

# Il concetto di OMBRA in Jung



OMBRA

26 marzo 2017, CIPA

# «Ciò che uno non vorrebbe essere», 1945, Op., 16, p. 267

- Lato negativo della personalità
- Somma di tutte le qualità sgradevoli che si vogliono nascondere
- Lato inferiore, spregevole e primitivo della natura umana
- L'altra persona in noi
- Il nostro lato oscuro



«Ognuno di noi è seguito da un'ombra, e meno questa è incorporata nella vita conscia dell'individuo, tanto più è nera e densa. Se un'inferiorità è conscia, si ha sempre la possibilità di correggerla. Inoltre essa è continuamente a contatto con altri interessi, cosicchè è costantemente soggetta a modificazioni. Ma se è rimossa e isolata dalla coscienza, essa non viene mai corretta. Sussiste allora inoltre il pericolo che in un momento di disattenzione essa erompa improvvisamente. In ogni caso essa resta un inciampo inconscio che fa naufragare i tentativi meglio intesi» 1938/40, Op. 11, p. 82

Ombra è una parte vivente della personalità che con essa vuole convivere in qualche modo; Jung la identifica, pertanto, innanzitutto con i contenuti dell'inconscio personale. Occuparsi di questi implica che l'individuo debba venire a patti con gli istinti e con il controllo della loro espressione da parte del collettivo.



Inoltre, i contenuti dell'inconscio personale sono inestricabilmente mescolati con i contenuti archetipici dell'inconscio collettivo, che contengono a loro volta un lato oscuro.

In altre parole, sradicare l'Ombra è impossibile; di conseguenza, si usa dire, in analisi, venire a patti con l'Ombra, riferendosi al processo di confronto con essa.



Poiché l'Ombra è un archetipo, i suoi contenuti sono potenti, pregni di affetto, ossessivi, possessivi, autonomi: in breve, capaci di sbigottire e sopraffare l'io ben ordinato.



Come tutti i contenuti capaci di entrare nella coscienza, essi appaiono inizialmente sotto forma di proiezioni e quando la coscienza sottostà alla minaccia o al dubbio, l'Ombra si manifesta come proiezione forte e irrazionale, positiva o negativa, sul prossimo.



Riguardo all'Ombra, lo scopo dell'analisi è quello di sviluppare una consapevolezza di quelle immagini e situazioni che hanno maggiori probabilità di produrre proiezioni d'Ombra nella vita del singolo individuo.

Ammettere l'esistenza dell'Ombra, cioè analizzarla, significa spezzare la sua presa coercitiva.





Si può incontrare la propria Ombra in una figura interna, simbolica, oppure in una figura esterna concreta: nel primo caso, essa apparirà nel materiale dell'inconscio, ad es. come una figura del sogno che rappresenti, personificate, una o più particolarità psichiche del sognatore; nel secondo caso, sarà un individuo del mondo circostante, che diventerà per determinate ragioni strutturali, portatore di proiezioni di una o più particolarità nascoste nell'inconscio.

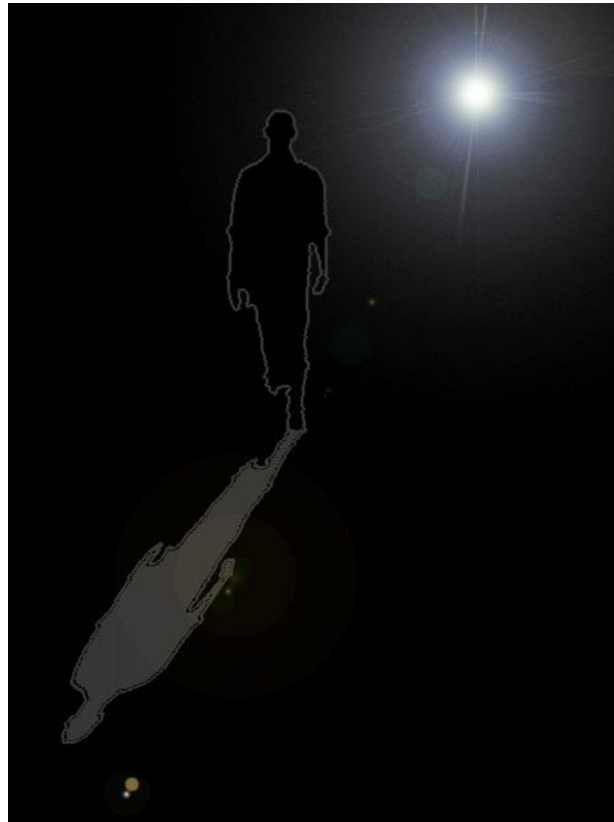
Più di frequente e nel modo più ovvio si presenta però come appartenente a noi stessi, come la nostra particolarità più personale, sebbene solo molto malvolentieri noi siamo pronti – se pure lo siamo – a riconoscerla come tale.



# Ombra personale

Contiene i tratti psichici non vissuti dell'individuo, il «buio personale», l'alter Ego.

Per quanto paradossale possa sembrare, può talora essere rappresentata da una figura positiva.



# Ombra collettiva

Appartiene alle figure dell'inconscio collettivo e corrisponde, ad esempio, a una figura negativa del Vecchio Saggio o alla parte oscura di Sé, simboleggia per così dire, il lato posteriore del dominante spirito del tempo, il suo opposto nascosto.



Entrambe le forme sono attive  
nella psiche umana.



Lavorando con la psiche, l'Ombra si incontra dapprima e prevalentemente in quelle figure che appartengono all'inconscio personale; bisogna quindi studiarla e interpretarla prima nel suo aspetto personale e solo in secondo tempo nel suo aspetto collettivo.



E' il vero e proprio contrapposto del nostro Io cosciente, anzi, cresce e si condensa di pari passo per così dire, con l'Io. Insieme con la massa oscura del materiale d'esperienza mai ammesso alla vita, c'intralcia la via che conduce alle profondità creatrici dell'inconscio.



«Ma la semplice soppressione dell'Ombra non è un rimedio, come non lo sarebbe la decapitazione contro il mal di testa...»

1938/40, Op. 11, p. 250

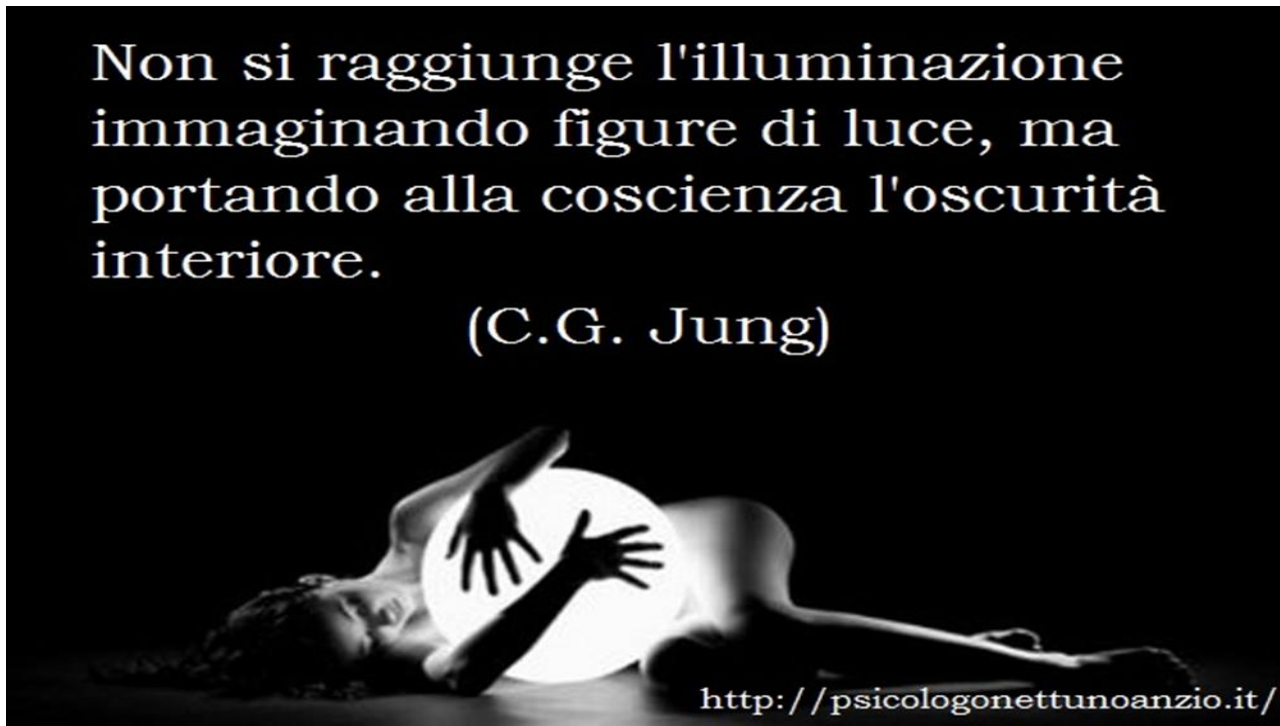




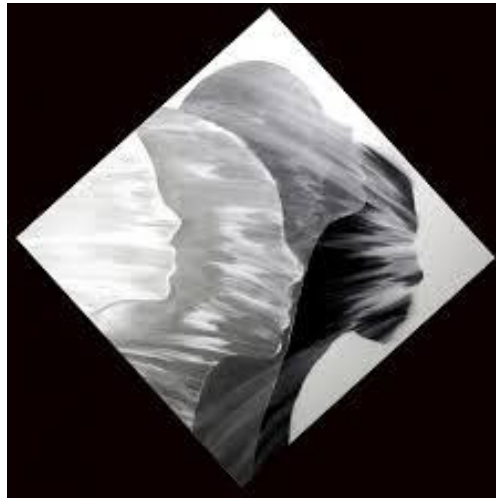
Porsi a confronto con l'Ombra vuol dire dunque divenire coscienti del proprio vero essere, criticamente e senza riguardi. Mediante il meccanismo della proiezione essa appare tuttavia, come tutto ciò che è inconscio, trasferita su un oggetto, per cui «la colpa è sempre dell'altro», a meno che non si riconosca consciamente che l'oscurità si trova in noi stessi.

Non si raggiunge l'illuminazione  
immaginando figure di luce, ma  
portando alla coscienza l'oscurità  
interiore.

(C.G. Jung)



Se si vuol rendere cosciente l'Ombra mediante il lavoro analitico bisogna quindi fare i conti con una forte resistenza da parte del paziente, che non tollera affatto di considerare appartenente a sé tutto quel buio e teme di veder crollare, sotto il peso di questo riconoscimento, l'edificio del suo Io faticosamente costruito e tenuto in piedi.




«Chi ha abbastanza coraggio da ritirare tutte insieme le sue proiezioni, acquista coscienza di una considerevole zona d'ombra. Un uomo di tal genere si carica però di problemi e di conflitti nuovi. Egli diviene un grave compito per sé stesso, perché non più dire che gli altri fanno questo o quello, che essi sono in errore, che contro di loro bisogna lottare. Chi sia giunto a tanto vive nel raccoglimento interiore; sa che i difetti del mondo sono anche difetti suoi; e pur che impari a dominare la sua Ombra, ha fatto qualcosa di reale per il mondo. E' riuscito a risolvere almeno una minima parte dei giganteschi problemi irrisolti dei nostri giorni» 1938/40, Op. 11, p. 92



Figure 3: Jung's Model of the Psyche.







“Non abbiate mai  
paura dell'ombra. E'  
li a significare che  
vicino, da qualche  
parte, c'è la luce che  
illumina.”

Ruth E. Renkel

Eticamente





