

IL RICHIAMO DELL'OMBRA

Piu' di 150 anni fa la filosofia ci ammoniva: *"l'uomo ricco e' ad un tempo l'uomo che ha bisogno di una totalita' di manifestazioni di vita umana, l'uomo in cui la sua propria realizzazione esiste come necessita' interna, come bisogno¹".*

La propria realizzazione. E' su questo semplice aggettivo che si gioca la nostra vita.

In certi momenti critici dell'esistenza individuale questa influenza degli archetipi sull'Io diviene molto potente e le immagini archetipiche si possono fare riconoscibili, ad esempio, attraverso certi sogni che danno alla crisi una configurazione immaginativa personale, quasi il carattere di un mito individuale:

"questi sogni si verificano spesso nei momenti o periodi decisivi della vita: nell'infanzia, dal terzo al sesto anno di vita; nella puberta', dai quattordici ai sedici anni; nel periodo di maturazione, dai venti ai venticinque anni; nell'eta' media, dai trentacinque ai quaranta; e prima della morte. Essi fanno la loro comparsa anche in situazioni particolarmente importanti psicologicamente. Sembra che questi sogni vengano principalmente in momenti o periodi in cui l'uomo dell'antichita' o il primitivo avrebbero ritenuto necessario eseguire certi riti religiosi o magici, per ottenere in tal modo risultati positivi o per impetrare il favore degli dei²".

La trasformazione individuale che la situazione impone, richiede il sacrificio dell'attuale identita', e questo sacrificio puo' avere conseguenze diverse a seconda che sia rifiutato e contrastato o assecondato e investito di senso.

Così si può dire che l'indebolimento della coscienza, l'attenzione alle immagini emergenti possono svolgere il ruolo di un rito di iniziazione-passaggio. Un rito che puo' essere celebrato, ad esempio, anche attraverso l'analisi.

Come in ogni rito di iniziazione-passaggio, il protagonista e' un eroe, o un aspirante tale, e così ecco che il "ciclo dell'eroe" deve essere nuovamente ripercorso, con nuove separazioni, nuove prove, nuovi tesori. Chi fosse interessato puo' cercare il teso di J. Campbell *"L'eroe dai mille volti"* (Feltrinelli, Milano, 1958), molto interessante quanto introvabile.

Questo processo inizia generalmente con una lacerazione della personalita' e con la sofferenza che ne consegue. Questo turbamento iniziale costituisce una sorta di *"chiamata"*, anche se non sempre ci si rende conto di cio', ma, al contrario, l'Io si sente colpito nella sua volonta' o nei suoi desideri, e di solito proietta l'ostacolo nell'ambiente esterno, cioe' accusa Dio o la situazione economica, o il coniuge, e accolla a essi la responsabilita' di cio' che lo contrasta.

Queste costruzioni fittizie sono funzionali alla propria sopravvivenza poiche', se l'individuo accetta di "tradirsi", di nascondere a se stesso la propria intimita', la propria interiorita', ciò avviene perche' questo appare in quel momento l'unico sistema possibile per contenere le proprie tensioni interne. Egli così puo' convivere con questa forza negativa, regressiva, senza dare ascolto alla sua

¹ K.Marx, *Manoscritti economico-filosofici del 1844*, Einaudi, Torino, 1968, III manoscritto p. 123, cit. - A.Carotenuto, *Senso e contenuto della psicologia analitica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1990, p. 36

² C.G.Jung, *Psicogenesi della schizofrenia*, in Opere, vol. III, Psicogenesi delle malattie mentali, Boringhieri, Torino, 1971, p. 254

voce conturbante e perturbante che vuole indurre la coscienza a volgersi, a chinarsi, verso l'oscurità da cui proviene.

Può anche darsi che, visto dall'esterno, il soggetto presenti un aspetto sereno, ma sotto la superficie soffre. Magari di una noia mortale che rende tutto vuoto e privo di senso. Molti miti e racconti di fate descrivono simbolicamente questo grado iniziale del processo, quando parlano di un re che si ammala o diviene vecchio, oppure di una coppia regale sterile, o di un mostro che porta via dal regno tutte le donne, i bambini, i cavalli e tutta la ricchezza, o di un demone che impedisce all'esercito o alla nave del re di proseguire verso la meta, o dell'oscurità che si estende sul regno, o di ogni sorta di catastrofe che arrivi ad affliggere il paese.

L'uomo in queste condizioni è, per restare nella metafora, come il sole che, raggiunto il suo apogeo, inizia l'ineluttabile discesa verso l'abisso da cui era sorto: la forza contro cui ha lottato fino a quel momento per affrontare le incombenze della vita, forza che si era col tempo indebolita e sembrava sconfitta, dimenticata, adesso, sarà l'età, sarà la situazione del momento, riemerge nuovamente potente ad attirarlo verso le sorgenti un tempo abbandonate, e così:

"si sviluppa una resistenza contro la tendenza al calo, in ispecie quando si sente che vi è qualcosa in se stessi che vorrebbe obbedire a questo movimento, giacché a ragione si intuisce che là sotto non vi è nulla di buono, ma qualcosa di oscuro, di detestabile e di minaccioso. Si avverte uno slittamento e si comincia a combattere contro questa tendenza e a difendersi contro la montante oscura marea dell'inconscio e la sua seduzione a regredire, che si paluda ingannevolmente di sacrosanti ideali, principi e convincimenti. Volendo sostenersi all'altezza raggiunta, occorre fare uno sforzo continuo per mantenervi la propria coscienza e l'atteggiamento da essa assunto. Si farà però l'esperienza che questa lotta encomiabile e apparentemente indispensabile porta con il trascorrere degli anni a un inaridimento e a una lignificazione interiori. I convincimenti divengono banalità trite e ritrite, gli ideali rigide e inveterate abitudini e l'entusiasmo gesto automatico. La sorgente dell'acqua di vita fluisce ormai a gocce. Se non saremo noi ad avvedercene, sarà il prossimo a farlo, e ciò è penoso. Solo che ci arrischiamo a gettare uno sguardo dentro di noi, non disgiunto eventualmente da uno slancio di rara onestà per lo meno di fronte a noi stessi, potremo avere una vaga idea di tutti i bisogni, i desideri, le ansietà che vi stanno ammassati - uno spettacolo tetto e ripugnante. [...] il daimon però ci precipita nell'abisso e fa di noi dei traditori di quelli che fino a quel momento erano stati i nostri ideali e i nostri più nobili convincimenti, anzi di ciò che noi presumevamo di essere. Questa è, a dirla schietta, una catastrofe, in quanto è un sacrificio non voluto. Le cose però vanno diversamente quando il sacrificio è volontario. In tal caso esso non significa più crollo, 'sovertimento di tutti i valori', distruzione di tutto ciò che un tempo fu sacro, ma trasformazione e conservazione³".

Trasformazione e conservazione, dunque. L'individuo può accettare la sfida del proprio destino e affrontare il rischio del distacco da ciò che gli era caro e del "tradimento" di ciò in cui credeva:

"Quando si abbandona tutto ciò che si è costruito, per volgersi verso altri orizzonti, si dà ascolto a una voce maturata dentro di sé. Quello che a un osservatore esterno può apparire il risultato di coincidenze fortuite, è invece il risultato di un lungo lavoro psicologico sulle proprie ferite, di una sofferta elaborazione delle problematiche interiori.

Solo il paziente riandare alle immagini, ai complessi può consentire di udire la chiamata e di mutare il corso della propria vita. Coloro i quali sono riusciti a esprimere in modo creativo la loro

³ C.G.Jung, *Simboli della Trasformazione*, in Opere, vol. V, Boringhieri, Torino, 1970, pp. 348-349

dimensione interiore hanno sperimentato questo richiamo proveniente dalle profondità dell'anima. Gauguin lasciò il suo lavoro di impiegato, la moglie, i figli per vivere in Polinesia, in quel mondo primitivo, naturale, incontaminato che aveva sempre sognato, e nel quale poté esprimere la ricchezza delle sue immagini inconscie.

Le magiche fanciulle dipinte nei suoi quadri, con i loro sorrisi, la naturale sensualità del corpo, sono forse una delle più splendide immagini dell'Anima, dell'Eterno Femminino.

Ma sono anche il sogno di un Eden del quale l'uomo conserva, dall'origine dei tempi, un nostalgico ricordo.

Mentre il destino di Gauguin incarna il mito dell'europeo che fugge dalla civiltà alla ricerca di un paradiso personale, quello di Albert Schweitzer illustra una diversa modalità di realizzazione personale.

Dopo essere stato uno dei più grandi organisti d'Europa, dei più sensibili interpreti di Bach, a trent'anni decise di studiare medicina e di dedicare il resto della sua esistenza alla cura dei lebbrosi, nell'Africa equatoriale francese.

Nel suo caso la chiamata si esprime attraverso una forma di pietas.

Per ciascuno di noi il destino è racchiuso in questo richiamo che pone di fronte a un bivio.

Da una parte c'è la vita, l'autenticità, la capacità di accogliere e rispettare le nostre più profonde esigenze, mentre dall'altra non si trova che la morte interiore, la sterilità, la paralisi.

Soltanto chi ha avuto il coraggio di compiere una scelta decisiva, abbandonando un'esistenza divenuta ormai troppo angusta, soffocante e inadeguata, può aiutare gli altri a procedere nel cammino di individuazione.

Lasciarsi dietro le vie conosciute per seguire una nuova strada ha in sé una tragica bellezza, racchiusa nel fatto che la meta non è mai visibile. Ciò che conta è il percorso.

Si tratta a volte di decisioni difficili, poiché non si ha mai la certezza che quella che stiamo per intraprendere sia la strada giusta, la nostra.

In tali momenti è possibile contare solo sull'intuizione avvertita.

Quando ci si trova in questi momenti cruciali dell'esistenza, ci si accorge tristemente della propria solitudine.

Non soltanto nessuno può aiutarci, indicandoci con chiarezza ciò che è giusto fare, ma pare anzi che il mondo esterno ci ostacoli.

Dobbiamo lottare contro la famiglia, contro chi ci sta accanto e vorrebbe, per pigrizia o egoismo, rinchiudere la nostra esistenza in schemi prestabiliti.

Non sempre sono le nostre paure, i nostri dubbi, le incertezze a frenarci, poiché la vera e più ardua lotta siamo spesso costretti a ingaggiarla con coloro che ci circondano, per i quali il nostro agire rappresenta un severo monito, un muto rimprovero.

La nostra capacità di trasformarci, rischiando tutto ciò che abbiamo costruito fino ad ora, costituisce una segreta accusa nei confronti della paura che li ha paralizzati, impedendo loro di ascoltare la voce dell'inconscio.

L'ostilità, la sfiducia, l'ironia, con le quali vengono accolti i nostri tentativi, somigliano a volte a una sorta di silenzioso complotto, il cui scopo è quello di impedirci di intraprendere la nuova scelta.

Rispondendo a una voce interna, invece che a una scelta standardizzata, per la prima volta ci comportiamo da individui che si distaccano dai parametri del collettivo, per obbedire solo alla voce interiore.

Dal momento in cui nasciamo veniamo eterodiretti, dapprima dai progetti dei nostri genitori, poi da quelli dell'ambiente in cui viviamo.

Soltanto quando operiamo delle scelte personali diventiamo autodiretti.

Nell'immaginario collettivo questa capacita' di auto-dirigersi, di essere responsabili delle proprie decisioni, e' raffigurata dal mito di Ulisse.

Nei dieci anni del suo peregrinare, egli incontra e ama delle creature bellissime: ninfe, maghe, o donne mortali.

Ma deve sempre abbandonarle, per seguire il suo destino, quel richiamo inconscio, personificato da Ermes.

Ulisse e' la perfetta incarnazione dell'uomo spinto dal suo demone interiore, quel demone che costringe l'individuo creativo a seguire sempre la propria strada, rimanendo fedele a se stesso, nonostante il dolore arrecato a se' e agli altri.

Troncare gli affetti, voltare le spalle al mondo che noi abbiamo costruito, e' terribile, perche' non abbiamo nessun'altra giustificazione, all'infuori della fedelta' a noi stessi.

Tale modalita' di agire equivale al tradimento.

Cio' che io tradisco, voltandogli le spalle, e' il collettivo.

Si capisce allora come in tali situazioni si venga assaliti dai rimorsi, dai dubbi, dai sensi di colpa.⁴

Tradire va inteso dunque in questo contesto come il liberarsi dai lacci e dai vincoli che, sotto la maschera della fedelta' e della coerenza, nascondono il volto del conformismo e della paura di cambiare ed emanciparsi.

Incontrare se stessi non e' pero', come tutti sappiamo, ne' un'operazione facile ne' un'esperienza piacevole, anzi buona parte delle nostre energie le spendiamo ad allontanare dai nostri occhi lo specchio che ci mostrerebbe la nostra vera immagine. Ma la vita spesso ci pone l'obbligo di non volgere più altrove lo sguardo e affrontare il confronto con noi stessi.

“Chi guarda nello "specchio" dell'acqua vede per prima cosa, e' vero, la propria immagine. Chi va verso se' stesso rischia l'incontro con se' stesso. Lo specchio non lusinga; mostra fedelmente quel che in lui si riflette, e cioe' quel volto che non mostriamo mai al mondo, perche' lo veliamo per mezzo della Persona, la maschera dell'attore. Ma dietro la maschera c'e' lo specchio che mostra il vero volto. Questa e' la prima prova di coraggio da affrontare sulla via interiore, una prova che basta a far desistere, spaventata, la maggioranza degli uomini. Infatti l'incontro con se' stessi e' una delle esperienze più sgradevoli, alle quali si sfugge proiettando tutto cio' che e' negativo sul mondo circostante. Chi e' in condizione di vedere la propria Ombra e di sopportarne la conoscenza ha gia' assolto una piccola parte del compito: ha perlomeno fatto affiorare "l'inconscio personale". Ma l'Ombra e' parte viva della personalita' e vuole vivere con lei sotto qualche forma. Non e' possibile impedirle di esistere con argomenti, ne' con altrettanti argomenti la si puo' rendere anodina. Questo problema e' estremamente difficile poiche' non soltanto mette in causa l'uomo intero, ma gli ricorda al tempo stesso la sua miseria e la sua incapacita'.

Le nature forti - o dovremmo piuttosto dire deboli? - non amano sentirsi porre questo problema; preferiscono quindi escogitare un qualche eroico "al di la' del bene e del male", e tagliano il nodo gordiano invece di scioglierlo. Ma presto o tardi il conto deve essere saldato e siamo costretti a confessare a noi stessi che esistono problemi assolutamente insolubili con i nostri soli mezzi. Una simile ammissione, che ha il vantaggio di essere onesta, sincera e reale, permette di porre la base di una reazione compensatoria dell'inconscio collettivo; ecco che adesso ci sentiamo inclinati a prestare orecchio a un'idea utile o a percepire pensieri cui prima non permettevamo di formularsi.

⁴ A.Carotenuto, *La chiamata del daimon*, Bompiani, Milano, pp. 144-145

Faremo magari attenzione ai sogni che si presentano in quei momenti o rifletteremo a certi fatti che ci accadono proprio allora. Se si assume una simile posizione, forze soccorritrici che sonnecchiano nella natura umana piu' profonda si destano e intervengono, poiche' miseria e debolezza sono l'esperienza eterna e l'eterno problema dell'umanita', al quale esiste anche un'eterna risposta; altrimenti l'uomo sarebbe gia' da tempo perito. Quando si e' fatto tutto quello che si poteva fare, non rimane altro che quello che si potrebbe ancora fare, se si sapesse. Ma quanto sa di se' stesso l'uomo? A quel che ci dice l'esperienza, ben poco. Percio' rimane ancora molto spazio per l'inconscio. [...] L'incontro con se' stessi significa anzitutto l'incontro con la propria Ombra. L'Ombra e', in verita', come una gola montana, una porta angusta la cui stretta non e' risparmiata a chiunque scenda alla profonda sorgente.⁵

Rispondere alla chiamata del Daimon, tradire la propria appartenenza, andare incontro a se stessi, al contrario della maggior parte delle persone per le quali il lato oscuro della personalita' rimane al livello inconscio, rendersi conto inevitabilmente che l'Ombra esiste, ma anche che puo' essere una risorsa.

In altre parole, prima che l'Io possa affermarsi e' necessario che esso riesca a dominare e ad assimilare l'Ombra, che proceda verso l'individuazione. "Hai cercato il carico piu' pesante e trovasti te stesso!" grida Nietzsche: il drago che l'eroe deve affrontare e' accucciato dentro la sua armatura.

L'atto eroico consiste dunque prima di tutto nel rispondere alla chiamata del proprio Daimon, del proprio centro interiore, cioe' nel riconoscere e accettare il richiamo del proprio profondo, del proprio inconscio, che e' come il richiamo di un tesoro seppellito, affondato, e' il grido d'aiuto di parti di noi che vogliono venire alla luce, alla coscienza, che vogliono "vivere con noi". Perche' sono noi.

Così come l'eroe si avventura nel mondo sconosciuto e pieno di insidie mortali, l'io "sprofonda" nelle tortuose viscere della sua natura.

L'eroe riesce nel suo intento rinascendo. Per far cio' deve penetrare in fondo alle sue origini e venire nuovamente alla luce (Campbell), deve penetrare nell'inconscio divoratore, deve subire la trasformazione che lo fa accedere alla sua vera natura e lo fa rinascere come un "altro". Egli rinasce qualitativamente diverso da come era, la trasformazione che subisce nel combattimento col drago lo glorifica, lo trasfigura, lo divinizza.

Solo l'Io-eroe riesce a vincere la paura che l'inconscio-drago incute. Vincere il potere dell'inconscio uroborico che non permette il distacco da se', il raggiungimento di un'adeguata autonomia psicologica, di una propria, libera realizzazione.

⁵ C.G.Jung, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino, 1998, pp. 38-40