

L'esperienza del limite come potenzialità di crescita

“Ciascuno di noi ha punti di forza e di debolezza, risultato di almeno tre fattori che interagiscono in modo complesso e spesso imprevedibile: il primo è dato dalle nostre caratteristiche individuali, ciascuno infatti ha un proprio corredo genetico anche di tipo psicologico.....La cosa migliore che possiamo fare è quella di imparare a conoscere la nostra soggettività, ad accettarla ed espanderla, piuttosto che cercare disastrose imitazioni e paragoni!

Il secondo fattore è dato dalle circostanze di vita: cambia indubbiamente molto se si nasce in un luogo fertile oppure arido, in tempi di guerra o di pace, da un genitore ricco e colto o da un genitore alcolizzato e violento.....

Il terzo fattore, l'unico per il quale gli psicologi possono dire costruttivamente la loro, è dato dall'ambiente psicosociale di origine.....rete complessa di influenze e di messaggi che il bambino riceve dalle persone che lo allevano, i genitori prima di tutto, ma anche parenti, insegnanti, idoli televisivi e simili” (Michele Novellino).

Ho voluto iniziare il mio intervento con questa significativa citazione, perchè è importante ricordarsi che siamo esseri complessi e che quindi "due più due" non fa mai quattro quando si parla dell'uomo, che spesso delle condizioni di vita al limite dell'impossibile aprono strade inaspettate; usando una metafora primaverile, rendono possibile lo "sbocciare di fiori bellissimi"!

Cos'è un limite? Cosa significa essere portatore di un limite? Cosa succede quando ci si rende conto di possedere un limite?

Un **limite** è una barriera, un confine, un ostacolo, un impedimento, che generalmente porta a fermarsi ed a valutare cosa fare, che direzione prendere.

In questo senso, quindi, un limite dovrebbe portarci a riflettere costruttivamente.

Volutamente non farò riferimento al limite visivo, in modo specifico, nè al discorso dell'albinismo, perchè ritengo che il limite è un "territorio generale" nel quale possiamo inserirci qualunque cosa.

Quando parliamo di limite non possiamo fare a meno di parlare anche di *soglia*, intesa nel senso di "*livello minimo di intensità di una sensazione oltre il quale essa è percepita come dolore*".

Questo significa che la capacità di tollerare, gestire, accettare il proprio limite (ed anche il dolore psicologico ad esso correlato) può variare per la persona, da momento a momento ed a parità di limite, anche da persona a persona.

Ciascun essere umano presenta dei limiti, oggettivamente visibili o poco visibili, da parte di un osservatore esterno.

Tutto ciò che è visibile ci rende più soggetti al giudizio, alla critica, alle considerazioni dell'altro. Questo accade perché tutto ciò che si discosta dal consueto, dall'abituale, dal "noto", fa più figura rispetto ad uno sfondo, quindi spicca e "cattura" l'attenzione altrui.

Quando in una famiglia nasce un bambino "diverso", cioè con caratteristiche fisiche e funzionali, differenti da quelle "comuni", quando nasce con una disabilità, tutto il sistema familiare si trova inevitabilmente a doversi confrontare e ricalibrare rispetto a questa nuova realtà e quindi con le conseguenze che questa comporta, sia al livello organizzativo-gestionale (a seconda dell'handikap), sia al livello di vissuti interiori, riguardanti proprie aspettative, fantasie, convinzioni.

In relazione alle mie competenze professionali, mi soffermerò a considerare sia gli aspetti dei vissuti interiori, sia l'influenza che tali vissuti operano sui messaggi di tipo verbale e non verbale, che un bambino riceve dalle persone che fin dall'inizio si prendono cura di lui e il modo in cui tali messaggi possono influire, nel tempo, circa la percezione del limite come risorsa/crescita o come blocco invalidante.

Non dimentichiamo che per ciascuno di noi, i valori, le credenze della famiglia in cui siamo cresciuti, il modo di concepire la vita, il tipo di educazione che abbiamo ricevuto, hanno esercitato una notevole influenza sull'idea che ci siamo costruiti di noi stessi, di noi in rapporto agli altri, di noi in rapporto alle esperienze di vita.

Tutto ciò è ancor più significativo quando parliamo di bambini e/o adulti che presentano limiti e difficoltà oggettive, legate ad una condizione di nascita.

Cosa sono i *vissuti interiori*?

Sono le fantasie, le aspettative, i bisogni, le paure, i desideri, che un genitore ha, più o meno consapevolmente, su come sarà il proprio figlio, su come si svolgerà la sua vita, su come andranno i rapporti fra loro, tutto ciò ancor prima che nasca.

Quindi, quando un bambino viene al mondo, già si è "investito" su di lui, già ci sono delle aspettative, già se ne ha una immagine mentale ed è normale e naturale che sia così.

Tuttavia la costruzione di questa immagine mentale può rappresentare un rischio se al momento del contatto-confronto con la realtà del bambino, si resta ancorati in modo rigido sulle proprie posizioni e convinzioni, dimenticando in qualche modo che colui che ci sta di fronte è altro da noi, è un essere umano separato da noi, anche se bisognoso di cure e protezione (a volte non solo ordinarie, ma anche straordinarie, in base al tipo di handicap presente).

L'importanza del concetto-condizione di simbiosi

Quando nasce un bambino ha bisogno di tutto. Non è autonomo rispetto al soddisfacimento dei suoi bisogni, a prescindere dal fatto che presenti un handicap o no, ma certamente non si può negare che esistono delle condizioni di disabilità che lo rendono ancor più dipendente da certi tipi di cure e di attenzioni.

Quindi, nelle prime fasi di vita, fra il bambino e la mamma (o comunque chi si prenderà cura di lui in modo privilegiato) si stabilisce una **simbiosi di tipo naturale**. Per simbiosi si intende un legame molto stretto fra due individui che vengono a "formarne" uno solo, cioè due persone si comportano come se avessero bisogno l'una dell'altra, completandosi a vicenda.

Una **simbiosi naturale**, mediante la fusione madre-figlio, ha la duplice funzione: 1) di garantire la sopravvivenza del piccolo, cercando di soddisfare i suoi bisogni primari (mangiare, dormire, essere pulito, essere accarezzato e coccolato); 2) di garantire una adeguata crescita psicologica-emozionale, poichè egli a causa della sua età e condizione, manca ancora di informazioni, di autonomia di pensiero e di comportamento.

L'obiettivo di una sana crescita e quindi di una buona salute mentale è rappresentato dallo sviluppo di tre capacità: **spontaneità, consapevolezza e intimità**.

Una **simbiosi** è **patologica** quando interferisce con lo sviluppo delle tre capacità menzionate, quando si stabilisce una relazione in cui ognuna delle parti usa solo parzialmente le strutture interne che occorrono per un funzionamento adeguato nel mondo, quando una minaccia per uno dei due è una minaccia anche per l'altro, quando il benessere di uno esiste soltanto se c'è il benessere dell'altro, quando le scelte di ciascuno sono limitate e condizionate dall'approvazione dell'altro.

La **psicopatologia della simbiosi** consiste nell'incapacità di un individuo ad essere una persona completa da solo, cioè nel sentire il bisogno di una costante presenza di un'altra persona reale o psicologica, per essere completi.

La relazione simbiotica, come abbiamo visto, è fisiologica nei primissimi anni di vita, ma diventa patologica quando chi si prende cura del bambino reagisce rinforzando il legame di dipendenza simbiotica al tentativo del piccolo di distaccarsene.

Se questo è un rischio presente, potenzialmente in tutte le situazioni di cosiddetta "normalità di vita", immaginiamo cosa possa accadere in tutte quelle situazioni in cui esiste un limite conclamato: il rischio di mantenere una relazione simbiotica, al di là dei tempi fisiologicamente canonici, aumenta notevolmente.

I genitori spesso soffrono, consapevolmente, ma molto di più inconsapevolmente, di sensi di colpa, rispetto al limite di cui il figlio è portatore. Tali sensi di colpa spesso li portano ad assumere modalità comportamentali relazionali poco funzionali e scorrette per il benessere e l'autonomia del bambino, ripercuotendosi negativamente sulla costruzione di una futura autostima.

Il meccanismo che mantiene una relazione simbiotica è rappresentato dalla svalutazione che si estrinseca attraverso una minimizzazione o negazione di qualche aspetto del sé, degli altri e della realtà.

Il risultato operativo di una svalutazione è rappresentato dalla passività nei confronti della soluzione di un problema.

Ci sono quattro modi di operare una svalutazione di un problema:

- si svaluta l'esistenza del problema,
- si svaluta la rilevanza del problema, c'è una minimizzazione del problema,
- si svaluta la possibilità di risolubilità del problema,
- si svalutano le capacità personali di risolvere un problema.

Cosa stà a significare tutto ciò?

Che se un individuo mette in atto una o alcune delle modalità di svalutazione, mantiene la simbiosi perchè non fa nulla per agire in prima persona ed affrontare attivamente la realtà, aspettandosi che qualcun altro lo faccia per lui.

In tal modo si creano i presupposti perchè si instauri una relazione di tipo simbiotico patologico.

Cosa rende un limite un blocco invalidante?

La messa in atto di comportamenti di allontanamento/negazione, di minimizzazione del problema così come i comportamenti iperprotettivi/svalutanti dell'altro e delle sue reali capacità.

NB

Le aspettative negative possono determinare il fallimento

Possiamo dire che i *vissuti interiori* portano a delle *convinzioni: su di sè, sugli altri e sulla vita.*

Facciamo un esempio di atteggiamenti di allontanamento/negazione e minimizzazione del limite.

In alcune famiglie o anche in contesti scolastico - educativi, l'idea di vincente, di persona realizzata e capace, è fortemente condizionata da una visione (erronea) di perfezione, quindi esiste una convinzione più o meno consapevole che nella vita riuscirai se sarai in grado di dimostrare di essere sempre all'altezza delle situazioni, sempre il migliore e cavartela da te. Potrebbe accadere che fin da piccoli i bambini ricevano messaggi verbali e non verbali (questi ultimi sono molto più incisivi dei verbali), del tipo "sii perfetto", "non essere te stesso", "compiaci", cioè mettiti nelle condizioni di essere gradito agli altri, "sii forte", cioè cerca di farcela da solo, dimostragli chi sei, "non sentire", ad esempio il dolore, il dispiacere per la propria diversità.

Ad una convinzione fa seguito una *decisione* che rappresenta una scelta che dà origine ad *un modello di comportamento*

Quindi, restando sullo stesso esempio, se si è rinforzati sulla convinzione che essere forti, mostrarsi diversi da come ci si sente e si è, piacere prima di tutto agli altri, nascondere il proprio dolore, stringere i denti e andare avanti, porta ad essere "accettati" e visti come vincenti, allora si deciderà di adottare, con una certa sistematicità, alcuni modelli comportamentali di tale tipo, che alla lunga, tuttavia, produrranno i loro negativi ed infruttuosi effetti, sia a livello psicologico che fisico, ad esempio: il non sentirsi mai all'altezza, una bassa autostima, l'insoddisfazione (connessa al fare costantemente confronti con altri), l'irritabilità, la stanchezza, l'affaticamento, lo stress.

Questo è solo un esempio del modo in cui può essere negata la diversità, il limite.

Un'altra modalità, che poi rappresenta l'altra faccia della stessa medaglia, è rappresentata da messaggi di tipo svalutante e da comportamenti iperprotettivi, come ad esempio "non farcela", cioè non riuscirai da solo, "stai attento-sii prudente", in qualche modo è come dire: dubita di te, non ce la puoi fare, "non fare niente", cioè è meglio non far nulla perchè qualunque cosa è talmente pericolosa che potresti farti male e ancora "non pensare", tipico di chi tende a sminuire il pensiero altrui, "non crescere", cioè resta piccolo, non scoprire le tue risorse e non prendere atto dei tuoi limiti reali e in ultimo "non far parte", non appartenere, quindi è come trasmettere l'idea che essere diverso dagli altri implica il restare per conto proprio.

Cosa succede a questo punto?

Nel tempo si acquisisce un senso di grandiosità irrealistica nel primo caso, e nel secondo una sorta di incapacità e bassa stima di sé, con conseguente costruzione al livello mentale e poi a livello comportamentale, di un senso di impotenza e di inadeguatezza. Queste in nessun caso rappresentano caratteristiche immutabili dell'essere. Sono unicamente impedimenti che spesso derivano da una educazione ricevuta e che possono essere contrastati.

Cosa trasforma un limite in una risorsa/crescita?

la consapevolezza delle reali capacità, assumendo una convinzione realisticamente positiva che influenzerà anche le azioni e gli stati d'animo e molto ancora.

NB

l'aspettativa positiva può favorire il buon esito di qualcosa

E' di fondamentale importanza lavorare al fine di costruire e promuovere l'autonomia del bambino che presenta dei limiti, così come dell'adulto che si accorge di essere bloccato ed inibito a dismisura da essi, prima al livello di pensiero-sensazione, poi al livello comportamentale-relazionale, poichè il pensiero (che non si vede) agisce direttamente sui comportamenti (che si vedono), limitandoli.

E' compito del genitore e dell'educatore, fornire cure e protezione, ma contemporaneamente dare permessi ed autorizzazioni per crescere e conoscersi sperimentando.

Tornando a quanto detto sopra, si può ad esempio, permettere al bambino di sentire il proprio dolore per la sua diversità, lasciandolo parlare e sfogarsi anche con rabbia, autorizzarlo a sentirsi debole ed insicuro rispetto ad alcune cose per poi vedere assieme come potersi sentire competente e capace, permettergli di fare le proprie esperienze di giochi, anche se ne abbiamo paura, standogli vicino e lasciandoci guidare da lui sul come si sente e sulle difficoltà che sperimenta.

"Chi è abbastanza forte da sentire e sopportare il dolore, è altrettanto in grado di vivere pienamente" (M.Novellino)

Non esistono regole da manuale in grado di risolvere "matematicamente" i problemi, non esiste in assoluto un modo giusto ed uno sbagliato di procedere.

E' sempre importante ricordare che di fronte a noi c'è un altro essere umano che se pur con dei limiti e delle diversità, è altro da noi.

Quindi potremmo dire che promuovere l'autonomia comporta essenzialmente le seguenti condizioni:

- dare permessi ed autorizzazioni per crescere, essere aperto ed esprimere i propri desideri, essere bravi così come si è
- fare le cose "con" qualcuno e non "al posto" di qualcuno

Perchè:

- l'autonomia è fatta di cosa, come, dove, quando, chi e perchè, la dipendenza si nutre solo del: in ragione di...,
- l'autonomia costa cara, la dipendenza è come il "meno spendi, più spendi",
- l'autonomia è caratterizzata da un continuo scegliere, la dipendenza si nasconde dietro l'apparente libertà,
- l'autonomia porta alla condivisione, la dipendenza alla simbiosi, anticamera della solitudine, ecc.....(F. Frascolla)

Per concludere, alla luce di quanto detto fin qui, riprendiamo in modo nuovo/diverso il concetto di vincente:

"Il vincitore non è colui che ottiene un vantaggio sugli altri o che arriva prima di qualcun altro, ma chi realizza in modo etico le mete che ragionevolmente ha scelto.....Il vincitore ritiene di poter raggiungere le mete che si è dato in quanto le mete stesse sono commisurate, alle sue energie, ai suoi mezzi, alle sue conoscenze e alle reali disponibilità del mondo che lo circonda" (C. Moiso, M. Novellino)