

ESSERE TE STESSO *di Mike George*

Non è facile essere se stessi. Il più delle volte sembra che tutti vogliono che tu sia qualcun altro, dal momento che proiettano su di te la loro versione che hanno di te! Siamo circondati e assediati quotidianamente da migliaia di immagini e voci che ci chiamano a investire la nostra identità nei loro prodotti, marche, etichette, servizi. Sanno che se lo facciamo, otterranno accesso alle nostre tasche. Resistere non è facile!

Quasi tutti i film sono stati abilmente organizzati per risucchiarti dentro e farti vivere attraverso uno o forse molti personaggi come se fossi al loro posto! Vieni invitato a 'vivere' le loro avventure e i loro traumi, a identificarti con i loro dolori e le loro sofferenze emotive e sentire quello che loro sentono. È un'illusione di un'illusione che provoca sia dipendenza che frustrazione. Non è facile allontanare lo sguardo!

Gran parte della musica moderna che cattura la nostra attenzione ci tiene all'amo con una combinazione di parole e suoni con i quali entriamo facilmente in risonanza. Ci avvolgiamo nella musica e viviamo attraverso le parole, almeno per alcuni momenti. Facciamo di 'questa traccia' la colonna sonora della nostra vita...anche se solo per qualche momento! Non è facile spegnerla! Non è facile non volerla riascoltare ancora e ancora!

Persino le riviste patinate ci hanno addestrato ad ammirare e ad aspirare ad essere e a vivere come le persone fotografate sulle loro lucide pagine .

Noi proiettiamo la nostra consapevolezza nei loro stili di vita all'apparenza brillanti con un senso di meraviglia e di desiderio di essere come 'loro'. Non è facile, per molti, negare a se stessi la loro 'patina superficiale'.

E tutti noi siamo stati bambini innocenti, prima di entrare nel grande, immenso mondo degli adulti, con tutti i suoi tentativi di forgiare il senso di noi stessi, alla mercé di genitori ed insegnanti che hanno investito tanto tempo interrogandoci e dicendoci che cosa avremmo potuto, dovuto e saremmo stati! Non era facile notare, specialmente negli anni così importanti per la nostra formazione, la proiezione delle loro aspirazioni sulla nostra vita. È molto più probabile, invece, che abbiano offuscato la nostra capacità di essere noi stessi e di vedere per conto nostro. Non era facile ignorarli!

Non sorprende affatto, quindi, che tutti passeremo attraverso la nostra personale crisi di identità. Alcuni di noi, ad un certo punto, a seconda del proprio grado di frustrazione, si ritroveranno a gridare al mondo: "Ma chi diamane sono?" Altri se lo terranno dentro e svilupperanno una strategia di sopravvivenza sopprimendo le proprie frustrazioni. Altri diventeranno così confusi e disorientati interiormente, forse inventando sé multipli, da cominciare a parlare e comportarsi in modi che la società definirà devianti. E infine c'è la gran parte di 'noi' che vivranno la propria vita senza rendersi conto che tutta le nostre paure e la nostra rabbia, tutte le nostre reazioni e ire, tutte le nostre infelicità, tutto il nostro stress e sofferenza, sono riconducibili ad una cosa sola. Non sappiamo chi siamo realmente! Ma non è facile fare questa connessione!

È anche probabile che capiterà uno di quei momenti in cui, preparandoci ansiosamente per una intervista o nervosamente per la presentazione di un libro, un amico dirà: "Rilassati, andrà tutto bene; sii solo te stesso". Probabilmente il nostro primo pensiero sarà: "Sì, certo. Ho solo bisogno di rilassarmi ed essere me stesso". Ma non passa molto prima che arrivi uno tsunami mentale urlando: "Sì, ma che vuol dire? Che vuol dire essere me stesso? Come faccio ad essere me stesso? Non so come essere me stesso! Chi sono?"

Non solo l'ansia ricomincia a fluire interiormente ma ora serpeggia nella nostra testa la più profonda ricerca esistenziale! Ma non è facile mantenere attiva la ricerca su 'chi sono', perché a questo punto abbiamo appreso e sviluppato molte valide abitudini di perderci in qualcosa o qualcuno che non siamo! Diversamente conosciute come 'fughe'!

Ti sei mai chiesto come mai 'sembri' essere una persona diversa in presenza di persone differenti? Hai mai notato quanto spesso cerchi gli altri per affermare chi sei? Ti sei mai chiesto: "Quello che pensavo di essere è cambiato?" In caso affermativo, chi pensavi di essere, e chi pensi di essere ora? Hai mai fatto un elenco di tutte le cose sulle quali basi e costruisci il tuo senso di identità?

Questo è un bellissimo esercizio.