

L'OMBRA – CARL GUSTAV JUNG

L'Ombra è un concetto che Jung ha formulato per descrivere l'insieme delle funzioni e degli atteggiamenti non sviluppati della personalità umana, rappresenta tutti i contenuti rifiutati, rimossi e non autorizzati dalla coscienza, per l'educazione e le influenze a cui è sottoposto l'individuo.

L'archetipo¹ Ombra rappresenta il lato inferiore ed animale della personalità, ereditato nel cammino evolutivo.

L'Ombra riguarda quegli aspetti della personalità relativi a colpe, vergogne, autosvalutazione, infantilismi, aspetti che generalmente si tende a proiettare su altre persone. Se il meccanismo di proiezione è eccessivo, l'individuo rischia di identificarsi troppo con la sua parte “luce” e cioè con la Persona che rappresenta invece la maschera con la quale l'individuo “gioca” il suo ruolo nel mondo e con gli altri, è l'aspetto pubblico che ogni uomo mostra in società, esiste anche il rischio opposto e cioè essere posseduti dalla propria Ombra. Secondo Jung l'Ombra è una disposizione primordiale e collettiva che riguarda l'umanità, la nostra natura, per ragioni morali ed estetiche, è rifiutata, rimossa o proiettata, si percepisce in contrasto con i principi coscienti. Jung sostiene che la base istintiva è il nostro elemento più antico, trascurare gli istinti farà cadere nelle loro insidie. L'Ombra è invisibile ma anche inseparabile dagli aspetti resi coscienti, in ogni essere umano coabitano gli opposti: luce ed ombra, maschile e femminile, conscio ed inconscio.

L'ombra appartiene alla luce, il male appartiene al bene e viceversa, il bene ed il male considerati in contrapposizione, ma non integrati tra di loro, sono

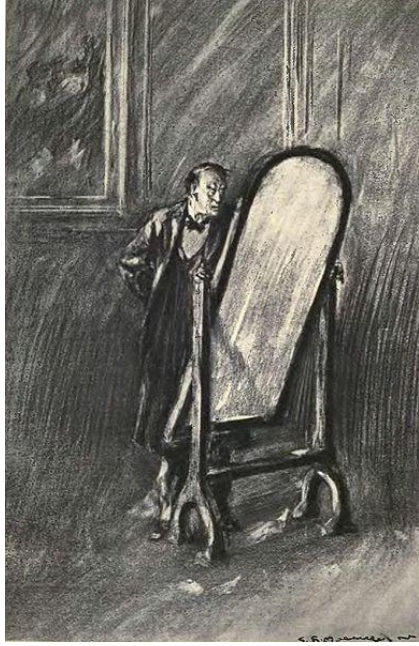
¹ Archetipo: è una rappresentazione mentale primaria, contenuta nell'inconscio collettivo che si manifesta in simboli universali presenti in tutte le culture ed in ogni epoca storica, è il pensiero primordiale, è l'esperienza universale di comportamento le cui tracce, si possono ritrovare nei miti, nei sogni, nelle favole. L'inconscio collettivo è profondo e uguale per tutti, riguarda la realtà universale dalla quale l'individuo singolo deve distaccarsi per potersi individuare.

stati ben rappresentati anche in letteratura dallo scrittore Robert Louis Stevenson nella sua famosa opera “Lo strano caso del Dr. Jekyll e di Mr. Hyde”.

Nel romanzo il personaggio del dottor Jekyll, esprime così il tentativo di separare interiormente, le due opposte dimensioni:

“Pensavo che se ognuno di questi [i due esseri che si dilanano nella coscienza di Jekyll] avesse potuto essere confinato in un’entità separata, allora la vita stessa avrebbe potuto sgravarsi di tutto ciò che è insopportabile: l’ingiusto avrebbe potuto seguire la propria strada di nequizie, svincolato dalle aspirazioni e dalle pastoie del virtuoso gemello; al giusto sarebbe stato dato altresì di procedere spedito e sicuro nel suo nobile intento, compiendo quelle buone azioni che lo avessero gratificato, senza essere più esposto alla gogna e al vituperio di un sordido compagno a lui estraneo. Era una maledizione del genere umano che questo eteroclito guazzabuglio dovesse così tenacemente tenersi avviluppato... che fin nel grembo tormentoso della coscienza questi gemelli antitetici dovessero essere in perenne tenzone². Come fare, allora, a separarli?” (Stevenson, 1994).

² Combattimento.



Dottor Jekyll allo specchio



Mr. Hyde

Incontrare gli aspetti oscuri della propria personalità può, secondo la teoria sostenuta da Jung, alimentare problemi di ordine morale che mettono alla prova l'Io e tutta la personalità. Riconoscere gli aspetti oscuri della personalità come realmente presenti nell'inconscio, costituisce la base indispensabile di ogni conoscenza di sé e incontra notevole resistenza.

A questo proposito nel testo "Psicologia e alchimia" Jung scrive:

"Finché l'alchimia si affacciava nei laboratori, si trovava in una condizione psichica favorevole: l'alchimista non aveva certo la possibilità di identificarsi con gli archetipi che via via affioravano, in quanto essi erano proiettati tutti nella materia chimica".

L'Ombra quindi è la prima raffigurazione archetipica che si incontra lungo il cammino della via interiore. L'individuazione comincia con la ricognizione e l'integrazione dell'Ombra nella personalità. Nell'istante in cui l'uomo accetta, nella propria dinamica psichica l'Ombra, egli accetta di individualizzarsi.

Nel cammino di individuazione si compie un atto riflessivo e attraverso la stimolazione dell'inconscio, si arriva ad integrare nella personalità anche ciò che di noi non amiamo vedere o sapere.

Incontrare l'Ombra significa accettarla per permetterle di offrirci qualcosa di prezioso, cercare di eliminare ogni lato della personalità che rispecchia la negatività, significa non avere un buon equilibrio psichico.

Ogni simbolo è ambivalente, ogni negativo è ponte verso un positivo e viceversa, in un costante gioco dialettico, anche la filosofia alchemica infatti considerava gli opposti e la loro unione, uno degli scopi principali dell'opera.

Nell'inconscio collettivo possiamo ritrovare un archetipo dell'Ombra nella figura del diavolo, inteso come malignità assoluta.



Satana al centro del Cocito lago di ghiaccio sul fondo dell'inferno (Gustave Doré)

L'Ombra è la figura negativa portatrice dei nostri limiti ma che ci può completare come esseri umani. Jung sosteneva che l'identità è formata da una coppia di opposti: l'Io e l'Ombra. Io inteso come il complesso di rappresentazioni coscienti e permanenti, in cui è riposta l'identità cosciente, con tutti i principi e i valori accolti e riconosciuti anche nelle relazioni.

L'Ombra è intesa come insieme delle possibilità di esistenza respinte dal soggetto come non proprie, in quanto considerate negative.

Tornando a Stevenson si può ritrovare una descrizione³ molto suggestiva della dimensione Ombra che richiama aspetti terrifici e diabolici:

“Dio mi perdoni ma non mi sembra nemmeno un essere umano. Dà l'idea, come dire, di un essere primordiale! [...] O si tratta dell'influsso di un'anima immonda che si manifesta al di fuori, trasfigurando il bozzolo che la contiene? Forse proprio di questo si tratta, dal momento che, mio povero vecchio Henry Jekyll, se mai mi fu dato di scorgere l'impronta di Satana su di un volto, l'ho vista su quella del tuo nuovo amico!”.

Secondo Jung non solo l'uomo ma anche le sue opere ed istituzioni, contengono un lato ombra. Tutti i comportamenti umani sono influenzati dalla psiche inconscia, prendendo coscienza degli aspetti terrifici dell'Ombra, si depotenzia il suo aspetto distruttivo, limitandone l'autonomia ed il dominio sull'esistenza del soggetto.

Jung scrive:

“Soltanto là si possono trovare tutte quelle contraddizioni, quei grotteschi fantasmi e quei simboli osceni che avevano affascinato lo spirito dell'alchimia, fonti di turbamento e al tempo stesso di illuminazione. E allo psicologo si pose lo stesso problema che già aveva assillato gli alchimisti per millesecento anni: che fare di tali forze antagoniste? È possibile rifiutarle e sbarazzarsi di loro? Oppure occorre riconoscerne l'esistenza ed è nostro compito portarle ad armonizzarsi, cercando di realizzare un'unità”.

³ Nel libro attribuita all'avvocato Utterson.