

## *Introduzione*

Nell'accompagnamento incontriamo di continuo il tema del confine, del limite. Fra coloro che cercano consiglio sono parecchi quelli che soffrono per il fatto di non essere in grado di definire i propri limiti e confini. Sono persone che non sanno dire di no, ma soggiacciono alla pressione interiore di soddisfare tutti i desideri che vengono loro presentati. Pensano di dover corrispondere a tutte quante le aspettative degli altri; hanno paura a dire di no, perché temono, altrimenti, di non sentirsi più adeguate, oppure perché pensano di essere rifiutate, se non fanno quella certa cosa. Vi sono altri che non conoscono misura nel cibo: non avvertono il proprio limite, e soffrono per il fatto di non saperne mettere uno a se stessi.

Vi sono altre persone che hanno perso la capacità di definire un confine nei confronti della gente che vive nel loro ambiente. I loro confini sono labili, ed esse percepiscono immediatamente ciò che sentono gli altri; ma questo fatto

non ha una valenza esclusivamente positiva, poiché i loro sentimenti personali si mescolano di continuo con quelli degli altri. Tali persone sono esposte agli umori dell'ambiente e da essi si lasciano condizionare; talvolta hanno addirittura l'impressione di svanire, e così vivono senza difese e protezioni. Chi indaga la storia biografica di queste persone, si rende presto conto che le cause di questo atteggiamento risalgono a tempi lontani. Di solito, le persone prive di limiti hanno conosciuto nell'infanzia il disprezzo dei propri confini, e tali esperienze rappresentano per loro delle ferite che non sono soltanto dolorose, ma che spesso hanno anche delle conseguenze problematiche e delle ripercussioni che si protraggono nel tempo. Tutti abbiamo bisogno di un nostro personale spazio protetto, ma ecco che, per esempio, la madre, a suo tempo, è entrata nella stanza della figlia senza bussare, ha rovistato nei suoi cassetti o letto il suo diario. È sempre così: chi nell'infanzia ha sofferto di tali violazioni dei propri confini, non è raro che si trovi ad avere difficoltà di relazione nel corso della vita. Gli esempi si possono moltiplicare, e ciò che tutti rivelano è il fatto che la nostra vita può riuscire soltanto se e quando viene vissuta all'interno di confini certi e definiti.

Ma come fa a riuscire, a livello umano, la vita di una persona che è sempre una vita di relazione? Senza la capacità di definire i propri limiti e confini, non si può prendere consapevolezza della propria persona e non si può sviluppare il

proprio essere-persona. Basta dare un'occhiata al significato della parola per vedere che 'persona' significa in origine 'maschera', cioè qualcosa che io tengo davanti a me. È attraverso la maschera che io posso prendere contatto con gli altri. La parola latina *personare* significa 'risuonare, far risuonare'; parlando, con la mia voce io raggiungo l'altra persona, ed è così che avviene l'incontro. Ma affinché l'incontro riesca, vi è bisogno di un buon equilibrio fra limite e superamento del limite, fra protezione e apertura di sé, fra delimitar-si e donar-si. Io devo conoscere i miei confini e i miei limiti, e solo allora posso tornare sempre a superarli per avvicinarmi all'altro e incontrarlo, per toccarlo nell'incontro e forse sperimentare così un istante di unione, un diventare tutt'uno.

Visto così, l'incontro accade sempre sul confine. Io devo arrivare al mio confine, sino al punto massimo che mi è possibile, per avvicinarmi all'altro. Quando l'incontro riesce, i confini non sono più rigidi e separativi, ma diventano fluidi, ed è allora che, sul confine e superando il confine, avviene quel diventare tutt'uno. L'incontro, però, non è qualcosa di statico, ma sempre un evento pulsante di vita. Dopo l'incontro, ciascuno rientra nel suo territorio, arricchito dall'esperienza fatta sul confine.

Per lo scrittore francese Romain Rolland, il rapporto corretto coi confini e i limiti è addirittura la chiave di volta della felicità, tanto da affermare: «Felicità è conoscere i propri limiti – e amarli». In questa sua visione delle cose si tratta,

dunque, non solo dell'arte di definire i propri confini o di conoscere i propri limiti – questi confini e limiti dobbiamo anche amarli. Ciò significa semplicemente che dobbiamo andare d'accordo con la nostra limitatezza, riconoscendo per i confini e i limiti di cui facciamo esperienza in noi stessi e negli altri. La chiave della felicità sta nel fatto di amare se stessi nella propria limitatezza e di amare anche le altre persone con i loro limiti. Ma non è una cosa sempre facile, perché, per quanto riguarda noi stessi, tendiamo a sviluppare delle immagini di illimitatezza. Tuttavia, per Romain Rolland una cosa è certa: chi si riconcilia coi propri limiti e vi si rapporta amorevolmente, è una persona la cui vita riesce, è una persona che sperimenta la felicità.

Oggi sono molte le persone che soffrono di *stress*. Ciò può avere parecchi motivi; uno di questi, che riscontriamo di continuo, è che le persone stressate ed esaurite non hanno rispettato i propri limiti; vivono al di sopra delle proprie possibilità e, a un dato momento, si accorgono di aver perso la propria misura interiore. Ma senza la giusta misura la vita non riesce.

Vi sono, però, anche delle persone per le quali è vera un'altra cosa: poiché non fanno altro che delimitarsi, non scoprono affatto la propria forza e non superano mai i loro limiti personali. Al contrario, restano bloccate nella loro ristrettezza, e di esse diciamo che sono molto limitate; non vedono oltre la propria visuale, non hanno praticamente resi-

stenza, sono incapaci di allargare i propri confini, ma anche quelli del proprio gruppo, per farvi entrare vita nuova.

Chi parla del tema ‘confini’ e ‘limiti’, si trova anche continuamente confrontato con problemi di attualità. Negli ultimi tempi, per esempio, si discute sempre di più il tema dell’abuso sessuale, un problema a lungo tabuizzato. Anche qui si tratta sempre di una mancanza di rispetto dei confini; anche il nostro corpo è un confine, e la distanza fisica fa parte della nostra vita di comunità allo stesso modo della vicinanza. La vicinanza è sempre anche espressione di fiducia, ma la fiducia può essere oggetto di abusi e può essere ferita. La nostra lingua conosce l’espressione ‘invadere’ (*Zu nahe kommen*) qualcuno, per indicare il superamento dei confini. L’abuso è soprattutto la tentazione che hanno le persone che si trovano in una posizione più forte: padri, zii, fratelli maggiori, pastori d’anime, terapeuti, medici e insegnanti. Queste persone non avvertono né i propri confini né quelli di chi è loro affidato, e abusano della vicinanza e della fiducia.

Viceversa, è vero che nell’accompagnamento facciamo anche la conoscenza di persone che non intendono ammettere i nostri confini e limiti, non riescono ad accettare un ‘no’, ma tentano con ogni mezzo di imporre le loro aspettative, e non vogliono capire che anche noi abbiamo dei limiti e dei confini, che non sempre desideriamo allargare.

Anche i problemi di organizzazione della vita personale si trovano inseriti in un più vasto contesto sociale e politico; in un mondo in via di globalizzazione che conosce sempre meno confini, riesce evidentemente difficile anche ai singoli individui riconoscere quelli che sono i propri confini. È vero che, da un lato, noi sperimentiamo quanto sia liberante, per esempio, poterci spostare in macchina da un paese all'altro dell'Unione Europea senza doverci sottoporre, come accadeva prima, a tutta una serie di noiosi e sgradevoli controlli doganali. Però, da un altro lato, facciamo anche l'esperienza dei pericoli insiti in questa abolizione dei confini: l'identità si confonde. A causa dell'apertura dei confini anche i criminali hanno migliori opportunità, e così ad aumentare non è soltanto la libertà, ma in molte persone crescono anche paura e insicurezza.

In un'epoca di sempre maggiore accelerazione e di richiesta di continua crescita cambia, inoltre, anche il sentimento della vita. Tutto nello stesso tempo, tutto subito e in ogni momento. Così suona la segreta legge fondamentale in una società *non-stop*, una legge all'insegna della quale molti vivono oggi, lanciati in una caccia senza sosta alla felicità o a ciò che viene ritenuto tale. Il nostro tempo soffre di assenza di misura e di assenza di confini, e questo si avverte non solo nella vita privata, ma sempre più spesso anche nell'ambiente lavorativo, dove la pressione esercitata dalle crescenti difficoltà in ambito economico porta ad assumersi pesi sem-

pre maggiori che spesso superano i limiti del sostenibile. Molti ritengono di doversi accollare carichi sempre maggiori per dare prova di sé; oppure si trovano a fare la dolorosa esperienza che i superiori pretendono lo smaltimento di una mole sempre maggiore di lavoro.

Per molte persone non vi sono più neppure limiti di tempo. Tutto si può sbrigare in contemporanea: si telefona mentre si sta viaggiando per informare altri dove ci si trova in quel momento. Con l'estraneo non ci si vuole coinvolgere; all'estero ci si va, ma si vorrebbero mantenere i contatti con la propria casa. In questo modo i confini si cancellano: non si superano più i confini per andare all'estero, ma si annullano, e questa assenza di confini – in qualunque contesto emerga – non solo non fa bene alla persona, ma spesso la fa persino ammalare. Vi sono dei terapeuti che pensano che il disturbo della depressione, che oggi è in rapida crescita, sia una richiesta di aiuto della psiche contro l'assenza di confini e di limiti. La depressione costringe la persona a ritirarsi in se stessa; ha il compito, per così dire, di proteggerla dal dissolversi.

Un'altra assenza di limiti si rivela nei consumi; ci deve essere sempre di più, e tutto deve essere a nostra disposizione subito, in ogni istante, non appena ne avvertiamo il bisogno. Questo fatto ha una doppia faccia: se noi siamo in grado di comprare tutto, è difficile fare esperienza del limite. Sono sempre più numerose le persone che s'indebitano perché non riescono a mettere un limite ai consumi, finché, un bel

giorno, una montagna di debiti non graverà su di loro in modo così pesante da rimettere severamente in riga la loro vita con una sofferenza ancora maggiore.

Le esperienze citate, che abbiamo fatto nell'accompagnamento, e l'osservazione, che di persona andiamo facendo della situazione di questa nostra epoca, ci hanno incoraggiato ad approfondire questo problema del confine e del limite. Abbiamo cercato nella Bibbia esperienze relative al confine e abbiamo rivolto consapevole attenzione al tema del limite nei nostri colloqui di cura d'anime. Ci siamo meravigliati noi stessi della frequenza con cui negli ultimi tempi ci siamo imbattuti in questo problema; non appena si è sviluppata una sensibilità nei suoi confronti, lo vediamo emergere in continuazione. Ora, quello che vogliamo fare qui, non è scrivere una relazione sistematica psicologica o sociale del rapporto con il confine e il limite, bensì solo richiamare l'attenzione su alcuni aspetti che sono divenuti importanti nel nostro lavoro, aspetti che dicono qualcosa sulla nostra situazione attuale, ma che evidentemente fanno anche parte del nostro essere persone. In questo contesto, per comprendere meglio le nostre esperienze personali ci soccorrono le immagini bibliche e alcune fiabe che ruotano intorno a questo tema. Poiché le cose stanno così – e per richiamare l'attenzione su questo aspetto – abbiamo fatto riecheggiare già nel titolo dei singoli capitoli una parola o un racconto della Bibbia. Talvolta abbiamo ripreso il passo biblico nella traduzione latina della



*Vulgata*. Lì si parla spesso di confini e di limiti, dove invece la traduzione unitaria ha usato altre parole e immagini. Le parole della Bibbia e altri testi della tradizione dell'umanità cerchiamo di interpretarli come immagini in cui riluce il mistero del confine e del limite e quello della loro definizione.

Abbiamo proceduto insieme alla stesura di questo libro, incontrandoci spesso e correggendo più volte il manoscritto. Quando dunque nel testo si trova il pronome 'noi', significa che stiamo parlando di nostre esperienze comuni. Quando si trova il pronome 'io', oppure l'espressione 'mia sorella', ecc. significa che chi scrive è l'estensore del libro, cioè Anselm Grün. Le esperienze descritte si riferiscono generalmente all'accompagnamento di persone. Ramona Robben accompagna, nella foresteria dell'abbazia di Münsterschwarzach, singoli ospiti che si ritirano nel chiostro per alcuni giorni. Padre Anselm si dedica soprattutto all'accompagnamento di preti e religiosi nella Casa di accoglienza. Nel testo non abbiamo fatto menzione del tipo di accompagnamento da cui vengono gli esempi, e abbiamo anche cercato di esporli stando sulle generali e a volte cambiando leggermente i dati in modo che le persone interessate non possano riconoscersi. Tutelare il confine delle persone è una cosa che ci sta molto a cuore; di conseguenza non abbiamo raccontato tanto esempi concreti, quanto piuttosto riversato esperienze nostre, che abbiamo fatto nell'accompagnamento nel corso di un lungo periodo di tempo.