

Minden szerepben én vagyok

Sokszor halljuk manapság, hogy vegyük le az álarcainkat, és merjünk végre önmagunk lenni. Vannak, akikre ez nem hat, és minduntalan hazugságok mögé bújva tengetik az életüket. Mások viszont önvizsgálódásba kezdenek: vajon mit lát a külvilág, ami nem tűnik igazinak?

Szerző: HEGEDŰS ERIKA

tozatni a szerepeihez társuló álarcait, az könnyen azon kaphatja magát, hogy a saját identitását sem találja már, mert képtelen élvezni a játék örömét, s egyetlen maszkjával szinte összenő.

Távol a bennünk lévő sokszínűségtől

Első éveinkre visszagondolva, mindannyian használtuk a bűvös mondatot: „most játszásból legyen az, hogy...”. Könnyedén és örömmel próbáltuk ki magunkat a különböző szerepekben, élvezettel fejlesztgettük a képességeinket. Már egészen korán megfigyeljük a környezetünket, és aktív másolásba kezdünk. Ahogy automatizmusok mentén kezdjük élni az életünket, és viseljük a megfelelő álarcokat, úgy távolodunk a bennünk rejlő sokszínűségtől. Kényelmesebb és komfortosabb a begyakorolt kelléktárból válogatni, mint vállalni azt, hogy akár magunkat is meglepjük a bennünk rejlő kiapadhatatlan sokféleséggel.

Például egy szeretőit változó ember nehezen tud kiszállni a játékból, mert minden egyes partner mellett rácsodálkozhat önmagára, élvezve a saját különlegességét, amit amúgy már kevésbé tudott megélni. Ugyanilyen szorongató helyzetbe kerül a mártírszerepbe csúszó személy, aki áldozatként tetszeleg azon a dobogón, amelyre a szeretetétisége, az elismerés, a kiemelt figyelem és a visszacsatolás iránti vágya terelte.

Minél bölcsebben látjuk, hogy az élet nevű játék egy olyan forgatag, ahol mindenki álarcokat visel, annál pontosabban érzékeljük a szerepekkel járó valóságot vagy túlzásokat. Drámáinkba, illetve komédiáinkba is úgy kell beleereszkednünk, hogy mindvégig tudjuk és értsük: tetszésünk szerint változtathatunk a történet menetén a hozzáállásunk, gondolataink és az abból táplálkozó érzéseink által. ◀

Minél bölcsebben látjuk, hogy az élet nevű játék egy olyan forgatag, ahol mindenki álarcokat visel, annál pontosabban érzékeljük a szerepekkel járó valóságot vagy túlzásokat.

Folyamatosan tanulunk, tapasztalunk, és azokat az álarcokat vesszük elő és öltjük magunkra, amelyeket a tapasztalataink alapján a helyzethez leginkább illőnek találunk. Néha szerepet tévesztünk, kiesünk az elvárt programból, vagy szokatlannak tűnünk a külvilág számára, de azok is mi vagyunk – csak egy másik szerepben.

Maszkban könnyebb?

Egy báli forgatagban könnyű elvegyülni, hiszen mindenki álarcot visel, élvezetes eljátszani a gondolattal, hogy bárki akárkivé válhat. Ha a hétköznapi életre vetítjük le, igazi veszélyt akkor jelent mindez, mikor összenövünk egy-egy könnyen és biztonsággal kezelt szerepünkkel, és ezen keresztül definiáljuk önmagunkat életünk minden egyéb színpadán. Egy bankigazgató határozott viselkedéssel, parancsoló stílusban tarthatja kézben a vezetésére bízott intézményt. Ha ugyanezt az eszköztárat alkalmazza otthon a családjá körében, vagy épp a barátaival, konfliktusok sora fogja jelezni, hogy szereptévesztésbe keveredett. Aki nem meri vál-