

**“DIETRO LE MASCHERE. Alla scoperta di se stessi  
Storie autobiografiche e percorsi di consapevolezza”  
di Enrico Cheli – Edizione Compagnia degli Araldi, 1998**

Recensione a cura di DANIELA GUERRIERI

*Se tutti noi da bambini impariamo a recitare una parte è perché veniamo indotti a credere che così come siamo non andiamo bene: solo se saremo “bravi bambini” e ci comporteremo come gli altri vogliono, potremo sperare di essere accettati e amati.*

*Dietro le maschere* nasce dall’esperienza diretta e personale di Enrico Cheli che, a seguito di una profonda crisi esistenziale, sente la necessità di interrogarsi a fondo su se stesso, iniziando un percorso di autoconoscenza.

Il filo conduttore delle varie tappe di questo viaggio, che lo porterà ad abbandonare vecchi schemi e a “trovare la sua strada”, è la *consapevolezza*. Non sarà un viaggio indolore e l’autore, che fa spesso uso di metafore, lo paragonerà ad una “morte e rinascita”.

L’obbiettivo di E. Cheli, è quello di aiutarci – attraverso il racconto della sua storia di vita – a comprendere i condizionamenti ai quali siamo sottoposti sin dall’infanzia e a rompere schemi e abitudini che non rispecchiano l’*essenza*, la parte più vera di ognuno di noi. Egli afferma: «[...]anche altri potrebbero trovare interessanti le mie vicende interiori e trarne aiuto e ispirazione. Mi sorprende un po’ scoprire che la cosa non mi fa paura, che non provo né timore né vergogna al pensiero di mettere in piazza le mie vicissitudini e condividere con sconosciuti alcuni dei momenti più intimi della mia esistenza, di mostrarmi nella mia nudità, nei miei aspetti di luce e in quelli di ombra [...]. Se mi sento di farlo è perché non mi identifico ormai più nella mia identità sociale, nei miei ruoli e dunque non sento il bisogno di salvare la faccia».

L’autore riporta anche le “voci” dei studenti che hanno partecipato ai suoi seminari sul tema: *conosci te stesso*. Le parti di “diario di bordo” sono la prova che è possibile iniziare a disfarsi delle proprie *maschere*, basta volerlo.

Sono riportate qui di seguito la principali tappe di questo viaggio in cui si percepisce “tra le righe” un’anima purificata, consapevole, piena di entusiasmo, amore per la natura, le persone e passione per tutto quello che ha costruito in anni di ricerca. Chiunque può notare nella lettura semplicità e profondità allo stesso tempo.

La prima parte è dedicata all'introduzione del concetto di *maschera*. Fin dall'infanzia pur di essere accettati e amati dalla famiglia, la scuola e dal gruppo dei pari, mettiamo da parte i nostri bisogni più profondi, la nostra spontaneità, divenendo con il tempo sempre meno liberi. Ben presto comprendiamo quali sono i comportamenti accettati e quelli rifiutati e – per paura di essere giudicati o non accettati per quello che siamo – ci adeguiamo di conseguenza. Tutto questo succede fuori dalla nostra consapevolezza; una volta adulti crediamo di conoscerci e pensiamo: «chi meglio di me può sapere chi sono!» In realtà ciò che conosciamo è la nostra *maschera*, la facciata che ci sforziamo di presentare agli altri e a noi stessi. Ma cosa c'è al di là delle *maschere*? Scrive E. Cheli: «è proprio in questo ignoto che risiedono i nostri bisogni essenziali più profondi [...] le nostre caratteristiche più vere, i nostri sentimenti migliori e i talenti.[...]La maschera non è affatto il “vero io” ma solo lo strato più esterno dell'identità, il punto d'incontro e di confine tra il fuori – la società – e il dentro – il sé».

Non si nega l'importanza di educare e controllare certi aspetti della natura umana ma forse questo controllo è andato troppo oltre. «Il fatto che la parola “persona” nel suo significato originale volesse dire “maschera”, la dice lunga sul come la società abbia finora apprezzato e premiato più l'apparire che non l'essere».

Le maschere se da un lato ci difendono nascondendo bene la nostra vulnerabilità, dall'altro lato ci sono di ostacolo alla realizzazione personale. Chiudersi al dolore comporta inevitabilmente chiudersi alla bellezza, al piacere e all'amore.

Dietro le corazze possiamo trovare anche aspetti poco piacevoli e lati di noi immaturi ma se invece di condannarli li accettiamo con benevolenza, saremo in grado di scoprire che anch'essi assolvono a uno scopo esistenziale e potremo decidere di farli crescere in qualunque momento della nostra vita.

L'autore inizia a raccontare la sua storia da dopo la laurea, descrivendo come in poco tempo sia riuscito a fare carriera. Già molto giovane è docente all'Università, allenatore di pallavolo e ha dato vita ad una cooperativa sociale.

Con il tempo si accorge che non è felice e inizialmente pensa che la soluzione a questa insoddisfazione sia quella di lavorare maggiormente e ottenere riconoscimenti sempre più importanti, ma ben presto si accorge che non è la “cura” giusta.

Egli dichiara che questa scalata al successo con la sua logica del potere, della politica e della competizione per prevalere, non dà nutrimento all'anima: «Mi accorgo che ogni volta che raggiungo un nuovo traguardo l'euforia e la soddisfazione durano solo il breve spazio di un momento, lasciandomi poi vuoto come prima. [...]Il lavoro aveva finito per rappresentare ogni mia

*aspirazione e assorbire ogni mio tempo ed energia, quindi era inevitabile che dopo qualche anno di una tale vita il mio spirito reclamasse un maggiore spazio [...] armonia e profondità».*

La società ci illude che se avremo più soldi potere, prestigio, la nostra vita sarà migliore ma questo non è vero se prima non si cresce dentro.

E. Cheli a questo punto decide di andare a fondo per conoscere meglio se stesso. Inizia a frequentare i primi seminari che lo porteranno a contattare la sua luce interiore, ad esplorare aspetti del suo essere che non sospettava neppure di avere. Entra a contatto con la **meditazione** e si rende conto che fino a quel momento della sua vita la mente razionale e il “pensare” non avevano quasi mai lasciato spazio al “sentire” e al contatto diretto con il *qui e ora*.

Ci sono tanti modi di meditare, ve ne sono basati sulla danza, il canto, il movimento, il suono, l’osservazione, la respirazione, etc. Lo scopo della meditazione è apprendere *a rivolgere la consapevolezza dall’esterno all’interno* in modo da conoscere sempre più se stessi. «*Meditazione è [...] una sensazione di globale benessere, di centratura, di pace, di profonda saggezza, di armonia con se stessi e col mondo [...]».*

E. Cheli dopo qualche viaggio in Oriente intuisce l’importanza di equilibrare *razionalità e intuizione, fare e essere pensare e sentire*. Ad una attenta riflessione si rende conto che noi occidentali abbiamo dato troppo spazio alla logica e alla mente razionale, trascurando le dimensioni dell’essere. Viceversa in Oriente hanno studiato e sperimentato queste ultime, senza crescere sul lato tecnologico e razionale.

L’equilibrio è necessario anche all’interno del nostro essere; *mente, cuore, spirito, emozioni* devono avere uguale spazio; dare importanza ad una sola dimensione significa trascurare tutte le altre, anch’esse fondamentali per una vita pienamente vissuta.

Il cambiamento di E. Cheli suscita nelle persone che lo circondano sospetto e timore, «*[...] una persona libera fa percepire con maggior stridore la propria condizione di prigionia, di staticità. [...]Le persone si creano aspettative verso coloro con cui sono in relazione e si preoccupano se l’altro agisce in modo nuovo, inconsueto, si risentono se non agisce come loro desiderano: si offendono soprattutto se l’altro vuole essere se stesso, se vuole andare per la propria strada senza la loro approvazione»;* ma oramai E. Cheli è consapevole che solo smettendo di essere come gli altri lo vogliono, come la società lo vuole, potrà scoprire e realizzare il suo potenziale.

Egli abbandona alcuni lavori che non rispecchiano i suoi bisogni e si dedica solo a quello che lo appassiona. Al primo posto c’è l’insegnamento universitario ed è proprio durante una lezione che introduce quasi per gioco il tema delle maschere. Gli studenti lo accolgono con grande curiosità ed

interesse tanto da chiedere un approfondimento dell'argomento. Egli inizia ad insegnare ad altri quello che negli ultimi anni ha appreso su di sé (la consapevolezza di sé, lo sviluppo del proprio potenziale, la comunicazione interiore, la spontaneità), partendo proprio dalla sua esperienza.

Durante i seminari le sedie sono disposte a cerchio, scrive E. Cheli:

*«...affronto i seminari coinvolgendomi in prima persona, mettendomi in gioco totalmente, senza alcuna maschera o ruolo a proteggermi. Invito gli studenti a darmi del tu e a chiamarmi per nome, e nell'illustrare un concetto o un metodo, spesso racconto loro come questo si è declinato nella mia vita privata, rendendoli partecipi dei miei vissuti, anche emotivi, e non solo quelli "belli" ma anche le paure, i dubbi, le zone d'ombra della mia personalità, incoraggiandoli col mio esempio a fare altrettanto. [...] il mio aprirmi favorisce, per risonanza, un analogo atteggiamento da parte loro».*

Nell'ultima parte del libro, prima delle testimonianze dei studenti, l'autore racconta la separazione con la moglie. Dopo anni di luce alla scoperta di se stesso, iniziano lunghi mesi di buio che E. Cheli decide di affrontare consapevolmente, senza cercare di sfuggire il dolore che emerge. Egli lo vive fino in fondo comprendendo che anch'esso può essere utile alla sua crescita e pienamente consapevole che dietro le nuvole c'è sempre il sole.

Egli aveva appreso nei seminari frequentati che: *«Solo accettando la luce possiamo trovare la forza di esplorare l'ombra: solo accettando l'ombra possiamo trovare la creatività per trasformarla in luce»*

In seguito quel sole risplenderà regalandogli ottime intuizioni e liberando di nuovo la sua creatività. Dopo aver dato vita a *Insight* (il gioco della consapevolezza) sarà il momento della rivista *Armonia*.