

I VOLTI DEL DISAGIO

attenti al lupo...

Rosella
De Leonibus

Cosa è l'ombra, se non quella zona oscura che i raggi di luce non sono riusciti a penetrare? Allora dove c'è un corpo c'è comunque e sempre un'ombra, a meno che non siamo al buio o nella nebbia, e allora anche il corpo è in ombra, è esso stesso ombra... Trasponiamo questo discorso nel campo psicologico, e incontreremo quella parte di noi stessi che non può essere attraversata dalla consapevole lucida coscienza, quel complemento all'unità del proprio sé che qualche passaggio educativo antico ha voluto accuratamente epurare, oppure quella parte di noi che, da grandi non riusciamo ad integrare in modo armonico. È quella parte, portatrice di istanze interiormente conflittuali, che rispetto ai modelli cui vorremmo assomigliare, risulta inconciliabile, incollocabile, e finisce per venire confinata nello stanzino delle scope, mentre in salotto il nostro atteggiamento unilaterale e adattato può continuare a fare la sua bella figura. È difficile fare sintesi con la parte ombra, soprattutto se la faccenda riguarda le nostre polarità interiori, delle quali una riempie il nostro orgoglio mentre l'altra genererebbe la nostra e altrui riprovazione. Ci vuole coraggio, prima a riconoscere e poi ad integrare l'ombra, e passaggi faticosi, in fondo ai quali però, è garantito, si diventa esseri umani più evoluti.

le ombre degli altri

L'ombra personale non la si vede troppo bene, cammina sempre insieme a noi, passo dopo passo, ma si muove, si sposta, cambia forma e proporzioni... Invece riusciamo a vederla benissimo quando incontriamo gli altri, specialmente un «altro» plurale e indefinito come è un gruppo etnico, portatore di una cultura che ci è estranea. Là non abbiamo dubbi, è proprio una faccenda di ombra collettiva quel tratto che ci sembra di percepire con più chiarezza, tanto netto che diventa la matrice di ogni pregiudizio. Senza appello, l'ombra si staglia come certezza in una visione semplificata e unidimensionale non più modulabile, e allora, – certo, non vedi? – gli africani non hanno voglia di lavo-

rare, i rumeni e gli albanesi sono duri e spietati, mentre i popoli nordici sono depressi, e di quelli orientali, medi ed estremi, c'è poco da fidarsi. Se poi volessimo tornare un attimo a guardare noi stessi, scopriremmo che la nostra ombra collettiva è cieca, si comporta come una carica esplosiva innescata, pronta a far saltare in aria il sottile strato di *bon ton* con cui tanto ci facciamo vanto di identificarci, nelle nostre giornate medie. Le stesse caratteristiche che, quando siamo da soli o in compagnia di un gruppo abbastanza piccolo, riusciamo a manovrare con una certa padronanza, senza che ci sfuggano di mano, in un gruppo più allargato o meglio ancora in una situazione di massa scoppiano incontrollate, e ci rendono estremi, immediati, reattivi, incontrollabili e profondamente irrazionali. Deresponsabilizzazione, visione disumanizzante delle vittime, anonimato, minimizzazione delle conseguenze, sensazione di impunità, sono queste le note caratteristiche degli aggregati umani sopraffatti da un'ombra collettiva che ha assunto tonalità distruttive. Quanto più una persona è identificata unilateralmente con la parte migliore di se stessa, e quanto più rigetta in cantina altre istanze interne che pure le appartengono, tanto più queste parti di sé non integrate offriranno esca e creeranno breccia per l'ombra collettiva. Un gruppo abbastanza numeroso di esemplari padri di famiglia può essere capace di invocare la distruzione di un campo nomadi, un numero plurale di encomiabili mamme italiane inferocite può mettere nei guai un'intera scuola. Forse un gruppo abbastanza vasto di esperti e freddi speculatori finanziari, cresciuti a pane e grafici, con companatico di modelli matematici di previsione, può arrivare a muoversi come farebbe un branco di squali, che nella furia predatoria possono ben accanirsi anche su chi, tra essi, avesse avuto la sventura di essersi ferito, e perciò sanguinare.

uscire allo scoperto

Nei secoli scorsi, appositi rituali collettivi istituzionalizzati permettevano di portare in luce, in certi momenti dell'anno ed in forma



altamente codificata, le parti ombra personali e collettive, in modo da non creare troppa pressione, e da esorcizzare il più possibile il rischio di esplosioni incontrollate. Lasciar emergere queste espressioni di sé, soprattutto se in forma socialmente codificata, condivisa e pubblica, ha una funzione molto importante. Intanto l'ombra si rende presente, e se ne misura, in modi non distruttivi, la potenza e la vivacità. In secondo luogo, possiamo osservarla, esprimerla e viverla, cioè stabilire con essa una relazione di maggior familiarità, che ci renderà più completi, meno appiattiti su una immagine idealizzata di noi stessi. Conoscere, riconoscere, la propria ombra rappresenta un momento di verità interiore imprescindibile, quello che ci terrà, almeno per un po', al riparo da giudizi affrettati, proiezioni massicce, attribuzioni indebite di pagliuzze nell'occhio altrui da parte di chi, come noi, ha gli occhi attraversati da robuste invisibili travi. Familiarizzare con l'ombra in condizioni sociali condivise ci tiene al riparo dall'ipocrisia, dal collocarci senza dubbio e senza coscienza dalla parte dei puri, e duri, pronti a scagliare anatemi e pietre, a gridare allo scandalo senza aver riconosciuto, e curato, lo stesso male dentro le nostre case. Ci fa più mobili e meno incastrati nei ruoli – familiari o sociali – che esercitiamo, perché i ruoli sono delle magnifiche corazze rispetto all'ombra, ma sono corazze dentro cui l'ombra si nasconde e da cui preme per venir fuori, e prima o poi senz'altro uscirà... Questo era lo scopo, nei secoli passati, delle feste tradizionali e di alcuni rituali collettivi, e la domenica allo stadio ne è solo un pallido barlume, perché il rituale collettivo di scarica dell'aggressivi-

tà e della rivalità si gioca tutto fuori dal consenso cittadino, sia come topografia che come soggetti in gioco, o almeno a ciò si tenderebbe. I rave party obbediscono alla stessa logica di amplificazione esasperata e di separatezza sociale, mentre, al contrario, la funzione di liberazione e di autoconoscenza dei rituali e delle feste è tutta nella socialità condivisa e in forme di codifica riconosciute e accettate.

farsi incontro

Anche nel segreto del nostro animo si può giocare la partita con l'ombra. La si gioca a carte scoperte, riconoscendo con lealtà quel che di noi, dei nostri comportamenti, delle nostre reazioni emotive, scopriamo che non torna rispetto all'immagine idealizzata di noi stessi. Se rifiutiamo il gioco, l'ombra viene umiliata, e tutta la nostra energia personale ne soffrirà, perché l'ombra vuole uscire, mentre consumiamo una enorme quantità di energia per essere inutilmente perfetti. Distruttiva e incontrollabile diventa l'ombra, se la vogliamo neutralizzare, e se la congeliamo in noi stessi saremo facili prede dell'ombra collettiva. Cederle la vittoria senza giocare è altrettanto pericoloso, ci sovrasterebbe. Molti lo fanno, e poi dichiarano, candidi, che «beh, io sono fatto/a così, mi dispiace, non posso farci nulla, sai, è più forte di me...». Ma tutti i lupi che non riconosciamo dentro di noi saremo costretti, prima o poi, ad impersonarli o ad incontrarli. Nelle fiabe, come spiega da maestra Marie Louise Von Franz (*L'ombra e il male nella fiaba*, Torino, 1995), ogni personaggio incontra la sua polarità, anzi, ogni personaggio è un po' la parte ombra di tutti gli altri. La dialettica tra mamma buona e matrigna, tra figlio saggio e figlio sciocco, tra la buona fatina e la strega, tra l'avventuriero coraggioso e il prudente e cauto contadino, continua a insegnarci che nessuno di noi è solo lupo o solo cappuccetto rosso, e che la tremenda tensione dialettica tra queste polarità, se ci assumiamo la fatica di attraversarla senza scorciatoie, se sosteniamo con coraggio e lucidità il conflitto interiore mentre si sta manifestando, ad un certo punto produce un salto creativo, e il problema si propone in modo nuovo. Incontrare in questo modo l'ombra innesca un percorso evolutivo, di profonda metamorfosi e crescita interiore, capace di ritrasformare un rospo in principe e una povera ingenua e sfortunata fanciulla, vessata dalla matrigna, nella sposa del re.

Rosella De Leonibus