

FINALMENTE LA RISPOSTA ALLA DOMANDA CHE TUTTI CI FACCIAMO: CHI SONO IO?

di [Simona Cella](#) | 01/02/2016



CHI SONO IO?

Il *chi sono*, nasce da come mi muovo nel mondo.
Sono timido, forte o debole, testardo o incapace...

Quando vivo situazioni complicate,
spesso **traggo conclusioni di *CHI SONO IO* non troppo edificanti,**
perché trasformo in inabilità la mia difficoltà a dare risposte
più funzionali alle richieste che mi fa l'ambiente e cado in **crisi di identità.**

E con questo mi arrendo perché, se io sono fatto così, cosa posso farci?!
Oppure, se attribuisco la responsabilità al destino, quell'IO SONO resta,
trasformandosi da stupido a fragile o sfigato.

Ma quando definisco un *IO SONO*, di cosa sto parlando?

Cos'è a tutti gli effetti quella che definisco come mia identità?

**L'identità è l'idea
che mi sono fatto di chi sono e
quali possono essere le mie possibilità nel mondo.**

E' UN'IDEA!

Nulla ha a che fare con me perché riguarda un pensiero, una memoria: si è formata grazie a comportamenti sempre uguali e ripetuti per così tanto tempo che non riesco più a distinguerli dalla mia stessa pelle.

Ma quel comportamento resta uguale solo perché mi sto facendo guidare costantemente dalla stessa mappa di memoria.

Se guido seguendo la cartina che mi conduce a Torino, non posso sentirmi costantemente frustrato perché quando arrivo non trovo mai il mare!

SI ALZA IL SIPARIO!



Normalmente **interpretiamo i comportamenti come identità, mentre SONO COSTUMI DI SCENA, ruoli nati in un momento definito e confermati dalla semplice ripetizione.**

Facciamo una prova

CHI SONO IO?

– *Una docente, terapeuta, scrittrice? ... no, questo è quello che faccio ora.*

– *Allora riproviamoci... sono una figlia, un'amica, una compagna... ?*

nemmeno, questi sono i miei ruoli nel gioco delle relazioni.

– *Ancora una volta: sono una persona che ama la vita!*

Bene.

Con l'ultima affermazione, non solo **sono ancora molto distante da chi sono**, poiché in questo caso **mi sto identificando in un'emozione** – anche se piacevole- ma in più, eleggendola a identità, **preparo il terreno al disastro.**

Perché?

Se mi identifico con qualcuno che ama la vita, non posso smentirmi, o mi perdo.

E se accade qualcosa di impegnativo che non mi permette di mantenere la maschera, allora sono guai seri perché, oltre al dolore del disastro che incombe, non so nemmeno più chi sono.

... *“Eppure prima ero una persona così solare!”*

Perciò avrò bisogno di tenermi lontana dal manifestare quelle emozioni che mi smentirebbero.

Inoltre, cosa che accade spesso, se sono molto identificato nel mio comportamento – che però per me sono io – se avessi necessità di cambiare, di fare qualcosa di diverso, mi risulterebbe impossibile.

**Lasciar andare quel comportamento sarebbe come morire.
Da questa sensazione nasce tanta resistenza a modificare
comportamenti anche banali.**

**Quel panico che nasce dal fare qualcosa che non si è mai fatto prima,
nasce da quella identificazione che combatte per continuare ad esistere.**

Ora, è chiaro che non è lei a combattere ma sono io a farlo per lei, ma il panico nasce dalla sensazione che se io non sono lei, allora *chi sono?*

**Lo so, è spaventoso, ma...
la risposta a “CHI SONO” è :
IO SONO, PUNTO!**

La mia essenza non è definibile a parole, ma questo non dovrebbe spaventare, dato che **quell'essenza è in grado di fare cose meravigliose: vivifica il mio corpo, e sa** molto meglio di qualsiasi altra parte che mi accompagna in questa esperienza che chiamiamo vita, **cosa sia il meglio per me.**

L'unico problema è che non può raccontarsi, non ha strumenti per definirsi.

• **La mente definisce perfettamente sé stessa:** è quella parte di noi che ha la possibilità di descrivere, e lavora in modo lineare muovendosi su canali di coerenza.

Ciò che è logico e coerente appare vero.

• **Il corpo ha un suo linguaggio che si esprime attraverso il movimento, la fisiologia e l'attività degli organi.**

Si può cogliere osservandolo.

Siamo un po' restii a compiere lo sforzo di leggere i messaggi del nostro corpo ma, se non fosse altro per necessità, ci rendiamo sufficientemente disponibili per coglierne almeno i messaggi più macroscopici.

Quella parte che vivifica il mio corpo e che, con più senso, possiamo definire un “io sono” (punto!), non ha un linguaggio ma un sentito, non può essere espressa in parole ma avvertita aprendoci al contatto.

Possiamo sentirla, non descriverla.

Lasciarci guidare, non identificarla.

Tutto il resto, ciò che può essere descritto come convinzioni e comportamenti, ruoli ed emozioni, sono solo espressioni di costumi di scena.

IO SONO, e PUNTO!



**La via per entrare in contatto con quello che davvero sei,
è di non prenderti troppo sul serio.**

**La personalità che stai esprimendo non sei tu,
ma il costume di scena tra i tanti possibili,
che hai deciso di indossare.**

Se ti senti incastrato in eventi e situazioni, emozioni e reazioni che non ti piacciono, **puoi sentirti libero** di abbandonare quel costume di scena, appenderlo nell'armadio e **sceglierne uno più idoneo** per il ruolo che ti serve di interpretare.

**Il vecchio costume è sempre lì,
pronto ad essere indossato quando serve,
ma solo perché utile in quel momento e
perché lo stai scegliendo tu.**

Sei d'accordo con me che non è molto sensato affrontare un'arrampicata indossando pinne e maschera da sub? ... ma torna certamente utile per immergersi in acque cristalline!!!

Sì