

Ombra e maschere

Se voi vivete seguendo un modello,
allora vivrete la vita del modello,
ma chi dovrebbe vivere la vostra vita,
se non voi stessi?

Dunque, vivete voi stessi.

Carl Gustav Jung, *Il Libro rosso*

Ognuno di noi porta una maschera, più o meno spessa, una maschera grazie alla quale mostriamo al mondo un'immagine «controllata», un'immagine che consideriamo socialmente accettabile. Ma dietro questa maschera c'è molto altro.

Spesso ci relazioniamo con gli altri attraverso le nostre maschere, non per quello che siamo veramente, ed è questo il motivo per cui i nostri rapporti naufragano nel mare della superficialità.

Ognuno di noi ha il fervido desiderio di mostrarsi e di essere amato per ciò che è. Forse non sappiamo di aspirare a questo, ma possiamo toccare la profondità dell'amore solo quando la maschera cade e lasciamo che l'altro veda in noi la nostra incredibile ricchezza, fatta anche di tutto ciò che consideriamo inaccettabile.

Quando una persona ci mostra ciò che è veramente, le dinamiche della relazione cambiano, anche noi finalmente riusciamo a lasciar cadere la nostra maschera e, a differenza di quanto temiamo, la relazione diventa più solida e vera.

Quando riusciamo a essere noi stessi e vedere che le persone ci amano per ciò che siamo, senza più dover fingere di essere diversi, allora la nostra vita cambia e diventa molto più ricca e felice. Quando non abbiamo più paura della nostra vulnerabilità diventiamo invulnerabili.

La nostra sfida non è non avere zone d'ombra, ma accettarle e integrarle armoniosamente in noi. Quando questo avviene portiamo alla luce la «perfetta imperfezione» di cui siamo fatti, ricca e sfaccettata. Nella nostra ombra risiede la nostra possibilità di vivere pienamente, nella nostra ombra risiede la nostra possibilità di diventare integri e veri, nella nostra ombra risiede la nostra possibilità di risplendere.

Se la accetteremo, la integreremo, le restituiremo la dignità che le abbiamo sottratto nella speranza di piacere agli altri, allora ritroveremo una persona che da anni avevamo dimenticato: noi stessi.

Più ci allontaniamo da noi stessi, più siamo destinati a soffrire e a vivere male. Il nostro compito è accogliere ogni parte di noi, che ci piaccia o meno, perché altrimenti, a forza di frammentarci, non ci riconosceremo più. Solo includendo ogni singola parte di noi possiamo ritornare alla nostra essenza, ritornare a ciò che siamo veramente.

Più ci allontaneremo da noi stessi più ci sentiremo soli, abbandonati ed esclusi. E saremo stati noi ad abbandonarci e a escluderci, attraverso il rifiuto e la paura di ciò che siamo.

Arianna è la terza di tre figlie ed è considerata dai suoi genitori la più bella, la più brava, la più capace. A scuola ha risultati eccellenti, il suo carattere è splendido, la sua forma fisica è invidiabile. Arianna dal canto suo, cerca di essere all'altezza delle aspettative dei genitori, sforzandosi di non deluderle, dando sempre il suo meglio. A un certo punto però qualcosa cambia. Lei, la migliore in tutto, inizia a sentirsi inadeguata: nel lavoro, negli affetti e, a volte, perfino nelle piccole cose.

Decide così di chiedere aiuto. Scavando nella sua profonda insoddisfazione emerge che ad Arianna è sempre pesata moltissimo questa immagine di perfezione vivente. Anche lei ogni tanto vorrebbe poter sbagliare senza che tutti si stupiscano, ma questo non le è concesso. Le persone che la circondano si aspettano da lei il massimo, del resto lei per prima ha abituato gli altri a questo standard, ma per Arianna dare sempre il massimo è molto costoso in termini di energia. E poi esiste un'altra parte

di lei che le sussurra incessantemente che lei non è quello che appare, che è più scarsa, che ha moltissime debolezze e incapacità che prima o poi verranno fuori, che gli altri se ne accorgeranno e che quelli che oggi le sono amici non la stimeranno più.

La verità è che più ci costruiamo un'immagine rigida, più la parte che sta dietro la maschera diventa ingombrante, tanto che, quando non riusciamo più a tenerla a bada, rischiamo di esplodere in comportamenti che davvero lasciano attoniti chi ci circonda. Non possiamo identificarci nella maschera e ignorare ciò che sta dietro, perché se faremo così questa parte nascosta uscirà allo scoperto creandoci problemi anche seri. Esser stati portati su un piedistallo dai genitori nell'infanzia può essere ancora più penalizzante dell'esser stati denigrati o sminuiti. Dover essere sempre all'altezza di un'immagine di perfezione è molto più faticoso di quanto si pensi. E già solo questo può essere motivo di stress e di relative somatizzazioni. Arianna, non a caso, da anni soffre di una colite cronica di cui non riesce a liberarsi.

Mario è il direttore finanziario di un'azienda di medie dimensioni. Tutto sembra andare discretamente bene per lui finché l'azienda cambia proprietà e Mario si ritrova da un giorno all'altro di fatto demansionato, anche se il suo stipendio rimane invariato. Mario si sente crollare il mondo addosso. Ha dedicato la sua intera vita al lavoro, trascurando anche la famiglia.

Per di più non è in grado di dare le dimissioni perché deve mantenere la moglie e tre figli. Cerca così di ingoiare questo boccone davvero indigesto e accetta la nuova situazione, ma di giorno in giorno diventa sempre più scontroso e collerico, non si riconosce più. La verità è che ha perso la sua collocazione non solo in azienda ma anche nella vita. Ora non sa più chi è, si sente un fallito e riesce a pensare a sé solo in questi termini.

Il problema di Mario è soprattutto un problema di identità: perdendo la sua posizione di prestigio all'interno dell'azienda, ha perso il senso del suo valore personale. Fino ad allora si era considerato un uomo di successo grazie al posto che ricopriva, non perché si sentisse tale a prescindere.

Anche la storia di Mario è più comune di quanto si pensi. Tendiamo a misurare noi stessi sulla base dei risultati che otteniamo nella vita, senza avere la capacità di rimanere stabili di fronte alle difficoltà: quando subentrano cambiamenti che non desideriamo tendiamo ad abbatterci e a mettere in dubbio le nostre capacità e il nostro valore.

Se ci sentiamo falliti perché siamo stati declassati, o perché qualcosa nella vita non è andato bene, allora questo significa che stavamo indossando una maschera, e che quindi non eravamo autentici. La bella notizia è che, se è vero che non eravamo autentici prima, è anche vero che non lo siamo ora con il nostro senso di fallimento. Noi non siamo né dei vincitori, né dei falliti, non siamo né questo né quello, siamo «noi». Cioè persone che stanno facendo esperienza della vita e che vivono situazioni che definiscono a volte positive e altre negative. Le situazioni non ci identificano.

Qualsiasi esperienza non deve entrare nella nostra identità, pena la perdita di noi stessi.

Se poi aggiungiamo alla situazione di Mario i suoi sensi di colpa per aver fino ad allora trascurato la famiglia per il lavoro, e il senso di inutilità per l'impegno profuso, capiamo perché lui non riesce a farsene una ragione e vive in un stato di profonda frustrazione che sfoga, involontariamente, su moglie e figli nel tentativo di alleviarlo.

Mario ha bisogno di ricostruirsi un'identità, ma questa volta non una finta e posticcia com'è l'identità della «maschera», ma un'identità vera, solida e stabile, che non possa essere scalfita dalle esperienze della vita. Pochi di possono vantare un'identità di questo tipo, eppure il nostro primo e più importante impegno dovrebbe proprio essere quello di scoprire chi siamo, a prescindere da quello facciamo, da come ci giudicano gli altri, da come noi ci diamo. Il nostro vero volto non ha nulla a che fare con queste tre facce.

Marisa è una signora sulla sessantina in pensione, la sua vita scorre tranquilla, finché un giorno il suo unico figlio, Gabriele, le comunica che andrà a convivere con

la sua ragazza. Marisa rimane disorientata, non sa cosa dire, non è contraria, ma si sente assalita da un senso di angoscia apparentemente inspiegabile. Marisa, poco dopo la nascita di Gabriele, si era separata dal marito, e aveva vissuto la sua vita sempre e solo col figlio. La sua maschera era diventata quella di mamma modello, la sua vita era ruotata intorno a quella di Gabriele. Ma ora qualcosa sarebbe cambiato. Gabriele se ne sarebbe andato di casa. Cosa ne sarebbe stato di lei? Che esistenza sarebbe stata la sua senza la sua unica ragione di vita? Marisa cade in una disperazione senza precedenti, la sua voglia di vivere si affievolisce sempre più, non riesce a vedere un futuro per lei. Eppure sapeva che sarebbe successo, lo aveva sempre saputo, ma questo non l'aveva comunque aiutata ad affrontare un passaggio tanto delicato.

Marisa decide di farsi aiutare per uscire dallo stato di abbattimento in cui si trova e, a poco a poco, inizia a risollevarsi e a ritrovare se stessa anche al di fuori del suo ruolo di madre.

Il caso di Marisa ci mostra come la maschera si possa anche modellare su un ruolo parentale. Marisa è «mamma» e non si riconosce più come donna, non si ritrova più in altri aspetti che lei ha e possiede. La maschera che indossiamo ha proprio questa particolarità: è rigida e non ci permette di esprimere tutto ciò che siamo. Portiamo allora all'esasperazione solo alcuni aspetti di noi a scapito di tutti gli altri e, quando quegli aspetti vengono meno per qualche motivo, ci sentiamo persi.

Investiamo la maschera del nostro valore personale e crediamo erroneamente che solo interpretando il ruolo che essa ci impone possiamo essere accettati e apprezzati dagli altri. Così, man mano che passano gli anni, la nostra maschera diventa sempre più rigida e dolorosa da portare, vorremmo forse liberarcene, ma non sappiamo più come vivere senza. Non sappiamo più chi siamo veramente.

La maschera diventa la nostra identità, e anche se si tratta di una falsa identità, o perlomeno di un'identità molto incompleta, noi la indossiamo costantemente, senza renderci conto che questo ci costa moltissimo sia in termini di energia che in termini di felicità. La maschera non solo esaspera alcuni aspetti di noi a scapito di altri, ma li irrigidisce e li priva di quella naturalità che quegli stessi aspetti avrebbero se fossero lasciati liberi di esprimersi con equilibrio.

Non possiamo essere felici se non nella nostra interezza, se non prendendo le distanze da tutte queste identificazioni limitate e limitanti che frapponiamo tra noi e il mondo esterno.

La maschera divide invece di integrare, ci separa dagli altri, ma prima ancora da noi stessi. In più ci rende intimamente insoddisfatti, sappiamo che non siamo quello che mostriamo.

Eppure ci è molto difficile lasciar cadere la maschera che portiamo, che portiamo magari da anni, abbiamo paura di farne a meno, forse abbiamo paura di scoprire chi siamo veramente.

Se poi non ci piacciamo? Del resto molti di noi vivono nella paura segreta di essere delle persone oscure e indegne, persone molto peggiori di quello che mostrano. E questo è un altro dei motivi che ci inducono a non separarci mai dalla maschera, da quella parvenza di noi stessi che però consideriamo socialmente accettabile. Forse noi potremmo non esserlo.

Inutile dire che queste sono solo ed esclusivamente paure.

Proprio come quando da piccoli temevamo che l'uomo nero potesse fare irruzione nella nostra camera durante la notte e portarci via, allo stesso modo da adulti temiamo che quell'uomo nero sia dentro di noi e, anche se non esiste né fuori né dentro, questa paura continua a governare la nostra vita.

A volte invece, la maschera che indossiamo è meno brillante ma ugualmente funzionale ai nostri scopi. Pensiamo, ed esempio, a tutti quelli che indossano la maschera della «vittima»: viso triste, spalle curve, queste persone cercano di catturare l'attenzione altrui facendo leva sulla «pena». Si tratta fondamentalmente di individui che non credono di essere interessanti agli occhi degli altri e che quindi utilizzano la negatività per potersi accaparrare la loro attenzione.

Sofia ha uno sguardo perennemente abbattuto. Quando qualcuno cerca di farla sorridere, lei si sforza di mantenere la sua espressione sofferente e, appena può, riprende a parlare delle varie disgrazie che, secondo lei, si abbattano - o si potrebbero abbattere - sulla sua vita e su quella altrui. E poco importa se ciò che racconta

sono solo preoccupazioni prive di fondamento, il suo tono è sempre afflitto e privo di speranza.

Tutti conosciamo persone come Sofia. La maschera della vittima è una delle più resistenti, una delle più dure da lasciar cadere . Se non riusciamo a eccellere in qualche altra cosa, decidiamo di essere i primi nella sofferenza. E poi non permettiamo a nessuno di tirarci fuori di lì.

(esercizio terzo)

Il fare e l'essere

Cerchiamo la vita, non l'efficienza. E questa nostra ricerca è direttamente contraria agli ideali collettivi della nostra epoca.

Carl Gustav Jung, *Psicologia analitica*

Siamo tutti capaci ad amare noi stessi quando siamo in perfetta forma fisica, abbiamo affetti appaganti, un lavoro di successo, e una situazione economica invidiabile, ma siamo molto meno capaci di accoglierci allo stesso modo quando invece uno o più di questi requisiti viene a mancare. Se ho serie difficoltà sul lavoro, ad esempio, potrò sentirmi inadeguato, se ho problemi sul lato affettivo potrò sentirmi indegno dell'amore delle altre persone, se ho problemi economici mi sentirò magari un fallito.

Quando inciampiamo nel nostro percorso di vita siamo i primi a non tendere la mano, e poi ci lamentiamo che gli altri non ci sono di sostegno. Come potrebbero esserlo se noi per primi abbandoniamo noi stessi? Nei momenti in cui abbiamo più bisogno di aiuto, tendiamo a togliere ogni forma di sostegno. Siamo presenti per noi stessi quando tutto va bene e quando i nostri comportamenti ci convincono, ma quando questo non accade siamo i primi a disertare la nostra casa interiore. Troppo spesso quando siamo in difficoltà, anche se all'apparenza ci arrabbiamo col mondo esterno, o con le circostanze, nell'intimità di noi stessi ci condanniamo per esser stati superficiali o comunque incapaci di portare a termine quello che ci eravamo prefissati, e, invece di incoraggiarci per migliorare la situazione là dove è possibile, ci abbattiamo con un sentimento di sfiducia nelle nostre capacità che, a volte, neppure il nostro peggior nemico avrebbe. La verità è che non sappiamo essere solidali con noi stessi, per nulla. Se ci rendiamo conto di questo, affrettiamoci a cambiare rotta, a darci fiducia, a non prendere gli insuccessi della vita come fallimenti, ma come tappe del percorso che ci portano verso una meta successiva, migliore della prima.

I risultati nella vita possono avere delle fluttuazioni anche importanti e se noi non correggeremo questa nostra tendenza a identificarci con essi, potremo trovarci appunto in crisi di identità. Noi non siamo i nostri risultati, nessuno è i suoi risultati, i nostri risultati possono cambiare, ma non possono cambiare ciò che siamo. Se il senso della nostra identità fluttuerà con i nostri risultati saremo destinati a essere su una perenne altalena che ci porterà dalle stelle alle stalle prima che ce ne potremo rendere conto.

Per vivere pienamente dobbiamo ricordarci di essere, non solo di fare ... E se questa affermazione ci pare troppo filosofica e poco applicabile alla quotidianità, allora rivolgiamoci un'ulteriore domanda: so cosa devo fare oggi, domani, dopodomani, il mese prossimo, ma so chi sono veramente? È incredibile ma vero: sappiamo un sacco di cose sul fare ma pochissime sull'essere. E questo ci pare «normale», ma non è altrettanto normale per il nostro mondo interiore che, invece, ha bisogno di risposte. Per il nostro mondo interiore non è tanto importante cosa abbiamo fatto e cosa faremo: ciò che importa è se stiamo esprimendo o meno ciò che siamo, ma per esprimere ciò che siamo è necessario prima sapere chi siamo.

La bella notizia è che non abbiamo bisogno di una risposta definitiva e insindacabile, ma abbiamo bisogno della nostra risposta, che può cambiare anche col tempo, con la maturità. Dentro di noi ci sono tutte le risposte, solo che non lo sappiamo e per questo non ci mettiamo in ascolto. Chiediamoci allora se la nostra vita ci rispecchia, non aspettiamo di diventare vecchi e debilitati per scoprire che avremmo voluto vivere diversamente. Impariamo ad ascoltarci e ad aver fiducia in ciò che sentiamo. Impariamo a riconoscere le nostre risposte e a rispettarle.

Facciamo della nostra vita il nostro personale capolavoro, non è detto che per raggiungere questo obiettivo dobbiamo vincere la medaglia d'oro alle Olimpiadi, è sufficiente vivere come desideriamo, nel rispetto nostro e altrui, senza aver paura di prenderci dei rischi se questo è necessario.

Ciò che per noi è fonte di vera gioia coincide spesso con ciò in cui abbiamo successo. Quando il nostro modo di vivere è allineato con i nostri desideri autentici, anche le nostre attività vanno a gonfie vele.

Può essere un successo che ci porta alla notorietà o può essere un successo vissuto nell'intimità di noi stessi, non è questo l'importante: ciò che importa è sentire che stiamo vivendo esattamente come desidereremmo e che la nostra vita non è un passaggio inutile e doloroso senza scopo, ma l'occasione di esprimere pienamente noi stessi in questa esperienza terrena.

Facciamo in modo che, quando arriverà il momento della nostra morte, sapremo di non aver vissuto invano. È stato osservato che muore bene chi ha vissuto intensamente nel rispetto dei propri desideri più profondi, molto meno bene, invece, chi non l'ha fatto. Chi non ha amato la propria vita non vuole lasciarla, mentre chi l'ha amata è sereno nel passare oltre ... Curioso, no?

(esercizio quattro)