

## **Il limite di limitarsi.**

“Devi arrivare fino ai confini che ai creato. Se vuoi superare i tuoi limiti”

Come è possibile spiegare la paura, che mi costringe confinata in quella che è una vita piena di insoddisfazioni ma sicura.

Sono una giovane ragazza che sta camminando per diventare donna. Ogni giorno però mi assicuro di impilare un mattone dopo l'altro, ben saldo e ben cementato. Il mio limite, invisibile ma tanto efficace da ferirmi se tento di superarlo. Ogni giorno cerco poi, con tutte le energie, di rompere il muro e appena apro un varco grande abbastanza da sentire la brezza della libertà, quel leggero venticello si trasforma in una tempesta che mi avvolge che mi prende alla gola, e di nuovo allora mi rintano nell'angolo più buio del mio recinto e ricomincio frettolosamente a costruire quello che ho distrutto, con sempre meno energia.

Lo faccio nella speranza di tenere al mio fianco le persone che continuo a perdere, nella speranza di avere il controllo su una vita che troppo spesso fa gli scherzi, lo faccio per non sentirmi persa in tanti frammenti.

Temo che quella linea segni il confine fra me e le persone che amo. Amo genuinamente, amo perché mi sono vicine, perché mi sono accanto in questo determinato momento. Vicine a sorreggermi. Ma se vado oltre, non è sicuro che tutto ciò che ho riesco a portarmelo al di là del confine. Potrebbe non essere adeguato alla situazione, alla nuova me. E allora tutto vortica attorno ad un'unica domanda: “ne vale la pena?” purtroppo la risposta è che non ne è mai valsa.

Questo succede quando cado dentro me stessa senza filtri, lasciando vorticare liberamente tutto quello che provo, tutte le verità che spingono per uscire, a cui però ho imparato dare un limite.

Quando freno i pensieri irrazionali riesco a lasciare lo spazio per quello che è il mio percorso pieno di esperienze, di alti e bassi, di perdite e di arricchimenti, intravedo quella che è la vita.

Oltre al mio passato, oltre a me stessa.

È grazie ai consigli e soprattutto alle sgridate della mia terapeuta che sono giunta a queste conclusioni, è un lavoro di costruzione di “un pronte” il nostro.

Nulla di drastico, un processo che mi ha portato a iscrivermi all'università, a divertirmi in mezzo alla gente, a farmi nuovi amici, ad avere un lavoro, a dare il primo bacio. A comprendere che il vuoto si allarga se lo si nutre di angoscia, di atti impulsivi, che è la

soddisfazione, le parole giuste al momento giusto, l'altruismo che scalda e riempie lo strappo al cuore lasciato dal divorzio dei miei genitori. Non riesco a comprendere la velocità con cui l'amore è scomparso, la casa venduta, il cane regalato, gli amici lasciati, i giochi buttati. Il valore della famiglia perso.

Uscire dalla mia zona di comfort è il mio limite. Sentire la paura e lasciarmi soccombere da questa è il mio limite.

Aiutarmi aiutando è invece la cura. Fare volontariato con i bambini affetti da autismo mi ha permesso di godere dei piccoli traguardi che raggiungiamo, di ritrovare la fiducia nelle persone, in particolar modo nelle mie colleghe senza la quale sarebbe impossibile lavorare, mi ha dato un ruolo, e la determinazione che ho nell'insegnare al bambino alcune autonomie mi fa comprendere quanto sia giusto proseguire sempre avanti. E che ogni limite abbattuto porta a un livello successivo, a maggiori opportunità e novità perché qualunque sia la fatica nello svolgere determinate azioni, alla fine il sorriso del mio piccolo è immenso.

Il termine limite può essere utilizzato in diversi contesti, può essere interno/esterno, sociale o fisico.

Lo stigma, il pregiudizio ne sono un esempio.

A parere mio sono frutto dell'ignoranza e della paura.

La paura del diverso, la paura verso sé stessi di non sapere confrontarsi rispetto a una persona che non è uguale al prototipo che definisce la normalità. Il dare per scontato che idee diffuse, e condivise dalla maggioranza siano esatte.

Il disagio mentale è frutto di stigma. Ma non solo.

Ho un disturbo borderline e a volte mi sento in una bolla sospesa, nel mondo ci sono le persone e poi in una boccia di vetro ci sono io con i miei sintomi fastidiosi. Sono quasi sempre costretta a mentire sulla mia condizione, perché sono sicura che svelarla mi porterebbe a conseguenze negative. Alzerebbe le barriere del pregiudizio. La vivo come una colpa. Mi è capitato al mio primo lavoro come cameriera, il classico per sbarcare il lunario e contribuire alle spese universitarie, di parlare del mio disagio. Mi è stato esplicitamente vietato di avvicinarmi ai coltelli, alle forbici e ai fornelli. Assolutamente vietato. E questa connessione assurda fa riflettere su quanto bisogno ci sia di educare le persone. Di formare e passare informazioni corrette.

Esistono molte persone che vivono nell'ombra e molte altre che lottano per abbattere le barriere, i risultati si notano nonostante siano molti ancora gli elementi da sistemare e gli obiettivi da raggiungere.

Mi piacerebbe fare parte di questo gruppo, sto studiando come assistente sociale in modo da avere le risorse necessarie e le competenze per eliminare nel possibile le situazioni di svantaggio.

Trasmettere quello che a me è stato utile e agire per migliorare.

Non sempre però è efficiente accanirsi contro i propri limiti a volte è importante alleggerire il peso e innalzarsi, vedere la situazione da una prospettiva diversa.