**Corso 1 Visione 3 Prospettive**

**Il limite come opportunità 14 gennaio 2021**

RISPOSTE ALLE DOMANDE

***Grazie a tutti. Ho cercato di condensare in poche parole argomenti vasti e complessi. Spero che risultino utili a chi ha formulato le domande.* Anna Funicelli**

**Quanto incide il proprio carattere sulla gestione del limite? Grazie**

Certamente alcune caratteristiche del nostro temperamento possono favorire o, al contrario, risultare svantaggiose nell’acquisire una buona capacità di gestione dei nostri limiti. Ma è importante tener presente che possiamo sempre allenarci a smussare quei tratti che ci accorgiamo essere d’inciampo. Di solito è nella vita di relazione, in famiglia o nei nostri ambienti, che ci troviamo a fronteggiare emozioni e/o reazioni dalle quali possiamo scorgere le nostre ferite e i nostri punti deboli .

**La gestione del limite come viene influenzata dalle emozioni e perché?**

Le emozioni sono componenti importantissime della nostra mente; tra le tante funzioni che esse svolgono vi è quella di rendere presente ciò che proviamo in una data situazione. Hanno quindi una funzione di relazione e di comunicazione tra noi e gli altri; ci danno anche la possibilità di autoregolarci, perché le modificazioni fisiologiche che suscitano (rossore, sudorazione, cambiamento del ritmo del respiro o del battito cardiaco ecc) ci aiutano ad attuare comportamenti adattativi. C’è quindi un legame molto stretto tra emozioni e gestione del limite.

**Soprattutto nelle giovani generazioni, in particolare i *millennials*. Si notano comportamenti molto particolari: il limite viene visto come un ostacolo ed un impedimento alla propria autorealizzazione. Che rapporto c'è tra senso del limite e desiderio di trasgressione che porta talvolta alcuni giovani a comportamenti autolesionisti per se stessi e per gli altri?**

Questo tema ha risvolti pedagogici importanti. Secondo il mio parere, si tratta di trovare nuovi modi di esprimere e di presentare (ai giovani) la condizione dell’essere umano che è, insieme, limitato e anche desideroso di infinito. Ben venga una trasgressione come quella dei giovani che si impegnano sul fronte dei diritti umani o del cambiamento climatico ecc.

Diversa è la trasgressione provocata dalla noia, dalla scarsa autostima o dal fuggire al senso di vuoto ecc. Alcune forme di trasgressione ci interpellano su come cerchiamo, in quanto adulti, di trasmettere a loro i valori, la capacità di non scoraggiarsi, di superare le frustrazioni … e ci dicono anche la potenza pervasiva dei mass media, dei social (in generale del mondo che ci circonda) sulla formazione delle loro aspettative e della loro progettualità.

Le forme di autolesionismo o di aggressività su altri vanno intercettate prima possibile per affrontarle anche con interventi e aiuti di esperti.

**A volte siamo vicine/in relazione con persone che fanno fatica a riconoscere/accettare i propri limiti. Qualche suggerimento nel stare "accanto" a queste persone?**

Se la difficoltà sta nel riconoscere dei limiti, mi sembra una buona prassi quella di suscitare spazi nei quali poter lavorare, vivere insieme in clima di fiducia e semplicità: a volte le persone possono arrivare così ad una migliore consapevolezza di sé, riuscendo ad accogliersi anche con *‘quel’* limite. A volte si può dire, con delicatezza, che il difetto che scorgo in un altro e mi dà tanto fastidio, sicuramente mi riguarda. Anche se ancora non lo riconosco in me. Se riesco a vedere che il mio limite non ha nulla a che fare col mio valore perché io sono molto di più di esso, forse posso fare un passo verso la sua comprensione e, di conseguenza, pur rimanendo con quel limite, posso imparare a gestirlo. Se poi sono nella disponibilità a sviluppare le abilità necessarie per mettermi in relazione con l’altro (la calma, l’ascolto, il non giudizio, il rispetto reciproco …) anche il mio limite risulterà meno pervasivo.

**L'ora della verità può essere considerata un ottimo strumento per una conoscenza migliore di se stessi?**

E’ uno strumento della nostra spiritualità collettiva, pensata per essere vissuta in un clima di amore reciproco, dove e’ possibile sottolineare il positivo e anche far vedere qualche aspetto che potrebbe essere migliorato. Con queste condizioni è possibile che le nostre naturali difese si possano ridurre e possiamo arrivare, proprio grazie a rapporti ricchi di amorevolezza, misericordia e autenticità, ad arricchire la conoscenza di noi stessi. Ma è da considerare, almeno questo è il mio pensiero, che esistono anche altri modi che non implicano così tante condizioni come quelle da mettere in atto nella pratica dell’ora della verità .

**Fare un percorso con l'aiuto di un psicologo/a ci può aiutare a scoprire, accettare, superare i ns limiti per essere poi più liberi /maturi per relazionarci, costruire reciprocità? A volte chiedere un supporto psicologico è vissuto come quasi un tabù ed invece è una esperienza molto importante e indispensabile per poi arrivare a vivere, essere ciò che Dio ha pensato....Grazie per questa serata formativa.**

Certamente questo è l’obiettivo di ogni intervento psicologico: diventare più consapevoli delle nostre emozioni e delle nostre modalità di reazione e di contatto con l’ambiente intorno, imparare ad aumentare la nostra efficacia e l’autoregolazione di eventuali eccessi. Tutto questo ci deve portare a vivere in modo più autentico in accordo coi valori che abbiamo scelto.

**Quando il LIMITE è associato ad esperienze di DOLORE, mancano spesso le parole: il dolore umano è quasi sempre muto. Noi abbiamo come nostra grande fortuna i "tesori "di Chiara che, con le sue narrazioni, ci ha svelato l'intimità e l'amore a Gesù Abbandonato.**

Sì, e possiamo sempre più entrare in questa realtà che ci aiuta a dare senso e prospettiva ai nostri dolori. Ma, proprio perché Gesù è completamente immedesimato nella nostra condizione umana, può essere compreso da chi non ha fede e penso che si possa scorgere nella sua passione e morte i tanti passi che ogni essere umano affronta quando è abitato dalla sofferenza. Così come Gesù era muto davanti ai suoi persecutori e poi in croce ha gridato e poi si e’ consegnato al Padre, così ciascuno di noi attraversa questi diversi aspetti del dolore. L’assenza di parole=il dolore indicibile, inaspettato; il grido=il dolore che urla perché non trova la parola e, infine, il consegnarsi=una certa accettazione di quanto non si può cambiare.

**Anna ha iniziato con le parole chiave, parlando del limite nella relazione. Mi colpiva quella "nel limite la creatività". Potrebbe spiegare di più questo punto? Grazie**

L’esperienza del limite mi pone di fronte al fallimento delle modalità abituali con le quali affrontavo una certa situazione. Proprio dinanzi a questo scacco io posso fermarmi, riflettere, cercare altre possibilità di azione ecc. Succede spesso che in seguito ad un fallimento o ad aspettative che non si sono verificate io debba riconsiderare i fatti accaduti e cercare una nuova prospettiva , guardando con altri occhi l’accaduto. Tutti questi movimenti cognitivi ed emotivi mi possono portare ad esplorare aspetti prima non considerati per approdare perciò a connessioni che producono cambiamenti.

**Considero questa sapienza come un dono, e vorrei condividerne il senso, ma spesso non trovo il lessico adeguato per consolare i tanti amici che, nel dolore, non hanno fede... Sento il bisogno di nuove parole laiche buone per tutti (come è ad esempio la parola "resilienza"), per esprimere la dinamica di morte e resurrezione nella vita quotidiana... Credo che, in questo tempo così duro, sia importante lasciar crescere nuove forme di narrazione del dolore, per rendere laicamente prezioso tutto il dolore che c'è ...**

E’ vero, é in corso un grande lavoro culturale per esprimere con un linguaggio adatto ai tempi le realtà fondamentali. In questo possiamo aiutarci sviluppando il dialogo con le persone esterne al Movimento, credenti e non credenti. La Scuola Abba, l’ Università Sophia, sono dei laboratori in questo senso, insieme alle iniziative di #Dare To Care (osare rendersi cura) e Umanita’ Nuova ecc., dove approfondimenti teorici sono accompagnati da azioni concrete e da successive rielaborazioni.

**Segnalo l’articolo di Nuova Umanità 134 : Silvano Cola ‘Morte e resurrezione’ VEDI allegato**

**Mi sembra che più invecchio e più mi accorgo dei miei limiti.**

Buona osservazione. E’ la realtà. Più avanziamo nel percorso di vita e più entriamo a contatto con la nostra umanità ferita. Questa constatazione non è per farci abbattere, ma dovrebbe sviluppare in noi un profondo atteggiamento di compassione e misericordia verso noi stessi e verso tutti. E’ il processo di umanizzazione che avanza!