

Luce e ombra della nostra personalità



Al fine di un buon equilibrio psico-affettivo è importante che la persona possa poter esprimere le proprie potenzialità, che porti a compimento il proprio disegno, il proprio progetto di vita. Personalmente sono molto legato ad una frase e spero che essa possa realmente essere un incitamento all' "essere":

"Il primo dovere che una persona ha è nei confronti di sé stesso".

Ritenendo che vi sia una tendenza che indirizzi l'uomo su questa direzione, mi chiedo cos'è allora che lo spinge ad alienarsi da se stesso. Cos'è quel processo di individuazione di cui parla Jung? Molte persone impiegano una vita intera nell'intento di trovare la propria strada e molte altre ancora la evitano, perché?

Spesso dietro quest'evitamento si nasconde la paura del farsi carico della propria responsabilità, della propria vita. Nell'istante in cui io agisco, mi prodigo affinché io possa essere, affinché diventi artefice del mio destino, diventi il creatore di me stesso. Ma si sa che ogni tesoro non è accessibile facilmente e che per raggiungerlo dovrò attraversare strade impervie, dovrò avere il coraggio di intraprendere percorsi nuovi ed ignoti. Avventurarsi su strade imbattute non è cosa facile in quanto non avrò più punti di riferimenti, tutto ciò che era il mio bagaglio culturale, conoscitivo, ora non ha più senso, e ciò che prima erano i miei punti di riferimento ora non hanno più valore e io posso solo confidare sulle mie forze. Solo colui che riuscirà nell'impresa eroica, alla fine troverà il tesoro. Come disse Marcel Proust: *"Due strade incontrai nel bosco ed io scelsi quella meno battuta, ecco perché sono diverso"*.

Questo ci spiega perché nelle narrazioni la figura dell'eroe è sempre accompagnata da un senso di solitudine. Questo aiuta a spiegare anche perché noi siamo più inclini al rimpianto che al rimorso. Il rimpianto ci permette di illuderci che in realtà non abbiamo potuto scegliere e che se non ci fossimo trovati in questa o in quell'altra situazione avremmo scelto diversamente, quando poi manca un appiglio reale, allora ci rivolgiamo alla sfortuna.

In altre parole potremmo dire che il rimpianto permette con maggiore facilità di ricorrere a quel meccanismo chiamato proiezione. Tale meccanismo di difesa permette di vedere il male al di fuori di noi dandoci l'illusione di una possibile deresponsabilizzazione. Inoltre, nelle relazioni psicoterapeutiche, noto come l'insorgere del senso di colpa sia spesso uno degli elementi che blocca il processo di individuazione.

Sembra appunto che il senso di colpa nasca come freno per l'agito, come vero e proprio ostacolo all'azione. Spesso siamo chiamati a prendere delle decisioni cruciali per la nostra vita e ci accorgiamo che se intraprendessimo quella strada che per noi è ignota, buia, ma che nonostante ciò ha un fortissimo richiamo sulla nostra anima, dovremmo inevitabilmente prendere le distanze da tutto ciò che fino a quel momento erano le nostre credenze. Ciò implica non solo una ristrutturazione del nostro apparato cognitivo, ma ci fa temere anche di poter perdere l'amore delle persone a noi care.

Come disse Sabina Spielrein: "La morte come principio del divenire" ed è

in realtà solo dopo una vera e propria morte psichica che potremmo rinascere veramente. Il processo di individuazione è come una complessa conquista di strutture dinamiche cui è sempre implicito il rischio di una destrutturazione. La dignità dell'uomo consiste tra l'altro, nell'assunzione di questo rischio.

Un aspetto essenziale nel processo di individuazione risulta essere inoltre il concetto Jungiano di **Ombra**. L'Ombra può essere definita in questo caso come l'insieme delle funzioni e degli atteggiamenti non sviluppati della personalità. Dico in questo caso perché quando si parla di Ombra ci si può riferire a tre significati:

- 1) Ombra come parte della personalità.
- 2) Ombra come archetipo.
- 3) Ombra come immagine archetipica.

La dottrina Jungiana del simbolo s'impenna sull'attività dialettica che sintetizza gli opposti. Per Jung, la configurazione della psiche si offre alla nostra osservazione come compresenza di aspetti polarmente opposti lo e non lo, conscio e inconscio, positivo e negativo ecc.. ecc.. L'Ombra quindi come parte inferiore della personalità è una parte della totalità della psiche. Si deve tener conto che l'Ombra è negativa in quanto c'è una positività con la quale si confronta. Le profonde antipatie ingiustificate per esempio sono quasi sempre il frutto della proiezione della propria Ombra. Il riconoscimento di tale proiezione costituisce la via regia per la ricognizione della propria Ombra.

Spesso in terapia si nota come il soggetto rifiutando la propria Ombra si condanna a vivere una vita parziale. Come osserva Jung, l'Ombra abbandonata al negativo è costretta, per così dire, ad avere una vita autonoma senza alcuna relazione con il resto della personalità. Così facendo ogni autentica maturazione dell'individuo è impedita, dal momento che l'individuazione comincia appunto con la ricognizione e integrazione dell'Ombra.

Una pagina di Jung contenuta in un saggio è illuminante a tal proposito. Un uomo posseduto dalla propria Ombra inciampa costantemente nei suoi errori. Ogniqualvolta è possibile, egli preferirà fare un'impresione sfavorevole agli altri. A lungo andare la buona sorte è sempre contro di lui, poiché vive al di sotto del proprio livello e, nel migliore dei casi, raggiunge solo quello che non gli compete e non gli concerne. Se non c'è alcun ostacolo in cui inciampare, egli se ne costruirà uno apposta e poi crederà fermamente di aver fatto qualcosa di utile.

Nell'Energetica psichica Jung fornisce un'immagine della psiche come di una molteplice corrente energetica che intanto può sussistere in quanto esistono i poli o le differenze di potenziale entro cui l'energia stessa si stabilisce. Solo in tal modo l'energia che prima andava dispersa nell'Ombra non riconosciuta o rifiutata diviene disponibile all'io.

L'Ombra è quel che di noi non può essere risolto in valore collettivo, essa si oppone ad ogni valore universale. Va da sé che la vera individualità, la singolarità irripetibile, i cui profeti moderni sono Kierkegaard e Dostoevskij, risiede nell'Ombra. Nell'istante in cui l'uomo accetta nella propria dinamica psichica l'Ombra egli accetta di individualizzarsi. Dal punto di vista di una morale collettiva, l'integrazione dell'Ombra permette la fondazione di un'etica individuale in cui i valori universali vengono perseguiti in quanto vengono continuamente rapportati al singolo, o meglio all'elemento individuale della personalità.

Dr. Maurizio Capezzuto, (psicoterapeuta)