



foto di Luigi Ottani

## Evadere dal copione

**Le prigioni delle nostre maschere abbattute nel riconoscerci amati**

### **Meccanismi della mente**

Ricordo un uomo che ho incontrato molti anni fa. Era sui quaranta anni, faceva il poliziotto e vestiva in modo impeccabile. Ogni sua parola, ogni suo gesto avevano il solo scopo di avvertire l'interlocutore che lui era un "duro". Separato da alcuni anni, la moglie era riuscita a mettergli contro i figli, che ostinatamente si rifiutavano di incontrarlo. Dopo alcune sedute, dietro la durezza dell'uomo "tutto d'un pezzo", non tardarono a comparire le lacrime e, con esse, la terribile paura di rimanere solo. Quasi per contrasto, mi sarà difficile dimenticare una donna che un giorno mi venne a chiedere aiuto. Parlava con un filo di voce, era timida e dimessa. Sembrava la personificazione della fragilità. Ma, pur essendo rimasta prematuramente vedova, era riuscita da sola a portare

avanti una famiglia "non facile", composta da quattro figli maschi. Cosa spinge un uomo "debole" a fare di tutto per apparire "forte" e una donna, in realtà molto "forte", ad assumere le sembianze di una persona "debole" ed indifesa? Quali strani meccanismi della mente si mettono in funzione quando un essere umano decide di nascondersi dietro ad una maschera per celare agli altri ciò che effettivamente sente e vuole? Quale posta entra in gioco quando scegliamo di "mascherarci" per ingannare gli altri e, in definitiva, noi stessi? Come è d'uso in psicologia, per dare una risposta a questi interrogativi siamo costretti ad andare indietro nel tempo. Sembra che, fin dalla nascita, ciascuno di noi sperimenti una grande fame non solo di latte e di omogeneizzati, ma anche (e forse soprattutto)

to) di "riconoscimento".

Appena venuti al mondo, siamo "affamati" dell'altro, desiderosi del suo sguardo, del suo calore, del suo contenimento. Detto in una parola, abbiamo "fame" del suo affetto. Vogliamo sentire in tutti i modi che "per lui" (o "per lei") esistiamo. Vogliamo essere ben assicurati sul fatto che si sia accorto di noi, dei nostri bisogni, dei nostri sentimenti, del nostro semplice esserci. Tuttavia, questa speciale e straordinaria "fame" molto spesso non è colta dagli adulti. Ai loro occhi sembra impossibile che una creatura così piccola e inconsapevole possa sperimentare dentro di sé il bisogno di essere "riconosciuta".

### **Fame di riconoscimento**

Accade così che il bambino venga accuratamente "alimentato" e "accudito", ma non debitamente "riconosciuta". La "fame di riconoscimento", rimasta inappagata, lo spinge allora a provare mille strategie per ottenere l'attenzione dell'altro. Egli comprende che l'unico modo per essere "visto" dall'adulto è quello di aderire alle sue aspettative. In tal modo impara a comportarsi non come egli effettivamente "sente" o "vuole", ma come l'adulto si aspetta che agisca. Impara, cioè, a "barattare" il proprio autentico sentire e volere con l'approvazione dell'adulto.

Precocemente apprende quanto sia utile recitare un doloroso e inautentico "copione", purché esso gli consenta di attirare lo sguardo dell'adulto, di suscitare l'attenzione e, con essa, il sospirato "riconoscimento". Già nei primi sei anni di vita, il bambino costruisce un "suo" copione, che poi imparerà a perfezionare e a recitare

con la bravura e la destrezza di un attore consumato.

Un lento e complesso processo di "adattamento" alla realtà degli adulti lo porterà ad autoconvincersi che per essere "riconosciuto" sia indispensabile indossare una "maschera". Sulla base della storia personale e delle influenze familiari, egli potrà nascondersi dietro la maschera dell'uomo "forte", del vincente ad ogni costo, o dietro quella del "debole", dell'eterno perdente, o dietro una delle tante altre che si collocano fra i due estremi.

Questo modo "cristallizzato" di entrare in contatto con gli altri nasce, almeno inizialmente, come una sorta di "strategia" per difenderci da essi, o meglio dalla paura che essi possano rifiutarci, disapprovarci, non "riconoscerci". Ma, come ogni "struttura di difesa", la maschera o il copione divengono, fin da subito, anche una rigida prigione, capace di inibire la nostra spontaneità, la nostra creatività, il nostro "autentico" sentire e volere. Per difenderci dalla paura dell'altro, ci costringiamo così ad essere "finti"; manipolando tragicamente noi stessi tentiamo di manipolare gli altri. Se da bambini l'assunzione del copione era finalizzata ad ottenere l'affetto dei genitori, da adulti la recita continua per ottenere surrogati di esso, come l'approvazione sociale, il consenso dell'opinione pubblica, il controllo sugli altri. Può, allora, verificarsi lo strano paradosso per il quale dietro il tenace attivismo di un convinto pacifista, scosso dagli orrori della guerra, si nasconde in realtà una persona molto aggressiva e violenta, che utilizza la causa della pace per "affermare" in qualche modo se stesso sugli

altri, magari oltraggiandoli e offendendone la dignità. Così come non è raro scoprire che dietro la pia mansuetudine di un uomo di fede, in apparenza animato da grande zelo e profonda spiritualità, si celi in effetti una persona del tutto centrata su se stessa, esclusivamente protesa ad appagare il proprio narcisismo.

### **Accettando la paura**

Se è vero che ogni uomo è "prigioniero" di un qualche copione (non importa se quello del vincente o del perdente, del forte o del debole), è anche vero che ciascuno di noi può, in qualsiasi momento, liberarsi da una tale prigionia. Più iniziamo ad essere consapevoli di vivere dietro ad una maschera, di essere "vittime" di un copione e più sapremo liberarci dalla paura dell'altro, più saremo in grado di aprirci a lui in un rapporto di intimità che non ricorre a manipolazioni o strumentalizzazioni.

Ma, per ottenere una piena "liberazione" dal copione, occorre soprattutto avere il coraggio di confrontarci con un'antica "paura" che da sempre è dentro di noi: la paura di un bambino che teme di non essere amato e di rimanere solo. Se non avremo paura di questa "paura", se sapremo accettare questa dolorosa "debolezza" (che tutta intera appartiene alla condizione umana, più che alla storia personale di ciascuno), allora impareremo a fare nostra la "forza" di chi sa accogliere i propri e gli altrui limiti, senza per questo imprigionarsi o imprigionare. ■