

Claudio Frasson



OMBRA, PARTE VIVA DELLA PERSONALITÀ

Indice

1. Introduzione	pag. 3
2. Archetipi	pag. 6
3. L'archetipo dell'Ombra	pag. 14
4. Una possibile narrazione clinica	pag. 20
5. Conclusioni	pag. 33
6. Bibliografia	pag. 36

*Dove c'è molta luce,
l'ombra è più nera.*

Johann Wolfgang von Goethe
da "Götz von Berlichingen"

Atto I

*L'essenziale
è invisibile agli occhi.*

Antoine de Saint-Exupéry
da "Il Piccolo Principe"

1. Introduzione

In una società liquido-moderna l'industria di smaltimento dei rifiuti assume un ruolo dominante nell'ambito dell'economia della vita. La sopravvivenza di tale società, e il benessere di coloro che ne fanno parte, dipendono dalla rapidità con cui i prodotti vengono conferiti alla discarica e dalla velocità e dall'efficienza con cui gli scarti vengono rimossi², soprattutto i rifiuti prodotti dalla personalità dei soggetti che la compongono.

Saper incontrare l'Ombra, in una tale società, diviene un elemento che può risultare sovversivo. L'uomo per essere figura viva "[...]ha bisogno di profonde ombre, per apparire plastica. Senza le ombre rimane un'immagine fallace e piatta.[...]"³. Ma l'Ombra è proprio quella che ogni individuo appartenente alla società liquido-moderna vuol smaltire senza che si perda tempo. Essa è solo un intralcio.

Mario Trevi scrive di come, nelle prime opere di Carl Gustav Jung, l'Ombra coincida pressoché con il concetto di inconscio personale. Da tale accezione egli passa progressivamente ad un'interpretazione sempre più ricca e complessa, sino a rap-

¹ In copertina Claudio Frasson, Naviglio, 1997, Torino

² Zygmunt Bauman, 2005, Vita Liquida, Tr. it. 2008, Editori Laterza, pag.9

³ Carl Gustav Jung, 1928, L'Io e l'inconscio, Bollati Boringhieri, Tr. it. 1980, pag. 234

presentare anche elementi dell'inconscio collettivo.⁴

L'incontro con ciò che simboleggia l'altro lato, il fratello oscuro, che sebbene invisibile è inseparabile da noi, fa parte del raggiungimento della nostra totalità.

Carl Gustav Jung mette in risalto inoltre come l'Ombra rappresenti la parte inconscia della personalità, caratterizzata da tratti e comportamenti sia positivi sia negativi, sia dal bene sia dal male, che l'Ego cosciente tenta di rimuovere o ignorare. L'accettazione cosciente della propria Ombra produce generalmente un accrescimento di energia utilizzabile emotivamente nella propria quotidianità. Tale energia proviene dagli archetipi, di cui l'Ombra è uno dei rappresentanti che si incontrano durante il percorso di individuazione.

Questo percorso si costituisce di due grandi periodi di segno opposto che si condizionano e integrano reciprocamente: quello della prima metà della vita e quello della seconda. Il compito del primo periodo è l'*"iniziazione nella realtà esterna"*. Il secondo periodo conduce a una *"iniziazione nella realtà interiore"*, in tal modo favorendo l'acquisizione di un rapporto interiore ed esterno cosciente, da parte dell'individuo, nella struttura universale terrestre e cosmica.⁵

Carl Gustav Jung, nel proseguire gli studi sull'Ombra, evidenzia come essa sia *"[...]parte viva della personalità e con questa vuoi vivere sotto qualche forma. Non si può confutarne l'esistenza con argomenti, né con argomenti la si può rendere innocua.[...]"* ⁶. Pertanto l'integrazione dell'Ombra è un momento fondamentale del processo d'individuazione, così come rappresenta la condizione essenziale per ogni ulteriore conquista sul terreno della maturità psicologica.

Attraverso le parole di Joseph Conrad, le quali narrano le vicende di un Capitano di un bastimento mercantile, potremo comprendere quel particolare momento dell'esistenza in cui,

⁴ Mario Trevi, Augusto Romano, Studi sull'ombra, 2009, Raffaello Cortina Editore, pag. 5

⁵ Jolande Jacobi, 1971, La psicologia di C.G. Jung, Tr. it. 1973, Bollati Boringhieri, pag. 136

⁶ Carl Gustav Jung, 1934-1954, Archetipi dell'inconscio collettivo, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 19

al termine della giovinezza, l'individuo è costretto a confrontarsi con la decisione irrevocabile di perseguire la maturità, con il passaggio dallo stato di puer alla virilità responsabile.

"[...]In quel momento in coperta ero solo. Non c'era alcun rumore nella nave - e intorno a noi nulla si muoveva, [...]In questa pausa di bonaccia all'inizio di una lunga traversata, la nave e io sembravamo vagliare la nostra attitudine a un'impresa lunga e ardua, a quel compito assegnato alle nostre due esistenze, da assolvere lungi da sguardi umani, avendo il cielo e il mare come unici testimoni e giudici.[...]".

Il Capitano del mercantile britannico inizia il suo viaggio rimanendo solo con la propria nave, immobile, al tramonto.

Nel compiere un'impresa lunga e ardua, nell'assolvere ad un compito difficile, si ha la necessità di avere testimoni particolari: cielo e mare, ma non sguardi umani. La solitudine diviene, in questo caso, uno stato necessario per affrontare le sfide con se stessi.

L'incontro con l'Ombra non può avvenire nel mondano; necessità del silenzio, per poterci attivare all'ascolto di ciò che ci appartiene come esseri umani gettati nel mondo.

⁷ Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 13

2. Archetipi

Gli archetipi sono una delle forme tipiche dei modi di pensare e di agire dell'uomo, e quindi sono una possibilità innata di rappresentazione che, in quanto tale, presiede all'attività immaginativa.

Nella psicologia analitica, gli archetipi sono collocati da Carl Gustav Jung nell'inconscio collettivo, cioè nella parte più profonda della psiche. Egli scrive che ai nostri fini tale *"[...]designazione è pertinente e utile perché ci dice che, per quanto riguarda i contenuti dell'inconscio collettivo, ci troviamo davanti a tipi arcaici o meglio anche primigeni, cioè immagini universali presenti fin dai tempi più remoti[...]".⁸ E ancora: "[...]Il concetto dell'archetipo è derivato dalla ripetuta osservazione che, ad esempio, i miti e le fiabe della letteratura mondiale contengono certi motivi che ritornano sempre e dovunque. Incontriamo gli stessi motivi nelle fantasie, nei sogni, nei deliri e nelle allucinazioni di uomini d'oggi. Tali immagini e collegamenti tipici vengono denominati rappresentazioni archetipiche. Quanto più distinte sono, tanto più hanno la proprietà di essere accompagnate da toni affettivi particolarmente intensi ... Esse ci impressionano, influenzano, affasciano. Provengono dall'archetipo, di per sé senza forma immaginabile, una preformazione inconscia, che sembra appartenere alla struttura ereditaria della psiche e che perciò può manifestarsi dovunque anche come fenomeno spontaneo[...]".⁹*

Il termine archetipo è tratto dalla filosofia, dove ricorre per indicare il modello, il singolare. Carl Gustav Jung riconosce di aver ricavato il termine da Platone. Inoltre, la teoria degli archetipi fu accolta dai Padri della Chiesa e adattata alla visione cristiana. Aurelio Ambrogio raffigurò una opposizione tra uomo come modello e Dio come archetipo. Agostino d'Ippona precisò che gli archetipi erano i modi in-

⁸ Carl Gustav Jung, 1934-1954, Archetipi dell'inconscio collettivo, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 4

⁹ Carl Gustav Jung, 1961, Ricordi, sogni, riflessioni, Tr. it. 1992, Bur, pag. 467-468

finiti in cui Dio pensa la natura divina o il *logos*, e asserì che questi modi del pensiero costituiscono i modelli delle cose create e, nel contempo, la condizione della loro intelligibilità. John Locke impiegò il termine per intendere soltanto "modello": interpretando come adeguate le idee che rappresentano perfettamente gli archetipi da cui la mente suppone siano state tratte, che essa intende che siano state rappresentate da quelle idee e a cui essa le riferisce. Anche Immanuel Kant distinse un "intelletto archetipo" da un "intelletto ectipo", intendendo con la prima espressione l'intelletto divino capace di creare gli oggetti pensandoli, e con la seconda l'intelletto umano e finito, a cui non compete la creatività bensì la discorsività.¹⁰

Attraverso lo studio di questi lavori, Carl Gustav Jung comprende l'importanza che hanno le immagini per la psiche umana. Tali immagini di natura primordiale si riferiscono agli archetipi, nella loro pluralità, indeterminatezza e nel loro carattere di atemporalità, collettivismo e immutabilità. Inoltre, gli archetipi sono una possibilità di rappresentazione, cioè riproducono rappresentazioni simili alle esperienze che l'umanità ha fatto nel processo di sviluppo della coscienza. Così, l'inconscio viene a essere inteso come presupposto indispensabile delle rappresentazioni della coscienza individuale e collettiva.

Carl Gustav Jung attribuisce specifiche caratteristiche agli archetipi, simili a quelle che attribuisce all'inconscio collettivo.

Gli archetipi hanno un carattere impersonale e collettivo, nel senso che le loro caratteristiche non sono individuali, bensì universali o comunque relative a un intero gruppo. Essi hanno anche un carattere uniforme, cioè hanno un carattere quasi costante e immutabile. Per altro, hanno un carattere innato, nel senso di un patrimonio psichico preformato. Oltre a ciò, gli archetipi hanno un carattere arcaico e mitologico, evidenziando in tal modo una natura numinosa: esperienza di un'energia dinamica che prende e guida la soggettività. Infine, gli archetipi sono radicati nel corpo e con il corpo mostrano molte analogie.

¹⁰ Paolo Francesco Pieri, 1998, *Dizionario junghiano*, Bollati Boringhieri, pag.62-76

Dette caratteristiche mettono gli archetipi in un continuo stato dinamico. Esso implica una differenza, ed "[...] è come un vaso che non si può svuotare né riempire mai completamente. In sé, esiste solo in potenza, e quando prende forma in una determinata materia, non è più lo stesso di prima. Esso persiste attraverso i millenni ed esige tuttavia sempre nuove interpretazioni. Gli archetipi sono elementi incrollabili dell'inconscio, ma cambiano forma continuamente. Sebbene sia un compito pressoché disperato isolare un singolo archetipo dal vivo tessuto dell'anima, tuttavia gli archetipi, malgrado le loro intersezioni, sono unità intuitivamente afferrabili [...]"¹¹.

Per esempio, l'archetipo dell'Ombra esprime uno dei molteplici archetipi della vita psichica. L'Ombra ha la funzione di strutturare l'immaginario umano che, trovandosi nell'inconscio collettivo, si attiva in relazione alle esigenze del momento della coscienza dell'individuo. In particolare, la struttura si attiva per la necessità di un dialogo tra la coscienza e quella certa parte psichica che, seppure inaccettabile per la coscienza di un individuo, è pur sempre parte essenziale dell'essere umano.

Gli archetipi divengono in tal modo aspetti che possono definire delle possibilità. Il concetto di archetipo, nell'accezione di possibilità, denota come ogni rappresentazione simbolica possa specificare un rapporto tra coscienza e inconscio.¹²

Agli archetipi vengono assegnate funzioni di compensazione psichica nei confronti della coscienza, di una coscienza che è intesa come inconsapevolmente tendente ad unilateralizzarsi, per cui spesso si viene a delineare uno stato psichico in cui sussiste "[...]il predominio assoluto della coscienza soggettiva dell'Io [...]"¹³.

¹¹ Carl Gustav Jung, 1940, *Psicologia dell'archetipo del Fanciullo*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 172.

¹² Paolo Francesco Pieri, 1998, *Dizionario junghiano*, Bollati Boringhieri, pag.62-76

¹³ Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Psicologia dell'archetipo del Fanciullo*, Bollati Boringhieri, 1980, pag. 235

Gli archetipi svolgono la funzione di cura e rimedio dello stato della coscienza e, inoltre, una funzione di confine e di rilevazione dello stato nonché del funzionamento della coscienza.

Con la funzione di compensazione, gli archetipi costituiscono il rimedio alla condizione di sradicamento in cui la coscienza si trova sia come condizione individuale sia come condizione collettiva.

Con la funzione di delimitazione e di rilevazione dello stato e del funzionamento della coscienza, gli archetipi rappresentano un elemento compensatore, che rende possibile pensare alla psiche che altrimenti sarebbe ben poco rappresentabile.

Vi sono diversi ambiti che si riferiscono agli archetipi e che meritano una breve dissertazione.

In ambito psicologico, viene sottolineato che ciascun contenuto dell'immaginazione va innanzitutto analizzato e ricondotto a temi e motivi collettivamente pregnanti. In effetti, per Carl Gustav Jung i "motivi" richiamano circolarmente gli archetipi, cioè le forme fondamentali del pensiero e dell'azione dell'uomo. Gli archetipi rappresentano le categorie a priori dell'attività fantastica che sono presenti nell'inconscio collettivo dei singoli, a cui i singoli stessi inconsciamente attingono come a innate possibilità di rappresentazione.

Infatti, Carl Gustav Jung scrive: *"[...]In questo modo la psicologia del sogno ci apre la strada a una psicologia comparata generale, dalla quale ci ripromettiamo una comprensione dell'evoluzione e della struttura della psiche umana analoga a quella che l'anatomia comparata ci ha fornito in rapporto al corpo umano. Il sogno ci trasmette quindi in linguaggio metaforico, ossia in un'evidente rappresentazione sensoriale, pensieri, giudizi, concezioni, direttive, tendenze, che a causa della rimozione o per semplice ignoranza erano inconsci. Poiché questi pensieri sono un contenuto dell'inconscio, e poiché il sogno è un derivato dei processi inconsci, esso contiene una rappresentazione dei contenuti inconsci[...]".*¹⁴

¹⁴ Carl Gustav Jung, 1916-1948, Considerazioni sulla psicologia del sogno, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 266

In ambito epistemologico - analogamente a quanto era stato esposto dal fisico danese Niels Bohr attraverso il principio di corrispondenza, per cui le leggi della fisica classica sarebbero un caso limite delle leggi quantistiche - viene rilevato come il sistema osservante e il sistema osservato, pur mostrandosi coincidenti, rimangono ugualmente distinti, anche se la loro perfetta coincidenza può occultare uno dei due. Difatti, sappiamo bene che non possiamo *"[...]conoscere gli stati e i processi dell'inconscio in sé più di quanto il fisico non conosca il processo che sta alla base del fenomeno fisico. Non possiamo assolutamente raffigurarci ciò che sta al di là del mondo fenomenico, perché non esiste rappresentazione che possa nascere al di fuori del mondo fenomenico[...]"*¹⁵.

Nondimeno la psicologia *"[...]indaga i fondamenti della coscienza, ossia persegue i processi consci fin quando questi si oscurano fino a divenire irrepresentabili e non è più possibile se non constatare gli effetti che hanno un'influenza 'ordinatrice' sui contenuti della coscienza. Lo studio di questi effetti mette in luce un fatto singolare: essi procedono da una realtà inconscia, cioè oggettiva, che si comporta però al tempo stesso anche come una realtà soggettiva, ossia come una coscienza. La realtà che è alla base degli effetti dell'inconscio include perciò anche il soggetto osservante e la sua natura è di conseguenza irrepresentabile. Essa è infatti ciò che c'è di più intimamente soggettivo e al tempo stesso è universalmente vera, cioè in linea di principio la sua presenza è dimostrabile dovunque, il che non si può certo dire dei contenuti della coscienza di natura personalistica. L'elusività, l'arbitrarietà, l'impalpabilità e l'unicità che la mente profana associa sempre alla rappresentazione dell'elemento psichico valgono soltanto per la coscienza, non per ciò che è assolutamente inconscio. Le unità operative dell'inconscio (definibili non quantitativamente ma solo qualitativamente), come i cosiddetti 'archetipi', hanno quindi una natura che non possiamo definire con certezza psichica.*

¹⁵ Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Riflessioni sull'essenza della psiche*, Bollati Boringhieri, 1980, pag. 246-247

Benché io sia giunto a dubitare della natura esclusivamente psichica degli archetipi in base a considerazioni puramente psicologiche, la psicologia si vede però costretta a rivedere le sue premesse esclusivamente psichiche anche in base ai risultati della fisica. La fisica le ha infatti anticipato la conclusione che, a livello di grandezza atomica, l'osservatore è postulato nella realtà obiettiva, e che uno schema esplicativo soddisfacente è possibile solo a questa condizione. Ciò significa da un lato una componente soggettiva implicita nell'immagine fisica del mondo, dall'altro un legame ineliminabile, ai fini dell'interpretazione della psiche, tra la psiche e il continuum spaziotemporale oggettivo. È impossibile rappresentare il continuum fisico, e anche il suo aspetto psichico necessariamente esistente è imperscrutabile. L'identità relativa o parziale tra psiche e continuum fisico ha però una grandissima importanza teorica, perché costituisce un'enorme semplificazione, in quanto getta un ponte sull'apparente incommensurabilità tra mondo fisico e mondo psichico[...]"¹⁶.

Nell'ambito della teoria dello psichico si evidenziano i limiti e l'aspetto intuitivo dell'intelletto. In particolare, Carl Gustav Jung mette in risalto come siamo "[...]talmente abituati a operare con concetti tradizionali e per noi ormai ovvi, che non siamo assolutamente più coscienti di quanto questi concetti poggino su archetipi della nostra intuizione. La straordinaria differenziazione del nostro pensiero nasconde sotto uno spesso velo anche le immagini originarie[...]"¹⁷.

Sottolinea ancora come il ritorno dell'intelletto agli archetipi sia un fondamentale requisito per una migliore comportamento della propria vita intellettuale: "[...]Riusciamo noi a comprendere ciò che pensiamo? Noi comprendiamo appena quel pensiero che altro non è che un'equazione, da cui non esce mai nulla di più di quanto vi abbiamo messo. Tale è il nostro intelletto. Ma al di sopra di esso esiste un pensiero che riveste la forma delle grandi immagini primitive simboliche

¹⁶ Ivi pag. 246-247

¹⁷ Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Istinto e inconscio*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 153

[...]la saggezza è un ritorno verso di esse. Non si tratta in realtà né di fede né di sapienza, ma dell'accordo del nostro pensiero con le immagini primordiali del nostro inconscio, irrapresentabili progenitrici di ogni idea che possa affiorare alla nostra coscienza. L'idea di una vita oltre la morte è una di queste immagini[...]"¹⁸.

Nell'ambito della pratica terapeutica ciò avvicina il soggetto alla comprensione del non-Io, quello che dall'Io è vissuto come il suo opposto, fatto risaltare dal processo immaginativo, attraverso il quale lo stesso Io sussiste. Carl Gustav Jung parla infatti di un'esperienza che, nel processo di individuazione, l'Io fa dell'inconscio e di ogni suo archetipo: *"[...]L'esperienza dell'archetipo viene spesso difesa come il più individuale e personale dei segreti, perché l'uomo che la vive si sente colpito nella più profonda intimità. È una specie di esperienza primordiale del non-Io psichico, ovvero di una opposizione ulteriore che sfida al confronto.[...]"¹⁹.*

In tal senso, il non-Io che emerge all'interno dell'attività immaginativa risulta essere il limite dell'Io stesso che lo costituisce. La coppia antitetica di Io e non-Io è il confine che li differenzia e li integra, rappresentandone quindi l'autocoscienza e l'autodeterminazione.

Nell'ambito della psicopatologia gli *"[...]archetipi sono infatti gli agenti immancabili dei disturbi nevrotici e anche psicotici, in quanto si comportano esattamente come gli organi corporei e i sistemi funzionali organici trascurati o lesi[...]"²⁰.*

L'aspetto fenomenologico dell'archetipo attiva precise immagini archetipiche appartenenti al collettivo, che si attivano nel processo simbolico. La coscienza di un individuo entra in contatto con eventi per i quali la sua psicologia personale non dispone di concetti capaci di esprimerli adeguatamente.

¹⁸ Carl Gustav Jung, 1947-1954, Gli stadi della vita, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 246-247

¹⁹ Carl Gustav Jung, 1917-1943, Psicologia dell'inconscio, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 79-80

²⁰ Carl Gustav Jung, 1917-1943, Psicologia dell'archetipo del fanciullo, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 150

Gli elementi che determinano gli archetipi impongono alla psicologia del profondo un'attenta "[...]esplorazione delle parti in cui ci disgreghiamo, nel liberare gli Dei che sono nei complessi, nel renderci conto che tutto il nostro conoscere è solo un conoscere in parte, perché noi conosciamo solo attraverso le parti archetipiche attive in noi, ora in questo complesso ora e in questo mito: la nostra vita un sogno, nostri complessi, nostri daimones[...]"²¹.

Carl Gustav Jung dedicò una particolare attenzione ad alcune immagini archetipiche, nostri *daimones*, tra i quali dedicò particolare attenzione all'Anima e all'Animus, all'Io, all'Eroe, alla Persona, al Puer Aeternus, alla Core, alla Madre e non ultimo all'Ombra.

Ognuna di queste immagini rappresenta delle istanze psicologiche dell'inconscio dell'individuo che, nella sovrapposizione tra collettivo e individuale, danno vita alla singola personalità. Qui di seguito approfondiremo l'archetipo dell'Ombra.

²¹ James Hillman, 1975, Re-visione della psicologia, Tr. it. 1983, Adelphi, pag. 197

3. L'archetipo dell'Ombra

Nella psicologia analitica il termine è assunto con il significato specifico dell'altro lato della personalità. Perciò, di quella parte oscura della psiche che in quanto tale è inferiore, indifferenziata e inevitabilmente rimanda alla parte superiore e differenziata della psiche stessa.

Questa parte oscura della psiche si presenta anche in forma onirica: *"[...]Ognuno di noi è seguito da un'ombra, e meno questa è incorporata nella vita conscia dell'individuo, tanto più è nera e densa[...] "*²².

E ancora: *"[...]Se le tendenze dell'Ombra, che vengono rimosse, non rappresentassero altro che il male, non esisterebbe alcun problema. Ma l'Ombra rappresenta solo qualcosa di inferiore, primitivo, inadatto e goffo e non è male in senso assoluto. Essa comprende fra l'altro delle qualità inferiori, infantili e primitive, che in un certo senso renderebbero l'esistenza umana più vivace e più bella; ma urtano con le regole consacrate dalla tradizione[...] "*²³.

Anche la propensione psicologica a distruggere *"[...]esiste in tutti gli esseri umani. Violenza, criminalità, omicidio, crudeltà appartengono all'anima umana come sua ombra. La Bibbia rende il dovuto rispetto all'Ombra con la proibizione diretta, in cinque dei Dieci comandamenti, del furto, dell'omicidio, dell'adulterio, della menzogna e dell'invidia. È stato a causa di tali tendenze universali, latenti in ciascuno di noi, come protezione contro di esse, che sono sorte le varie forme societarie, le organizzazioni politiche, i freni della morale. Se l'anima umana non avesse un'Ombra, che bisogno avremmo di avvocati, criminologi e confessori? L'autonomia dell'Ombra può erompere in qualsiasi momento, come Mr. Hyde dal dottor Jekyll, oppure emerge gradualmente in condizioni estreme, come racconta "Il signore delle mosche".*

²² Carl Gustav Jung, 1938-1940, *Psicologia e religione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 82

²³ Ivi pag. 84

L'assassino nato è umano, troppo umano. Poiché gli esseri umani hanno ombre le cui profondità attingono al livello collettivo dove si annida l'assassino, il comportamento umano è mosso da questa forza archetipica. Hitler conosceva bene l'Ombra, la assecondeva, ne era ossessionato e voleva epurare il mondo da essa; ma non poteva riconoscerla dentro di sé, ne vedeva solo la forma proiettata, come ebrei, zingari, intellettuali, stranieri, deboli e malati[...]"²⁴.

Di conseguenza, il termine indica una totalità complessa, dotata di una vitalità autonoma, che rappresenta soprattutto il negativo di ciascun individuo e che l'uomo può soltanto percepire sentimentalmente e intuitivamente e in tal modo farne esperienza. L'Ombra è da Carl Gustav Jung continuamente osservata, da un lato nei rapporti che l'uomo instaura con se stesso, con gli altri nel corso della sua vita quotidiana e nella sua attività immaginativa diurna e notturna; dall'altro nella fenomenologia del mito, della fiaba, del racconto fantastico, del romanzo, della poesia e del cinema.

Il concetto di Ombra esprime sia ciò che è mentale sia ciò che è esperienziale. L'Ombra esprime in tal modo una parte della personalità, il significato di archetipo, il significato di immagine archetipica. In tutti e tre i modi di intendere l'Ombra, essa è intesa dinamicamente in rapporto tra le differenti parti della psiche, che siano cosce o inconsce.

L'Ombra, come parte della personalità, esprime il lato non accettato della personalità così come si è costituita. Quindi da un lato l'insieme delle tendenze, delle caratteristiche, degli atteggiamenti, dei desideri inaccettabili relativamente al complesso dell'Io; dall'altro lato l'insieme dei contenuti dell'inconscio personale. L'esperienza dell'Ombra è esperienza della definizione di sé e del limite che costituisce l'attuale identità del soggetto.

L'Ombra è un archetipo e in quanto tale esprime uno dei molteplici archetipi della vita psichica, trovandosi nell'inconscio collettivo, si attiva in relazione alle esigenze attuali della coscienza dell'individuo.

²⁴ James Hillman, 1996, *Il codice dell'anima*, Tr. It. 1997, Adelphi, pag. 290

Infatti, "[...]l'Ombra è parte viva della personalità e con questa vuoi vivere sotto qualche forma. Non si può confutarne l'esistenza con argomenti, né con argomenti la si può rendere innocua. Si tratta di un problema estremamente difficile che non soltanto mette in causa l'uomo intero, ma gli ricorda al tempo stesso la sua impotenza e incapacità. Le nature forti – o dovremmo piuttosto dire deboli? – non amano sentirsi porre questo problema; preferiscono escogitare un qualche eroico 'al di là del bene e del male', e tagliano il nodo gordiano anziché scioglierlo. Ma presto o tardi il conto dev'esser saldato, e siamo costretti a confessare a noi stessi che esistono problemi assolutamente insolubili con i nostri mezzi. Una simile ammissione, che ha il vantaggio di essere onesta, sincera e reale, permette di porre la base per una reazione compensatoria da parte dell'inconscio collettivo: ecco che adesso ci sentiamo inclini a prestare orecchio a un'idea utile o a percepire pensieri cui prima non permettevamo di formularsi. E magari facciamo attenzione ai sogni che si verificano in quel momento o riflettiamo su certi eventi che si producono in noi proprio allora. Se assumiamo un simile atteggiamento, forze soccorritrici assopite nei più profondi recessi della natura umana si destano e intervengono, poiché impotenza e debolezza sono l'esperienza eterna e l'eterno problema dell'umanità, per il quale esiste anche un'eterna risposta, altrimenti l'uomo sarebbe già da tempo perito. Quando si è fatto tutto quello che si poteva fare, non rimane altro che quello che si potrebbe fare ancora, se si sapesse[...]"²⁵.

La struttura dell'Ombra si attiva per la necessità di un dialogo tra la coscienza e quella parte della psiche che, malgrado sia inaccettabile per la coscienza, è pur sempre costitutiva dell'essere umano. Entra a far parte dell'Ombra archetipica tutto ciò può essere definito anche come malvagio. L'Ombra rappresenta le pulsioni istintive, gli aspetti arcaici e indifferenziati, gli aspetti irrazionali e distruttivi del destino individuale, le tendenze contrarie al canone cul-

²⁵ Carl Gustav Jung, 1934-1954, Archetipi dell'inconscio collettivo, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 19

turale prevalente. L'Ombra come immagine è strettamente connessa al rifiuto, così ricongiungibile ugualmente alla tematica del male.

Carl Gustav Jung accosta l'Ombra, che compare nei vari contesti quali sogno, mito, racconto, romanzo, per congiungere quest'esperienza notturna con quella diurna. Attraverso l'accostamento ogni oggetto psichico mostra la sua doppia luce, perché l'Ombra non è che luce altra rispetto a quella diurna che rende estraneo al soggetto la coscienza. Quello che è negativo, nella visione diurna è generalmente vissuto con infelicità e spavento.

In questo significato, dall'Ombra emergono temi e problemi che attengono alla condizione umana in generale. Un fondamento che proviene dal profondo che mette assieme differenti situazioni limite dell'esistenza che, pur dolorose per il soggetto, rimangono invalicabili e ineludibili. Tra di esse la sofferenza, la colpa e la morte.²⁶

L'Ombra indica il fatto che noi esistiamo soltanto attraverso la specifica situazione in cui ci troviamo in relazione al mondo esterno, al nostro corpo, al passato, all'esperienza, ai legami affettivi, alla condizione sociale ed economica e altro ancora, poiché limitano, determinano e nello stesso tempo stabiliscono le possibilità di ciascun individuo. Pertanto l'Ombra esprime il peso ineliminabile del condizionamento che in ciascun individuo assume la forma d'essere quello che si è, di non potere non far emergere quello di cui si ha orrore.

Colui che percorre *"[...]il cammino che porta alla totalità [...]finirà infatti con l'imbattersi immancabilmente in ciò che gli taglia la strada, che lo 'mette in croce': in primo luogo in ciò che egli non vorrebbe essere (l'Ombra), in secondo luogo in ciò che non 'egli', ma l'altro è (realtà individuale del Tu), in terzo luogo in ciò che costituisce il suo non-Io psichico, cioè nell'inconscio collettivo. A questo 'essere messi in croce' alludono i rami in fiore incrociati, sorretti*

²⁶ Ann Casenent, 2009, L'Ombra, in Manuale di Psicologia Junghiana, Morretti & Vitali Editori, pag. 155-180

da Re e Regina; e Re e Regina rappresentano dal canto loro ciò che come Anima 'mette in croce' l'uomo, e come Animus 'mette in croce' la donna. L'incontro con l'inconscio collettivo è una fatalità di cui l'uomo naturale non sospetta finché non vi si trova coinvolto. ('Tu non hai coscienza che di un solo impulso; oh, non apprendere mai a conoscer l'altro!' [Faust]) [...] "27.

L'Ombra è il disegno segreto di ogni individuo libero, l'illusione della propria libertà senza confini. Rendere evidente a se stessi una tale Ombra significa quindi evidenziare la situazione e assumerla su di sé, riconoscere innanzitutto di essere specificamente determinati.

L'Ombra è anche lotta e dolore, l'essere inevitabilmente gettati nella quotidiana esistenza. L'individuo non può non affermare se stesso, dovendo accettare e sopportare i differenti "no" che provengono dal mondo, dagli altri e dai suoi stessi limiti. Manifestare a se stessi una tale Ombra è quindi evidenziare la lotta e il dolore che devono essere assunti nella loro inevitabilità.

L'Ombra evidenzia la colpa, indica il negativo di ciascun individuo che, per quanto non voglia vedere, egli stesso deve assumere come proprio, riconoscendosi responsabile. Solo attraverso questa modalità il negativo diventa proprio del soggetto, e questa appropriazione risulta efficace in ogni operazione che il soggetto stesso può successivamente compiere. Rendere evidente a se stessi una tale Ombra è quindi riconoscersene primariamente responsabili.

L'Ombra fa emergere la morte, la situazione limite dell'essere destinato alla fine, metafora della finitudine, della limitazione e del termine.

La psiche a contatto con l'Ombra può evidenziare fenomeni quali la proiezione dell'Ombra, l'identificazione con l'Ombra, la scissione dell'Ombra, la differenziazione dell'Ombra e l'integrazione dell'Ombra. Simili fenomeni attengono al processo di individuazione, e vengono maggiormente in evidenza durante il lavoro analitico.

²⁷ Carl Gustav Jung, 1946, *Psicologia della traslazione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 19

La proiezione dell'Ombra determina l'estraniamento del soggetto dai propri contenuti psichici negativi ritenuti dolorosi e inconciliabili, attuando la proiezione dei medesimi sull'oggetto. Questa dinamica può spiegare le avversioni e le insofferenze che nascono in ciascun soggetto nel suo relazionarsi all'altro.

L'identificazione con l'Ombra indica l'assunzione da parte del soggetto dei propri contenuti negativi, per cui egli ne adotta le caratteristiche. Una simile assunzione non è ancora un'elaborazione sotto forma di autocritica, poiché essa avviene solo perché l'energia psichica dinamizza i contenuti negativi.

La scissione dell'Ombra fa riferimento alla vita autonoma dei contenuti rifiutati dal complesso dell'Io. Per cui essi, essendo complessi separati, provocano da un lato repentini cambiamenti di personalità, dall'altro l'alternarsi di differenti personalità.

La differenziazione dell'Ombra fa riferimento invece alla distinzione e allo sviluppo dei contenuti psichici negativi, in modo che questi possano entrare in relazione con i loro opposti.

Per concludere, l'integrazione dell'Ombra si riferisce al riconoscimento critico e all'accettazione, non soltanto intellettuale, degli aspetti negativi della propria personalità. Il riconoscimento e l'accettazione da parte dell'Io restituirebbero all'Io stesso energia psichica; un'energia di tipo cognitivo e affettivo, che prima del riconoscimento risiede isolatamente nei relativi contenuti psichici.

4. Una possibile narrazione clinica

Attraverso il racconto di Joseph Conrad *"Il Compagno Segreto"*, cercheremo di comprendere quale possa essere la dimensione emotiva nel momento in cui si entra in contatto con l'Ombra. L'Ombra che ci propone l'autore attraverso il suo racconto, pare rappresentare il passaggio in cui l'uomo prende su di sé la responsabilità di realizzare ciò che appartiene alla propria esistenza.

A causa di alcuni avvenimenti che avevano una certa importanza, al Capitano era stato assegnato il comando della nave da solo quindici giorni. Non conosceva l'equipaggio e poco gli ufficiali al suo comando. Sentiva la sua posizione come quella dell'unico estraneo a bordo. La sensazione più forte rimaneva quella di non conoscere la nave. A volte tutto ciò lo faceva sentire estraneo persino a se stesso, ancora senza la verifica di una posizione di tale responsabilità. Spesso rifletteva se fosse stato all'altezza del compito, degno del capitano ideale formulato nel proprio intimo.

Manca qualcosa al Capitano nel suo sentirsi un estraneo. Sente solo l'inquietudine del compiere qualcosa di insolito. Un insolito che si manifesta attraverso comportamenti inusuali e ordini bizzarri.

Il Capitano comprende, anche se non può far diversamente, di compiere qualcosa di curioso quando da *"[...]l'ordine di far scendere sotto coperta tutti i marinai, senza disporre un servizio di porto [...]"*, quando si propone di rimanere *"[...]sul ponte fino all'una o giù di lì [...]quasi che in quelle ore solitarie della notte [...]"* potesse prendere *"[...]confidenza con la nave di cui non [...]"* conosceva *"[...]nulla, ed equipaggiata con uomini di cui [...]"* sapeva *"[...]poco più.[...]"*.²⁸

Il Capitano entra in contatto con aspetti della propria persona che non conosce, non riesce a spiegarsi e che soprattutto lo inquieta.

²⁸ Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 18

"[...]Il fanale di fonda sulle sartie di trinchetto ardeva con una fiamma chiara, immota, quasi simbolica, fidente e luminosa fra le ombre misteriose della notte. [...]La murata del bastimento faceva una opaca cintura d'ombra sull'oscuro scintillio vitreo del mare. Ma subito scorsi qualcosa di allungato e pallido galleggiare vicinissimo alla scaletta. [...]Con un sussulto vidi delinearsi al mio sguardo fisso un paio di piedi, delle lunghe gambe, un'ampia schiena livida immersa fino al collo in un verdastro bagliore cadaverico. Una mano, a pelo d'acqua, stringeva l'ultimo tarozzo della biscaglina. Era tutto intero, tranne la testa. Un cadavere senza testa! Il sigaro mi cadde dalla bocca spalancata con un lievissimo tonfo e un breve sibilo chiaramente percettibile nella assoluta quiete [...]. Stando attaccato alla biscaglina [...]appariva spettrale, argenteo, simile a un pesce. Era anche muto come un pesce. Né faceva mossa per uscire dall'acqua. Era inconcepibile che non tentasse di salire a bordo, e alquanto preoccupante sospettare che, forse, non lo volesse. Le mie prime parole furono sollecitate proprio da quella perplessa incertezza. [...]Ebbi la vaga impressione che fosse sul punto di mollare la scaletta per filarsela a nuoto sotto il mio sguardo, misteriosamente come era venuto. Ma, per il momento, quella creatura che aveva tutta l'aria di essere venuta su dal fondo del mare (era certo la terra più vicina al bastimento) chiese soltanto che ora fosse. Glielo dissi. [...]”²⁹.

Non si sa come comportarsi di fronte ad eventi inaspettati, ad incontri non attesi. Gli sguardi s'incontrano, ma prendere la parola impaurisce, non si sa che dire, se non chiedere che ora è. Diversamente si potrebbe correre il rischio di un repentino inabissamento.

Il Capitano allora con voce calma disse: "[...]«Dovete essere un buon nuotatore». «Sì, sono in acqua praticamente dalle nove. Il problema ora è se debba mollare questa biscaglina e continuare a nuotare finché non vada a picco per esaurimento, o se invece debba salire a bordo.» [...]Una misteriosa comunione s'era già stabilita fra noi due di fronte a quel silente

²⁹ Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 19-24

oscuro mare tropicale. Anch'io ero giovane; giovane abbastanza per non fare commenti. A un tratto l'uomo nell'acqua cominciò ad arrampicarsi su per la biscagliina, e io mi staccai in fretta dalla battagliola per andargli a prendere degli indumenti. [...]”³⁰.

Ma la parte che emerge dalle oscure acque tropicali è nuda e stanca, chiede d'essere accudita e vestita. Nell'accoglierlo il Capitano stabilisce una misteriosa comunione.

“[...]In un attimo aveva già nascosto il corpo bagnato in un pigiama a righe grigie come quello che indossavo io e mi seguiva come un mio doppio sul cassero. Insieme andammo a poppa, scalzi, in silenzio. [...]Il mio pigiama si adattava perfettamente alla sua taglia. [...]«Siete stato allievo del Conway?». «Sì», disse, quasi trasalendo. Poi, lentamente: «... Forse anche voi ...». Infatti era così [...]Si appellava a me quasi le nostre esperienze fossero identiche come i nostri indumenti.[...]”³¹.

Il Capitano ascolta in modo apparentemente insensibile il racconto del suo Doppio, pur essendogli a pochi centimetri. Il Doppio narra le vicende occorsegli sulla *Sephora* e dalla quale nottetempo era fuggito perché accusato di un terribile assassinio.

Nel suo impassibile ascolto, il Capitano, incarna intimamente il proprio essere fuggitivo e assassino.

L'unico timore è l'esser visti. Difatti, chiunque fosse arrivato in quel momento avrebbe potuto pensare di vedere doppio, o immaginato di avere sorpreso una scena di prodigio soprannaturale: lo strano Capitano che confabulava tranquillamente alla ruota del timone con il proprio fantasma. Si può spiegare, ad un accidentale spettatore, un così paradossale evento come l'incontro con la propria Ombra, senza perlomeno esser presi per una persona stravagante?

³⁰ Ivi pag. 24-25

³¹ Ivi pag. 26-29

Allora al Capitano non rimane che cercare di evitare tale possibilità: "[...]«Farestes meglio a filarvela nella mia cabina ora», dissi, avviandomi furtivo. Il mio doppio seguì i miei movimenti; i nostri piedi nudi non produssero alcun rumore; lo feci entrare, chiusi la porta con cura, e, dopo aver dato una voce al secondo ufficiale, tornai sul ponte per il cambio. [...] Tutto era come prima sulla nave, eccetto che due pigiami del capitano erano in uso simultaneamente, uno immobile nella saletta, l'altro nel più assoluto silenzio nella cabina del Capitano. [...]"³².

Il Capitano e il Compagno Segreto iniziano il viaggio. Di notte dormono e vegliano uno accanto all'altro, immobili e affiancati, legati da una connivenza, da una profonda comprensione e da un'infinita fedeltà.³³

"[...] Mi toccò la spalla leggermente. Lenti passi giunsero proprio sopra le nostre teste e si arrestarono. [...] Di colpo apparve completamente disfatto. La testa gli ciondolò sulle spalle. [...] Crollò sulla cuccetta, [...] col viso seminascosto doveva apparire in quel letto esattamente come apparivo io di solito. [...] Ero molto stanco, in un particolare modo interiore, per la tensione del mistero, lo sforzo del bisbigliare, l'eccitazione del segreto. S'erano fatte le tre [...], ma non avevo sonno; non mi sarei potuto addormentare. Rimasi lì seduto, esausto, [...] tentando di liberare la mia mente della confusa sensazione di essere in due posti nello stesso tempo [...]"³⁴.

Il Capitano e l'Ospite segreto bisbigliano e sussurrano emozioni, sentimenti, fatiche e tragedie delle proprie esistenze. In una lentissima tortura che ad entrambi compete intimamente. In una perpetua crescita psicologica, in cui si ha coscienza di ciò che si è nell'intimo inconfessabile.

³² Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 32-33

³³ Studi sull'ombra, 2009, Mario Trevi, Augusto Romano, Raffaello Cortina Editore, pag. 50

³⁴ Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 41-45

"[...]Continuavo senza posa a sorvegliare me stesso, il mio segreto io, che dipendeva dalle mie azioni quanto la mia stessa personalità, addormentato in quel letto, dietro la porta di rimpetto a me, seduto a capotavola. Era come ammattire, ma peggio perché ne ero conscio. [...]«Finora tutto bene», sussurrai. «Ora dovete sparire nella stanza da bagno». [...]”³⁵.

Il loro legame è ormai indissolubile e inconfessabile. Un nascondimento non verso se stesso, ma che riguarda il mondano, che non vuole vedere e accogliere ciò che è inferiore.

"[...]Questo era il mio piano per tenere invisibile l'altro me stesso. Date le circostanze, non si poteva escogitare nulla di meglio. Ed eccoci là seduti; io alla scrivania pronto a mostrarmi occupato con qualche carta, lui dietro di me, non visibile dalla porta. Non sarebbe stato prudente parlare durante il giorno; e io non avrei sopportato l'eccitamento di quella strana sensazione di bisbigliare con me stesso. Di quando in quando, occhieggiando di traverso, lo scorgevo laggiù [...]. Chiunque lo avrebbe preso per me. Ne ero affascinato io stesso.[...]”³⁶.

Non è semplice guardare direttamente il proprio Doppio. All'Ombra ci si può avvicinare, ma con cautela. La parte inferiore può inflazionare l'Io. Spaventarlo potrebbe portarlo a mettere in azione una difensiva dissimulazione. Attivare processi di negazione, proiezione, impoverendo sino a rendere sterile il processo di trasformazione psicologica.

Il Doppio è ricercato e alla visita del Capitano della Sephora, il Capitano potrebbe avere l'occasione di liberarsi dello scomodo compagno. Pur sentendo risuonare in sé le parole del collega non può far altro che difendere la relazione instaurata con il suo segreto Compagno.

Solo il capitano della Sephora, esprimendo una pusillanime tenacia, una vile inconsapevolezza, una timorosa personalità, poteva pensare di potersene liberare consegnandolo alla gente di terra o dichiarandone la morte per suicidio. Così un tale

³⁵ Ivi pag. 48

³⁶ Ivi pag. 50

incontro potrà essere relegato ad una mera pratica amministrativa.

L'Ombra è capace di potenti polarizzazioni, capaci di renderci schiavi dei suoi processi proiettivi. Ma l'Ombra nella suo essere percepita distinta può essere integrata, mettendo a disposizione energie senza le quali è difficile svolgere i propri compiti quotidiani. Per il Capitano tutto ciò non è ancora pensabile. Il processo richiede tempo. Egli vede oggettivamente nell'Ufficiale assassino il lato oscuro e intollerabile della sua stessa personalità: la facilità all'ira, alla violenza esplosiva, alla distruttività improvvisa e travolgente³⁷, ma anche la temerarietà, la resistenza e il voler vivere.

Il viaggio del Capitano e del suo segreto Ospite può proseguire, anche se non senza penose angosce. Possono proseguire, così, i loro confidenziali bisbigliamenti. Possono addentrarsi in luoghi in cui si incontrano gli aspetti oscuri della personalità, ma nella stessa quantità si acquisiscono energie fondamentali al prosieguo dell'esistenza.

Nessun dubbio nel proseguire il proprio cammino. Invece di difendersi dall'incontro con il suo altro lato, invece che ascoltare la voce che gli chiedeva di liberarsi dello scomodo Compagno di viaggio, invece di consegnarlo al Capitano della Sephora, il Capitano difende il suo segreto Ospite e con esso il dialogo intrapreso.

L'esperienza intima di sé entra nella quotidianità, distinta, ma inseparabile. Gli sguardi s'incontrano in attimi che paiono interminabili. Pensieri e sentimenti soggiacciono al richiamo di ciò che quotidianamente affrontiamo, ma contemplando allo stesso tempo la complessità della propria personalità. Sotto le sembianze di un giovane Capitano della migliore marineria inglese cova un cupo nucleo di furore trattenuto, di intolleranza, di aggressività primitiva. Questo non rappresenta solo un aspetto negativo della personalità, ma ciò

³⁷ Studi sull'ombra, 2009, Mario Trevi, Augusto Romano, Raffaello Cortina Editore, pag. 51

che realizza la figura viva, la quale ha bisogno di profonde ombre. Coloro che non concepiscono la possibilità d'essere immersi in aspetti che non sono conosciuti e che hanno la capacità e la potenza di influenzarci senza rendersi oltremodo manifesti, non possono che essere spaventati e a volte estranei a se stessi. Sino a percepirsi in due luoghi diversi e distinti.

"[...]Quella sensazione mentale di essere in due luoghi nello stesso tempo influiva su me fisicamente, come se lo spirito del mistero mi fosse penetrato fino in fondo all'anima. [...]Di notte lo facevo passare clandestinamente nel mio letto dove bisbigliavamo, mentre i passi regolari dell'ufficiale di guardia passavano e ripassavano sopra la nostra testa. Fu un periodo oltre modo deprimente. [...]È mai possibile, mi chiesi, che sia visibile soltanto ai miei occhi? Era come un'ossessione. [...]"³⁸.

Di fronte alla sofferenza anche la tenacia del giovane Capitano presenta momenti di smarrimento e di profondo sconforto. Entrare in contatto con il proprio altro lato non può che determinare un potente spaesamento.

"[...]Se qualcuno poteva uscir di senno, non era certo lui. Lui era sano di mente. E la prova della sua padronanza di sé fu confermata quando riprese a bisbigliare. [...]«Dovete abbandonarmi in un luogo deserto se appena potete entrare tra quelle isole al largo della costa della Cambogia», proseguì. «Abbandonarvi!». «Ma è l'unica via. Non chiedo di più. [...]Scacciato dalla faccia della terra»[...]”³⁹.

Il processo di separazione che prelude all'integrazione è assai doloroso e incerto. Come può il Capitano abbandonare il suo Compagno segreto se ancora ha bisogno di giacere accanto a lui?

³⁸ Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. It. 1975, BUR Rizzoli, pag. 69-71

³⁹ Ivi pag. 77-79

"[...]Di notte venni e così me ne andrò». «Impossibile!», mormorai. «Non potete». «Non posso? ... [...]Mi incollerò addosso questo pigiama. [...]E, continuando a bisbigliare, come se noi due nelle nostre conversazioni avessimo da comunicarci cose che il mondo non doveva sentire, aggiunse: «È meraviglioso davvero». Rimanemmo l'uno accanto all'altro a parlare secondo il nostro modo segreto - talora anche in silenzio, o scambiando appena piano piano una o due parole a lunghi intervalli. [...]"⁴⁰.

L'audacia avuta dal Capitano nel momento dell'incontro pare venire meno, ora che deve accingersi alla separazione, al distacco, all'integrazione. Egli comprende che ciò è dovuto ad una specie di vigliaccheria. L'integrazione non è terminata, vi è ancora il bisogno di quel meraviglioso bisbiglio.

"[...]A mezzogiorno non diedi alcun ordine di cambiar rotta, e le fedine del secondo si fecero molto inquiete, sembrando offrirsi più del necessario alla mia attenzione. Alla fine dissi: «Ho intenzione di continuare la bordata in terra. Proprio dritto dritto - fin quando potrò tenerci la nave». [...]Dopo desinare andai nella mia cabina come se volessi riposarmi un po', e là noi due curvammo il capo su una carta semispiegata sul letto. «Ecco», dissi. «La vostra isola sarà Koh-ring. Non ho fatto altro che guardarla da quando s'è levato il sole. [...]"⁴¹.

Il cammino per la separazione-integrazione era iniziato. Gli esiti incerti ora potevano essere affrontati, il Capitano sempre più percepiva la forza che tale incontro gli aveva portato in dote. L'ombra doveva essere salvata per poter essere integrata. Così le energie potevano essere al servizio della vita. Condurre la nave vicino alla terra affrontando i pericoli per poter salvare il proprio Compagno segreto rappresentava contemporaneamente, per il Capitano, l'atto che riconosceva l'importanza e la forza di quell'incontro.

⁴⁰ Ivi pag. 79-80

⁴¹ Ivi pag. 81-83

"[...]«State accorto», mormorò in tono ammonitore - ed io mi resi conto improvvisamente che tutto il mio avvenire, il solo avvenire per il quale fossi adatto, sarebbe stato forse irrimediabilmente compromesso se mi fosse accaduta una qualche disgrazia durante quel mio primo comando. [...]"⁴².

L'archetipo dell'Ombra è una delle tappe essenziali per poter affrontare alla luce del sole le sfide che provengono dalla vita. Essa sa essere un'importante fonte alla quale attingere per trovare elementi ed energie utili al prosieguo del percorso individuativo, ammonendoci sui pericoli.

A tratti il Capitano sente ancora il bisogno di trovarsi accanto al suo Doppio. Ora tranquillo, poiché l'accoglimento, l'integrazione ha una dimensione significativa e, a questo punto, fondamentale.

"[...]«Io non sarò là a vedervi andar via», cominciai con uno sforzo. [...]Mi afferrò il braccio, ma il suono della campana della cena mi fece trasalire. Lui, invece, rimase impassibile; abbandonò solo la stretta. [...]"⁴³.

Il contatto di due differenti, ma identici, corpi assume un valore simbolico, estremamente significativo e potente. Saranno uno a fianco dell'altro. Ora e per sempre.

"[...]Fece un passo indietro e s'appoggiò al letto con uno sguardo quieto e calmo. Sedetti sul divano. Non avevamo nulla da dirci. [...]"⁴⁴.

Non vi è nulla d'aggiungere. Gli sguardi quieti e calmi sottolineano la solennità di ciò che sta accadendo. Gli stessi descrivono l'ineludibilità di ciò che sta per avvenire. Nessuno vi ci si può opporre.

⁴² Ivi pag. 84

⁴³ Ivi pag. 86

⁴⁴ Ivi pag. 87

"[...]«Ci stiamo portando sotto a una bella velocità, signore. La terra appare piuttosto vicina». «Benissimo», risposi. «Vengo subito in coperta». [...]"⁴⁵.

Il Capitano torna al governo della propria nave, al governo della propria vita. Ma prima di far ciò divide con il suo Doppio, con il suo Compagno segreto, con il suo Lato oscuro, con la sua Ombra, i propri averi. Divide e unisce e, gli sguardi s'incontrano per un'ultima volta, in un perpetuo avvenire interiore.

"[...]Aprii un cassetto e ne estrassi tre sovrane. «Prendete queste a ogni buon conto. [...]Scosse la testa. «Prendetele», insistetti, bisbigliando disperatamente. [...]I nostri occhi si incontrarono; trascorsero diversi secondi, finché, fissandoci sempre, gli tesi la mano e spensi la luce. [...]"⁴⁶.

Il Capitano sente il richiamo del suo e unico ruolo: governare una nave che non conosce e che gli è stata assegnata dall'armatore britannico. Con ciò inizia il confronto con se stesso, il quale chiede di assumersi la responsabilità della crescita psicologica che l'integrazione della proprie parti inferiori determina. Non si può tornare sui propri passi.

"[...]Salii lentamente in coperta. [...]Dopo un attimo mi spostai sottovento e il cuore mi balzò in gola constatando quanto fossimo vicini alla terra di prua. In altre circostanze non avrei insistito un minuto di più. [...]"⁴⁷.

Il Capitano è solo, non può chiedere d'essere compreso. Deve procedere per comprendere il valore delle dolorose integrazioni effettuate con grande temerarietà.

"[...]«Mio Dio! Dove siamo?»». Era il secondo che gemeva al mio fianco. [...]«Non se la caverà mai. L'avete fatto voi, signore. Lo sapevo che ci saremmo cacciati in un guaio del genere. Non riuscirà mai a portarsi al vento, e adesso siete troppo sotto

⁴⁵ Ivi pag. 87

⁴⁶ Ivi pag. 87-88

⁴⁷ Ivi pag. 90-93

per virare. Andrà a sbattere a terra in deriva prima che possa girare. O mio Dio!». [...]”⁴⁸.

Il conforto del Capitano sta nei pensieri che lo uniscono e lo integrano al suo Doppio. Deve avere il coraggio, nonostante le incognite e i pericoli, di provare la sua capacità di guidare la nave, di governare la sua vita. Di guadagnarsi la fiducia dei marinai non sulla parola, ma sui fatti.

L'impresa dev'essere compiuta, ne va di entrambi. La ricerca di punti di riferimento per il governo della nave, dell'esistenza, non può che provenire da un segno di un così personale Compagno di viaggio. Ciò che doveva proteggere il capo del Compagno segreto ora può divenire simbolo della trasformazione, simbolo di salvezza.

"[...]E in quel momento dimenticai l'estraneo segreto pronto a fuggire, e ricordai solo che io ero assolutamente estraneo alla nave. Non la conoscevo. Ce l'avrebbe fatta? Come doveva esser manovrata? [...]Si stava muovendo? Mi occorreva qualcosa facilmente visibile, un pezzo di carta, che potessi gettare in mare e osservare. [...]Tutto a un tratto, nello sforzare lo sguardo fisso e ansioso, scorsi un oggetto bianco galleggiante a meno di un metro dal fianco della nave. Bianco sull'acqua nera. Gli passò sotto un guizzo fosforescente: che cosa era? ... riconobbi il mio stesso cappello a cencio. Doveva essergli caduto dalla testa ... ed egli non se ne era curato. Adesso avevo ciò che mi occorreva - un punto di riferimento davanti agli occhi che sarebbe stato la salvezza. Ma pensai ben poco all'altro me stesso [...]”⁴⁹.

Pietà per il Doppio, pietà per se stesso. Il cappello quale strumento che produce ombra per proteggere dai pericoli del sole, rappresenta un simbolo di salvezza. Il Capitano può così integrare l'ombra della condizione d'essersi estraneo con la luce di una nuova e complessa consapevolezza.

Il cappello sospeso sulle acque scure è il punto di riferimento per comprendere se la nave arretri o avanzi per raggiungere le proprie mete.

⁴⁸ Ivi pag. 94-95

⁴⁹ Ivi pag. 96

"[...]E osservai il cappello - espressione di una mia improvvisa pietà verso la pura e semplice persona di carne. Avrebbe dovuto salvargli il capo derelitto dai pericoli del sole. Ed ora - ecco - salvava la nave, servendomi da riferimento per supplire all'ignoranza della mia condizione di estraneo. Ah! Derivava in avanti, avvertendomi appena in tempo del fatto che la nave andava indietro. [...]"⁵⁰.

Nel procedere si è soli, isolati dal mondo. Per questa ragione la distinzione e l'unione con ciò che ci appartiene intimamente evita possibili intralci, perché essa garantisce una silenziosa conoscenza e un mutuo affetto.

"[...]La nave si portava di già avanti. E io ero solo con essa. Nulla! nessuno al mondo si sarebbe ora frapposto fra noi, a gettare ombra intralciando la silenziosa conoscenza e il mutuo affetto, la comunione perfetta fra un marinaio e la prima nave al suo comando. [...]Feci in tempo ad avere una visione evanescente del mio bianco cappello rimasto indietro a segnare il punto in cui il mio segreto compagno di cabina e di pensieri, quasi fosse un altro me stesso, s'era calato in acqua per scontare la sua pena: un uomo libero, un prode nuotatore diretto verso un nuovo destino. [...]"⁵¹.

L'incontro e il rapporto con la propria Ombra non è dato per sempre, ma ci permette di avere coscienza di ciò che interiormente arricchisce la nostra personalità. Soprattutto quando si corre il rischio di uno sconsiderato e immaturo smaltimento. L'assimilazione dell'Ombra da corpo e sostanza all'individuo. Il tentativo di sbarazzarsi dell'Ombra porta alla dissociazione di importanti potenzialità. Contrariamente all'apparente comodo tentativo di assumere uno stile di vita unilaterale, gli individui devono imparare a convivere con l'Ombra senza che ciò porti ad una serie di disastri. Il riconoscimento dell'Ombra, così come è avvenuto nel nostro Capitano, porta all'umiltà e a una paura genuina di ciò che

⁵⁰ Ivi pag. 96

⁵¹ Ivi pag. 97

giace negli abissi dell'essere umano e di conseguenza dell'umanità. Ignorarlo è la cosa più pericolosa.⁵²

⁵² Ann Casenent, 2009, *L'Ombra*, in *Manuale di Psicologia Junghiana*, Morretti & Vitali Editori, pag. 165

5. Conclusioni

Le qualità negative dell'Ombra, una volta riconosciute, mettono il soggetto di fronte al più penoso dei confronti con se stesso. L'individuo scopre che gli impulsi fino allora negati venivano regolarmente proiettati nel mondo esterno, su persone e situazioni "ad hoc". Si tratta di tutte quelle situazioni in cui disapproviamo gli altri senza darcene pace, con una insolita carica passionale.

L'Ombra può muovere le nostre azioni e soprattutto le nostre reazioni in seguito ad avvenimenti del mondo esterno che vanno a solleticarla, inducendo ad esempio una rabbia incontrollabile, oppure qualche atto impulsivo senza una vera consapevolezza.

L'Ombra ci pone, come a posto il nostro Capitano, al cospetto del Male, cioè la parte asociale dell'Uomo. Un'entità archetipica estremamente potente a cui è necessario dare uno spazio per essere compresa e conosciuta. Per la potenza che esprime non si tratta solo di un archetipo, ma di una vera e propria divinità che va trattata con tutto il rispetto.

Questa potente parte è insita nell'Uomo, perché si tratta di una parte antichissima dell'inconscio, probabilmente risalente alla preistoria umana, che ci è del tutto sconosciuta. Quando questa parte non è riconosciuta, non è tenuta nella dovuta considerazione - anche con delle usanze o dei riti, che servono a darle uno spazio delimitato - essa può emergere improvvisamente e dare origine alla malvagità a cui abbiamo assistito durante le dittature e le guerre (nazismo, fascismo, comunismo), con l'uso di torture e offese, oppure nel corso degli ultimi conflitti etnici, in Europa (Jugoslavia) e in Africa (Ruanda).

L'Ombra contiene, altresì, aspetti importanti per la personalità del soggetto. Aspetti che possono essere stati dimenticati. L'integrazione dell'Ombra permette anche l'utilizzo del versante positivo delle sue caratteristiche. Questo rende più sereni i rapporti con se stessi e con gli altri. Infatti, l'energia che veniva usata per proiettare le istanze

dell'Ombra sugli altri, viene usata per un accrescimento del benessere personale.

Le ripercussioni negative che l'Ombra ha sulla vita di una persona sono legate alla incoscienza, al fatto che il soggetto non è consapevole della sua presenza. L'Ombra non è sempre facilmente individuabile. Non sempre i suoi contenuti sono negatività da cui guardarsi. Si può trattare di un'altra parte di se stessi con cui è necessario venire a patti, magari per tutta la vita. In fondo è sempre il Sé, governatore misterioso dell'esistenza, a spingere avanti l'Ombra e a renderla manifesta.

Evidentemente questo fa parte di un piano preciso, e tutto ciò che si può fare è porsi in ascolto con fiducia.

L'Ombra è una parte viva della personalità alla quale è assolutamente necessario garantire uno spazio vitale. Non è né possibile né opportuno persuaderla a sparire.

Rimanere coscienti della presenza dell'Ombra, scendere a patti con lei, è indispensabile. Serve a mantenere la consapevolezza delle proprie difficoltà e quindi ad agire con umiltà e prudenza. Questo assume un'imprescindibile rilevanza anche per chi intraprende la professione di psicoterapeuta.⁵³

Confessare a se stessi queste incapacità, essere consci del fatto che esistono problemi insolubili al solo intelletto pone, come scrive Carl Gustav Jung, la base per una reazione compensativa da parte dell'inconscio collettivo: *"[...]forze soccorritrici che sonnecchiano nella natura umana più profonda si destano e intervengono, poiché miseria e debolezza sono l'esperienza eterna e l'eterno problema dell'Umanità, al quale esiste anche un'eterna risposta; altrimenti l'Uomo sarebbe già da tempo perito. Quando si è fatto tutto quello che si poteva fare, non rimane altro che quello che si potrebbe ancora fare, se si sapesse. Ma quanto sa di sé stesso l'uomo? A quel che ci dice l'esperienza, ben poco. Perciò rimane ancora molto spazio per l'inconscio. [...]"*⁵⁴.

⁵³ Adolf Guggenbühl-Craig, 1971, *Al di sopra del malato e della malattia. Il potere «assoluto» del terapeuta*, Tr. it. 1997, Raffaello Cortina Editore pag. 15-26

⁵⁴ Carl Gustav Jung, 1936, *Archetipi dell'inconscio collettivo*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri, pag. 19-20

6. Bibliografia

- o Joseph Conrad, 1909, *Il Compagno Segreto*, Tr. it. 1975, BUR Rizzoli;
- o James Hillman, 1996, *Il codice dell'anima*, Tr. it. 1997, Adelphi;
- o James Hillman, 1975, *Re-visione della psicologia*, Tr. it. 1983, Adelphi;
- o Jolande Jacobi, 1971, *La psicologia di C.G. Jung*, Tr. it. 1973, Bollati Boringhieri;
- o Umberto Galimberti, 1992, *Dizionario di psicologia*, Unione Tipografica Editrice Torinese;
- o Umberto Galimberti, 2007, *L'ospite inquietante. Il nichilismo dei giovani*, Giangiaco Feltrinelli Editore;
- o Adolf Guggenbühl-Craig, 1971, *Al di sopra del malato e della malattia. Il potere «assoluto» del terapeuta*, Tr. it. 1997, Raffaello Cortina Editore;
- o Carl Gustav Jung, 1916-1948, *Considerazioni sulla psicologia del sogno*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1916-1948, *Considerazioni sulla psicologia del sogno*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1917-1943, *Psicologia dell'inconscio*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1928, *Energetica psichica*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1928, *L'Io e l'inconscio*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1934-1954, *Archetipi dell'inconscio collettivo*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1934-1954, *Archetipi dell'inconscio collettivo*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1938-1940, *Psicologia e religione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1939, *Coscienza, Inconscio e Individuazione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1940, *Psicologia dell'archetipo del Fanciullo*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1945, *La psicoterapia oggi*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1945, *La psicologia della traslazione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;

- o Carl Gustav Jung, 1946, *Psicologia della traslazione*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Riflessioni sull'essenza della psiche*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Istinto e inconscio*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Gli stadi della vita*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1947-1954, *Riflessioni sull'essenza della psiche*, Tr. it. 1980, Bollati Boringhieri;
- o Carl Gustav Jung, 1961, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Tr. it. 1992, Bur;
- o Humberto Maturana, Francisco Varela, 1980, *Autopoiesi e cognizione*, Tr. it. 1985, Marsilio Editori;
- o Paolo Francesco Pieri, 1998, *Dizionario junghiano*, Bollati Boringhieri;
- o Mario Trevi, Augusto Romano, 2009, *Studi sull'ombra*, Raffaello Cortina Editore.