



Sarah Sérievic

LIBERI DAI RUOLI, FELICI NELLA VITA

Smetti di recitare la parte che ti hanno
assegnato e diventa il vero interprete
della tua vita



Manuale di liberazione dai ruoli imposti
e dalle aspettative altrui

Sarah Sérievic

LIBERI DAI RUOLI, FELICI NELLA VITA

Smetti di recitare la parte
che ti hanno assegnato
e diventa il vero interprete
della tua vita

Indice

1. I ruoli e l'identificazione nel personaggio	7
<i>Se non definite voi stessi, lo faranno gli altri per voi</i>	9
<i>Quando il senso del dovere ha la meglio sui desideri dell'anima</i>	13
<i>Non soffriamo per ciò che abbiamo o non abbiamo, ma per ciò che non siamo</i>	15
<i>Valiamo più di quanto crediamo...</i>	15
<i>Il tribunale interiore</i>	18
<i>Ogni volta che impediamo a noi stessi di svolgere il nostro ruolo sulla terra, diventiamo vittime</i>	21
<i>Quando non vogliamo vestire i nostri panni, ce la prendiamo con quelli degli altri</i>	23
<i>Le nuove amazzoni</i>	25
<i>Dalla donna velata alla fiamma viva</i>	29
<i>La libertà, la nostra più grande prigionia</i>	33
2. Come liberarsi dai propri ruoli?	37
<i>Muovetevi e il vostro punto di vista cambierà</i>	39
<i>La bacchetta magica</i>	45
<i>Va' verso te stesso</i>	49
<i>Essere capaci di amare vuol dire essere capaci di sentimenti negativi</i>	53
<i>Riconoscere la propria ombra: esplorare i travestimenti</i>	57
<i>La madre onnipotente</i>	57
<i>La madre castratrice</i>	59
<i>Non dimenticare chi sei</i>	63

<i>Ricordati di ciò che è immutabile in te</i>	69
<i>La morte non si oppone alla vita, bensì alla nascita</i>	71
<i>La scelta di dire, la scelta di non dire</i>	75
<i>Le parole che ci danno alla luce</i>	81
<i>Correre il rischio di perdere la strada</i>	85
<i>Quale processo interiore mette in moto il cambiamento? Come funziona?</i>	91
3. Tieni accesa la tua lampada	95
<i>Non è possibile essere assenti da se stessi e presenti per gli altri</i>	97
<i>Il finto sacrificio</i>	97
<i>La negazione della collera</i>	99
<i>I nostri pensieri danno vita alle nostre azioni</i>	105
<i>Se non ami ciò che sei, ama ciò che fai</i>	111
<i>Qualunque rapporto d'amore è terapeutico</i>	115
<i>A volte l'impossibile diventa possibile, ma non sempre</i>	121
<i>Testimoni di se stessi</i>	125
<i>Specchio, specchio delle mie brame</i>	129
<i>I rituali</i>	133
<i>Una felice resistenza</i>	139
4. Scegliere la vita	141
<i>Non c'è altra morte se non quella che ci trattiene dal vivere</i>	143
<i>Ci limitiamo a consumare la feccia della vita</i>	149
<i>È al mestiere di vivere che dobbiamo far pratica</i>	153
<i>L'urgenza di vivere</i>	159
<i>Tutto è collegato</i>	163
<i>Scoppiare di vita</i>	165
Ringraziamenti	171
Nota sull'autrice	175

Se non definite voi stessi, lo faranno gli altri per voi

Nessuno può vivere negando la vita.

— ANDRÉ MALRAUX

Spesso mi è stato chiesto perché ho smesso di essere attrice e mi incuriosisce che nessuno mi chieda perché ho iniziato!

Mio padre era una persona che faticava a esprimersi a parole. Quando veniva travolto dalle emozioni, i gesti di violenza anticipavano i discorsi. Per mia madre insultare costituiva l'arma preferita da lei scelta per mettere a tacere collera e frustrazioni. Da bambina li vedevo litigare e avvertivo la sostanza viva sfuggirmi via. Annientata, cercavo di radunare quella poca energia che mi rimaneva e salivo in camera, così da risparmiarmi lo spettacolo del loro litigio. Poco dopo, mia madre veniva a lamentarsi delle sue pene e io rivivevo in retrospettiva la sensazione della vita che si sgretola, che di attimo in attimo ci dissolve nel caos del mondo. Con un filo di voce appena udibile, le dicevo: "Non voglio più vivere". Mia madre, probabilmente insoddisfatta da quanto esprimevo, ribatteva: "Sei soltanto un'attrice!". Da allora ho cancellato dal mio caleidoscopio emotivo la disperazione, la tristezza e la collera, ma non l'intensità. Un dinamismo feroce si manifestava con la forza di un geyser nei confronti di ciò che magari appariva un'inezia: una bolla di sapone che si librava in aria mi proiettava in uno stato di entusiasmo che mia madre non sempre capiva. Forse sopraffatta

da queste mie intensità, esclamava: “Sei soltanto un’attrice!”. Qualche anno dopo ho portato a termine ciò che sembrava essere il suo progetto per me: essere commediante. Mi era stata data la possibilità di interpretare ruoli basati sul mio ardore. Mia madre veniva a vedermi “interpretare” le mie emozioni e mi ammirava! Finalmente alzava la testa per guardarmi. E, traboccante d’orgoglio, diceva ai suoi amici: “Ho sempre saputo che mia figlia era un’attrice!”. In quanto a me, ero accecata dalle luci della ribalta. Mi capitava di considerarmi una star, una per cui “tutto va sempre benissimo”. Non ero capace di esprimere la disperazione che seguiva a tormentarmi e, nel segreto del mio cuore, pensavo: “Sei soltanto un’attrice!”. Più mi esponevo alle luci della ribalta, più vivevo all’ombra di me stessa.

Così ci si lascia scivolare in un personaggio senza renderse-ne conto, ancorché io non rimpianga quel periodo della mia vita così ricco e d’altronde così terapeutico per il mio bisogno di espressione. Dietro l’apparente disordine si cela sempre un ordine e i nostri errori di distribuzione costituiscono a volte un sentiero per andare verso noi stessi. Quindici anni dopo, l’evidenza dei fatti si è resa imprescindibile: era giunto il momento di uscire di scena e affrontare le mie illusioni. Era ora di riprendere contatto con la mia storia e le mie emozioni, se volevo che mi fosse concessa un giorno la grazia di far riaffiorare il mio cuore alle labbra.

Ciascuno di voi avrà probabilmente una storia simile da raccontare, un errore di casting o un ruolo che vi è stato assegnato per la messa in scena. Basta nascere qualche mese dopo la morte di zio Alfred ed ecco che siamo giunti a riportarlo in vita. La semplice espressione di un qualsivoglia volere (“Voglio andare a vedere i burattini”) suscita l’ammirazione di tutti: “Sa quello che vuole, è un tipo combattivo come il prozio, lo stesso temperamento, la stessa determinazione”. Facciamo così nostra l’idea

che per essere amati dobbiamo essere come il defunto. La sensibilità, il dubbio, la paura e la tristezza vengono accuratamente nascosti nei recessi del cuore per lasciar emergere unicamente la determinazione e lo spirito combattivo. Il divario fra il temperamento autorizzato e quello vissuto dentro di sé si accentua con gli anni. È assolutamente possibile condurre una brillante carriera e nel contempo rimanere invischiati in una vita relazionale e affettiva caotica. Per lealtà familiare vogliamo rimanere legati al personaggio. Lentamente, in maniera surrettizia, indossiamo il costume giorno dopo giorno come una seconda pelle, che diventa naturale a furia di scivolarci dentro.

Ciò può assumere aspetti castranti, come per Denis, dirigente di una grossa azienda, assai efficiente per quanto riguarda le competenze ma con problemi nel rapporto con gli altri, essendo perfezionista e irascibile fino alla crisi di nervi se i risultati non rispondono alle aspettative. Lo ricevo pertanto nell'ambito di una guida al cambiamento, per capire assieme a lui cosa lo fa scivolare su questo difetto. Rimango sconcertata dal deserto affettivo di quest'uomo sulla quarantina, attraente e brillante.

- “Appartengo a un credo” mi dice, “in cui non è possibile avere nessun momento intimo prima del matrimonio”.
- “E allora perché non si sposa? Sembra avere in sé tutti i requisiti per farlo”.
- “Non ho ancora incontrato la donna con cui prendere in considerazione il passo; una mi piace, ma non è praticante, l'altra anche lei mi piace ma tutti gli uomini la guardano e rischio di essere tradito nel giro di un anno. Un'altra ancora mi interessa ma non è per così dire abbastanza colta... E sento chiara e forte nel mio corpo la frustrazione che mi tortura”.
- “Ma è veramente convinto che la Vita le offrirebbe una ca-

pacità sensoriale impedendole di apprezzarla? Si ricorda di quando ha vietato a se stesso questo piacere per la prima volta?”.

- “Un ricordo mi affiora alla memoria: adoravo mia nonna, sentivo il suo amore e il suo orgoglio nei miei confronti quando posava gli occhi su di me. Aveva una casa con un grande giardino, dove spesso trascorrevano le vacanze. Quel giorno, avevo una decina d’anni, giocavo a guardie e ladri con il figlio dei vicini e la sorella. La sorella del mio amico era molto sveglia, correva veloce e faceva la parte del ladro. Abbiamo fatto molta fatica a catturarla e, quando alla fine ci siamo riusciti, l’abbiamo legata per scherzo a un albero (in maniera sufficientemente allentata per permetterle di sfuggire, cosicché ci rincorresse a sua volta). Inorridita, mia nonna si è precipitata fuori di casa per ‘liberare’ la ragazzina. Mi ha dato del perverso e, con le lacrime agli occhi, mi ha detto quanto l’avessi appena delusa... Per mesi non mi ha più rivolto la parola. Ho davvero creduto di essere un corrotto e mi sono ripromesso di rimediare, di essere un bambino modello e di non fare più del male a una donna”.

Domandando al padre, viene messo in luce un segreto di famiglia: la nonna da bambina era stata violentata. Denis pagava il debito dell’aggressore.

Quando il senso del dovere ha la meglio sui desideri dell'anima

A rovinare non è lo straordinario, è l'ordinario.

— OSCAR WILDE

Dopo oltre dodici anni trascorsi a svolgere la professione di terapeuta e qualche anno in più a esercitare quella di essere umano, provo un concreto bisogno di parlare di tutti quei destini fuorviati per errore. Tutti quei destini smarriti per senso del dovere a causa di un precetto frainteso: “Onora il padre e la madre”, che è stato confuso con “Onora l'infelicità dei tuoi genitori. Come loro, subirai anche tu le prove che li hanno schiacciati”.

Anziché onorare questa vita così preziosa che ci è stata donata, anziché proteggere la parte viva della vita, preferiamo annientarci per glorificare il dolore sopportato, soprattutto se non rivelato, perché riviverlo diventa l'unico modo di sottoscrivere l'appartenenza alla nostra famiglia.

Mi viene a mente la storia di Michel, che incontro nell'ambito di un bilancio di competenze. Nutre una grande ammirazione verso il padre, indefesso lavoratore nonostante un grosso handicap fisico. Da quarantacinque anni Michel si crede obbligato a escludere dalla sua vita qualunque idea di piacere, sottomettendosi alla dittatura di un lavoro senza posa che d'altro canto non gli è mai stato imposto, ma che lui impone a se stesso quasi per lealtà familiare. Alcune sedute gli sono sufficienti per

rendersi conto dell'errore. Può meritare il ruolo di figlio senza dover subire le sofferenze del padre. Essere fedeli alla presunta legge del padre tradendo se stessi significa davvero essere fedeli?

“Non sono quello che credo di essere” mi confida Aurélie, la quale si rende conto del ruolo di vittima che interpreta da più di cinquant'anni per obbedire a un destino familiare che bandisce la felicità di coppia. Da tre generazioni, tutte le donne della famiglia sono state maltrattate o abbandonate dal marito.

Il medesimo schema lo ritroviamo nella vita professionale, in cui molti si sentono costretti a concretizzare le illusioni dei genitori. Se le illusioni non prendono corpo, il figlio crolla, perché non aveva nessun'altra ragione di esistere. “Immagino di aver deluso mio padre, perché non ho ottenuto il risultato che si aspettava” mi confida Frédéric, depresso da diciassette anni.

E a questa sofferenza finiamo con l'aggrapparci, tanto ci identifichiamo in essa; arriviamo addirittura al punto di santificarla come unico modo di sottoscrivere la nostra appartenenza alla famiglia, la trasformiamo nell'unico fulcro di un'intera vita, la tratteniamo, la vediamo come il solo modo di esistere e ci priviamo di tutto ciò che ci circonda!

Dimenticare se stessi vuol dire dimenticare la vita, ritirarsi dalla vita, peccare contro la vita. Perché è così difficile varcarla, la soglia dei nostri slanci più sinceri? Perché manchiamo di onorarla, questa possibilità di essere vivi?

Non soffriamo per ciò che abbiamo o non abbiamo, ma per ciò che non siamo

When I'm good, I'm very good, but when I'm bad, I'm even better.

— MAE WEST

Compiere il destino di un altro, obbedire alla legge di un altro, per amore o per lealtà... Non c'è posto per la vera identità. Fintanto che non ci colleghiamo a ciò che vibra dentro di noi, ci riduciamo a un ruolo, a una cifra, a un numero, a un bravo esecutore; dimentichiamo così che la nostra sofferenza maggiore non nasce da ciò che abbiamo o non abbiamo, ma da ciò che non siamo. Non possiamo essere liberi negando chi siamo ed è forse proprio questa libertà a incuterci tanto timore.

Valiamo più di quanto crediamo...

Xavier mette un biglietto della metropolitana al centro del gruppo, per simboleggiare il suo rapporto con se stesso. “È tutto quello che valgo” dichiara posando l’oggetto. Ci si aspetterebbe una miglior autostima da parte di un dirigente d’azienda di alto livello! Tuttavia le parole del padre, integrate sin dalla più tenera età, hanno sempre avuto la meglio sulla realtà dei fatti. L’identificazione nel personaggio che si è voluto fargli in-

terpretare si è rivelata più forte di qualunque manifestazione di riconoscimento meritata durante la carriera.

In ambito affettivo è per lo meno riuscito a provare che il padre aveva ragione: tre divorzi e tre cocenti fallimenti con ciascuna delle sue ex mogli, con cui coltiva ancora rapporti molto complicati per quanto riguarda i legami parentali che tuttora li uniscono.

Da piccolo, ogni gesto o parola non approvati dal padre venivano sistematicamente accolti da una valanga di insulti e di percosse sotto lo sguardo indifferente della madre, sottomessa alla legge del marito. “È una canaglia tale e quale al nonno” sentiva dire allorché veniva punito. Questo ovviamente lo portava a credere di essere un monello che non meritava trattamento migliore. Messi definitivamente sotto chiave la sensibilità e il mondo delle emozioni, a Xavier è stata negata ogni possibilità di coltivare un rapporto d'intimità con le persone, nella convinzione di non essere amabile. L'iperattività, la collera e il cinismo sono il suo modo di resistere da un lato alla paura che lo ha sopraffatto da bambino e dall'altro all'immensa tristezza che lo pervade a sua insaputa. Facendosi odiare da tutti quelli che lo avvicinano, porta in trionfo la parola del padre, cui in segreto continua a voler bene. Si è pertanto addossato il ruolo che gli altri hanno voluto fargli interpretare, ossia quello dell'esecrato nonno. Il nonno in questione aveva concluso il suo soggiorno sulla terra in carcere, per aver umiliato, violentato e sequestrato per anni l'unica figlia, sotto lo sguardo “impotente” della moglie rassegnata.

Dietro la provocante maschera che rimane il suo unico modo di esistere, Xavier ha nascosto un cuore pieno d'amore, che si accontenta di esprimere sostenendo associazioni umanitarie. Benché in un primo momento sbagli strada, la terapia poco a poco lo conduce a reintegrare la sua identità e a combattere per se stesso, per il suo diritto alla felicità.

Siamo più importanti delle nostre rappresentazioni. Iden-

tificandoci con i nostri personaggi, i nostri fallimenti, i nostri successi o l'immagine che abbiamo di noi stessi, dimentichiamo chi siamo. Colpevoli di non essere un altro, desideriamo sempre trovarci in un posto diverso da quello in cui siamo, apparire diversi da chi siamo, come l'autostoppista privo di meta che teneva in mano un cartello su cui aveva scritto "altrove"... Dice Musset: "Vorrei essere quel signore che passa".

Quando avevo sei anni sognavo di averne sette, quando ho compiuto sette anni sognavo di averne otto e così via fino a trent'anni, perché quando ho compiuto trent'anni sognavo di averne ventinove. Per molto tempo ho creduto che il segreto della felicità fosse racchiuso in un qualcosa al di fuori di me: l'età, lo status sociale, la cultura o l'aspetto fisico, fino al momento in cui mi sono resa conto che tutto questo corteo non aveva nulla a che vedere con il mio vero amore per la vita. Ciò che mi appaga maggiormente è sempre legato a un senso di utilità. Servire la vita che si dispiega dentro di me al di là delle apparenze e dei principi esterni. Vivere è al tempo stesso una libertà e una disciplina, è volerlo, volerlo ogni giorno, essere coscienti di questa volontà e non temere il fallimento. Poco importa fallire agli occhi degli altri, purché non sia un fallimento dal punto di vista della vita!

Se non volete lasciarvi sopraffare da un destino che non è il vostro, proteggete la piccola fiamma della coscienza da ciò che è sciocco e vago! Sul grande palcoscenico della vita, la tentazione dell'assurdo e della soluzione ragionevole rischia di relegarci all'unico ruolo di figuranti.

Non viviamo in funzione della coscienza che abbiamo di noi stessi, viviamo con l'idea di farci apprezzare da chi ci circonda. Questo ci rende da un lato dipendenti dal desiderio altrui e dall'altro prigionieri di qualunque seduzione il cui prezzo è la

vita stessa. Ci proteggiamo dal nemico perché per lo meno è facile da individuare, ma abbiamo mai pensato a proteggerci dall'amico, da chi ci vuole bene ma non vuole che cambiamo? Per dirla come Voltaire, "Dagli amici mi guardi Iddio, che ai nemici ci penso io". È ben più arduo deludere chi ci ama in quanto vittime, perché questo gli permette di esercitare un potere d'amore che ci tiene prigionieri.

A parte i casi di dittatura, che non rientrano nello scopo di questo libro, le vittime spesso alimentano il comportamento del loro carnefice. Se permettete a chicchessia di esercitare un potere su di voi, egli lo farà, a prescindere dal modo. Soltanto voi potete concedere a un altro il potere di opprimervi o di rassicurarvi. Se qualcuno si dimostra sgradevole nei vostri confronti e voi rivivate il film per tutto il giorno e tutta la notte, per tutte le settimane e tutti i mesi che seguono, chi è il vostro peggior nemico? Se conferite a un altro il potere di annientarvi o di farvi esistere, state di fatto abdicando al vostro potere su voi stessi. Continuando a rifiutare di capire che siete voi stessi il vostro persecutore, proietterete sempre questo ruolo sull'altro. Fintanto che proverete disprezzo per voi stessi, attirerete persone che vi disprezzeranno. Come un animale si avventa su chi ha paura, colui che ha bisogno di disprezzo fiuterà le vostre tracce e si occuperà di voi.

Il tribunale interiore

Da piccoli, sono genitori ed educatori a reprimere i nostri slanci, mentre in seguito siamo noi che continuiamo a rinunciarvi. Oggi, a impedirvi di esprimere il vostro essere ci siete soltanto voi. È quello che fa Amandine posizionandosi sempre un po' in disparte dal gruppo, manifestando un comportamento ostile

verso ciascuno dei partecipanti. Si sente giudicata dice, quando le chiedo se qualcosa la turba. Mettere in scena il suo tribunale interiore le permette di udire tutte le accuse che rivolge a se stessa e che proietta costantemente sugli altri. Siamo noi che puntiamo con maggior violenza il dito contro noi stessi per le cose lasciate incompiute ed è assai interessante vedere come nell'inconscio ci accusiamo impietosamente allorché ci esiliamo dalla nostra viva terra d'origine. Siamo noi questo giudice che ci mette le manette mentali, che ci pone in stato d'arresto e ci condanna ai lavori forzati! "Sei colpevole di non farti carico dei tuoi sentimenti, di odiare tutto ciò che sei e fai, di non rientrare in nessun ambito, di non occupare il tuo posto e di non esigere quanto ti è dovuto con il tuo pieno consenso. Meriti il carcere a vita e i lavori forzati". Sono queste le parole che Amandine si ripete inconsciamente come un disco rotto, per condannarsi meglio. Ripete a se stessa le precauzioni che le sono state imposte durante l'infanzia per essere irreprensibile: "Fa' il tuo dovere, non ascoltare i tuoi sentimenti, non far rumore, fa' quello che ti viene chiesto". Tutte queste imposizioni che incarnano la problematica familiare, ossia la difficoltà ad affermarsi, sono state assimilate come una seconda pelle. In questa famiglia di immigrati la rassegnazione e la discrezione rappresentano l'unica possibilità di sopravvivenza. Nel contesto vi è un divario tra il temperamento spumeggiante di Amandine e le credenze che le sono state inculcate. Dentro di lei si svolge una guerra tra due parti di se stessa, quella che vuole vivere e quella che non è autorizzata a occupare il suo posto.

Vi riporto alcune frasi udite durante i miei colloqui, che rappresentano molto bene le prigioni in cui ci rinchiudiamo per mancanza di autostima. "A diciott'anni, quando mi sono sposata, pensavo sollevata 'Ecco fatto, sono sposata!'", "Mia nonna era istitutrice; non è un lavoro, è uno stato", "La poltrona del

dentista è l'unico posto in cui mi addormentavo a bocca aperta e, per una volta, non facevo niente", "Il cancro è stato una scusa per smettere di lavorare e mi ci è voluto un anno di malattia per uscire dalla depressione nella quale ero rimasta invischiata dopo la promozione, che aveva fatto di me una macchina di legno, con un manganello tra i denti". Tutte queste castrazioni psicologiche si manifestano sotto forma di tensioni nel corpo.

Parafrasando un famoso professore di medicina: "Nei casi di ulcera gastrica, le persone molto spesso si ammalano non per quanto hanno ingerito, bensì per quanto rimane loro sullo stomaco". L'enfasi che attribuiamo al successo orienta l'individuo verso il mondo esterno, strappandolo alle sensazioni che vive dentro di sé.

Dimentichiamo che siamo più importanti dei nostri fallimenti o dei nostri successi. Identificandoci nei nostri ruoli, trascuriamo chi siamo.