

Comprendere il limite. Spunti psicologici.*

Piccolo esercizio: cosa mi fa venir in mente la parola limite? Scrivo su di un foglio una parola o una breve frase, la prima che mi viene in mente. Servirà per la seconda parte del nostro incontro

PAROLE CHIAVE

Accoglienza del limite

Accettazione del limite

Assunzione del limite

So-stare nel limite

Nel limite la creatività

Limite come opportunità

Premetto che parlare del limite al tempo del covid è comunque diverso da prima!

Il LIMITE: questo concetto è molto più presente nelle nostre vite da quando abbiamo iniziato a convivere con questo virus. Oltre a limiti fisici, psicologici o dovuti a eventi traumatici viviamo da molti mesi una situazione assolutamente nuova che coinvolge tutti e non, come per molti altri accadimenti, solo una parte di persone (es. chi è terremotato e chi no, chi è malato e chi invece è sano ecc.). La pandemia, invece, ci ha posti davanti ad uno scenario inaspettato: la nostra sicurezza di poter controllare gli eventi si è scontrata con un pericolo invisibile e ci ha fatto sperimentare angoscia e senso d'impotenza. In altre parole possiamo dire che stiamo sperimentando un limite che ancora non conosceamo, che ha cambiato le nostre abitudini e il nostro stile di vita e che, inoltre, ha portato ad un aumento del disagio sociale.

Ma quanti significati contiene questa parola? E' un termine che esprime bene la nostra condizione di creature. E se potessimo chiedere a uomini e donne di altri periodi storici cosa volesse dire per loro avere dei limiti ci avrebbero risposto in modo molto vario e diverso da quello che ne possiamo dire noi.

Certo, né la scienza né la tecnica ci possono liberare dall'essere 'finiti' e trasformare la condizione umana da finita a...infinita! E se gli antichi vedevano il limite umano come qualcosa che subivano e che in nessun modo potevano oltrepassare, nel nostro tempo siamo chiamati a farcene carico, ad assumerlo per non viverlo passivamente.

Questo concetto interessa tante discipline come la filosofia, la medicina, le scienze umane e tra di esse la psicologia, ecc. Il limite lo si può trovare coniugato nelle molteplici situazioni umane a partire dalla dimensione individuale: io e i miei limiti fisici, io e i miei limiti caratteriali, fino a considerarlo nelle dimensioni sociali più varie : io nell'ambiente dove vivo, io e le mie relazioni, ecc.

Nel congresso di Psicologia e Comunità del 2012 si è trattato il tema dello sviluppo di sé attraverso il dono e il mutuo riconoscimento.

Con altre due psicologhe, una delle quali ricercatrice all'Università Cattolica di Milano, ho portato un contributo attraverso una ricerca sul senso del limite.

Siamo partite dal considerare che, nel contesto culturale dominante, lo "star bene con se stessi e con gli altri" è inteso spesso in senso individualistico, che l'essere centrati su se stessi e sulle propri bisogni porta spesso a considerare l'altro in funzione alle proprie esigenze, fino a strumentalizzarlo, che cercare emozioni e gratificazione solo nel 'qui ed ora' conduce a bandire ciò che è impegno e fatica.

E, in ultimo, ma non per questo meno importante, osserviamo che la 'non assunzione' del limite si riscontra maggiormente nelle giovani generazioni.

Abbiamo circoscritto la nostra indagine ai limiti che si possono sperimentare a livello relazionale e ci siamo chiesti come possiamo viverli in vista di una maturazione psicologica e se ciò può diventare anche una pratica educativa, in grado di aiutarci ad affrontare le sfide presenti in tanti momenti della vita.

Inoltre, vivendo da tempo la spiritualità comunitaria dell'unità, e vedendo le ricadute psicologiche che questa esperienza ha nella vita nostra e di tante persone, ci siamo poste alcune domande:

1. la spiritualità dell'unità può fornire strumenti di elaborazione del limite e aiutare ad una sua corretta gestione?
2. cosa comporta, a livello psicologico, vivere il limite secondo la visione antropologica che scaturisce da Gesù, modello di chi ha assunto in sé ogni limite?

Lo strumento usato per l'indagine è stato quello di interviste narrative che andavano ad indagare

- il significato positivo o negativo del limite,
- le occasioni in cui il limite era stato sperimentato,
- l'idea di limite trasmessa dall'educazione ricevuta.

Ci interessava esplorare poi, per gli intervistati che avevano in qualche modo conosciuto e fatta propria la spiritualità dell'unità, pur a livelli differenti di impegno (per altro non dimostrabili), se avessero ricavato qualche strumento particolare per la gestione del limite.

Vi parlo ora dei risultati ottenuti che sono interessanti. Naturalmente bisognerebbe approfondire ulteriormente, nella consapevolezza che, nel modello antropologico proposto e vissuto da Chiara Lubich, c'è una sapienza umana e psicologica ancora tutta da scoprire.

I risultati dell'indagine

Il concetto di limite è inteso e vissuto con modalità molto diverse da persona a persona: può essere inteso come una esperienza frustrante a cui rassegnarsi o a cui opporsi, anche assumendo un atteggiamento di sfida, fino a considerarlo come una opportunità di apprendimento e di rimodellamento, in vista di una crescita personale.

Emerge anche che il modello genitoriale incide fortemente nella capacità o meno di riconoscere, accettare e assumere il proprio limite e quello dell'altro. In un tempo nel quale il ruolo paterno e, in generale quello maschile, è ancora poco definito rispetto al femminile, l'incontro/scontro con il limite ripropone la riflessione sugli stili genitoriali e sul livello di congruenza tra ciò che il genitore dice e ciò che fa, nonché della sua capacità di esprimere empatia al figlio.

Veniamo adesso a esaminare le risposte ricevute. All'inizio abbiamo chiesto

1. A cosa può servire il limite? Lo si può considerare in senso positivo o in senso negativo?

E' stato interessante notare che questo concetto viene percepito in tanti modi, come

- occasione di apprendimento, perché permette di conoscersi meglio e di conoscere anche gli altri o la situazione che si vive.

Anche se ciò porta a considerarsi inadeguati e quindi il limite ha una connotazione negativa, da questa constatazione può scaturire la capacità di cercare e scegliere nuove vie per mettersi in gioco. Importante è il ruolo svolto dall'altro che fa da 'specchio' e ciò aiuta nella presa di coscienza del limite (la non consapevolezza, al contrario, genera comportamenti che portano a ripetere l'errore con una sorta di coazione a ripetere che è sempre negativa).

Il limite può rappresentare un fattore di

- protezione di sé, perché aiuta a interiorizzare il rispetto delle regole del vivere sociale evitando di assumere comportamenti dannosi (es. dipendenze, rischi per la salute, ecc.).

Può essere visto come elemento di

- facilitazione nelle relazioni, in quanto la comprensione del limite mio e dell'altro aiuta nei rapporti interpersonali e presuppone lo sviluppo di condivisione e di solidarietà.

Lo posso anche considerare una

- protezione degli altri, perché è garanzia della convivenza sociale, nel senso che mi assumo la responsabilità di non danneggiare l'altro o l'ambiente dove vivo.

Un'altra funzione del limite è rappresentata dalla

- spinta verso un impegno, e questo comporta l'attitudine a superarsi e ad allenarsi per progredire e magari riuscire a spostare il limite un po' oltre.

Nel confronto tra i due campioni di persone intervistate è emerso che le persone che aderiscono al modello antropologico derivante dalla spiritualità hanno più facilità a pensarsi in un'ottica comunitaria e di interdipendenza relazionale. E questo considerare la propria soggettività 'aperta' all'altro, alla relazione, rappresenta senza dubbio un antidoto all'individualismo.

Possiamo allora ipotizzare che l'estendersi di questa visione antropologica a più persone possibili sia in grado di favorire un cambiamento culturale, volto alla valorizzazione del bene comune.

Avevamo anche supposto che i giovani avessero maggiori difficoltà a riconoscere ed assumere il limite, a causa di carenze nella trasmissione di regole, specie da parte della figura paterna.

Ruolo genitoriale e trasmissione del senso del limite

L'ipotesi clinica che la non assunzione del limite si riscontri maggiormente nelle nuove generazioni NON è stata confermata. Si dimostra invece significativo, per le tre fasce d'età considerate, il livello di congruenza impresso dallo stile genitoriale: la coerenza, lo stile di vita legato ai valori, la chiarezza, l'empatia rappresentano fattori determinanti a questo scopo. Imparare ad assumere il limite nella propria vita sembra dunque più facile se si sono ricevuti messaggi congruenti al riguardo, in accordo con quanto dicono diverse teorie psicologiche che identificano in questo fattore un fondamento costitutivo dell'identità personale.

La seconda domanda che abbiamo posto è stata:

2. Quali strategie si possono mettere in atto per gestire i limiti che si sperimentano nelle relazioni con gli altri?

Sappiamo infatti che è molto frequente sperimentare un basso livello di comprensione nelle relazioni; di solito siamo portati a pensare che queste esperienze, spesso dolorose, siano da rigettare e ci possono portare a colpevolizzare noi stessi o gli altri. Tutti noi abbiamo sognato, almeno qualche volta, di vivere in sintonia con l'altro e con la possibilità di una piena coordinazione reciproca. In realtà, sin da bambini appena nati, viviamo nella condizione di ripetuti adattamenti e riparazioni del legame dovuti alla rottura delle aspettative e delle attese (pensiamo al pianto del bambino e al fatto che la mamma deve decodificare il significato del pianto per poter rispondere al suo bisogno).

Sperimentare il limite è allora prendere atto della diversità dell'altro e ciò può diventare possibilità di confronto, di apertura e di conoscenza. Vediamo adesso che risposte che hanno dato i nostri intervistati. Una strategia è quella di 'stare nel limite' per capire meglio come agire.

La rielaborazione personale del limite comporta anche delle tappe intermedie che possiamo identificare in

1. Dare un senso a quanto accade
2. Avere fiducia e pazienza con se stessi e con l'altro
3. Decentrarsi pensando al bene dell'altro oltre che al proprio
4. Affidarsi ad un progetto che si capisce poco alla volta

Altra importante strategia di gestione del limite è data dal supporto che rappresenta la possibilità di

1. Condividere con altri
2. Confrontarsi e rispecchiarsi
3. Chiedere aiuto
4. Osservare l'esperienza altrui

Un altro passo che possiamo fare è accettare il limite, riconoscendolo come tale.

Diventare consapevoli e accoglienti aumenta la serenità e aiuta a non colpevolizzarsi.

Inoltre ciò porta a recuperare il valore della sofferenza e della frustrazione che spinge a rialzarsi e a ripartire. La coscienza del limite insito nella situazione umana ha anche la funzione di spingere verso il miglioramento continuo.

Un'altra strategia di gestione è quella di affrontare il limite e provare a valicarlo.

Ciò vuol dire trovare vie alternative, al di là dell'esito finale, e questo aiuta a rafforzarsi nella gestione delle paure e delle tensioni.

Per concludere: quale prima e provvisoria considerazione emerge da questa indagine esplorativa a proposito del legame tra spiritualità dell'unità e considerazione del limite?

Le persone che si riferiscono al modello antropologico proposto da Chiara L., vissuto non solo singolarmente ma a livello di comunità, possono contare su un maggior numero di strategie per il superamento o l'assunzione del limite e, soprattutto, esse fanno riferimento ad una visione spirituale che ha in Gesù l'esempio di chi ha vissuto la sofferenza in modo misteriosamente fecondo.

L'esperienza del limite diventa parte integrante nella definizione e nell'esperienza di sé come soggetto diverso ed unico rispetto ad altri, evitando la simbiosi o l'eccessiva dipendenza. Il limite, così inteso, rende possibile la relazione autentica e il dono di sé; e, con un ribaltamento di prospettiva, ciò che è imperfetto (con una accezione negativa) diventa possibilità di apertura verso il nuovo (con una accezione positiva)!

La considerazione della complessità della vita aiuta a sviluppare la speranza radicale: riconosciamo che ci siamo noi, gli eventi, gli altri e un Altro e...la novità può emergere.

Dal limite può sorgere, con il nostro coraggio, un di più, favorito dallo spirito di ricerca, basata sulla fiducia, volendo comprendere più che aspettarci cambiamenti.

Aiutiamoci ad avere il coraggio di immaginare un nuovo positivo che ancora non si vede!

Ora guardiamo la frase che abbiamo scritto all'inizio per definire il limite. Possiamo chiederci se, al termine di questa riflessione, cambieremmo qualcosa...

Grazie per l'attenzione

Anna Funicelli, Gennaio 2021

***La presente relazione è tratta dal Focus: Psicologia, utilità e risorse del limite in <Nuova Umanità> XXXV (2013/1) pp.29-64**

S. Magari *Il "senso del limite" negli studi di psicologia e Comunione. Introduzione al focus*

M.G. Ghilotti-D. Pianta, *Contributi della psicologia alla comprensione del limite*

A. Funicelli-F. Gatti-A. Rotteglia, *Apprendere dal limite. Dal limite al dono di sé.*

Bibliografia per approfondire

- P. A. Cavaleri, *Vivere con l'altro per una cultura della relazione*, Città Nuova, Roma 2007
- P. A. Cavaleri, *Il dono e il donarsi: una prospettiva psicologica*, in <Nuova Umanità>, XXXV (2013/3) 207, pp.333-348
- V. E. Frankl, *Logoterapia e analisi esistenziale*, a cura di E. Fizzotti, Morcelliana, Brescia 2005
- S. Magari – P. A. Cavaleri, *Il senso di sé, l'incontro con l'altro e l'accettazione del limite*, in <Nuova Umanità>, XXXI (2009/3) 183, pp. 379-394
- S. Magari – P. A. Cavaleri, *La relazione di comunione e il dono*, in <Nuova Umanità>, XXXV (2013/3) 207, pp.315-331
- E. Molinari – P. A. Cavaleri, *Il dono nel tempo della crisi. Per una psicologia del riconoscimento*, Raffaello Cortina, Milano 2015
- D. Orange, *La comprensione emotiva*, Astrolabio, Roma 2001
- F. S. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Teoria della Gestalt*, Astrolabio, Roma, 1971
- R. Peter, *Introduzione all'umano*, Cittadella, Assisi 2006
- M. Seligman, *La costruzione della felicità*, Sperling & Kupfer, Milano 2003
- D. Stern, *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*, Raffaello Cortina, Milano 2004