

IL LIMITE COME OPPORTUNITA'

Gli esiti di una ricerca psicologica*

a cura di Anna Funicelli, gennaio 2021



PAROLE CHIAVE

- Accoglienza del limite
- Accettazione del limite
- Assunzione del limite
- So-stare nel limite
- Nel limite la creatività
- Limite come opportunità



Contesto culturale

- star bene con se stessi e con gli altri” è inteso in senso individualistico,
- essere centrati su se stessi e sui propri bisogni porta spesso a considerare l'altro in funzione alle proprie esigenze,
- cercare emozioni e gratificazione solo nel 'qui ed ora' conduce a bandire ciò che è impegno e fatica.
- la 'non assunzione' del limite si riscontra maggiormente nelle giovani generazioni.



Perché una ricerca sul limite?

- Nei tempi antichi: si subiva, non si poteva oltrepassare;
- Nel nostro tempo: siamo chiamati ad assumere il limite, per non viverlo passivamente.

Attualmente che significato viene attribuito al concetto di limite?



Il limite e la spiritualità

- può la spiritualità dell'unità fornire strumenti di elaborazione del limite e aiutare ad una sua corretta gestione?
- 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?



Strumento per l'indagine

Le interviste narrative 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.

Spiritualità di Chiara L. e il limite



Ai partecipanti all'indagine che, a vario titolo, aderiscono alla proposta spirituale è stato chiesto:

“Vi hai trovato strumenti particolari per la gestione del limite”?



1. Funzioni del limite

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



2. Funzioni del limite

- 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,
- 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



3. Funzioni del limite

- 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.



Confronto tra i due sottogruppi (conosce/non conosce spiritualità)

- Entrambi vedono nel limite nuove possibilità di apprendimento.

Le differenze:

- Chi "non conosce" pone l'accento con più frequenza sulla protezione di sé.
- Chi "conosce" pensa al limite in un'ottica di interdipendenza relazionale.



Ipotesi: antidoto all'individualismo

- Considerare la propria soggettività 'aperta' all'altro e alla relazione di reciprocità di comunione, rappresenta un antidoto all'individualismo?
- L'estendersi di questa visione antropologica favorirà un cambiamento culturale, volto alla valorizzazione del bene comune?



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 trovata.
- Significativa è invece la congruenza dello stile genitoriale (coerenza, stile di vita legato ai valori, chiarezza, empatia).
- La congruenza è il fondamento costitutivo dell'identità



Strategie di gestione del limite

- Rielaborazione personale del limite

Le tappe intermedie:

- Dare un senso a ciò che accade
- Avere fiducia e pazienza con se stesso e con l'altro
- Decentrarsi pensando al bene dell'altro oltre che al proprio
- Affidarsi ad un progetto che si capisce poco alla volta



2. Strategie

Il supporto degli altri che viene dal

- Condividere con altri
- Confrontarsi e rispecchiarsi
- Chiedere aiuto
- Osservare l'esperienza altrui



3. Strategie

- accettare il limite come parte della natura umana porta a dar valore anche alla sofferenza e spinge a rialzarsi,
- affrontare il limite e provare a valicarlo, vuol dire cercare vie alternative, al di là del risultato, gestendo meglio la paura e le tensioni.

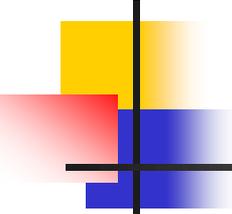


Cenni conclusivi

Vivere la spiritualità dell'unità porta ad assumere atteggiamenti e comportamenti che si rivelano importanti pre-requisiti verso il dono di sé.

Si possono conoscere e sperimentare molte strategie per il superamento o l'assunzione del limite.

La spiritualità, soprattutto, ci propone Gesù, come esempio di chi ha vissuto la sofferenza in modo misteriosamente fecondo.



Bibliografia di riferimento

- 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

***La presente relazione è tratta dal Focus: Psicologia, utilità e risorse del limite in <Nuova Umanità> XXXV (2013/1) 205 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.*