
Non sono il mio personaggio

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Capita ad alcune persone di identificarsi con un modo di essere e di fare stereotipato, sempre identico a sé stessi. Una condizione in cui si sentono intrappolati e da cui vorrebbero uscire ma non sanno come. Anche quando intravedono una possibilità di uscita non è facile imboccare questa strada. Mille paure, mille “se...ma...però” si fanno avanti e la persona resta bloccata in quello che possiamo chiamare un personaggio

Cos'è un personaggio? È il personale modo di vedersi che la persona ha interiorizzato e al di fuori di questa concezione di sé non saprebbe più muoversi, relazionarsi, dare senso a ciò che accade. È una condizione che crea sofferenza, quella che vivono molte persone, spesso single ancora in cerca di sé stessi. Alcuni tipi di personaggi si pensano una persona goffa, o inconcludente, si danno del buono per eccellenza o si definiscono come chi non può permettersi una sconfitta. **Le fulminee intuizioni non bastano a cambiare questo schema, perché?** La persona che si è rifugiata in questo schema trae da questo modo di confrontarsi con la realtà una rassicurazione: «Le cose vanno come io già so, e pertanto so già come comportarmi». Il problema è che quel modo di comportarsi è lo stesso che produce la sofferenza. Inoltre chi gli sta accanto suo malgrado, eccetto in sporadici momenti, tenderà a dare per scontato questa visione che la persona ha di sé ed a confermarne lo schema. **Gli errori classici** che chi vive “un personaggio” fa sono: eccessiva identificazione con un solo aspetto di sé, eccesso di giudizi su di sé o di ironia su quell'aspetto, bisogno di prevedere come andranno le cose, ascolto parziale di quanto gli viene rimandato (in genere solo gli elementi che confermano l'antica credenza su di sé), paura di essere sbagliato e conseguente difficoltà ad accettare i propri limiti. **Rompere la trappola non è facile né indolore eppure si può.** Occorre iniziare:

1. dallo smantellare le autocritiche e la rigidità di pensiero su come “si deve essere”,
2. smettere di contare sulle profezie che si auto avverano e sul bisogno di controllare quanto avviene «era quello che mi aspettavo»,
3. smettere di ricercare nei feedback solo quello che si è abituati a sentire («non ne faccio una buona») ed a dire di sé stessi,
4. decidere di non essere più il proprio personaggio,
5. prendere in considerazione più aspetti di sé,
6. ascoltare meglio i feedback per cogliere rimandi nuovi e utili allo scopo del punto 4,
7. imparare ad essere più tolleranti verso sé stessi ed i propri errori.

Occorrerà un po' di tempo per imparare a dosare bene i confini tra vecchie e nuove modalità. Niente paura per questo. Piuttosto è importante ricordare che **l'autoironia, molto presente in alcuni tipi di personaggi, è una dote purché non sfoci in una concessione di licenza agli altri perché ridano di te.** In definitiva chi soffre sentendosi costipato in un modus operandi chiede in genere di recuperare una dinamicità interiore ed una maggiore flessibilità di pensiero, e chiede soprattutto di imparare a non confonderla con un disorientamento ed una paura di non sapere più chi si è e come comportarsi in una determinata situazione. Aspetti che toccano quindi il tema esistenziale del “chi sono” fino alla paura di perdere l'unica idea di se stessi che si ha, mentre in realtà questa perdita è necessaria per conquistare un'idea e fare un'esperienza di sé molto più ampia.