

L'ombra e le situazioni-limite in Karl Jaspers e Carl Gustav Jung

ANDREA GENTILE*

Sommario: 1. Le «situazioni-limite». 2. Lo «stato d'eccezione». 3. L'ombra. 4. La «proiezione dell'ombra». 5. L'«ombra luminosa» e i «sotterranei dell'anima».

Abstract: The concept of “limit-situation” (*Grenzsituation*) is developed by Karl Jaspers primarily in *Psychologie der Weltanschauungen* and in *Existenzerhellung*, which is the second volume of *Philosophie* (1932). In later works, the concept of “basic situation” (*Grundsituation*) also comes to the fore: this concept is not historically conditioned, rather it characterizes human existence as it has always been, namely, as a “rupture in being”, a searching for unity that is destined to fail time and again. “Basic situations” denote the limits that are common for all persons; the limits against which the supposed wholeness and unity of *Dasein* crashes. To these belong especially the following situations: having to die, having to suffer, having to fight, being at the mercy of chance, and facing the inevitability of guilt. These “basic situations” become “limit-situations” if they transform from simple generalities into distressing experiences for the individual. According to Carl Gustav Jung, it is possible to define a semantic connection between “limit-situations” and the “dark side” of our shadow. «Everyone carries a shadow, and the less it is embodied in the individual's conscious life, the blacker and denser it is». The shadow is composed of the dark and unknown aspects of our personality: it describes the “hidden side” of the human psyche that we would rather not acknowledge. As Dostoevskij, Jung defines the shadow the “underground of our soul”.

Keywords: Shadow, Limit-situation, Subjectivity, Karl Jaspers, Carl Gustav Jung.

1. Le «situazioni-limite»

Nel volume *Psychologie der Weltanschauungen*, Karl Jaspers definisce «situazioni-limite» quelle situazioni sentite, sperimentate e pensate sempre «al limite» o «ai limiti» della nostra esistenza. Le situazioni-limite «hanno questo in comune: che non offrono – sempre nell'ambito del mondo scisso in soggetto e

* Professore associato di “Filosofia teoretica” presso l'Università degli Studi Guglielmo Marconi (Roma).

oggetto, del mondo oggettivo concreto – un punto fermo, un elemento assoluto indubitabile, un sostegno che dia fermezza e stabilità ad ogni esperienza e ad ogni pensiero. Tutto scorre, è preso nel moto irrequieto dell'essere posto in forse, tutto è relativo, finito, limitato, scisso in contrari; non è mai il tutto, l'assoluto, l'essenziale»¹.

Paul Feyerabend definisce le «situazioni-limite» come «situazioni estreme» che scandiscono e coinvolgono la nostra vita e la nostra conoscenza nel fluire inesorabile del tempo: «Un pilota di un'auto da corsa non sa esprimere in dettaglio tutto ciò che conosce a livello teorico; può solo dimostrarlo guidando l'auto in alcune situazioni estreme o in alcune situazioni-limite. Lo stesso vale per la nostra vita e la nostra conoscenza»².

Jaspers aggiunge che le «situazioni-limite», in quanto tali, sono per l'uomo assolutamente «intollerabili». Si possono concepire e affrontare solo a partire da un punto d'appoggio. Le «situazioni-limite» sono cioè – in qualche modo – «invalicabili». Il mondo è principalmente divenire, lo scaturire illogico e senza alcun senso apparente di ogni cosa dal fondo oscuro dell'essere che trascende ogni possibilità di comprensione definitiva. In questo senso, il mondo intero (il mondo dei fenomeni) è un «naufragio», ovvero non un navigare certo nell'immutabile che da sempre è per la filosofia una consolazione, ma un continuo essere in «balia» delle «onde» della trascendenza, imprevedibili e non determinabili.

Il «naufragio» è la figura filosofica che Jaspers usa per definire il senso ultimo dell'esistenza umana: l'esistenza è il divenire che nel fluire del tempo ci porta «al limite» e ci porta a sperimentare delle «situazioni-limite»: ovvero il naufragio (il tentativo fallito) di concepire qualcosa di immutabile, mentre tutto è mutevole e «diveniente»³. Il tentativo di concepire l'immutabile è certamente quel sentimento di riparo, quel rimedio, che ogni uomo cerca di instaurare per sentirsi salvo dal naufragio ultimo e supremo della morte. Al naufragio non si può sfuggire: anche se l'uomo si libera di quegli stessi apparati intellettuali che gli permettono di concepire il naufragio, ovvero si libera, nell'affermazione della sua libertà, della conoscenza scientifica e filosofico-metafisica, anche in questa condizione, il naufragio si ripresenta al suo culmine, al suo limite estremo, al suo «punto-limite» poiché la negazione di ogni apparato scientifico e filosofico porta necessariamente a concepire la vita come divenire supremo, come mancanza certa di senso e immutabilità.

Il naufragio è pertanto «naufragio nel tempo, annientamento di tutte le cose e di tutte le certezze, di ogni stabilità e immutabilità»⁴. Proprio per questo la condizione della vita dell'uomo è «scacco», ovvero impossibilità di andare oltre il suo annientamento. L'uomo non può diventare assolutamente padrone di

¹ K. JASPERS, *Psicologia delle visioni del mondo*, tr. it. di V. Loriga, Astrolabio, Roma 1950, p. 267.

² P. K. FEYERABEND, *Contro il metodo. Abbozzo di una teoria anarchica della conoscenza*, tr. it. di L. Sosio, Feltrinelli, Milano 2002, p. 41.

³ Cfr. K. JASPERS, *Metafisica*, a cura di U. Galimberti, Mursia Editore, Milano 2003.

⁴ *Ibidem*.

sé e della realtà, proprio perché vi è quella trascendenza che sfugge a qualsiasi oggettivazione e ad ogni logica dalla quale scaturiscono tutti gli enti, e lo stesso uomo è un ente, non è l'essere (ovvero la trascendenza): l'uomo è un «esserci». L'«esserci» è la situazione propria dell'uomo e di ogni cosa di essere «situati» entro una determinata realtà, «situazioni come quella di dover essere sempre in una situazione, di non poter vivere senza lotta e dolore, di dover assumere inevitabilmente la propria colpa, di dover morire». Secondo Jaspers, queste situazioni sono «situazioni-limite», ovvero un muro contro cui l'uomo ed ogni cosa urtano inevitabilmente senza possibilità di attuare un superamento: il «muro» della realtà è «invalicabile».

Nell'interpretazione di Jaspers, la verità dell'essere risiede nella stessa condizione del «naufragio infinito», ovvero è proprio il naufragare certo di ogni verità e di ogni immutabilità a garantire quella libertà creativa del divenire che è la condizione stessa di ogni cosa, ovvero la verità che rende possibile il mutamento e l'annientamento di ogni cosa, come si mostra evidente nella realtà dell'uomo e del mondo. Il naufragio non conduce al «sì alla vita» di cui parla Nietzsche: naufragare è una condizione inevitabile e inalterabile che non si può evitare in alcun modo. Anche nel «sì» alla vita o nel «sì» all'annientamento (che siano pronunciati da Nietzsche o da quelle forme di nichilismo che intendono affermare la nullificazione di tutto come principio rilevante) vi è una sorta di «perversione», ovvero la volontà di voltare le spalle alla trascendenza come possibilità aperta che grava necessariamente sull'uomo.

Diversamente dall'interpretazione di Nietzsche, Romano Guardini definisce una «situazione-limite» come uno «stato soggettivo in cui l'uomo nella sua vita è intimo a se stesso. L'intimità o l'interiorità appartengono all'essenza della vita»⁵. L'esistenza, per dispiegarsi in forma armonica e feconda, deve avere un «centro», un punto «focale», «autentico» in cui essa avverte di auto-sussistere. L'esperienza di questa realtà, questa percezione fondamentale è una vera e propria condizione per uno sviluppo autentico del vivente. E tuttavia «questo stare in se stessi, questo orientamento verso l'interno può condurre la vita alla paralisi»⁶.

Se la vita «si volge troppo verso l'interno, essa precipita in se stessa, non trova più la via verso l'esterno. Diventa muta, bloccata, come inghiottita verso l'abisso»⁷. Un'autentica immanenza è effettuale solo là dove è possibile un varco verso l'aperto, una trascendenza. Ora «la vita possiede l'enigmatica potenza di stare fuori di sé. Se siamo vivi, abbiamo la memoria e la previsione. Se stessimo chiusi in noi stessi, ci sarebbe soltanto il presente in noi. Ma neppure il presente; perché l'essenza del presente consiste nello stare sopra un sottile confine tra il non-più e il non-ancora»⁸. La vita, nel suo attimo

⁵ R. GUARDINI, *Der Gegensatz. Versuche zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten*, Mainz, 1925, tr. it. di G. Sommovilla, *L'opposizione polare. Saggio per una filosofia del concreto vivente*, in R. GUARDINI, *Scritti filosofici*, 2 voll., Fabbri, Milano 1964, p. 179.

⁶ *Ibidem*, p. 180.

⁷ *Ibidem*.

⁸ *Ibidem*.

presente, è il ponte che collega passato e futuro. Ciò che è stato ritualizzato nella memoria, incide, è presente nell'oggi, così come, parimenti, ciò che non è ancora sentito come già appartenente all'oggi. Esso viene «verso» il mio presente, è «a-venire», è la meta che attira il mio essere qui ed ora. L'esempio del tempo dimostra che «c'è qualcosa nella vita che sorpassa sempre i *limiti* del prima e del poi; essa è se stessa e, allo stesso tempo, al di sopra di sé: è immanenza e trascendenza»⁹.

2. Lo «stato d'eccezione»

A differenza della «situazione» – di quella condizione esistenziale costitutiva dell'umano – che consente il proprio trascendimento (l'oltrepassamento del limite) a partire dalla condizione che la determina, le «situazioni-limite» sfuggono alla nostra comprensione logico-razionale, così come sfugge ciò che sta al di là di esse. Esistono alcune persone che vivono tutta la loro vita – in ogni singolo momento – come se fossero sempre in una «situazione-limite»; come se ogni atto, ogni pensiero dovessero costantemente essere valutati con estrema attenzione, perché la posta in gioco è ogni volta smisurata, trattandosi sempre di questioni che hanno a che fare con la vita e la morte psichica. Queste persone trascorrono tutta la loro esistenza in un continuo «stato d'eccezione»¹⁰, in una condizione, cioè, nella quale il gesto più innocente o la più piccola dimenticanza possono determinare le conseguenze più estreme.

Come ha osservato Kierkegaard, la nostra esistenza, nella sua concretezza, irripetibilità e singolarità, non può essere oggetto di teorie o discorsi universali. E' sempre un'esistenza particolare, singola, irripetibile ed inconfondibile. L'esistenza è «inoggettivabile» nella sua autenticità, non è un dato di fatto, ma è una questione personale. Da ciò scaturisce che anche l'uomo non è un dato di fatto: egli può essere. La sua scelta sta solo nel riconoscimento e nell'accettazione di quell'unica possibilità che è la «situazione» particolare in cui si trova. L'uomo non può essere se non ciò che è, e non può divenire se non quello che è nella sua autenticità, nel suo «essere se stesso». L'esistenza rimanda necessariamente alla trascendenza. L'esistenza giunge a vera maturità soltanto quando prende coscienza dell'irraggiungibilità dell'Essere, ossia della sua trascendenza. Quest'ultima si rivela soprattutto nelle «situazioni-limite». Nella loro natura le «situazioni-limite» sono sempre «in» situazione nel fluire

⁹ *Ibidem.*

¹⁰ Cfr. G. AGAMBEN, *Homo sacer. Il potere sovrano e la nuda vita*, Einaudi, Torino 1995 e G. AGAMBEN, *Lo stato di eccezione*, Bollati Boringhieri, Torino 2003. Agamben definisce l'eccezione come «una specie dell'esclusione». Più precisamente l'eccezione rappresenta una «esclusione inclusiva» (ibid., p. 26) inclusa nel caso normale proprio in virtù del fatto che non ne fa parte: «ciò che caratterizza propriamente l'eccezione è che ciò che è escluso non è assolutamente senza rapporto con la norma; al contrario, questa si mantiene in relazione con essa nella forma della sospensione. La norma si applica all'eccezione, ritirandosi da essa. Lo stato di eccezione non è, quindi, il caos che precede l'ordine, ma la *situazione* che risulta dalla sua sospensione» (ibid., pp. 21-22).

inesorabile del tempo; non possiamo vivere senza lotta e dolore; siamo inevitabilmente e necessariamente destinati alla morte. Queste «situazioni-limite» sono immutabili e definitive.

Ognuno di noi, nella sua soggettività e nella sua individualità irripetibile, è il risultato di una molteplicità di esperienze che hanno segnato nel corso del fluire del tempo la nostra vita, la nostra esperienza e la nostra esistenza: l'individuo è immerso in un determinato contesto storico che lo tiene avvinto ed è coinvolto da «situazioni-limite» sia in un orizzonte razionale-cognitivo, sia in un orizzonte emotivo e affettivo-motivazionale. La conoscenza sembra essere lo strumento più raffinato per risolvere problemi e tentare di ristabilire l'armonia, ovvero raggiungere un «punto-limite» di equilibrio che resta pur sempre precario. Se la vita è lotta e contraddizione, non c'è una sintesi a priori cognitiva che possa risolvere in modo definitivo la nostra conoscenza. La vita inevitabilmente ci porta sempre di fronte a nuove situazioni problematiche che coinvolgono le nostre scelte, i nostri sentimenti, le nostre aspirazioni, il nostro tempo interiore: un rapporto complesso, problematico e sofferto, che è sia teorico che pratico e comprende oltre ai sensi e all'intelletto, anche i bisogni, i desideri, le passioni, gli interessi, le motivazioni, gli istinti, gli errori, i pregiudizi, le speranze, le delusioni, le paure e tutto l'insieme delle emozioni umane. Una relazione in cui mente e corpo sono intrecciati in maniera inestricabile: la conoscenza (astratta) diventa vita (concreta) e la vita è il processo con il quale l'uomo sperimenta delle situazioni-limite che coinvolgono la nostra vita, la nostra esperienza e la nostra esistenza.

Il primo dovere di ognuno è nei confronti di se stesso, nei confronti della propria coscienza, del proprio tempo interiore: «essere se stessi» nel rispetto della vita autentica. Ritenendo che vi sia una tendenza interiore che proietta l'uomo verso questo orizzonte, che cos'è allora che spinge l'uomo ad «alienarsi» da se stesso? Che cos'è quel processo di «individuazione» di cui parla Carl Gustav Jung? Perché molte persone impiegano una vita intera nell'intento di trovare la propria strada e molte altre ancora la evitano? Perché molte persone nell'intero arco della loro vita rimangono costantemente «nell'ombra»? Spesso, dietro questo «essere nell'ombra» o questo rimanere «costantemente» nell'ombra si nasconde la paura di farsi carico della propria responsabilità, delle proprie scelte, della propria vita, del proprio tempo interiore. Nel corso della nostra vita, spesso non riusciamo a prendere coscienza delle nostre potenzialità, perché non conosciamo noi stessi, ci allontaniamo dall'«essere se stessi», dalla vita autentica, per mancanza di motivazione, che non permette al nostro io di esprimere adeguatamente le potenzialità creative connaturate nella nostra soggettività. Esistono certamente ragioni individuali, familiari, culturali, sociali, ambientali e molteplici ragioni di contesto che determinano lo stato di «demotivazione», ma in particolare ci sono alla base profonde ragioni psicologiche che innescano dinamiche oscure che spingono la persona verso una direzione piuttosto che un'altra.

3. L'ombra

Seguendo queste riflessioni, Carl Gustav Jung ha formulato una teoria nella quale sostiene che ognuno porta dentro di sé un'*ombra* che tende ad oscurare le proprie potenzialità creative. La nozione di «ombra» è evocata per definire il lato oscuro, l'inconscio, il potenziale, compresi i talenti non sviluppati della propria personalità. Quando Jung parla di «ombra» si riferisce ai seguenti significati:

- Ombra come parte della personalità;
- Ombra come archetipo;
- Ombra come immagine archetipica.

Nel primo caso si intende per «ombra» il lato non accettato della personalità, quello che comunemente viene definito il «lato oscuro» di un individuo: la somma delle tendenze, le caratteristiche, gli atteggiamenti, i desideri inaccettabili da parte dell'Io, nonché le funzioni non sviluppate o scarsamente differenziate dei contenuti dell'inconscio personale. È giusto ricordare che Jung non mette in discussione il concetto freudiano di inconscio come prodotto del «rimosso», almeno come esso è definito nella cosiddetta prima «topica» freudiana: inconscio, preconsciouso, coscienza, riconoscendo che la nozione di «rimosso» è correlata sia al concetto di «rimozione primaria», cioè che tiene un contenuto perennemente sotto la «soglia della coscienza», sia a quello di rimozione secondaria: ciò che respinge dalla coscienza un contenuto negativo e inaccettabile. Jung, invece, parte da una concezione più vasta e policentrica dell'inconscio personale, inteso come sede di innumerevoli concrezioni a tonalità affettiva o complessi, tra i quali – nell'evoluzione dell'individuo – avrà un destino particolare: il complesso dell'Io.

In questo orizzonte, la nozione junghiana dell'ombra deve essere inquadrata nel generale schema di riferimento delle ipotesi fondamentali sulla natura della psiche, tenendo conto che Jung evita di proposito ogni descrizione topografica dell'apparato psichico, così che alla nozione di ombra non possiamo dare nessuna collocazione precisa nella struttura della psiche; al contrario, essa descrive un rapporto funzionale e costantemente variabile tra i contenuti della psiche. Considerando, allora, il primo significato di «ombra» si può riportare una definizione che Jung propone nel suo scritto *Psicologia dell'inconscio*: «Con ombra intendo la parte negativa della personalità, la somma cioè delle qualità svantaggiose che sono tenute possibilmente nascoste e anche la somma delle funzioni difettosamente sviluppate e dei contenuti dell'inconscio personale».

Da questo punto di vista, si possono distinguere nell'ombra, intesa come «lato oscuro» della personalità, due aspetti: l'ombra «conscia» e l'ombra «inconscia». È chiaro tuttavia che questa distinzione ha un valore prettamente funzionale, che varia continuamente nello sviluppo della personalità, per cui si può dire che i contenuti dell'ombra inconscia sono i prodotti della rimozione, mentre i contenuti dell'ombra conscia sono occasionalmente soggetti a repressione. Per definire in maniera descrittiva l'ombra, Jung, con la sua metodologia empiristica che lo tiene legato al dato osservabile e lo costringe a rifiutare qualsiasi «ipotesi teorica a priori», non parte dal concetto di rimozione, ma dall'«empiria» quotidiana dell'inevitabile connotazione negativa di una gran parte dei

contenuti psichici. Il contenuto stesso della psiche umana rimanda immediatamente ad una polarizzazione tra positivo e negativo, tra accettato e rifiutato, tra potenziale e reale.

Pertanto, la configurazione dell'ombra nella psiche si offre all'osservazione esterna, come compresenza di aspetti polarmente opposti: l'Io e il non-Io, il conscio e l'inconscio, il positivo e il negativo, il lato luminoso e il lato in «ombra» della personalità. Il significato di «ombra» come parte della personalità, corrisponde a quello che considera l'ombra come una parte della totalità della psiche. Secondo il significato di «ombra» come «archetipo», si definisce l'ombra come un'istanza psichica strettamente correlativa all'«incontro-scontro» tra inconscio e coscienza: nella sua accezione di «archetipo», essa non può significare altro che una struttura trascendentale del rapporto tra la coscienza continuamente emergente e la matrice inconscia. Il significato particolare dell'ombra, in quanto «archetipo», sarà allora quello di struttura categoriale del rapporto tra la coscienza e la parte inaccettabile della psiche e, del rapporto tra coscienza e negatività etica. Ma l'ombra è tale solo se rapportata alla «luce»: è negativa in quanto c'è una positività con la quale viene messa a confronto. L'insieme di queste modalità costituisce l'«archetipo» dell'ombra, il quale viene attivato in ogni momento in cui nell'individuo storico si produce il confronto tra elementi accettabili della psiche e il fondo inaccettabile di pulsioni istintive, aspetti arcaici e indifferenziati, tendenze contrarie al canone culturale storico nel corso del fluire del tempo.

Il terzo significato di «ombra» si riferisce al concetto di «ombra» come immagine «archetipica». Si può considerare l'immagine «archetipica» come il prodotto dell'attività dell'«archetipo» nella sua incessante elaborazione del contenuto dell'immaginazione: la formazione dell'immagine è l'insieme dei contenuti rimossi dell'inconscio personale e l'insieme dei contenuti repressi, nonché tutto ciò che nel vasto repertorio dell'immaginazione può simboleggiare tali contenuti.

Le tre accezioni del termine «ombra», che sono state esaminate, permettono di cogliere il problema centrale connesso all'esperienza del «negativo» nella persona, ossia si avverte il «negativo» in sé come una realtà unitaria, anche se nella riflessione è necessario scinderlo nei suoi costituenti: aspetti moralmente riprovevoli, funzioni non sviluppate, elementi infantili, aspetti irrazionali e distruttivi della personalità.

4. La «proiezione dell'ombra»

In questo orizzonte, un aspetto particolarmente significativo connesso al concetto di ombra è la «proiezione dell'ombra». Vale a dire, le qualità non accettate, le pulsioni ostacolate, tutti gli aspetti non coscientemente vissuti della psiche vengono proiettati con facilità su individui che per loro natura possono costellare tali proiezioni. Ad esempio, le profonde antipatie ingiustificate, le fughe di fronte ad

un possibile incontro umano sono quasi sempre il frutto della «proiezione dell'ombra». Per chi fa una «proiezione d'ombra», il problema consiste nel riconoscere che le qualità inaccettabili attribuite al prossimo, in realtà appartengono alla propria personalità. Nella soggettività di chi riceve una «proiezione d'ombra», può verificarsi una vera e propria distorsione della personalità che può produrre un profondo disagio psichico. Si pensi al nascosto ma gravissimo «stato di violenza» che la psichiatria sociale individua nella struttura familiare o in più vasti organismi come la scuola e l'ambiente sociale, genericamente inteso come la realtà umana più prossima ad un individuo. Si pensi alle difficoltà incontrate da talune personalità più deboli, a stabilire una valida difesa contro la nascosta pressione esercitata da personalità più forti. Nella società ci sono individui particolarmente deboli la cui soggettività si struttura esattamente in conformità all'ambiente sociale che li circonda: in questi casi l'Io e le altre istanze psichiche subiscono inevitabilmente una distorsione che non può non comportare un arresto del processo di maturazione e formazione della personalità che oscura la libera e autentica espressione delle potenzialità creative connaturate nella soggettività.

5. L'«ombra luminosa» e i «sotterranei dell'anima»

Ognuno di noi è un'individualità irripetibile nel fluire del tempo. Ognuno è un universo in cui «dormono forze ignote come re mai nati»¹¹. «Noi non conosciamo nemmeno noi stessi e solo ad istanti, come in sogno, cogliamo qualche tratto della nostra vita profonda»¹². Nella nostra soggettività risiedono enormi potenzialità che nel corso dell'intero arco della nostra vita e della nostra esistenza spesso rimangono nell'ombra: in uno stato oscuro, implicito, latente.

L'ombra indica tutto ciò che non riusciamo ad accettare di noi stessi, tutto ciò che non ci piace o che rifiutiamo di vedere. Mentre tendiamo a caratterizzare il nostro lato oscuro con qualche forza imprevedibile che ha il potere di farci fare cose terribili, l'ombra è più accuratamente descritta come il deposito di tutto il materiale personale non «riconosciuto», compresi i talenti non sviluppati. Possiamo aver accantonato alcune qualità, perché all'inizio della nostra vita abbiamo accettato i giudizi negativi che gli altri hanno dato di noi. È anche probabile che abbiamo negato il valore di questi talenti perché ci apparivano poco concreti rispetto alle esigenze pratiche del mondo di tutti i giorni. Queste buone qualità abbandonate vengono chiamate l'«ombra luminosa». L'ombra si crea perché l'io, nel suo continuo sforzo di controllare il nostro mondo, fa cadere la sua scelta su elementi che non si adattano al

¹¹ J.G. HERDER, *Über Thomas Abbts Schriften, 1768*, p. 258, in J.G. HERDER, *Sämtliche Werke*, a cura di Bernard Suphan, XXXIII volumi, Weidmann, Berlino 1877-1913, rist. Georg Olms Verlag, Hildesheim 1967-1968, rist. Georg Olms Verlag, Hildesheim 1994-1995.

¹² *Ibidem*, p. 259.

quadro che abbiamo costruito per sopravvivere ed essere accettati.

«Ognuno di noi è seguito da un'ombra. Meno questa è incorporata nella vita conscia dell'individuo, tanto più è nera e densa»¹³. Così, Carl Gustav Jung descrive il lato oscuro della vita cosciente dell'uomo. Questo mondo, che sta sotto e dietro la maschera della persona e dell'agire sociale, Jung lo ha chiamato, con un'espressione che ricorda Dostoevskij, «sotterranei dell'anima». È la notte della coscienza, ma anche fertile limo terrestre, sottosuolo da cui si risorge. Dunque, l'ombra non cela solo il male. È piuttosto qualcosa di primitivo, autentico, originario, infantile, che renderebbe l'esistenza umana più vivace e bella, se non urtasse contro l'apparenza, il formalismo e l'ipocrisia della società in cui viviamo. In quanto tale, l'ombra va guardata in faccia, va conosciuta anche nei suoi tratti penosi e conturbanti, dobbiamo accoglierla come la nostra parte notturna e darle voce. Solo così non agirà inconsapevolmente e pericolosamente, come appare nel popolare racconto di Stevenson: lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde, in cui il protagonista, rispettabile uomo di scienza, vive la propria dimensione d'ombra come fosse un'altra persona sfuggita al controllo dell'io. Talvolta, l'ombra viene proiettata sugli altri, per evitare l'incontro penoso e duro con noi stessi, con il proprio doppio. «Talvolta – afferma Jung – si deve essere indegni, per riuscire a vivere pienamente»¹⁴. La nostra psiche nasconde un mondo misterioso, oscuro, complicato e vasto, con cui difficilmente entriamo in contatto. Questa esplorazione dell'inconscio pone inevitabilmente numerosi interrogativi e in questo orizzonte lascia aperte nuove prospettive di ricerca.

«I contenuti dell'inconscio personale» – osserva Jung – «sono acquisizioni della vita individuale; quelli dell'inconscio collettivo sono invece gli archetipi, presenti sempre a priori. La figura più facilmente accessibile all'esperienza è l'ombra, poiché la sua natura può essere largamente desunta dai contenuti dell'inconscio personale. Fanno eccezione alla regola soltanto i casi più rari, in cui ad essere rimosse sono le qualità positive della personalità e l'Io, di conseguenza, ha un ruolo essenzialmente negativo, cioè sfavorevole»¹⁵. L'oscurità che avvolge ogni personalità è la porta d'accesso all'inconscio, dalla quale le figure crepuscolari, l'ombra e l'anima, prendono possesso dell'Io cosciente. Un uomo posseduto dalla sua ombra fa male a se stesso e cade nelle insidie che lui stesso si è creato.

Nell'interpretazione di Jung, «l'ombra è un problema morale che mette alla prova l'intera personalità dell'Io; nessuno, infatti, può prendere coscienza dell'ombra senza una notevole applicazione di risolutezza morale. Ciò significa riconoscere come realmente presenti gli aspetti oscuri della personalità: atto che costituisce la base indispensabile di qualsiasi forma di conoscenza di sé e incontra di solito una notevole resistenza. Da un attento studio dei tratti oscuri del carattere o delle qualità inferiori che

¹³ C.G. JUNG, *Psychologie und Religion*, tr. it. di E. Schanzer e L. Aurigemma, in C.G. JUNG, *Opere*, vol. XI, Boringhieri, Torino 1992, p. 82.

¹⁴ *Ibidem*.

¹⁵ C.G. JUNG, *Aion. Beiträge zur Symbolik des Selbst*, Walter-Verlag, Olten 1976; tr. it. di L. Baruffi, C.G. JUNG, *Opere*, vol. IX, tomo II, Boringhieri, Torino 1982, p. 8.

costituiscono l'ombra, risulta che essi possiedono una natura emotiva, una certa autonomia e, di conseguenza, sono di tipo ossessivo, o meglio possessivo»¹⁶. L'emozione non è un'attività, ma un accadimento che investe e coinvolge profondamente la nostra soggettività. «L'esperienza dimostra che mentre facendo uso di intuizione e di buona volontà è possibile inserire in qualche modo l'ombra nella personalità cosciente, esistono tratti che oppongono al controllo morale un'ostinata resistenza, dimostrandosi praticamente non influenzabili. Di solito, queste resistenze sono collegate con proiezioni non riconosciute come tali e il cui riconoscimento comporta uno sforzo morale superiore alla norma. Mentre i tratti particolari dell'ombra possono essere senza eccessiva fatica riconosciuti come caratteristici della personalità, in caso di proiezione dell'ombra vengono meno tanto l'intuito quanto la volontà, perché la causa dell'emozione sembra, al di là di ogni dubbio, trovarsi nell'altro»¹⁷.

Secondo Jung, una conseguenza delle proiezioni dell'ombra è un isolamento del soggetto dal mondo circostante, per cui, invece di un rapporto reale e autentico con la vita, c'è un rapporto illusorio. Le proiezioni prestano al mondo esterno il proprio volto, che è però sconosciuto. Esse portano, in ultima analisi, ad uno stato soggettivo nel quale si sogna un mondo la cui realtà rimane irraggiungibile. Il *sentiment d'incomplétude* che ne deriva è motivato dalla «proiezione come malevolenza dell'ambiente»¹⁸ e questo circolo vizioso rafforza l'isolamento e la solitudine.

Il concetto di ombra «nasce dall'esperienza concreta, vissuta della realtà e può essere ulteriormente chiarito soltanto per mezzo dell'esperienza. La critica filosofica troverà motivo di confutarlo radicalmente, se non si renderà prima conto che si tratta di fatti, e che il cosiddetto concetto, in questo caso, non significa altro che una descrizione o definizione sintetica dei fatti stessi»¹⁹. Secondo Jung, gli eventi psichici si comportano come una «scala» lungo la quale la coscienza «oscilla». «In alcuni momenti della nostra vita, la coscienza si trova in prossimità dei processi istintuali e allora cade sotto il loro influsso; in altri momenti, la coscienza si accosta all'altra estremità in cui prevale lo spirito e assimila perfino i processi istintuali a lei opposti. Queste posizioni antitetiche, generatrici di illusioni, non sono affatto fenomeni abnormi, bensì formano le unilaterali psichiche tipiche dell'uomo di oggi. Queste unilaterali si manifestano ovviamente non solo nell'ambito del contrasto spirito-istinto, ma anche in molte altre forme»²⁰.

Questa «coscienza oscillante» è una caratteristica dell'uomo d'oggi. L'unilateralità che ne consegue può essere eliminata da ciò che Jung definisce con il termine di «realizzazione» dell'ombra. «Tra questi problemi rientra la realizzazione dell'ombra, la percezione della parte inferiore della personalità, che non può essere falsata in un fenomeno intellettualistico perché rappresenta un'esperienza e una sofferenza

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ *Ibidem*, p. 9.

¹⁸ *Ibidem*.

¹⁹ *Ibidem*, p. 33.

²⁰ C.G. JUNG, *Die Dynamik des Unbewussten*, Walter-Verlag, Olten 1967; tr. it. di S. Daniele, in C.G. JUNG, *Opere*, vol. VIII, Boringhieri, Torino 1989, p. 225.

che coinvolge la natura dell'uomo»²¹.

Il linguaggio poetico «ha espresso in modo così calzante e così plastico nel termine di ombra la natura di ciò che deve essere compreso e assimilato, che sarebbe quasi presuntuoso volere sopprimere l'uso di questo vocabolo così pregnante. Già l'espressione 'parte inferiore della personalità' è inadatta e fuorviante, mentre invece il termine ombra non presume niente che lo possa definire quanto al contenuto. L'uomo senz'ombra è il tipo di uomo statisticamente più frequente, che vaneggia d'essere soltanto ciò che preferisce sapere di sé. Purtroppo, né l'uomo cosiddetto religioso, né l'uomo dall'atteggiamento decisamente scientifico fanno eccezione alla regola. Il confronto con l'archetipo o con l'istinto rappresenta un problema etico di prim'ordine, la cui urgenza tuttavia è intuita soltanto da chi si vede posto nella necessità di decidersi a proposito dell'assimilazione dell'inconscio e dell'integrazione della sua personalità»²².

L'ombra coincide con l'inconscio personale. «Come l'anima, anche l'ombra è stata spesso descritta dai poeti. La figura dell'ombra personifica tutto ciò che il soggetto non riconosce e che tuttavia, in maniera diretta o indiretta, instancabilmente lo perseguita: per esempio, tratti del carattere poco apprezzabili o altre tendenze incompatibili»²³. Chi guarda nello specchio dell'acqua vede per prima cosa la propria immagine. Chi va verso se stesso rischia l'incontro con se stesso. Lo specchio non lusinga; mostra fedelmente ciò che in esso si riflette, e cioè il volto che non esponiamo mai al mondo perché lo veliamo per mezzo della nostra soggettività: la maschera dell'attore. «Ma dietro la maschera c'è lo specchio da cui il vero volto traspare. È questa la prima prova di coraggio da affrontare nella via interiore, una prova che basta a far desistere la maggior parte degli uomini. L'incontro con se stessi è infatti una delle esperienze più sgradevoli alle quali si sfugge, proiettando tutto ciò che è negativo sul mondo che ci circonda. Chi è in condizione di vedere la propria ombra e di sopportarne la conoscenza ha già assolto una piccola parte del compito: ha perlomeno fatto affiorare l'inconscio personale»²⁴. «Ma l'ombra – osserva Jung – è parte viva della personalità e con questa vuole 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 coinvolge l'uomo nella sua complessità, 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 [...] e tagliano il nodo gordiano anziché 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 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

²¹ *Ibidem*.

²² *Ibidem*.

²³ C.G. JUNG, *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter-Verlag, Olten 1976, tr. it. di L. Baruffi, C. G. JUNG, *Opere*, volume nono, tomo primo, Boringhieri, Torino 1980, p. 276.

²⁴ *Ibidem*, p. 19.

dell'inconscio collettivo: ecco che adesso ci sentiamo inclini a prestare ascolto ad 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 a certi eventi che si producono in noi proprio allora. Se assumiamo un simile atteggiamento, le forze soccorritrici sopite nei più profondi recessi della natura umana si destano e intervengono, poiché i limiti e la debolezza dell'uomo sono l'eterno problema dell'umanità»²⁵. «Non vi è praticamente nessuno – conclude Jung – che in un modo o nell'altro non sia costretto a rendersi conto di essere seguito da un'ombra oscura. È il destino dell'uomo. L'ombra è un problema morale che mette alla prova l'intera personalità dell'io. [...] Se gli uomini vengono educati ad ascoltare il lato in ombra della loro natura più autentica, è sperabile che possano comprendere meglio anche i loro simili e cominciare ad amarli. [...] Mettere una persona davanti alla propria ombra equivale a mostrarle anche ciò che in essa è luce»²⁶.

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ C.G. JUNG, *Aion. Beiträge zur Symbolik des Selbst*, cit., pp. 8-9.