intima e serena: *provare viva l., una soave, un’indicabile l.; avere l’animo pieno di l.; dare, arrecare l.; essere, vivere in l.; servire il Signore in l.*, alternando il lavoro a una sana allegria (ricordo dell’espressione biblica «Servite Domino in laetitia», salmo 99, 2, a cui s’ispirò s. Filippo Neri nel dettare la regola agli oratoriani). In partic., la beatitudine celeste: *non fora giustizia Per ben letizia, e per male aver lutto* (Dante).

Proprio un accenno sulle emozioni e poi veniamo alla letizia che ha come sorella gratitudine, atteggiamento molto utile psicologicamente per una crescita umana di persone imperfette come noi.

Quando parliamo di emozioni noi conosciamo quelle più importanti: gioia, tristezza, rabbia, paura/ansia (ogni ansia nasconde una paura per qualcosa anche se non riusciamo ad identificarla), disgusto, queste vengono definite emozioni primarie... ma un discorso più approfondito ci dice che possiamo definire le emozioni come:

Emozioni via da

Sono emozioni che ci portano a voler evitare un’esperienza percepita come indesiderabile, sgradevole, temibile in quanto considerata pericolosa per noi:

Panico
Angoscia
Paura
Fobia
Ansia
Noia
Vergogna
Colpa

Emozioni contro

sono collegate a tutti gli stati d'animo legati all'aggressività, sono forme di ostilità di cui l'animo umano fa spesso esperienza:

Colpa
Indifferenza
Ostilità
Invidia
Gelosia

Le emozioni senza

vuoto come difficoltà a dare un senso alla vita
depressione

E infine ci sono **le emozioni verso** suddivise in

- Stare bene con gli altri:

Gioia
Tenerezza
Simpatia
Gratitudine

- Stare bene con se stessi:

Queste emozioni gradevoli nascono dal sentirsi bene nei propri panni, con se stessi, dall'aver conferme in merito alla stima personale

Euforia
Allegria
Letizia

Come si vede la letizia deriva direttamente dallo stare bene con sé stessi in quello che noi siamo e quindi nella bellezza della nostra imperfezione.

Ha origine da una percezione positiva di noi stessi, benevola anche se molto realistica sia della propria persona che della vita in generale.

Per cui possiamo concludere che solo nell'accettazione della propria imperfezione è possibile far emergere da noi un atteggiamento lieto nei confronti delle vicende della vita e il nostro obiettivo di perfetta letizia possiamo porcelo come obiettivo con cui affrontare ciò che la vita ci riserva.

Vorrei concludere con un brano della lettera di san Giacomo apostolo, per ricordarci che tutto quanto abbiamo detto fa parte della nostra umanità ma al Signore va chiesta la forza e la pazienza per camminare su questa strada, per "essere perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste" (Mt.

5, 48) nel brano parallelo Luca (6,36) dice siate misericordiosi (perfezione) , questa frase va letta non nella logica della perfezione umana ma nella logica di Dio che conosce le nostre debolezze e le nostre fragilità ma che anche con queste ci ama in modo incondizionato e chiede anche a noi di fare lo stesso con noi stessi e con gli altri.

Dalla Lettera di San Giacomo Apostolo (1-8)

¹Giacomo, servo di Dio e del Signore Gesù Cristo, alle dodici tribù che sono nella diaspora, salute. ²Considerate perfetta letizia, miei fratelli, quando subite ogni sorta di prove, ³sapendo che la vostra fede, messa alla prova, produce pazienza. ⁴E la pazienza completi l'opera sua in voi, perché siate perfetti e integri, senza mancare di nulla.

⁵Se qualcuno di voi è privo di sapienza, la domandi a Dio, **che dona a tutti con semplicità e senza condizioni**, e gli sarà data. ⁶La domandi però con fede, senza esitare, perché chi esita somiglia all'onda del mare, mossa e agitata dal vento. ⁷Un uomo così non pensi di ricevere qualcosa dal Signore: ⁸è un indeciso, instabile in tutte le sue azioni.

Domanda per la riflessione:

So riconoscere dentro di me con verità le emozioni sia positive che negative che mi attraversano?
Riesco a vedere in queste uno strumento che illumina la mia vita interiore ?