

L'importanza dei limiti: l'altra parte della medaglia

18 aprile 2019 Categorie: Processi cognitivi Tag: confine, limiti, selezione



Ti è mai capitato ad un certo punto della tua vita di avere la percezione che tutti vanno avanti in tempi veloci e tu stai lì senza capire bene perché?

Hai la sensazione di avere blocchi che ti arrestano e stai in un periodo che ti sembra stagnante, infinito. Cominciamo a sentirci con i tempi di una tartaruga in un mondo che va ad alta velocità. Osserviamo gente intorno a noi che sembra andare come una ferrari facendo tremila cose tutte diverse e ci succede di pensare *“ma come mai io non riesco? Come mai ho tutti questi limiti?”*.

Abbiamo sempre attribuito alla parola LIMITE un significato non troppo positivo, qualcosa che ci arresta e non ci fa evolvere ma è veramente sempre così? I vari *“motivatori da palco”* non fanno altro che ripeterci che dobbiamo superare i nostri limiti, non dobbiamo porci limiti, i pensieri limitanti ci distruggono... e giù con i sensi di colpa, dove andiamo a distruggere la nostra autostima. Eppure se ci fermiamo a riflettere i LIMITI hanno anche un' altra faccia della medaglia, quello di darci un margine, un confine. Pensiamo ai bambini che da piccoli non conoscono il pericolo e hanno bisogno dei NO per iniziare a capire fin dove possono arrivare. Cominciano ad accorgersi che quando stanno superando quel limite dato dai loro genitori stanno *“disubbidendo”*. Quei NO dunque sono funzionali per i bambini, servono a proteggerli. Da adulto sembra difficile vedere l'altra parte di questa medaglia, poiché siamo abituati a vedere i limiti solo come un argine alla nostra libertà, ma è pur vero che in questa società dell'abbondanza dove ogni giorno ci arrivano milioni di proposte, informazioni e servizi rimanere aperti a tutte queste novità completamente senza confini ed affascinati da tutto corriamo spesso il rischio di non fare nulla: il tutto-niente.

Per conseguire degli obiettivi dunque meglio averne pochi. Il nostro cervello oggi corre il rischio di essere sovraccaricato di tante cose, troppe. Questo fa sì che spesso temiamo che ci sarà una

scelta migliore rispetto a quella che potremmo fare e questo ci blocca o perlomeno ci assorbe una grande quantità di energia anche nelle scelte più piccole ed apparentemente banali, energie che potremmo investire per andare dritto ai nostri sogni. Come fare quindi per essere più efficaci per noi stessi? Sono del parere che ognuno è l'esperto di se stesso e quindi ha le sue strategie che sono efficaci per lui e basta, bisogna avere il coraggio di sperimentarsi su più strade per comprendere quali sono quelle migliori per noi. A ogni modo quello su cui concentrarci è semplificare il più possibile la nostra vita facendo piccole scelte quotidiane che *alleggerisca il nostro guardaroba*. Passiamo a degli esempi più concreti che tutti noi possiamo attuare:

- **Darsi un numero limitato di obiettivi:** Tutti abbiamo in testa degli obiettivi o nuovi buoni propositi e non c'è niente di male, il problema è che a volte esageriamo. Vorremmo che allo scattare della mezzanotte il giorno dopo la nostra vita avesse una svolta radicale. Ed ecco che ci promettiamo di smettere di fumare, di completare tutti gli esami mancanti, di perdere 10 kg. Ma quello che ci succede e che dopo i primi giorni di entusiasmo è faticoso avere costanza soprattutto in così tante cose. Potremmo provare a fare qualcosa di diverso ad esempio applicare una regola più realistica per noi e anche di buon senso, quello di smettere di "fantasticare" su quello che potremmo fare e comprendere con un dato di realtà quello che con le nostre doti ed energie attuali potremmo realmente fare. Fermiamoci un attimo a pensare come fare per una ulteriore selezione. Ad esempio di 5 obiettivi proposti tutti insieme quale ha la priorità in questo momento della tua vita? Cosa ti entusiasma maggiormente? Ridurre così il numero a 1 o 2 massimo e focalizzare tutte le energie su questo in modo da non disperdere troppe inutilmente.
- **Limiti di tempo:** Una volta che si ha un obiettivo è importante anche capire entro quanto raggiungerlo. Porsi quindi una tempistica. Un obiettivo senza scadenza è come l'Everest per il passeggiatore della domenica, irraggiungibile. Diamoci comunque un tempo preciso, una data entro il quale raggiungere questo obiettivo che può anche essere indicativa e ci aiuta a comprendere di come funzioniamo, se abbiamo bisogno in un secondo momento di raddrizzare il tiro del tempo in base alla complessità dell'obiettivo prefissato.
- **Limiti di budget:** Ovviamente tutto ciò che stiamo dicendo indica un capitale. Capitale di energie da investire, capitale di strategie da attuare e ovviamente il tuo obiettivo potrebbe includere anche un capitale economico per corsi di formazione o strumenti da comprare ecc. Pertanto è utile quindi se necessario, impostare limiti mensili per le tue spese mensili che potrebbe aiutarti a investire il tuo denaro in maniera strategica e funzionale per la tua riuscita.

Spero che la lettura di questo articolo ti abbia aiutato a vedere i limiti non solo dal punto di vista di sole gabbie che bloccano ma anche sotto un'altra luce in modo da poterli sfruttare d'ora in poi a proprio vantaggio.

"Uno non ha che dichiararsi libero, ed ecco che in quello stesso istante si sente limitato. Abbia solo il coraggio di dichiararsi limitato, ed eccolo libero."

(Goethe)