

## OLTRE LA MASCHERA...



**N**on lasciarti ingannare da me,  
Non lasciarti ingannare dalla maschera che indosso.  
Una, mille maschere,  
che ho paura di togliermi,  
anche se nessuna mi somiglia.  
L'arte della finzione è per me una seconda natura,  
ma non lasciarti ingannare.  
Per l'amor di Dio, no.  
Ti do l'impressione d'essere sicuro,  
fingo che tutto vada bene e fili liscio,  
dentro e fuori di me;  
mi definisco vincente e ostento indifferenza,  
dico "le acque sono calme ed è tutto sotto controllo,  
e io non ho bisogno di nessuno".  
Ma non credermi.  
In superficie è tutto tranquillo ma la mia superficie è la mia maschera,  
sempre diversa e sempre finta.  
Sotto non c'è soddisfazione.  
Sotto c'è confusione, paura e solitudine.  
Però le nascondo. Non voglio che nessuno le veda.  
Tremo al pensiero che le mie debolezze e paure  
vengano messe a nudo.  
Ecco perché faccio di tutto per nasconderle con una  
maschera,  
una facciata disinvolta e sofisticata,  
che mi aiuti a fingere,  
che mi faccia scudo dallo sguardo, la mia salvezza.  
La mia unica speranza e io lo so.  
Se mi farà sentire accettato,  
se mi farà sentire amato.  
Non c'è altro che possa liberarmi da me stesso,  
dalla prigione che mi sono costruito,



dalle barriere che ho eretto con tanta cura.  
Non c'è altro che possa darmi quella certezza che non so procurarmi da solo:  
che valgo davvero qualcosa.  
Ma io tutto questo non te lo dico. Non ne ho il coraggio.  
Ho paura che il tuo sguardo non mi farà sentire accettato,  
non mi farà sentire amato.  
Ho paura che mi disprezzerai, mi deriderai,  
e la tua risata mi ucciderebbe.  
Ho paura che in fondo non sono niente, che non valgo niente,  
e che tu lo vedrai e mi rifiuterai.  
Perciò continuo il mio gioco, la mia finzione disperata,  
uomo sicuro fuori,  
bambino tremante dentro.  
Così comincia la scintillante ma vuota parata di maschere,  
mentre la mia vita non è che una vetrina.  
Chiacchiero con brio del più e del meno,  
ma ciò che ti dico è solo il niente,  
e non ti dico niente di ciò che conta,  
che sta gridando dentro me.  
Porto avanti così la mia routine,  
ma non lasciarti ingannare da quel che dico.  
Ti prego, ascoltami e cerca di udire quel che non dico,  
quel che vorrei saper dire,  
quel che ho un disperato bisogno di dire,  
ma che non riesco a dire.  
Non mi piace nascondermi.  
Non mi piacciono i giochetti superficiali e finti.  
Voglio smettere di giocare.  
Voglio essere genuino, spontaneo e me stesso,  
ma devi aiutarmi.  
Devi darmi una mano anche quando sembrerebbe l'ultima cosa che voglio.  
Solo tu puoi cancellare dai miei occhi lo sguardo vacuo della morte vivente.  
Solo tu puoi richiamarmi alla vita.  
Ogni volta che sarai gentile, delicato e incoraggiante,  
ogni volta che cercherai di capirmi, perché tieni veramente a me,  
al mio cuore spunteranno le ali,  
piccolissime ali,  
debolissime ali,  
ma pur sempre ali!  
Se riuscirai a toccarmi una corda del cuore,  
mi restituirai la vita.  
Voglio che tu lo sappia.  
Voglio che tu sappia quanto sei importante per me,  
quanto potrai essere un creatore – un vero e proprio creatore  
della persona che io sarò,  
se deciderai di farlo.  
Solo tu potrai abbattere il muro dietro al quale io tremo,  
solo tu potrai togliermi la maschera,  
solo tu potrai liberarmi dal mio mondo di ombre e panico e incertezza,  
dalla mia prigione solitaria,  
se deciderai di farlo.  
Ti prego, fallo. Non lavartene le mani.  
Ma non sarà facile per te.  
Convinto della mia indegnità ho costruito solide barriere.  
Più ti avvicinerai a me e più mi difenderò con violenza.  
È irrazionale, ma checché ne dicano dell'uomo i libri,  
io sono spesso irrazionale.  
Combatto contro l'unica cosa di cui ho un disperato bisogno.  
Però ho sentito dire che l'amore è più forte di ogni barriera,  
ed è proprio questa, la mia speranza.  
Ti prego, cerca di abbattere le mie barriere  
con mano salda  
ma gentile,



perché un bambino è tanto sensibile.  
Chi sono io, ti chiederai?  
Sono qualcuno che conosci benissimo.  
Sono ogni uomo che incontri  
e ogni donna che incontri.  
(Charles C. Finn, cit. in *"Il Bambino Interiore"* – pp. 23-26)



La verità è che abbiamo paura di mostrare la nostra fragilità agli altri... Così, quando ci chiedono: "Come stai?... Va tutto bene?", noi rispondiamo invariabilmente: "Bene, grazie!" con un sorriso smagliante, quando magari avremmo voglia di piangere sulla spalla di qualcuno.

Qualche volta prova a dire la verità rispondendo: "Molto male, grazie!" e, sempre, la sorpresa che leggerai negli occhi del tuo interlocutore ti parlerà della totale "anormalità" della tua risposta sincera. Sì, perché in effetti diamo per scontato che la gente si metta una maschera sul viso per coprire le lacrime interiori... Lo facciamo tutti, più o meno. Dunque nessuno pensi di possedere una autostima ottimale, sulla quale non valga la pena lavorare.

Scrivi Charles L. Whitfield nel suo libro *"Il Bambino Interiore"*:

«La scarsa autostima, e cioè sentirsi intrinsecamente pieni di difetti, inadeguati e indegni, rappresenta un'esperienza comune tra coloro che sono stati maltrattati. È comune anche tra coloro che hanno sviluppato malattie quali l'alcolismo, la farmacodipendenza, la co-dipendenza, i disturbi alimentari o problemi simili, a causa dei quali ci si sente in posizione di vittime.

Per via di parecchi gravi fattori, tra cui l'incapacità di controllare il nostro rapporto con l'alcool, la droga, il cibo, le altre persone o *qualsiasi altra cosa*, finiamo per considerarci indegni di ricevere amore. Piuttosto che credere di non essere amabili, ci convinciamo di *non aver bisogno di amore*. Il che si traduce in: "Io non voglio essere amato", e infine in "Rifiuterò l'amore, da chiunque provenga" (Gravitz, Bowden, 1985). Così, "congeliamo i sentimenti", nell'incapacità di abbandonarci totalmente alle emozioni, e in particolare all'amore» (o.c., Armenia Ed. – pag. 144).

Possiamo decidere però di cambiare atteggiamento; possiamo decidere di chiedere a Dio il coraggio di ammettere: ammettere le ferite, i sentimenti che ci mettono in subbuglio, i bisogni intimi che sentiamo. Chi ha un'autostima sana sa ammettere anche i propri errori senza arrampicarsi sugli specchi per dimostrare sempre che non ha sbagliato.

«Il nostro atteggiamento è più importante del passato, dell'educazione, del denaro, delle circostanze, di ciò che gli altri pensano o dicono o fanno. È più importante dell'apparenza, delle capacità o del talento. Può fare o disfare un'azienda, una chiesa, una famiglia. Ma noi possiamo scegliere ogni mattina l'atteggiamento da tenere per la giornata. Non possiamo cambiare il nostro passato. Non possiamo cambiare il fatto che gli altri agiranno in un certo modo. Non possiamo cambiare l'inevitabile. La sola cosa che possiamo fare è suonare sull'unica corda di cui disponiamo sempre, e cioè il nostro atteggiamento» (*"Strengthening Your Grip"*)

Tuttavia, la crescita interiore passa senza dubbio attraverso l'ammissione. L'ammissione dei dolori che la vita ci ha inferto quando eravamo bambini e quindi indifesi; l'ammissione dei cattivi sentimenti che ne sono derivati: rabbia, tristezza, paura... Per finire con l'ammissione dei nostri bisogni: "Vorrei tanto che tu mi coccolassi un po' questa sera, perché mi sento triste!". Le cose andrebbero meglio se non dessimo per scontato che l'altro deve capire come ci sentiamo senza che noi gliene parliamo apertamente.

In famiglia le cose andrebbero meglio anche se ammettessimo la nostra fragilità, gettando la maschera della nostra presunta forza di affrontare il mondo intero a mani nude! Hai mai conosciuto una persona nota per la sua prepotenza, per la sua arroganza o aggressività? La prossima volta che ci avrai a che fare, ricordati che è l'essere più fragile della terra... È per questo che deve "mostrare i muscoli", ma è solo una maschera! È praticamente sempre una questione di autostima. Più dolori e traumi abbiamo patito nella nostra infanzia e peggiore sarà la nostra autostima. Purtroppo, chi può dirsi completamente esente da ferite?

Ci ricorda il Signore:

["Io sono il Signore, il tuo Dio, il Santo d'Israele che ti salva... Per me sei molto prezioso, io ti stimo e ti amo, darò uomini e popoli in cambio della tua vita. Non temere, io sono con te!..." \(Isaia 43:3-5 - TILC\)](#)