I confini personali

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Una buona consapevolezza di se stessi e dell’altro ci rende promotori di buone relazioni e capaci di empatizzare con l’altro senza perderci o fonderci con lui

A volte ci si chiede e mi si chiede **quali siano i confini in una relazione**. Sono tante le questioni attorno al concetto di “confine”: dalla delega delle scelte alla dipendenza affettiva, alla difficoltà di gestire le proprie e altrui emozioni. I confini personali sono fondamentali perché la persona si assuma la responsabilità delle proprie scelte e delle proprie azioni e non solo. Parliamo di confini anche quando desideriamo vivere delle relazioni soddisfacenti e di reciprocità. Scompaiono spesso quando le emozioni degli altri ci inondano. **I "confini" possono essere sia fisici, che emotivi e mentali** e ci garantiscono l'opportunità di entrare in una relazione interpersonale in modo consapevole e costruendo un buon livello di intimità. Avere dei confini personali vuol dire aver costruito un proprio senso di sé ed **essere promotore di buone relazioni.** Definirli permette di gestire i propri spazi e riuscire allo stesso tempo a stare in un legame affettivo. Avere dei confini implica la capacità di differenziazione (tra l’Io e il Tu), quindi il saper riconoscere ciò in cui l'altro è “diverso” da me; inoltre, tutto ciò è correlato anche alla capacità di empatizzare. **Mettersi nei panni dell’altro (empatizzare) è una dimensione fondamentale per stare nella relazione**, ci consente di entrare nel mondo dell'altro, di immaginare ciò che l'altro vive. Tuttavia **questo processo ha bisogno di confini per non fonderci** con ciò che sentiamo o immaginiamo, perdendo quel sottile limite di distinzione tra “Io e Tu”. L’empatia può viaggiare in un continuum che va dal contagio emotivo (mi sintonizzo sull’emozione dell’altro) fino al polo opposto in cui domina la consapevolezza piena di vivere stati d'animo differenti. Per Edith Stein alla base dell'empatia vi sono due presupposti: l'esistenza di soggetti che sono "altro" da noi (implica un confine) e la nostra percezione del loro vissuto. Quando costruiamo un "noi" con altre persone si incontrano un Io e un Tu, chi empatizza e chi viene empatizzato, **l'empatia è dunque il risultato di un sottile equilibrio**. Questa capacità di coesistere senza perdersi, costituisce una grande opportunità di "essere" nella nostra unicità e di stare in relazione. Avere dei confini o definirli si correla anche alla capacità della persona di adattarsi creativamente ai mutamenti della vita e dell’ambiente; un “sé” che cambia continuamente col cambiare delle situazioni interne ed esterne. Una capacità creativa che permette alla persona di organizzarsi e riorganizzarsi in base alle diverse circostanze con lo scopo di mantenere l’integrità e permettere la sperimentazione di sé stessi come un processo dinamico e in continua evoluzione. Se per qualche motivo immaginiamo che durante la nostra crescita “i confini” interni non si siano costruiti o li percepiamo molto “sottili”, **possiamo lavorarci anche da adulti**, la crescita personale può durare tutta la vita. Sperimentiamo questo aspetto anche nelle amicizie, ci sono momenti in cui incontriamo chi è molto simile a noi e proviamo un forte sentimento di vicinanza che ci può fare molto piacere (dipende dalla nostra personalità), ci sarà successivamente un momento in cui ci differenziamo e sperimentiamo la diversità, ciò non implica che l’affetto debba diminuire. I confini saranno differenti in funzione delle situazioni e ci danno la possibilità di “essere” nella nostra originalità e di esserci nella relazione, nella costruzione di un “noi” che ci arricchisce.