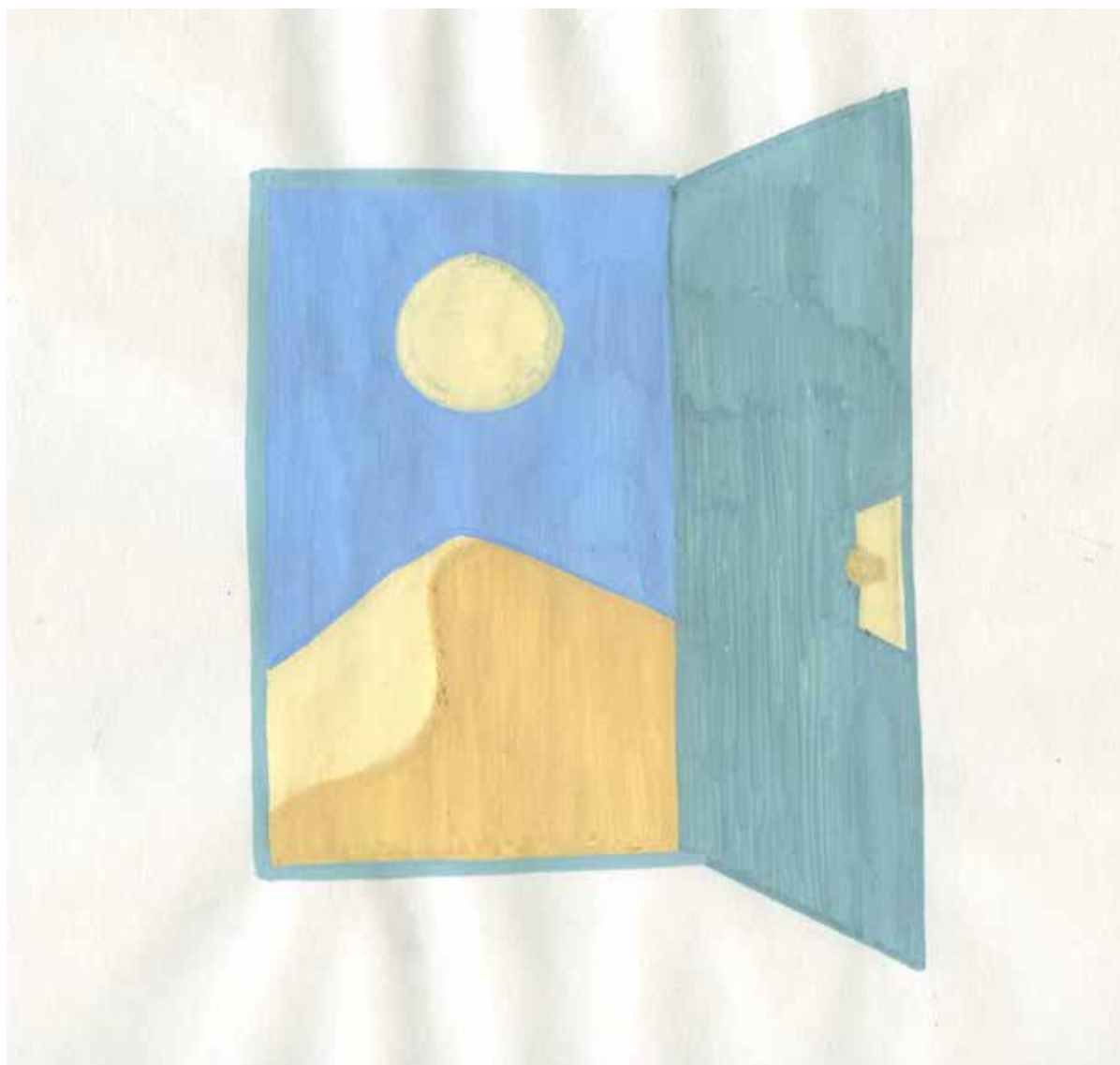




# Il limite attraverso il caleidoscopio

Massimo Genasci-Borgna e Claudio Pianca, orientatori scolastici e professionali



Carolina Crivelli  
3° anno di grafica – CSIA

Il tema del limite ci porta inevitabilmente a porci delle domande. Il limite delimita uno spazio tra un interno e un esterno, fisico o mentale. Il limite protegge e ostacola. Il limite offre un territorio che conosciamo e che rassicura. Ma quando i nostri limiti avvertono una minaccia alla stabilità del nostro quieto vivere, quasi fosse un attacco destabilizzante alla nostra sopravvivenza, allora mettiamo in atto dei meccanismi di difesa al fine di preservare uno stato di equilibrio emotivo che conduce a ristabilire il controllo sulla realtà. Se tali sforzi risultano vani, smarrimento e annientamento possono prendere il sopravvento. Allora ci accorgiamo che i nostri limiti e i nostri fondamenti, sui quali avevamo costruito il nostro agire sicuro, certo e lineare, si sono sgretolati, aprendo improvvisamente un varco,

oltre il quale si staglia un orizzonte nuovo, mai intravisto. Ansia e stupore ci assalgono. Lo stupore, la meraviglia, l'incredulità, lo spaesamento ci conducono alla presa di coscienza che qualcosa è cambiato o sta per cambiare: 'cos'è successo? Dove mi trovo? Dove sto andando?'; come se volessero comunicarci: 'la via è libera, esplora, osa...'. Ma poi l'ansia frena, ostacola: 'dove vai? Rimani! Perché vuoi gettare all'aria le tue certezze consolidate negli anni attraverso molti sforzi e sacrifici?'. Il passaggio verso orizzonti nuovi può essere laborioso, necessitare di lunghi tempi di valutazione, di riflessione; in questi momenti i dubbi pervadono la nostra mente e bloccano l'azione, ma timidamente e con fatica ci incamminiamo. Poi, improvvisamente, l'ansia ci assale, soffocando i nostri intenti, e ritorna-

mo sui nostri passi. Ci si rende conto che travalicare i nostri limiti, lasciare alle spalle le nostre certezze implica una forte convinzione, come se dovessimo con forza staccarci dalle vecchie abitudini. Quest'idea ci riconduce ad alcuni versi della poesia *Canto di me stesso* di Walt Whitman: "Schiodate i chiavistelli dalle porte! / Anzi, schiodate le porte stesse dai cardini!"<sup>1</sup>.

Andare al di là dei nostri limiti può essere infatti un'occasione, un'opportunità per proiettarci verso ciò che non conosciamo, verso l'ignoto, per addentrarci in territori sconosciuti. Se Galileo non avesse puntato il suo cannocchiale verso la volta celeste, non avrebbe scoperto altre innumerevoli stelle, accorgendosi che la superficie lunare, fino ad allora concepita come liscia, presentava delle irregolarità. Il cannocchiale divenne uno strumento scientifico che permise il potenziamento dei sensi, e l'esplorazione del mondo oltrepassò i limiti del campo visivo, ovvero quella fetta di realtà percepita a occhio nudo. Fu sconfessato il sistema geocentrico tolemaico dell'universo e avvalorata la visione eliocentrica copernicana: la visione del mondo cambiò, e la terra, fino ad allora collocata al centro dell'universo, cedette il suo posto al sole.

### L'etimologia di limite

Da un punto di vista etimologico, 'limite' (*limes* in latino) indicava la linea divisoria dei lotti tracciata dall'agrimensore, in seguito distribuiti ai coloni. Le linee divisorie si tramutarono in strade e poi in strade militari fortificate, trasformando anche il significato di limite, che venne utilizzato per designare l'insieme delle fortificazioni militari, disseminate ai confini dell'impero (*limes imperii*). 'Limes' ha assunto quindi il significato di limite fortificato, a tal punto che la parola ci riconduce a qualsiasi situazione o esperienza che riteniamo irrealizzabile, bloccata da ostacoli invalicabili. Paolo Crepet, nel suo *I figli non crescono più*, incita a superare i limiti: "Alza la fronte e non porre limiti alla tua ambizione: essi sono fatti per essere superati attraverso passione e capacità. Non è vero che nella vita bisogna accettarsi, piuttosto è fondamentale sapere che ti puoi migliorare, qualsiasi sia la stagione che stai attraversando. Sforzati di trovare il coraggio per dare spazio alla tua creatività, confida nel tuo talento cercandolo ogni giorno e ogni notte dentro di te"<sup>2</sup>.

Superare i limiti implica impegno, perseveranza, il fatto di credere e aver fiducia nelle proprie capacità, di credere fermamente nei propri progetti senza mai la-

sciarsi prendere dallo scoramento, di credere in sé stessi, nella profonda convinzione che, sebbene il cammino possa riservarci degli imprevisti, possiamo farcela, lasciandoci dubbi e perplessità alle spalle.

Andare oltre è come intraprendere un viaggio verso l'infinito: i contorni appaiono sfumati e la mente vaga al di là dell'orizzonte. Le parole di Lucio Battisti nel suo *Canto libero* ("E l'immensità / Si apre intorno a noi / Al di là del limite degli occhi tuoi") e i versi conclusivi de *L'infinito* di Giacomo Leopardi ("[...] Così tra questa / immensità s'annega il pensier mio: / e il naufragar m'è dolce in questo mare") sembrano trasmetterci questa carica emotiva.

E allora al limite, inteso come *status quo*, equilibrio, si contrappongono apertura, cambiamento, trasgressione. Abbandoniamo per un momento l'idea che il limite ostacoli, freni, e consideriamo il limite come soglia. Giungere sulla soglia impone una decisione: si può restare sulla soglia e fermarsi a osservare l'orizzonte, o oltrepassare la soglia e procedere verso spazi sconosciuti. L'incamminarsi oltre implica spostamenti fisici o mentali. Il termine 'soglia' ci permette di esaminare il limite da un altro punto di vista, fornendoci l'idea di un valore da superare. Quando si supera la soglia, appare un evento sconosciuto. L'ambito neurologico, in particolare il potenziale d'azione, offre un buon esempio di superamento della soglia. In effetti quando un neurone viene eccitato e oltrepassa il potenziale di soglia, emerge qualcosa di nuovo, definito come 'potenziale d'azione': quella 'scarica elettrica' che, attraverso le connessioni sinaptiche tra neuroni, permette la trasmissione delle informazioni e l'apprendimento.

L'interpretazione del limite conduce a dei paradossi. Il limite traccia un confine, una linea di delimitazione, una chiusura. Ma poi, quando associamo a limite il termine 'confine', la separazione, l'isolamento si trasformano in vicinanza, affinità, somiglianza, contatto. E allora il limite subisce una sorta di metamorfosi, tingendosi di altre sfumature, e parole quali 'chiusura' e 'contatto' trovano uno spazio di convivenza, quasi appartenessero allo stesso campo semantico.

### Limite, cornice mentale e forma

Il concetto di *mindframe*, 'cornice mentale', apre una nuova pista di riflessione. La cornice mentale determina il modo attraverso il quale giudichiamo se una situazione o un evento rispecchia le nostre modalità di pensiero, le strategie cognitive che utilizziamo per comprendere accadimenti inaspettati a cui cerchiamo

### Note

<sup>1</sup> Whitman, Walt, *Foglie d'erba*, Milano, Biblioteca Universale Rizzoli, 1988.

<sup>2</sup> Crepet, Paolo, *I figli non crescono più*, Torino, Einaudi, 2005, prologo, p. 6.

di dare delle risposte. Ma quando le nostre strategie mentali non riescono a fornirci delle spiegazioni, allora proviamo frustrazione, rabbia. Ci rendiamo conto che la soluzione va trovata altrove. Ci sentiamo impotenti e non sappiamo come uscire da questa *impasse*.

Risolvere i momenti di *impasse* implica la ricerca di un posizionamento mentale diverso da quello che normalmente adottiamo per trovare una via di uscita, quasi dovessimo immaginare di spostare lo sguardo laddove non avremmo mai pensato di porre la nostra attenzione. Il bambino, quando esplora il mondo, mette la testa in giù, pensando che l'immagine percepita dall'occhio si capovolga. Deluso, si accorge che ciò non accade, ma è sorpreso di vedere lo stesso scenario sotto un'altra prospettiva. Ma modificare la nostra angolazione non basta, è necessario travalicare i limiti imposti dalla nostra cornice mentale. La teoria della forma, la *Gestalttheorie*, ci offre un'ulteriore chiave di riflessione, partendo dal suo principale assunto: "Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile"<sup>3</sup>, ovvero "Il tutto è superiore alla somma delle singole parti". Quando, in modo introspettivo, osserviamo la nostra cornice mentale, i suoi contenuti rispecchiano le nostre credenze, le nostre esperienze, i nostri modi e strategie di ragionamento, che permettono di affrontare eventi e problemi a cui dobbiamo trovare risposte e soluzioni adeguate. Potremmo allora pensare che la messa in relazione tra gli elementi che costituiscono il nostro vissuto ci offra la possibilità di oltrepassare i limiti della nostra cornice mentale e di guardare oltre. L'azione del comporre è fondamentale. Possiamo imparare la teoria di una determinata disciplina nei minimi dettagli, ma poi, quando dovremo 'renderla viva', applicandola alla pratica, saremo obbligati a creare dei legami tra gli elementi teorici appresi, al fine di dare delle risposte ai problemi emersi nel nostro contesto lavorativo. Allo stesso modo, un compositore, pur conoscendo alla perfezione la teoria musicale, incontrerebbe delle grosse difficoltà, se non avesse la capacità di accostare le singole note, dando forma a un'opera musicale. Immergendoci nel suo ascolto, ci accorgeremo dell'impossibilità di percepire singolarmente le singole note che la compongono, ma soprattutto della sorprendente spontaneità con cui possiamo cogliere il suo insieme, la sua totalità.

### **Limite, equilibrio e prossemica mentale**

Non sempre siamo spinti a superare i limiti, dato che non riteniamo necessario o non sentiamo il bisogno di

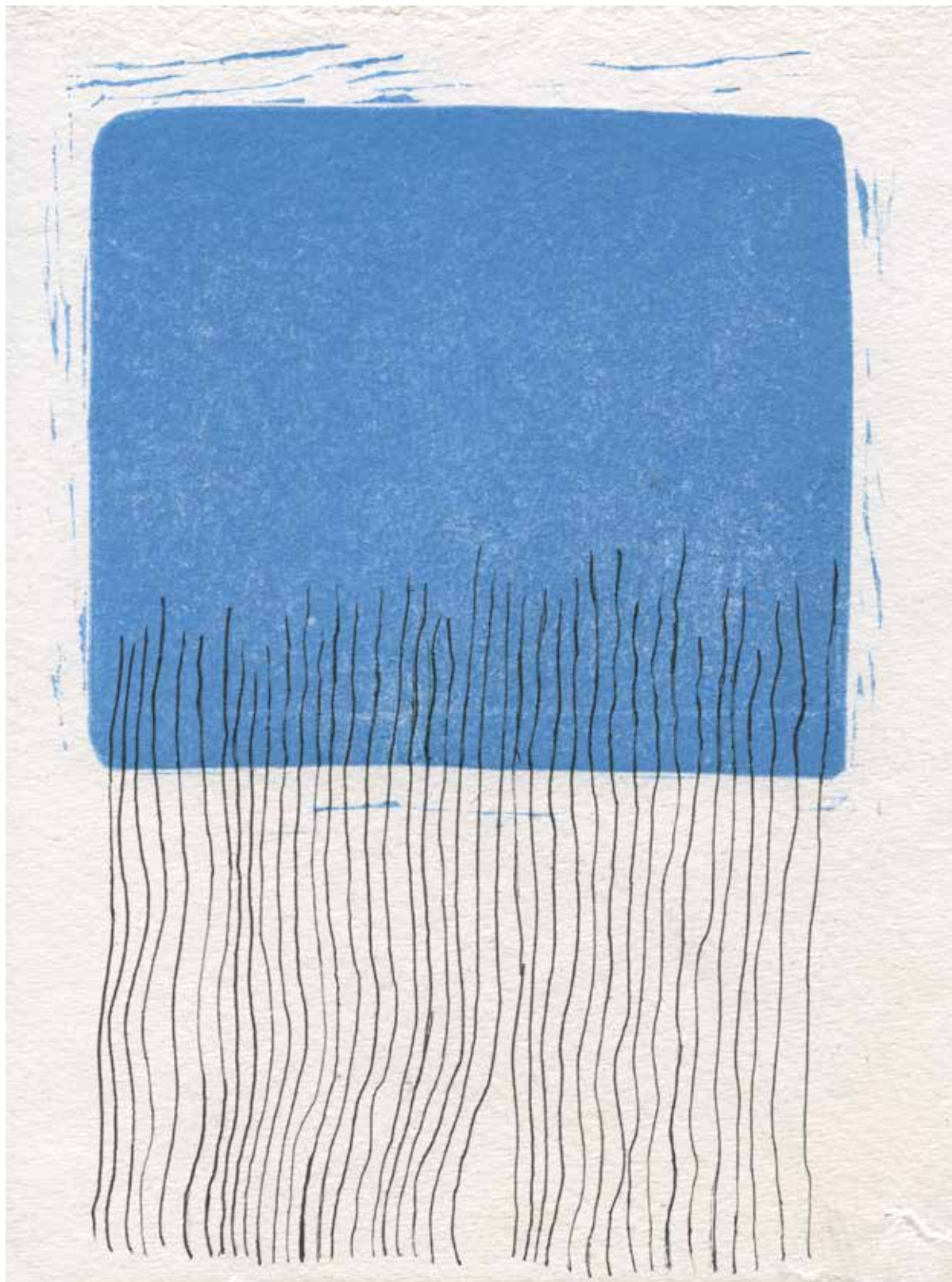
affacciarci ad altre visioni del mondo. Stiamo bene dove siamo e non abbiamo nessuna voglia di destabilizzare la nostra esistenza. Quando siamo confrontati a novità che potrebbero minare il nostro quieto vivere, preferiamo coltivare lo *status quo*, mantenere la nostra stabilità emotiva e cognitiva. Svolgere sempre la stessa cosa è il rituale che ci permette di conservare la nostra pace interiore. Le certezze acquisite e consolidate e la difesa del territorio permangono i nostri obiettivi, che il tempo ha fossilizzato.

Ma quando questo stato di quiete è minato da elementi esterni, cerchiamo in tutti i modi di ristabilire con affanno lo *status quo*. Quando invece la situazione di squilibrio diventa incontrollabile, e siamo scaraventati nella completa instabilità o peggio ancora nel caos, siamo costretti a oltrepassare i limiti tanto difesi e che offrivano protezione e sicurezza, applicando delle strategie di apprendimento indispensabili alla nostra sopravvivenza. L'apprendimento assume il ruolo di guida, la mappa per esplorare nuovi territori. Apprendimento inteso come ascolto interiore, apertura verso il mondo e raccolta di informazioni relative al proprio ambiente, allo scopo di immagazzinarle, analizzarle, valutarle, trasformarle, per poi utilizzarle per agire nel mondo. Il questo caso l'atteggiamento di chiusura inizia a vacillare e assumiamo una posizione meno rigida, più accogliente; siamo disposti a concedere, a cambiare il nostro immutabile punto di vista, lasciamo che i nostri limiti diventino maggiormente permeabili, consapevoli che tale comportamento potrebbe mutare il nostro agire, la nostra cornice mentale. Abbiamo il presentimento che la nostra posizione mentale, trasformandosi, offra maggiore spazio di accoglienza a punti di vista diversi, a idee e visioni mai considerate. Si potrebbe affermare che la gestione del nostro spazio mentale sia cambiata, concediamo maggiore apertura mentale a punti di vista che non avremmo mai voluto accettare; come se, considerando la 'prossemica', intesa come la "distanza che l'individuo frappone tra sé e gli altri e tra sé e gli oggetti"<sup>4</sup>, avessimo deciso di concedere a persone poco conosciute di entrare nel nostro spazio personale, abbandonando il limite precedente, circoscritto dallo spazio sociale. In questo senso, cambiare i limiti mentali significa mutare le distanze mentali: più lontano posizioniamo i nostri limiti mentali, più saremo propensi ad adottare un comportamento poco permeabile e rigido, ad accettare prospettive mentali diverse dalle nostre. Se, al contrario, decidessimo di accogliere altre visioni del mondo, assumendo una posi-

### **Note**

<sup>3</sup>  
<https://lexikon.stangl.eu/2746/gestaltpsychologie/> [consultato il 21 ottobre 2020].

<sup>4</sup>  
<https://treccani.it/enciclopedia/prossemica> [consultato il 16 novembre 2020].



Carolina Crivelli  
3° anno di grafica – CSIA

zione mentale più aperta, allora molto probabilmente i nostri limiti mentali sarebbero maggiormente in sintonia con altre modalità di ragionamento, che sentiremmo più vicine, percependo una sorta di intima condivisione di pensiero con gli altri.

Quando eventi inaspettati fanno traballare la nostra stabilità psicofisica, ci accorgiamo che l'esistenza, vista come l'insieme di una serie di esperienze positive o negative, è appesa ad un filo, a una fune che traccia un

limite, un bivio: da una parte vi sono le risorse personali per continuare a camminare sulla fune mantenendo l'equilibrio; dall'altra il rischio di soccombere, cadendo nel vuoto. L'esistenza può essere vista come una successione di momenti di equilibrio distinti dai precedenti. Ma l'equilibrio va inteso in senso dinamico e non in senso statico, frutto di momenti di crisi alternati a momenti di quiete, fino al limite ultimo dell'esistenza, la morte.

### La fragilità del limite

Il limite ci segnala la fragilità umana: o siamo in grado di affrontare la difficoltà, rialzandoci, trasformando l'evento doloroso in opportunità come se fosse un trampolino di lancio, “facendo della fragilità una ricchezza, della debolezza una forza, dell'impossibilità una serie di possibilità”<sup>5</sup>; oppure, di fronte ad un vissuto insopportabile, desistiamo, e allora il limite diventa una barricata, “una difesa estrema ed efficace, fondata sulla capacità di costruir[e] un Mondo diverso da quello che siamo obbligati a vivere”<sup>6</sup>.

La vita si consuma in una società dove i limiti permangono indistinti, sommersi. Non a caso il sociologo Zygmunt Bauman utilizza l'espressione di ‘società liquida’, dove i rapporti tra gli individui sono effimeri, senza solidità. Le identità individuali, i modi di agire delle persone sono anch'essi frammentari, confusi, perché influenzati da movimenti sociali in continuo mutamento. Il termine ‘liquido’ connota precarietà, incertezza, turbolenza, volatilità, transitorietà. I liquidi, a differenza dei corpi solidi, non mantengono una forma propria. Essi sono sempre inclini a cambiarla e a muoversi con estrema facilità.

### Limite e identità

Il limite diventa uno strumento fondamentale nella costruzione dell'identità: senza limiti non saremmo in grado di distinguerci dagli altri. Quando percepiamo l'altro, l'altro a sua volta percepisce la nostra persona. La formazione dell'identità è influenzata dai limiti imposti dall'educazione familiare: si assiste ad un rallentamento del processo di differenziazione laddove il sistema familiare concede rari scambi sociali verso l'esterno. L'individuo si trova trincerato e non ha l'occasione di confrontarsi con persone che vivono in contesti familiari diversi. Un sistema familiare aperto che predilige gli scambi con l'esterno permette alla persona di interagire con altri individui e di elaborare un'identità più adeguata, meno schiva al contatto. Conoscere altre realtà, al di là dei limiti del sistema familiare, offre l'occasione di entrare in contatto con altri funzionamenti familiari, con altre visioni educative.

Porre dei limiti invalicabili conduce l'essere umano ad un'agonia lenta e inesorabile; lo spazio vitale diventa esiguo, circoscritto, chiuso; il contatto con i propri simili risulta perlopiù azzerato. La persona lontana dagli affetti, dalle relazioni sociali, dall'abituale scorrere della quotidianità si sente disarmata nell'affrontare

una situazione d'isolamento, simile alla prigionia. Quando i limiti della sopportazione esplodono, rabbia e intolleranza e aggressività diventano l'espressione del disagio.

Il tema del limite va visto sotto angolazioni diverse, per cui non esiste una linearità nei ragionamenti, nelle idee emerse, che, sebbene contrapposte tra loro, testimoniano una vasta ricchezza di contenuti. Tale diversità rispecchia la difficoltà dell'essere umano di vivere con i propri limiti senza che siano fonte di frustrazione o che gli diano l'impressione di ‘non essere all'altezza’. Michel Quoist, presbitero e scrittore francese, ricorda che “fino a quando non avrai veramente accettato i tuoi limiti, non potrai costruire nulla di solido perché sciupi il tuo tempo a desiderare gli strumenti che sono nelle mani degli altri e non ti accorgi di possederne anche tu, differenti, è vero, ma altrettanto utili”<sup>7</sup>.

### Limite e accettazione di sé

Michel Quoist solleva un tema molto interessante. Purtroppo oggi il concetto di limite, in particolare quando si fa riferimento ai limiti di una persona, è frequentemente connotato negativamente. Spesso si parla, infatti, di quanto sia fondamentale superare i propri limiti per avere successo nella vita oppure di quanto tutti i nostri limiti siano, in fondo, facilmente superabili se solo lo si desidera veramente. Questa visione molto possibilista del limite può portare a vedere i propri limiti come qualcosa di cui vergognarsi. Se ho dei limiti, è perché sono pigro o indegno, e questo, talvolta, si traduce nel tentativo di nasconderli o mascherarli. Si fa quindi finta di non avere limiti, magari mettendosi in situazioni al di sopra delle proprie capacità, oppure fissando standard irraggiungibili, che portano a confrontarsi quotidianamente con l'insoddisfazione e l'insuccesso. O ancora si evita a tutti i costi il confronto con il limite, eludendo tutte le situazioni che porterebbero a incontrarlo, dato che, con Giacomo Leopardi, “l'unico modo per non far conoscere agli altri i propri limiti, è di non oltrepassarli mai”<sup>8</sup>.

In realtà il comportamento da adottare rispetto ai propri limiti sarebbe l'esatto opposto, e questi andrebbero abbracciati, accolti e compresi. Essi ci permettono infatti di definire chi siamo e di prendere coscienza di noi stessi; di capire cosa siamo in grado di fare oppure no in un determinato momento della nostra vita. Ed è proprio partendo da questa consapevolezza o accettazione che saremo poi capaci di attivare le strategie necessa-

### Note

5 Maugeri, Paola, *Rock and resilienza. Come la musica insegna a stare al mondo*, Milano, Mondadori, 2018, p. 14.

6 <http://www.lucianofico.it/articoli/la-mente-crea-mondi/> [consultato il 10 novembre 2020].

7 Quoist, Michel, *Riuscire*, Ed. SEI, Società Editrice Internazionale, Torino, 1962.

8 Leopardi, Giacomo, *L'infinito e altri canti* (con il racconto di Stefano Dal Bianco), Giunti, Firenze, 2012.

rie per superare quei limiti che reputeremo troppo rigidi o vincolanti, oppure di accettare quelli insuperabili al fine di ridurre al minimo il loro impatto negativo sulla nostra vita.

Le strategie che si applicano quando ci confrontiamo con i nostri limiti possono essere diverse. Ad esempio, nel caso di un limite legato allo svolgimento di un'attività sportiva, si potrebbe provare ad aumentare il carico in allenamento oppure ci si potrebbe esercitare in maniera specifica al fine di perfezionare la prestazione. Questo approccio però implica un carico di lavoro aggiuntivo che potrebbe avere delle ripercussioni in altre sfere della nostra vita, come il fatto di non avere più tempo da dedicare ad altre attività oppure l'impossibilità di recuperare dopo lo sforzo a causa di un carico eccessivo di lavoro, minando quindi la *performance* successiva. Inoltre, potrebbero anche esserci dei limiti fisici insormontabili, che potrebbero impedire il raggiungimento del traguardo malgrado i nostri sforzi, inserendoci potenzialmente in una spirale di insuccessi e di insoddisfazione. Non tutti i nostri limiti sono uguali: bisogna riflettere su quali possano o vadano superati e su quali invece debbano essere accettati.

Nell'ambito professionale spesso ci misuriamo con i nostri limiti, ad esempio quando siamo confrontati con nuovi obiettivi, oppure quando non ci sentiamo più in grado di affrontare i ritmi o le richieste di lavoro. Sono numerose le strategie che si possono sviluppare per affrontare queste situazioni. Si potrebbe infatti decidere di frequentare un corso di formazione per sviluppare nuove competenze; ci si potrebbe chinare sull'organizzazione del lavoro al fine di migliorarla; si potrebbe lavorare di più; oppure si potrebbe anche pensare di cambiare contesto lavorativo, ruolo o professione.

L'aspetto fondamentale è che conoscendo i nostri limiti saremo in grado di definire e delimitare adeguatamente il problema e di valutare la migliore strategia da impiegare; o addirittura saremo in grado di anticipare queste situazioni potenzialmente problematiche, evitando così di farci cogliere impreparati e di perdere tempo in strategie disfunzionali o dannose. Ad esempio, affrontare nuovi compiti professionali lavorando di più senza adattare le proprie competenze potrebbe non essere sufficiente e portare la persona a sviluppare un profondo senso di frustrazione; minarne l'autostima, il senso di efficacia e infine portarla magari anche al burnout.

Conoscere i propri limiti, dunque, per affrontarli ma anche per accettarli: negare a sé stessi di avere dei limiti

non solo non permette di affrontarli adeguatamente, ma può anche portare a porsi degli obiettivi irrealizzabili, al di sopra delle proprie capacità, vivendo così in un continuo confronto con l'insuccesso e l'insoddisfazione.

Riguardo all'accettazione del limite, Maria Clotilde Gislon spiega che "l'accettazione del limite è caratterizzata da un equilibrio costruttivo tra passività e attività"<sup>9</sup>. Lo potremmo intendere come un invito a confrontarci con il limite cercando un equilibrio costruttivo tra 'l'attività' (*affrontare* i propri limiti) e 'la passività' (*accettare* i propri limiti). Conoscere i propri limiti, saggiare quali sia possibile superare e quali invece vadano accettati permette di prendere consapevolezza di sé, di conoscersi e di accettarsi; permette di valutare e di affrontare le sfide della quotidianità in maniera razionale, applicata e nel rispetto di sé.

## Nota

9

Gislon, Maria Clotilde, *Manuale di psicoterapia psicoanalitica breve*, Milano, Dialogos, 2005, p. 118.