

---

## Il ballo delle incertezze, tra limiti e potere

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Come affrontare il senso d'incertezza e di limite che caratterizza (a volte) il nostro presente in questo particolare momento storico?**

Stiamo danzando un ballo di cui non conosciamo i passi, è difficile fare un programma, un progetto, un business plan; è il ballo delle incertezze. L'uomo vive nel presente e ha bisogno di futuro. **Forse riusciamo a fare ancora la lista della spesa, ma tutto il resto è complesso a tutti i livelli**, le regole cambiano di settimana in settimana, la nostra vita ha limitazioni che non conoscevamo prima. Inevitabilmente **dopo un anno di pandemia chi non ha la Pandemic Fatigue?** È un'esperienza di stanchezza, incertezza e sfinimento dovuta alla condizione prolungata dell'essere sospesi in uno stato innaturale e del non essere a conoscenza della fine di questo periodo. Inoltre non aver la possibilità di ventilare la fatica della settimana con un weekend di libertà e non poterci concedere il piacere di fare un viaggio, degli abbracci, incontrare degli amici comportano una sensazione di pesantezza, stati emotivi depressivi e ansiosi. Avevamo tanto e non lo sapevamo, prima con la squadra ci chiedevamo come vincere una partita, oggi desideriamo anche solo sentire l'odore inconfondibile di una palestra. Avevamo l'illusione o la certezza di avere tutto sotto controllo, ma non è così! Questa esperienza ce l'ha ricordato. **Siamo sprofondata improvvisamente nella certezza dell'incertezza nei confronti del futuro e della vita.** [L'incertezza è ansiogena.](#) Abbiamo guardato negli occhi il limite più grande: la morte e la paura della morte. La prima reazione emotiva nell'[incontro con il limite o con i limiti](#) tendenzialmente è di tristezza e rabbia, a causa del senso di impotenza. L'esperienza di "stare" nel limite ci può far scoprire tutta la nostra più profonda umanità, ci può far sperimentare che siamo connessi l'uno all'altro. Per far ciò ci serve **una sana dose anche di auto-compassione. Per Self-Compassion si intende un atteggiamento presente, gentile e accogliente rispetto alla propria sofferenza**, unito alla motivazione ad alleviarla.

L'autocompassione può proteggerci rispetto allo sviluppo di problemi psicologici e influenzare positivamente la qualità della vita. Inoltre, l'atteggiamento "compassionevole" sembra diminuire i livelli di criticismo verso se stessi, un atteggiamento che, a sua volta, contribuisce ad incrementare i livelli di ansia e [depressione](#). **L'autocompassione (con amore, con gentilezza verso se stessi) è l'opposto dell'autogiudizio**, tutti noi abbiamo la tendenza a giudicare noi stessi quando le cose non vanno come vorremmo, aggiungendo critiche alla ferita. Una persona autocompassionevole risponde alle difficoltà retrocedendo a una posizione di calore e comprensione invece che di durezza e criticismo. Questi limiti cosa ci insegnano? **Dopo aver accolto la nostra delusione e aver fatto una carezza a quella parte di noi sofferente, possiamo valutare quali siano le alternative**, quali opportunità quell'esperienza porta con sé, quali aspetti possiamo creativamente modificare. Lasciamo andare ciò che non si può cambiare e ci occupiamo di ciò che è in nostro potere di fare. Osserviamo i bisogni del contesto, guardiamoci attorno, come le nostre competenze e i nostri talenti possono essere una risorsa per gli altri o per il mondo? Guardare oltre il limite, la pandemia ci ha insegnato che dobbiamo prenderci maggiore cura dell'ambiente, la sostenibilità è un aspetto su cui investire, come anche altri settori in crescita. Quali sono i nuovi bisogni? Leggiamo il contesto, le ricerche, apriamo la mente ascoltando le idee. Teniamo pronti sulla scrivania i progetti per riattivarli il prima possibile oppure per modificarli in base al mondo che cambia. L'esperienza del limite può svelare molte cose diverse, ci insegna anche che la vita non è perfetta e [nelle sfumature scoviamo la bellezza](#). Si può fare quello che si può con quello che si ha a disposizione, costruendo passo passo, un passo alla volta in questo tempo presente. A tal proposito concludo con le parole in musica di Nicolò Fabi: "Tra l'attesa e il suo compimento Tra il primo tema e il testamento Nel mezzo c'è tutto il resto E tutto il resto è giorno dopo giorno E giorno dopo giorno è Silenziosamente costruire E

---

costruire è sapere è potere rinunciare alla perfezione”.