



18 ottobre 2020

Alla ricerca dell'ombra

libero riassunto del seminario di Federica Cervini
a cura di Antonella Nardone

L'incontro con la propria ombra è fondamentale in un processo di sviluppo e di crescita personale: ma cosa significa e cosa ne facciamo una volta che l'abbiamo incontrata?

Il concetto di ombra, esiste da tempo nelle tradizioni filosofiche, nelle tradizioni religiose e nella letteratura, più recentemente K.G.Jung si è riferito all'ombra come **quella parte della nostra personalità che noi non abbiamo scelto a livello cosciente per:**

- **fattori evolutivi,**
- **familiari, sociali**
- **specifiche caratteristiche di personalità.**

Quindi se vogliamo prendere contatto con la nostra ombra proviamo ad indagare in questi 3 campi.

1.1 fattori evolutivi

Sono rappresentati dalla famiglia di origine che trasmette una serie di regole, attraverso codici impliciti, che vengono apprese e vissute molto prima di essere comprese.

E' solo l'adolescente che, confrontandosi con altri al di fuori della famiglia, si accorge dell'atmosfera in cui è stato immerso: un insieme di comportamenti, convinzioni e codici che prima non poteva vedere perché ne faceva totalmente parte, ma che ora può guardare con uno sguardo critico.

Il compito fondamentale dell'adolescenza è proprio il distacco e l'inizio della disidentificazione dall'essere l'essere figli dei propri genitori; anche se l'Identificazione con la famiglia di origine non sparisce mai, con il tempo diventa sempre meno stringente.

I fattori evolutivi che sono nell'ombra, sono quindi i condizionamenti familiari: comportamenti considerati non accettabili o insostenibili (come ad esempio essere lagnosi o ossessivi), sono divieti che influiscono sulla psiche come lo sono l'essere figli unici o avere fratelli, l'ordine di nascita ecc... Tutte queste influenze agiscono sul bambino in modo personale e specifico: il suo obiettivo è stare bene e non soffrire, egli sviluppa quindi una intuitiva sensibilità per comprendere quale è il modo migliore per essere accettato

senza farsi troppo vedere: una operazione, che in alcuni, porta a sacrificare parti consistenti di se stessi, attitudine che si trasmette pesantemente nella loro vita di adulti.

2. I fattori sociali

Da un punto di vista sociale è facile che nell'ombra vadano ad accumularsi quelle cose che sono più o meno apprezzate dall'ambiente umano e dalle convinzioni prevalenti che ci circondano.

Ad esempio, nella società contemporanea, l'aggressività è più accettata della dipendenza affettiva. Una persona un po' aggressiva e spavalda viene spesso apprezzata mentre la vulnerabilità o la dipendenza non sono valori collettivi, e sono frequentemente oggetto di disprezzo; motivo per il quale è più facile che l'ombra contenga un mendicante che non un delinquente!

Osserviamo i social e analizziamoli antropologicamente in quanto sono interessanti proprio dal punto di vista della 'creazione della rappresentazione': la rappresentazione prevalente è di persone belle, vincenti e felici magari anche esibizionisticamente generose. E tutto ciò che non rientra in questo cliché viene nascosto e finisce nell'ombra.

Lo stesso vale per l'atteggiamento della donna: cinquanta/cento anni fa doveva essere in un modo (casta e modesta) e oggi in un modo opposto (sessualmente appetibile e indipendente). Cambia quindi anche ciò che viene nascosto e ciò che viene esibito.

In definitiva però i fattori sociali non sono i più importanti, perché sono comunque filtrati da ragioni di ordine personale.

3. Le specifiche caratteristiche di personalità.

Le caratteristiche della personalità sono quelle tendenze caratteriali che sono insite in ogni essere umano, fin dalla nascita. Possono prendere diverse forme e influenzare notevolmente l'attitudine e il modo di essere della persona, sia nella sua parte funzionale (risorse) sia nella sua parte ombra (limiti inconsapevoli).

La distruttività

La **distruttività** è una caratteristica potenziale di personalità che spesso è nell'ombra. Si tratta di un tema molto vasto e impegnativo, su cui si sono pronunciati gli esseri umani più eminenti dalla storia, connesso con la questione filosofica fondamentale: 'perché esiste il male?'. Non è certo una cosa che si possa risolvere in questo contesto, ma è una domanda sospesa che ognuno può continuare a farsi.

Tuttavia, se riportiamo il tema a noi stessi e alla nostra esperienza quotidiana di vita, tutti abbiamo conosciuto la distruttività, prevalentemente come elemento che ci ha colpito dall'esterno.

E' invece molto più difficile riconoscere la distruttività quando sorge dall'interno e quindi riconoscere la propria distruttività spesso agita inconsapevolmente.

Ai fini di una corretta autoanalisi il concetto di distruttività dovrebbe essere distinto, anche se affiancato, ad altre 2 attitudini: l'**aggressività** e l'**assertività** (che è limitrofa all'aggressività e molto meno della distruttività).

In realtà il modo in cui un'azione viene percepita (distruttiva, aggressiva o assertiva) dipende molto dalle caratteristiche peculiari delle persone. Ad esempio l'assertività - cioè il prendere una iniziativa che definisce una posizione che si distanzia da altre - può essere percepita per ciò che è, oppure può essere percepita diversamente dalla sensibilità particolare di persone che, per il loro carattere, la vivono come oppressiva: queste persone tendono quindi a percepire come aggressive persone che sono semplicemente assertive.

La classificazione “andare verso”, “andare contro”, “andare via”

Per facilitare la comprensione di questo meccanismo ricorriamo ad una delle tante classificazioni della personalità: i tre tipi “andare verso”, “andare contro”, “andare via”, teorizzati da Karen Horney della scuola di E.Fromm*; naturalmente come ogni categorizzazione non è esaustiva, ma è solo una griglia attraverso la quale noi possiamo leggere fenomeni complessi senza pretendere di risolverli.

La Horney teorizza l'esistenza di tre movimenti di base che l'essere umano può compiere nei confronti di un altro essere umano. Nessuno possiede la stessa naturalezza su tutti e tre i fronti. Si può sostanzialmente essere capaci di agire una o due di queste attitudini ma poco della terza. E' una chiave interessante per capire a quale categoria appartiene una persona (se stesso o un altro) e quindi essere aiutati a vedere le relative ombre che ognuna delle personalità dei tre tipi genera.

E' bene sottolineare che tutte e tre le modalità servono ad affrontare i momenti di stress, le difficoltà, il disagio relazionale, quindi servono ad affrontare i momenti in cui ci si sente in pericolo e minacciati.

La personalità “andare verso”

Questa persona ha la tendenza ad accorciare la distanza e quindi ad avvicinarsi agli altri in generale, anche a chi la sta minacciando/stressando cercando di risultare benevola e soprattutto utile. L'ombra della personalità “andare verso” nasce da un grande bisogno della prossimità affettiva: perciò si comporta in modo da garantirsi questa prossimità senza la quale sente una grande disperazione di fondo.

Di qui nasce la tendenza ad essere compiacente, a dare sempre ragione, ad avere sempre il piacere della condivisione; la persona “andare verso” è spesso molto attiva sia con il partner che con le amicizie: non lascia il tempo all'altro di prendere l'iniziativa perché anticipa sempre in quanto non ha nessuna fiducia che verrà mai cercata. Riempie lo spazio relazionale di iniziative improntate alla cura dell'altro, di cui si vanta o si lamenta di non ricevere altrettanto. Gli “andare verso” si sentono spesso delle vittime, oppure appartengono alla categoria dei dipendenti affettivi ma possono anche essere mascherati.

La loro personalità tende ad essere manipolatoria in quanto utilizzano molte strategie per legare l'altro a sé. Questa attitudine li distingue dalle altre due categorie: infatti l'“andare contro” non ha bisogno di manipolare perché non è interessato alla

relazione, è disinibito e preferisce andare dritto all'obiettivo; l'"andare via" invece la relazione la soffre terribilmente perciò vuole solo ottenere il diritto alla solitudine. Spesso queste categorie si accoppiano: ad esempio la donna "andare verso" con l'uomo "andare via". Più lei lo rincorre più lui la evita e se ne va...

Un altro tratto disfunzionale delle persone "andare verso" è la difficoltà a modulare la distanza fisica: si avvicinano con una prossimità eccessiva che loro non percepiscono come tale: più l'altro si allontana e più loro si avvicinano. C'è una notevole aggressività nascosta in questo atteggiamento, una difficoltà a riconoscere e ad integrare sanamente la propria aggressività.

Una persona con una personalità compiacente, può però conoscere abbastanza bene le regole di base della buona educazione da non risultare mai invadente, ma molte persone non sanno come ci si comporta nei contesti sociali e nelle relazioni e finiscono per evocare aggressività negli altri: paradossalmente è proprio la cosa che vorrebbero evitare, perché soffrono di essere aggrediti, ma tutto sommato lo soffrono meno che il restare da soli. E quindi, alla fine, anche se si accorgono di evocare l'aggressività, perseverano, perché temono che l'alternativa sia di essere abbandonati e rimanere da soli. La sofferenza, legata alla solitudine, la perdita del legame per loro è molto più traumatica che essere aggrediti all'interno del legame. Perciò a volte si comportano come un animale che mostra la gola in segno di resa per interrompere l'aggressività da cui si sente minacciato.

Un lato positivo di questa personalità sarebbe la capacità di sapersi sintonizzare con il bisogno dell'altro, se non fosse che "l'andare verso" anticipa quasi sempre i bisogni dell'altro, senza lasciargli il tempo di esprimere quel bisogno... Lo fa perché ha bisogno di un ruolo, di un posto nella quale poter essere percepito come 'utile'. Il suo sottotesto è '*se risulterà utile, verrò amato*'.

I temperamenti

Per meglio comprendere meglio la seconda categoria dell'"andare contro" diamo uno sguardo alle tipologie dei temperamenti così come li aveva concepiti Ippocrate: **collerico, sanguigno, flemmatico e malinconico**. Secondo Ippocrate, il temperamento dipendeva dalla prevalenza nel volume dei liquidi nel sangue; molto più recentemente R.Steiner ha ripreso questi concetti e li ha usati nella pedagogia antroposofica e nella pedagogia, quindi applicandola all'osservazione dei bambini.

I bambini collerici sono quelli che si arrabbiano, sbattono le cose a terra, litigano con gli altri bambini: negli asili Steineriani questi bambini vengono affiancati, perché tra di loro litigano ma poi tutto si spegne, non sono quasi mai offesi da quello che succede: quindi una relazione collerico con collerico fa poco danno.

I sanguigni sono quei bambini estremamente leggeri, irrequieti, quasi volatili: che si appassionano a cose che poi però lasciano a metà, inciampano, cadono, si distraggono, si fanno male, fanno anche male agli altri per distrazione e per estrema leggerezza.

I malinconici vivono la profondità, sentono il peso del mondo, sono romantici e vivono lo struggimento: sono bambini che piangono senza sapere perché, forse piangono per il mondo, piangono perché sono tristi...

I flemmatici sono bambini quieti, tondetti e irrimediabilmente lenti ma sanno portare a compimento ciò che fanno: sono lenti ma arrivano alla fine.

Il collerico per eccellenza da adulto è Napoleone, il sanguigno per eccellenza da adulto è Mozart, il malinconico per eccellenza Chopin.

La personalità “andare contro”

E' una personalità assertiva/ aggressiva /dominante: qualcuno che sostanzialmente ama comandare. L'”andare contro” ha quindi un temperamento collerico ed è animato da una fiamma: prevalere. Sostanzialmente ha bisogno di avere l'ultima parola, vuole determinare le cose e per raggiungere il suo obiettivo è disinibito nell'espressione aggressiva. Il problema, la sua ombra di cui non si rende conto, è di essere totalmente inconsapevole e forse poco interessato a di ciò che provoca nelle altre persone che subiscono le sue aggressioni.

Non ama particolarmente litigare ma apprezza qualche schermaglia perché altrimenti si annoia; quando però entra in conflitto sa fare delle scenate eccezionali, senza poi, ricordarsene, né misurare i danni che ha provocato.

Come dice la Horney, la relazione fra un capo “andare contro” aggressivo e un sottoposto “andare verso” compiacente può funzionare purché il primo non sia troppo distruttivo per l'altro. A lui piace dire cosa si deve fare, mentre alla personalità compiacente piace sentire che qualcuno gli dica cosa fare purché la stimi e l'apprezzi: stima e apprezzamento che nel suo immaginario significano “*ti voglio bene*”.

Gli “andare contro” portati all'eccesso sono insopportabili, polemizzano e si arrabbiano su tutto! Quando hanno dovuto rinunciare a quello che è il loro fine, cioè comandare, fanno polemiche e basta anche contro se stessi. Alcuni, (tra questi spesso uomini in età matura), hanno fallito l'obbiettivo della leadership e quindi si incaponiscono eccessivamente anche se a ragione; se incontrano un loro simile sono capaci di polemizzare all'infinito su qualsiasi cosa.

La personalità ”andare via”

In questa personalità prevale il movimento ad andarsene nel momento dello stress; gli “andare via” portati all'estremo sono le personalità cosiddette ‘evitanti’. Quando questo meccanismo prevale sono persone incapace di gestire le proprie relazioni.

Anche se non lo ammette, l'”andare via” soffre la presenza di chiunque, si satura facilmente e desidera liberarsi al più presto dal contatto anche con persone a cui è affettivamente legato.

Siccome la personalità “andare via” è evitante, non ha voglia di chiarire la sua posizione non ha voglia di discutere, di litigare, di stare nella polemica; soffre tantissimo i tentativi di manipolazione degli “andare verso”, si sente proprio mancare l'aria da un eccesso di offerte di aiuto o di una cura non richiesta.

Quindi il movimento di base dell' "andare via" è che nel momento di stress accentua la distanza mentre gli altri due la accorciano, l'uno con libere offerte generose e l'altro con l'aggressività.

L'ombra dell' "andare via" è di scappare per non affrontare la complessità della relazione, di sottrarsi al confronto, di cercare protezione nell'evitamento.

Tratti comuni, tratti distintivi e tratti positivi

Prendendo come parametro la fiducia vediamo che sono tre modalità 'critiche' e, se prese nella polarità estrema, soffrono di una grande sfiducia, Nessuno dei tre ha veramente fiducia ma paradossalmente è l' "andare contro" che ha più fiducia di tutti. In senso attenuato, e quindi positivo, è una persona assertiva, non manipolativa, che prende una posizione chiara e che non teme di sporcarsi un po', cioè sa che nella vita la componente aggressiva esiste e che può essere declinata in maniera non distruttiva. Gli "andare verso" invece negano l'aggressività, non sopportano gli attriti, non sopportano vedere due persone quando litigano, non sopportano il conflitto.

La sfiducia ha le sue radici: se la vita mi ha insegnato che ogni volta quando mi apro alla vulnerabilità vengo ferito perché dovrei fidarmi? Quindi, tutte e tre le modalità, nella dimensione molto polarizzata non si fidano e più sono polarizzate più sono rigide.

In altri termini, secondo questa mappa (che non è esaustiva in quanto ce ne sono molte altre possibili) **queste tre personalità si chiamano "compiacente", "aggressiva", "evitante"**. Si tratta comunque di strategie di adattamento e di gestione dello stress affettivo-relazionale.

Riassumendo: l' "andare verso" **accorcia la distanza, l' "andare contro attacca", l' "andare via" se ne va.** In una persona possono anche esserci tutte e tre queste modalità ma è difficile che siano davvero bilanciate.

I tratti positivi delle tre personalità si manifestano quando le caratteristiche sono attenuate:

- **gli "andare verso" sanno amare, scaldare, prendere iniziative, farsi vedere vulnerabili, difendere ciò in cui credono, prendersi cura degli altri;**
- **gli "andare contro" sanno dire di no, sanno indignarsi e non permettere che avvengano abusi o cose che ritengono ingiuste o sbagliate; sono generosi nel mettere dei giusti confini;**
- **gli "andare via" difendono il diritto ad essere soli, sono capaci di godersi il rapporto con sé stessi e la propria solitudine; sono indipendenti, amano la propria libertà e sono capaci di gestire la propria solitudine.**

-

La Orney dice che questi sono "i tre movimenti di base dello stare al mondo"; ogni essere umano ha, in teoria, il pieno diritto a vivere la sua dimensione più bella: "amare", "lottare per ciò in cui crede", "stare solo, in contatto con se stesso".

Nota aggiuntiva di Antonella Nardone

Per chi intende lavorare nel prendersi cura di altri è indispensabile e interessante sviluppare una indagine sulle proprie zone d'ombra, tenendo conto che:

- dietro all'amorevolezza può nascondersi la compiacenza e la manipolazione
- dietro alla difesa dei propri ideali può nascondersi la prepotenza e la pretesa
- dietro al raccoglimento in se stessi può nascondersi l'evitamento

Dal punto di vista della Mindfulness possiamo osservare che l'"andare verso" soffre di attaccamento, l'"andare contro" e l'"andare via" soffrono di avversione. Possiamo quindi lavorare per attenuare le caratteristiche polarizzate attraverso l'indagine meditativa della Vipassana, e attraverso il lavoro di Yoga sui primi tre plessi.

Sappiamo anche che queste tendenze sono solo meccanismi ripetitivi e non dati per sempre, sappiamo quindi che sono in continua e fluida evoluzione e che con il lavoro sulla mente possono essere trasformate e liberate dai loro aspetti più disfunzionali.

Sappiamo che questo lavoro è però molto impegnativo e richiede:

- consapevolezza della esistenza della propria ombra
- capacità di portare alla luce ciò che non ci piace
- consapevolezza che le tendenze della mente sono condizionamenti molto forti
- desiderio e impegno per conoscerla e gestirla
- continuità nella pratica

Nel nostro lavoro di insegnanti di consapevolezza potremo proporci di aiutare altri a riconoscere la propria ombra, a entrarci in rapporto, ad accettarla e a lasciarla vivere in sé senza essere troppo condizionati.

Ma lo potremo fare solo se avremo portato avanti sinceri e profondi tentativi di lavoro su noi stessi. Altrimenti è meglio astenersi.

Nota

*La posizione di E.Fromm, persona molto impegnata anche nel politico e nel sociale, era particolare nell'ambito psicoanalitico. Una delle sue asserzioni importanti era che *"il paziente ha bisogno che gli venga detta la verità"*, ha bisogno che noi analisti gli si dica la verità, circa ciò che noi vediamo, ha bisogno di essere trattato come un adulto che ha bisogno di essere confrontato, non di essere interpretato, ma proprio di avere la misura dell'impatto che lui, come essere umano, ha con 'me' come essere umano. E gli devo dire la verità.