
Impariamo ad accettare i nostri limiti

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Nessuno di noi è perfetto. Partendo da questa consapevolezza, aiuta conoscere i propri limiti per accettarli ed imparare a volersi più bene.

Una delle più grandi sfide che ogni persona si trova a vivere nel corso della propria esistenza consiste nell'**accettare il limite**. Ma cosa significa? Si tratta di un concetto all'apparenza semplice e di uso comune, ma che in realtà ha bisogno di definizione e chiarezza. La parola «limite» può far pensare ad un punto di arrivo che blocca un percorso e ne impedisce la sua prosecuzione. Non è una sensazione piacevole sentirsi bloccati, frenati e rendersi conto che non si riesce ad andare oltre. **Quotidianamente noi veniamo a contatto con i nostri limiti**, come ad esempio quando non riusciamo bene in qualcosa, quando viviamo difficoltà a livello relazionale, quando non siamo portati in un lavoro, e così via. Quando ci fissiamo un obiettivo e non riusciamo nonostante tutti gli sforzi a raggiungerlo, **sembra che qualcosa dentro di noi sia sbagliata e spesso questo ci causa molta sofferenza**. Se ci pensiamo bene, fin da piccoli si sperimenta il limite. Inizialmente i bambini vengono al mondo senza conoscere nient'altro che la propria volontà, tuttavia ben presto i genitori - per proteggere i figli - pongono delle regole e danno dei confini con i quali rapportarsi al mondo esterno, nel rispetto proprio e degli altri. **L'incontro con l'altro è il primo limite con cui dobbiamo imparare a confrontarci**. Ma tracciare un limite non è l'accettazione di una sconfitta, bensì è stabilire il proprio territorio, comprendere chi siamo, dove sono situati i propri punti di forza e ciò che sappiamo fare. Saper mettere dei confini su chi siamo e su cosa sappiamo fare non significa imporci delle barriere, ma **incrementare consapevolezza per affrontare le proprie sfide**. In questo modo diventiamo consapevoli delle capacità che abbiamo per determinati compiti e, nel caso volessimo esplorare nuove capacità e cimentarci in attività al di fuori dei nostri limiti, **un eventuale fallimento non andrà ad avere ripercussioni eccessive sulla propria fiducia in noi stessi**. Nel momento in cui accettiamo la nostra condizione di «**esseri imperfetti**» ed «**esseri con dei limiti**» riusciremo anche ad **essere meno critici e colpevolizzanti verso noi stessi, più gentili verso ciò che ci diciamo e facciamo** e con la consapevolezza che non possiamo controllare tutto ciò che ci capita. In definitiva si può affermare che la soluzione al problema del limite sta nel creare un equilibrio tra l'accettare ciò che non può essere cambiato e l'essere attivi rispetto alle proprie possibilità. **Il mancato riconoscimento e la mancata tolleranza dei limiti**, può generare un continuo inseguimento di desideri e ideali poco raggiungibili o il darsi standard interni troppo elevati. Il risultato di questo atteggiamento va a ripercuotersi sulla propria autostima, e **porta a sentirsi continuamente insoddisfatti, inadeguati e con la difficoltà ad accettare ostacoli o fallimenti**. Una difesa comune legata a queste paure, soprattutto in età tardo adolescenziale e nei giovani adulti, è quella di crearsi in modo più o meno consapevole dei blocchi trovando giustificazioni esterne rispetto al proprio «non andare avanti». In questo modo ci si protegge dal rischio di poter vivere fallimenti, di rendersi conto di avere dei limiti e di dover quindi rivedere e ridimensionare la propria immagine ideale di sé. Al contrario, **la persona consapevole di se stessa è capace di venire in contatto con tutte le parti di sé, anche quelle che risultano più «scomode»**, che non vengono respinte bensì accolte e gestite. È sbagliato pensare che chi ha stima di sé abbia una percezione di sé solo al positivo, in realtà è anche consapevole di tutti quegli aspetti di sé più disfunzionali. E come diceva **Arthur Schopenhauer**: «**Essere consapevoli di ciò che si prova dentro di sé, senza sentirsi sbagliati, è il passo fondamentale per essere padroni di se stessi**».