

Relazione del workshop esperienziale “Il Maestro e Margherita. La potenza creativa della parte ombra” condotto dalla dott.ssa Rosella De Leonibus il 9 febbraio 2018 presso la biblioteca San Matteo degli Armeni

Si parla di un romanzo russo, scritto da Michail Bulgakov, la prima versione risale al 1928, ma l'autore lo riscrisse poi otto volte e solo dalla terza versione compaiono i personaggi che danno il titolo al libro.

All'interno del romanzo ci sono tre linee narrative. Nella prima il diavolo di nome Woland arriva a Mosca e nella prima parte, nei giardini pubblici si mette a parlare con personaggi letterari molto famosi sostenendo l'esistenza di Dio, perchè essa implica l'esistenza stessa del diavolo, e dispensando provocazioni. Egli usa anche la finzione teatrale mettendo in atto giochi di prestigio come far comparire soldi nelle tasche della gente e far piovere dal cielo lussuosi abiti francesi che le signore accorrono a indossare; la magia poi finisce e i soldi nelle tasche si scoprono di valuta straniera mentre le signore si ritrovano nude.

Questo libro è un viaggio tra il comico, il riflessivo e il magico.

Woland è la parte ombra di quell'assetto della burocratizzazione.

Nella prima linea narrativa quindi Woland arriva a Mosca seguito da diavoli di seconda categoria (periodicamente, organizza sulla terra un convegno, il Ballo di Satana, come occasione per verificare i risultati del suo operato tra gli uomini) e mentre cerca una regina del Sabba senza cui il ballo non può aver luogo, punisce viltà, meschinerie e soprusi divertendosi alle spalle di funzionari del Partito comunista, burocrati e moscoviti che giudica immorali.

Nella seconda linea narrativa si racconta il “romanzo di Pilato”: un autore sconosciuto ha scritto un libro su di lui, troppo vile e innamorato del potere per andare contro i sacerdoti e risparmiare la vita a Cristo condannato. Pilato è un personaggio tormentato, consapevole di aver crocifisso il vero Dio.

La terza linea narrativa, invece, segue la vicenda del Maestro, chiuso in manicomio: ha scritto e bruciato il romanzo su Pilato che le autorità non approvano. Ama ed è ricambiato da Margherita, che accetterà di vendere la propria anima al diavolo e diventare la regina del Sabba per salvare il Maestro.

Le tre linee narrative a poco a poco convergono: tra i compiti di Woland c'è infatti quello di liberare il Maestro restituendogli il manoscritto. Il romanzo è stato letto nei Cieli e giudicato corretto, ma incompiuto: Pilato vaga da anni in un limbo in attesa di essere perdonato e liberato. Solo il Maestro può salvarlo e donargli la pace.

Finiscono tutti in manicomio, tutto è a pezzi, l'unica cosa che si salva è l'amore dei protagonisti e il romanzo ripristinato tra le fiamme.

Alla fine, il Maestro e Margherita dovevano essere morti sul piano della vita umana, invece diventano vivi in un altro livello e Margherita confida al Maestro il segreto dell'eternità. E il romanzo si conclude con la frase: “Ascolta la quiete”, che rappresenta la possibilità di integrare la componente ombra.

Nel libro sono stati contati 146 personaggi a cui vanno aggiunti 24 animali, tra cui oranghi e scimmie che suonano in un'orchestra jazz. E' un romanzo pieno di invenzioni, colpi di scena, situazioni comiche e grottesche e riferimenti al folklore russo.

Ci racconta che ogni società nasconde la sua parte ombra dietro al perbenismo, ci racconta

l'esistenza di una contraddizione interna ad ogni sistema di potere.

Ma il lavoro dell'ombra è anche all'interno dei personaggi: Margherita passa dall'essere una donna qualunque a essere una potente strega.

La vera trama è la lotta tra il perbenismo e la realtà e tra l'ombra e l'amore. Il bene e il male sono contrapposti, ma anche si fondono.

Ci aiuta a leggere come in ognuno di noi sia presente una parte ombra.

Jung scrive «i drammi più commoventi e più strani non si svolgono a teatro, ma nel cuore di uomini e donne comuni.»

Questi drammi che si svolgono dentro di noi sono il dialogo tra le parti del nostro sé. Jung immaginava come la parte ombra compare nei sogni: se nel sogno appare un personaggio del nostro stesso sesso, più o meno della nostra stessa età e a volte più giovane, sicuramente diverso come caratteristiche, ma con il quale sentiamo una strana familiarità e nel sogno fa cose che non faremmo mai, stiamo incontrando la nostra parte ombra. Un pezzo di noi che nella vita quotidiana non abbiamo incontrato.

Antonio Machado scrive «dimenticate la vostra sagoma, non è più di moda, notate quella che cammina vicino a voi e della cui esistenza non credete.»

Pensiamo di conoscerci, di avere un'immagine definita, ma basti pensare a quando ci troviamo a dirci "Non credevo che avrei mai..", è lì che è emerso qualcosa di noi che non conoscevamo.

Pensiamo anche alle metafore verbali come "ha paura della sua stessa ombra": l'ombra è noi stessi, non è pericolosa, ma è comunque qualcosa che riconosciamo come destabilizzante.

Oppure "Lo segue come un'ombra": quando seguiamo qualcuno come un'ombra siamo seguaci di qualcuno, anche seguire un capo ad esempio, un organismo o un'organizzazione, proiettiamo la nostra parte ombra su un'altra persona, la ammiriamo perchè stiamo ammirando la parte di noi che non conosciamo, con cui non abbiamo mai fatto i conti e che nelle relazioni sociali non ci permettiamo di seguire.

Esistono anche le ombre familiari, cioè qualcosa che questa famiglia non farà mai, a come essa deve essere per non assomigliare ad un'altra.

Per quanto riguarda le ombre istituzionali, ogni istituzione od organizzazione ha la sua parte ombra, tradisce le affermazioni sulle quali si è costruita. Quando un'organizzazione o istituzione assume la sua parte ombra, ideologizza in maniera esasperata un aspetto che in realtà sotto nasconde esattamente il contrario.

Insomma, ogni individuo, organizzazione o contesto ha la sua parte ombra, è inevitabile, non siamo bidimensionali.

La parte ombra a livello di gruppo è molto potente, può farci arrivare a odiare una parte del gruppo, a proiettare su una parte del gruppo le componenti negative che il nostro gruppo sociale possiede, ma non riconosce.

Robert Bly ci dice che fino ai 3 anni passiamo la maggior parte del tempo a decidere quali aspetti di noi stessi dobbiamo buttare nell'immondizia (in realtà il tempo ce lo passano i sistemi educativi), poi passiamo il resto della vita a cercare di ritirarli fuori.

E' la necessità di costruire un io sociale che costruisce la parte ombra.

E' giusto regolare le proprie manifestazioni, ma un'altra cosa è inibirle completamente.

Quando la parte ombra viene completamente buttata nel sacco abbiamo il "falso sé": la persona si identifica completamente con l'immagine gradita all'ambiente, per poi a un certo punto crollare inevitabilmente perchè l'energia vitale è tutta concentrata sul tenere chiuse le componenti che i contesti non vogliono vedere.

A volte succedono fenomeni come il “feeling racket” cioè il traffico dei sentimenti: ti voglio bene se sei come desidero io. Lo si può dire anche in modi così sottili che passano inosservati e portano le persone a non essere quello che sono, portano a un depotenziamento enorme, una mancata strutturazione dell’identità, e il loro io è poi fittizio, fragile.

L’ombra è quella che dà lo spessore.

Le regole sono fondamentali per l’educazione di qualunque essere umano. Ma esistono regole che sono divieti che non hanno a che fare con cose cruciali della vita, sono i divieti di essere se stessi: come il divieto di crescere, cambiare, attirare attenzione su di sé, imparare, non sapere, riuscire, divieti relativi all’intimità o alle emozioni.

Abbiamo anche delle formule per capire come riprendere in mano la propria ombra, proviamo a domandarci ad esempio:

Quali sono gli aspetti del mio io sociale che mi piacerebbe venissero riconosciuti dagli altri?

Quali sono le caratteristiche o qualità opposte che ho dovuto reprimere per mettermi in evidenza?

Quale argomento di discussione ho la tendenza a evitare nelle mie conversazioni?

Su che cosa divento subito nervoso/a e mi metto subito sulla difensiva?

Quale osservazione fatta nei miei confronti mi fa trasalire?

In quali situazioni provo vergogna? Di solito un aspetto, non tutti, della vergogna che proviamo in alcune situazioni corrisponde a una parte ombra.

Il disagio che proviamo in questi casi e l’eccesso di reazione che proviamo, dimostra che è stata toccata una parte ombra.

Per vedere qual’è la parte ombra di un gruppo, dobbiamo vedere in che modo reagisce al commento su un dato tema. Per esempio se la reazione è un silenzio agghiacciato, è stato toccato un argomento tabù.

Se andiamo a prendere in mano la nostra parte ombra, lei si manifesta nelle fatasticherie, nei sogni veri e propri e quelli ad occhi aperti, e poi nelle proiezioni che facciamo sugli altri (molto difficili da notare).

La nostra parte ombra emerge anche nell’umorismo, sono i famosi motti di spirito di Freud.

Se vogliamo invece vedere l’ombra degli altri dobbiamo vedere cosa criticano in maniera indiscutibile.

Marie Louise von Franz, un’allieva di Jung, diceva che le persone che hanno integrato la propria ombra hanno un carisma naturale perché non sono piatte, hanno spessore, non giudicano gli altri, hanno una naturale saggezza perché riconoscono che dentro di sé ci sono varie sfaccettature, così tante che non basta una vita per conoscerle.

Il nostro mondo ha bisogno che noi facciamo questo lavoro, sia individualmente che collettivamente perché

senza aver integrato le parti ombra, con le differenze ci stiamo scomodi, è come se sconfermassero la nostra identità, mentre ogni volta che le accettiamo possiamo guardare gli altri in maniera più libera e arricchente.

Per concludere la dott.ssa ha proposto un’esperienza: piegare un foglio in modo da avere tre spazi distinti, nella parte sinistra tracciare intuitivamente un simbolo che rappresentasse una nostra caratteristica molto presente nella vita quotidiana, invece nella parte destra uno che rappresentasse una nostra caratteristica molto meno presente o assente nel nostro quotidiano. Nello spazio al centro poi, doveva essere disegnato un simbolo che andasse a unire i due

precedenti in uno unico. Considerando di aver simboleggiato a destra la nostra parte ombra e a sinistra quello che presentiamo a livello sociale, nello spazio centrale avevamo rappresentato l'incontro di queste due parti.

Giulia Giannetti

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in scienze e tecniche psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER-Gestalt Ecology©