
Valenza positive del limite

Autore: Daniela Pianta

Fonte: Nuova Umanità

In dialogo con Maria Giovanna Ghilotti – Daniela Pianta, autrici di Contributi della psicologia alla comprensione del limite, «Nuova Umanità», XXXIV (2013/1) 205.

1) Potreste raccontarci come nasce l'interesse del gruppo di studio Psicologia e Comunione alla tematica del limite?

Da qualche anno con frequenze diverse ci incontriamo con alcune colleghe residenti nella nostra provincia, con dei raccordi – a volte solo via email, altre con incontri dal vivo – con il gruppo dei colleghi di *Psicologia e Comunione* a Milano.

Così già in un incontro del dicembre 2007 partendo dal tema dell'incarnazione che il Natale proponeva alla nostra riflessione, avevamo considerato che Gesù che nasce in una stalla si pone in una situazione "vergognosa" e ci svela un Dio messo a margine, un Dio dei poveri, dei vinti, un Dio che vive una condizione di fragilità, di estremo limite. Gesù accettando e vivendo un limite ha potuto incontrare e salvare la nostra umanità.

L'esperienza di una di noi – la dr.ssa Ghilotti che oltre che alla professione di psicoterapeuta esercita anche quella di medico – suscita un confronto forte con il limite, che si impone quando si presenta la malattia fisica, e con prognosi infausta. La malattia porta ad una rottura con il proprio corpo e le sue capacità; ad una rottura con gli altri, attivi, sani. Come fare affinché questa cesura non faccia sprofondare il malato in un'estrema solitudine?.

Ancora è stata stimolo a cercare dentro il limite qualcosa di più, qualcosa di significativo e positivo anche la piccola esperienza personale di una di noi – parla qui la dr.ssa Pianta – che aveva pensato che entrare nei 50 anni significasse, acquisita una certa stabilità e maturità, potersi dedicare a molte cose interessanti e utili, e invece si trovava con energie e resistenza psicofisica decisamente limitate e limitanti!

2) Nel vostro articolo date una originale lettura del limite che non lo considera, come comunemente avviene, come qualcosa di esclusivamente negativo, bensì come una possibile risorsa: potete spiegarci, allora, come fa il limite ad essere utile?

Innanzitutto dobbiamo precisare che avere uno sguardo positivo sul limite non significa avere una sorta di ricetta per trasformare i limiti in risorse... si tratta piuttosto di tenere in cuore pensieri e riflessioni, pregni di vitalità, che spingono alla ricerca del positivo anche laddove esso non appare

immediatamente.

È necessario poi, perché questa alchimia sia possibile, che il limite sia vissuto in una condizione di relazionalità: nella relazione madre/bambino, nella relazione terapeuta/paziente, nelle relazioni significative tra le persone è possibile scoprire la risorsa nel limite, se e quando qualcuno è profondamente accanto all'altro che tale limite sperimenta.

Nella nostra riflessione ed esperienza personale ci sono state di grande aiuto le intuizioni che altri ci hanno lasciato – abbiamo rivisitato scritti di Edith Stein, Simone Weil, Hannah Arendt; stimoli a scoprire con intelligenza, nella nostra vita e nella nostra professione, la verità dell'affermazione che «la luce esclude le tenebre, ma ho bisogno delle tenebre per capire cosa sia la luce».

3) Ci potreste portare qualche esempio concreto di come alcuni limiti specifici possono trasformarsi in risorse?

Gli studi e le osservazioni del rapporto tra la madre e il bambino hanno rilevato che sono frequenti i momenti di non sintonia tra loro; ci può essere capitato di osservare una mamma che ritira il braccio, quando invece il bambino ancora incerto nel camminare lo cerca, un piccolo fatto che evidenzia che il limite che la madre pone (non ti aiuto, fai da solo) si trasforma per il bambino nello sviluppo di una nuova capacità (saper camminare da solo).

Nell'incontro terapeutico con persone con disagio psichico è nostra esperienza abbastanza frequente ritrovare che il limite, posto da un disturbo quale l'ansia o la depressione, sia anche una spinta alla persona sofferente ad una revisione del proprio stile di vita, non immediatamente riconosciuto come stressante e infelice, con la conseguente possibile scoperta di un modo di vita più sano, più profondamente umano.

Nel rapporto terapeutico, poi, raccontare, ricordare esperienze e fatti di vita negativi – i limiti patiti – può favorire la possibilità di rielaborarli, liberando nella mente e nel cuore la possibilità di riconoscere nella propria storia anche altri momenti ugualmente presenti, ma costruttivi e positivi.

Per noi terapeute essere attente al positivo dei limiti ci ha aiutato a valorizzare momenti nei quali i nostri limiti sono serviti al paziente – una di noi ricorda, ad esempio, in un primo colloquio, un proprio atteggiamento eccessivamente “forte” nel ribadire che fosse indispensabile superare il sospetto, posto dalla paziente, circa il rispetto del segreto professionale da parte della terapeuta. Era una mossa che comportava il rischio che la paziente potesse non voler proseguire i colloqui... eppure questo momento ha contribuito positivamente alla possibilità per la paziente di ricordare e raccontare segreti e bugie di famiglia, da tutti custoditi gelosamente...