

Limiti: quando, perché e come affrontarli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come ti rapporti ai tuoi limiti? Ecco uno spunto prezioso per meditare su noi stessi, ma anche per conversare e riflettere con i nostri figli e i nostri allievi. Vivere richiede un negoziato continuo con i propri limiti. Già da piccoli è possibile intuire la traiettoria di vita di molti bambini, proprio osservando come si rapportano alle difficoltà e, appunto, ai propri limiti.

I bambini apprendono filmandoci, come ben ha dimostrato il professor Giacomo Rizzolatti, neurologo di geniale capacità di ricerca su come il cervello impara. Come affrontano i propri limiti i familiari di quel bambino? La prima scuola di vita è in famiglia. Se i limiti fisici, caratteriali, economici e relazionali vengono subito rassegnandosi, lamentandosi, imprecaando o aggredendo, nel tempo quei limiti diventeranno catene e destino di insoddisfazione, se non di cupa infelicità personale. E il modo con cui vengono affrontati in famiglia, così infelicemente appreso, diventerà comportamento personale ma anche strategia sociale distruttiva, per sé e per gli altri. Amara verità, a cui fa pensare l'antico detto: «Le colpe dei padri ricadranno sui figli». La seconda scuola di vita è... la scuola. Qui il reddito, e il correlato scenario educativo e culturale, fanno purtroppo la differenza. «Oggi la scuola è una clinica psichiatrica», sostiene con lucida provocazione il professor Umberto Galimberti, filosofo. Quell'etichetta psichiatrica è una piovra maligna, perché diventa una carta d'identità, una gabbia, e poi un destino di emarginazione e sconfitta sociale. Tanto più quanto meno sono adeguati gli strumenti culturali ed economici che la famiglia ha per aiutare quel bambino, ammesso che la diagnosi sia corretta, per superare i limiti impliciti in quella diagnosi, e nel correlato neurologico che la sottende. La terza scuola di vita è la società, oggi molto a chiaroscuri. L'ambiente fake dei social, con mille mondi paralleli, rutilanti e fatui, illude sul fatto che la visibilità sia tutto, con il suo correlato di denaro, sesso e potere. Amputati del principio di realtà, e del primo apprendimento per superare i propri limiti che viene dal confrontarsi quotidianamente, imparando a superarli nello sport, nella scuola, nella musica, negli hobby, sempre più giovani subiranno i loro limiti come una strada senza uscita. Il dato amaro: un numero crescente di ragazzi ha il cervello disabitato proprio nelle aree più critiche per analizzare la realtà e confrontarsi costruttivamente con i propri limiti. Il 50% circa degli studenti italiani delle scuole secondarie non è in grado di comprendere il significato di un testo letto. Come si può lavorare sui propri limiti se persino la capacità di analisi di un testo è gravemente carente?

Ecco perché educazione, ascolto attivo in famiglia e a scuola, allenamento a esercitare costruttivamente le capacità di analisi e di critica, in primis verso sé stessi, e a verbalizzarle in modo appropriato, sono essenziali per comprendere i propri limiti e impegnarsi a superarli in modo pragmatico, e non illusorio. Ben venga un campione luminoso come Jannik Sinner, perché mostra come il confrontarsi quotidianamente con i propri limiti ed errori, con franchezza e umiltà, allenando nel contempo i talenti con tanta disciplina, sacrifici e rinunce, possa portare ad essere primo in Italia, su oltre 2 milioni di giocatori, fra dilettanti e professionisti, e primo nel mondo, su oltre 87 milioni di giocatori, di cui 14.000 professionisti top. Per tutti, il primo passo è riconoscere quali limiti arginino i talenti, per affrontarli con consapevolezza e sano principio di

realtà: l'antico «Conosci te stesso». Quante persone si conoscono davvero? Il secondo è vedere i limiti, e certe diagnosi così pesanti, non come ostacoli insormontabili, ma come punti di partenza per la crescita e persino per la rinascita, anche dopo una seria sconfitta. Il terzo passo è cercare di superarli con impegno costante, con disciplina e costruttiva fiducia, con pragmatismo e senso di responsabilità: quanti dei nostri bambini e dei nostri ragazzi sono educati e stimolati a coltivare questo tipo di approccio alla vita? Certo, tenendo sempre un pizzico di gentilezza e comprensione verso sé stessi quando il limite, e la sconfitta, sembrano opprimerci con la loro cupezza. Ecco che allora quei limiti, anche pesanti, possono diventare volani di crescita interiore, e da lì far decollare un progetto di sé che continuerà a svilupparsi per tutta la vita.

In sintesi: conoscere i propri limiti fisici, emotivi, professionali, relazionali e sociali, e negoziare ogni giorno con sé stessi un luminoso superamento, imparando qualcosa di nuovo su di sé e sul mondo, è il modo più entusiasmante per dare sapore e senso a ogni giorno della vita, anche a tarda età. Come ha scritto Francisco Goya, immenso pittore spagnolo, già novantenne, nel proprio autoritratto: «Aùn aprendo», imparo ancora.