

## NO-LIMITS

Prof. Daniele Popolizio

### Superare il limite, accrescere se stessi

Un confine, una linea terminale o divisoria. Spesso nello sport la delimitazione di un campo di gara, nella legge il confine tra legalità e illegalità, il confine ultimo con un eccesso o un abuso, o peggio un male. Nel mondo del lavoro e nella vita sociale la sfera di competenza di un individuo, il limite di superamento di ciò che è possibile, la fine della pazienza o il confine ultimo di un'ambizione. Nel campo religioso il limite infinito della misericordia divina e la confinatezza dei limiti umani.

In definitiva il termine limite può essere concepito come una barriera, un ostacolo che intralcia il nostro percorso, un freno al raggiungimento del risultato desiderato, della nostra meta prescelta. Da qui la sensazione spesso di non poter andare oltre, di non farcela e di non riuscire, a tratti accompagnata da senso di frustrazione, di fallimento, perfino di disagio.

Gli esseri umani sono per loro natura esseri limitati che devono fare i conti ed adattarsi alle limitazioni con cui si scontrano in tutte le tappe della loro vita. Ognuno è portatore di un proprio limite, sia esso visibile che non. Ciascuno si trova ogni giorno a "combattere" con i propri limiti, come ad esempio nel non riuscire bene in qualcosa, nel lavoro, nei rapporti interpersonali, in famiglia, nel carattere, nello sport. Quando non si riesce a raggiungere la meta prefissata, si aumentano gli sforzi, l'impegno, ma a volte nonostante tutto ciò non si riesce ad arrivare all'obiettivo tanto desiderato, provando così un senso di vuoto, frustrazione, sofferenza, portando a riconsiderare la strada fino a quel momento percorsa. Lavorare sui propri limiti, accettarli e migliorarli giornalmente, può essere l'inizio verso il compimento: lo sviluppo del potenziale personale. Ma per far questo occorre avviare un procedimento inverso: **scoprire il proprio Talento**. Già...ma come?

### Accettare il limite

*"La perfezione è irraggiungibile, ma cercando di conseguirla possiamo ottenere l'eccellenza".*

Vince Lombardi

L'uomo che accetta i propri limiti è colui che ha capito chi è veramente. È stato in grado di riconoscere la sua vocazione, la strada da percorrere, e per questo si sente soddisfatto e fiducioso. Ciascuno può trovare la propria strada: professionale, artistica, sentimentale, il fatto è che essa può essere chiara sin da giovani oppure, come più spesso accade, capita o scoperta solo in età adulta e dopo numerosi tentativi. Qualcuno addirittura non la trova mai. Il compito in effetti è difficile, spesso ho notato nella mia professione come in realtà le persone sembrano "sbattere" per caso di fronte al proprio talento, scoprendolo quasi senza volerlo fare davvero. Esiste come una parte nascosta di noi che spinge a volte



a fuggire dal proprio talento. Eh sì perché contrariamente a quanto si crede, in realtà possiamo avere una gran paura di ritrovarci vincenti, talentuosi in un determinato campo. Tutti credono che sarebbe bello avere un qualche talento speciale, ma in realtà abbiamo dei meccanismi psicologici che ci fanno lottare *contro noi stessi* per non superare i nostri limiti.

Il talento è in effetti qualcosa di speciale nell'immaginario collettivo, qualcosa che se posseduto dovrebbe magicamente portarci alla riuscita e al conseguimento di importanti vantaggi. Ma non è così, la musica non è questa. Per riuscire bisogna avere talento, questo è indubbio.

Ma occorrono anche altre virtù quali resilienza (o forza d'animo), coraggio, intelligenza (in varie forme), ideale da perseguire, la scaltrezza e l'esperienza, l'allenamento-addestramento adeguato,...e una mente e una personalità sgombrere, pronte, preparate a tradurre in azioni efficaci i nostri desideri e intenzioni.

Mettere a frutto un talento assomiglia dunque più ad un progetto e ad una missione che non al risultato di una "dote magica".

Abbiamo in realtà degli strumenti naturali a nostra disposizione, da utilizzare per iniziare questo lungo processo, primo fra tutti il *potenziale di apprendimento*. Si tratta di una naturale propensione dell'uomo ad apprendere e integrare dentro di sé tutte le nuove conoscenze ed esperienze con cui interagisce, per integrarle nel proprio sistema psicologico, nella propria mente, dentro di sé. Nel tempo portiamo dentro di noi tutta una serie di apprendimenti nuovi e adattati a noi che utilizziamo per progredire, per superare i nostri limiti, sviluppandoci.

Ebbene questa abilità innata è regolata da un potente meccanismo psico-fisiologico: *l'imitazione*.

Essa non è altro che la costante e attenta osservazione di alcuni modelli visibili che ci piacciono particolarmente, che vorremmo appunto imitare, di cui vorremmo possedere alcune doti o qualità. Osservandoli in modo sistematico, nel comportamento, nel modo di interagire e reagire, nel modo di comunicare, noi riusciamo nel tempo a "replicare" questi modelli assorbendoli dentro di noi e adattandoli alla nostra vita. Li portiamo man mano nel nostro quotidiano metabolizzandoli e assorbendoli, perché la nostra mente ci fa prevedere che i loro comportamenti "vincenti" possano diventare anche i nostri, arrecandoci vantaggio e portandoci verso una qualche strada di riuscita simile alla loro. L'imitazione ci permette anche di scoprire noi stessi, perché osservando fuori di noi, realizziamo in realtà un confronto immediato, inconscio a volte, con i nostri schemi di comportamento e di pensiero. Per imitazione impariamo e cresciamo, scoprendo per contrasto parti di noi stessi fino ad ora sconosciute, messe da parte.

Ricordo con piacere le mie prime partite di tennis da giovane; ero solito osservare per ore ed ore i campioni giocare alla tv, cercando poi di replicare i gesti tecnici più belli nelle mie partite. Non mi importava neanche del risultato, mi bastava provare e riprovare più volte i colpi affascinanti dei campioni per divertirmi a "provare" ad essere un po' come loro. Per imitazione avevo nei mesi imparato molti nuovi colpi, che tuttora ho automatizzato nelle mie partite amatoriali della Domenica. Per imitazione, superavo ogni giorno un mio piccolo limite e mi godevo la soddisfazione del mio miglioramento tecnico, scoprendomi nel tempo sempre più forte. Avevo un talento nel tennis, lo avevo capito, ma non mi vedevo a fare poi una carriera da giocatore. Il mio istinti mi portava in qualche modo ad allenare.

Al contrario, chi non osserva gli altri per imitare e scoprire di sé, in fondo si perde l'opportunità di scoprire i propri limiti per confronto indiretto, non si scopre pienamente. Imitare non significa altro che *cercare anche fuori di sé*, mentre completiamo il processo cercando poi dentro; non è compensare una propria parte mancante con una sicurezza esterna, ma

utilizzare un modello efficace per comprendere dove lavorare e da che parte iniziare, per ridefinirsi. È un processo delicato che ci porta a rispondere, *nel tempo*, alla scomoda domanda: *sono veramente portato?*

### Le risorse dello stress

L'uomo ha la capacità, se lo vuole, di resistere alle sconfitte: si chiama *resilienza*. Pensiamo ad esempio allo studente che prende un brutto voto all'esame per cui si è molto preparato: si scoraggia, si avvilisce e, se si blocca e l'esperienza si ripete nel tempo, può per fino cambiare facoltà o lasciare gli studi. Ciò non è corretto ma è logico, perché se nel reagire e capire dove sono le difficoltà le cose non cambiano, egli non dedurrà che la prossima volta prenderà un ottimo voto, ma penserà esattamente il contrario. Risponderà con uno scontato "ehi...forse non sono portato, non è per me"; rispettabilissimo pensiero, ma è la verità? È sicuro che il mancato rendimento non dipenda da qualche meccanismo a lui sconosciuto che lo blocca e lo frena proprio sul più bello? Può essere certo che tutti gli anni persi in quel settore siano da buttare? Io credo che abbiamo il dovere e il coraggio di provare ad affrontare davvero i nostri limiti. Come? Studiandoli, esplorandoli, testandoli veramente con un metodo scientifico, provando a correggerli con un piano di lavoro.

Nella competizione sportiva la mia professionalità mi insegna che anche la squadra migliore può perdere, ma se si lascia sovrastare dalla depressione della sconfitta non perde solamente, fa molto di più: innesca un *processo a cascata* che può condurla a perdere autostima e a modificare l'idea di se stessa. La sconfitta e la delusione vanno utilizzate con metodo per capire come reagire, per cambiare schema d'azione, trovare nuove strade ed inventare nuove strategie, oserei dire per scoprirci sempre un po' di più. La resilienza è esattamente questo, una qualità fuori dal comune di rispondere agli eventi, è l'arte tutta umana di *risalire*. E può essere addestrata, allenata, e la approfondiremo nel prossimo paragrafo.

In sintesi, tutti possono commettere degli errori, anche i grandi leader, i campioni subiscono sconfitte, ma ne approfittano per imparare e reagire. Il fallimento in sostanza è da riconcepire totalmente: esso è un'opportunità per l'individuo. Spesso è accompagnato da un campanello d'allarme, che serve ad avvisarci che c'è qualcosa da rivedere, che forse ci sono dei nostri punti inattesi di fragilità: si chiama ansia da prestazione. Il metodo della sconfitta e degli errori ci permette di fare qualcosa di diverso, nuovo e creativo: ci permette di *creare l'alternativa*. Creando nuovi schemi relazionali, affettivi, di pensiero...perfino percettivi, noi creiamo passo dopo passo un nostro nuovo "sistema psicologico", indispensabile per la realizzazione di sé. Costruiamo in sostanza una nuova mentalità, uscendo dagli arroccamenti difensivi che avevamo adottato ed ereditato dal nostro passato e dall'educazione ricevuta, "venendo fuori", proiettandoci completamente oltre il nostro precedente limite. Usciamo così da quella che il russo Vigotsky ha chiamato *zona di sviluppo prossimale*, per indicare quella zona di sicurezza propria a tutti gli individui che è un po' come una sediolina su cui stare più tranquilli, rispetto allo sfidare tutto quello che ci stimola e ci genera stress.

Mondo interno e mondo reale quindi, esistono due realtà non una sola come tutti credono. Ecco, il nostro mondo interno non è il mondo reale. Il mondo esterno a noi lo codifichiamo traducendolo in una realtà privata giorno dopo giorno, interpretandolo con le nostre esperienze



che diventano la nostra chiave di lettura di quanto ci accade. È un po' come mettere gli occhiali colorati di giallo: il mondo reale ci apparirà giallo, ma sappiamo bene che non è la realtà, che non è così. Le esperienze che viviamo le integriamo con quelle che abbiamo vissuto in passato, alle quali abbiamo dato significati più o meno importanti e che costituiscono la nostra storia. Continuando nel tempo questo processo noi tutti costruiamo la nostra *identità*, definiamo cioè chi siamo e cosa ci è accaduto.

Questa considerazione scientifica è fondamentale perché ci deve far meglio comprendere una visione di noi stessi e dei nostri limiti.

Grazie ai nostri 5 sensi e al concerto delle registrazioni sensoriali che operano, noi costruiamo e stabilizziamo nel tempo un personale stile percettivo, un nostro modo cioè di "sentire e percepire" il mondo intorno a noi, la realtà. Questa chiave di comprensione è il nostro mezzo per relazionarci al mondo, dunque occorrono delle chiavi interpretative scientifiche che ci permettano di *scoprire come percepiamo*.

Pensiamo per esempio a quando ci è capitato di essere particolarmente nervosi, come cambia la nostra sensazione del mondo intorno, come possiamo diventare estremamente suscettibili e permalososi di fronte a qualche normalissimo stimolo esterno, al quale magari di norma non facciamo caso ogni giorno. In definitiva il nostro sistema percettivo è influenzato da uno stile specifico e soprattutto non è stabile nei giorni ma altalenante e influenzabile dal nostro stato d'animo. O dallo stress esterno. È facile intuire come questo possa diventare un ostacolo in più, un limite, nelle attività di performance.