

La mia ombra ed io

Fa' luce nel tuo inconscio e potrai vedere la radice di pensieri e di comportamenti negativi che non hai saputo controllare - fino ad ora.

Liane è sicura che Brian sia l'amore della sua vita, ma da quando vivono insieme, ha cominciato a notare in sé una modalità allarmante. Se egli tarda a tornare, oppure è assorbito dal suo lavoro quando lei vuol parlare, si sente ardere dal risentimento. Ben presto, precipita in un silenzio infuriato o, peggio, esplose. Dandosi un'occhiata nello specchio durante una di queste tirate, Liane è scioccata nel vedere l'espressione dura e arrabbiata del suo viso. Mi scrive cercando una pratica di meditazione che la possa aiutare ad essere abbastanza centrata da non esplodere col suo boyfriend. 'Sono una persona gentile', dice, non so da dove vengano questi sentimenti. C'è qualche pratica che posso fare per liberarmi della mia negatività?

Questa domanda esce un sacco di volte, specialmente da persone che hanno sperimentato gli stati d'amore, di espansione. Come praticanti spirituali, persone con principi morali, conosciamo la bella, calorosa e ampia persona che c'è in noi. Dunque, da dove vengono questi brutti pensieri e comportamenti? A volte si desidera un rimedio infallibile per distruggere la nostra paura, la rabbia e l'instabilità nel bene.

Ma il desiderio di sbarazzarsi delle qualità negative, per poter essere solo la parte buona di noi stessi, in realtà è parte del problema. Non c'è una panacea, nello yoga o in qualsiasi altro sentiero spirituale, per eliminare le negatività. Invece, è necessario portarle alla consapevolezza, imparare le lezioni che hanno da insegnarci e operare deliberatamente con loro. I dolorosi *samskara*, quei solchi mentali che ci conducono a comportamenti negativi, continueranno a stare in agguato dietro pensieri e atteggiamenti finché non li guarderemo attentamente, accettandoli come aspetti intrinseci della nostra coscienza, liberando poi la loro energia bloccata perché diventi disponibile per la nostra crescita personale e spirituale.

La persona che preferiremmo non essere

In altre parole, non cresciamo davvero finché non impariamo a venire a patti con queste tendenze, che, è noto, il grande psicanalista moderno Carl Jung chiamava la nostra *ombra*. Riceviamo sovente dagli amici degli indizi sulle nostre tendenze oscure. Quando qualcuno ci chiederà "Perché arrivi sempre in ritardo ai nostri appuntamenti?". Oppure: "Perché continui a spargere pettegolezzi sugli altri?", forse, in quel caso, ci renderemo conto, come Liane, di quanto spesso esplodiamo con qualcuno a noi vicino, o quanto mascheriamo la nostra insicurezza con la superbia, oppure quanto spesso stati d'animo radiososi sono seguiti da altri tempestosi.

Jung, il cui lavoro fu influenzato dalle letture delle scritture orientali, chiamò l'ombra: 'la persona che preferiremmo non essere' - l'opposto della personalità conscia. Egli coniò il termine 'ombra' per descrivere qualità che, alcune scritture yogiche classificano come *klesha* (letteralmente: causa di sofferenza). Queste sono qualità che un testo yoga chiave, come la Bhagavad Gita, descrive, in modo piuttosto scoraggiante, come 'demoniache'. In altre parole, tutti gli aspetti egoistici, primitivi, egoici, violenti, pigri, di noi stessi. L'ombra include tutti gli aspetti della psiche che preferiremmo non vedere, i tratti di cui ci vergogniamo da tutta la vita, le cose di noi che teniamo nella cantina della psiche.

Le nostre qualità oscure sono spesso primitive e immature, perché non sono state cotte al fuoco della nostra auto-coscienza. Infatti, quando certe tendenze negative rimangono nascoste alla nostra consapevolezza conscia, tendono a dirigere le nostre emozioni, ed i

comportamenti, in modi imprevedibili. Questo accade quando ci si scopre perdere il controllo per una minima cosa, oppure ci si dispera per un piccolo errore, oppure non ci piace una persona che mostra dei tratti che non vogliamo vedere in noi stessi.

Shelly, per esempio, un'infermiera, orgogliosa della sua abilità di entrare in empatia con i pazienti, detesta il suo supervisor, che crede abbia poca considerazione per i pazienti. Come risultato si trova spesso a discutere con lui, perché sente minacciato il suo lavoro. In un workshop, le chiesi di osservare la ragione per cui i suoi sentimenti di giudizio erano così intensi. Non appena ne discutemmo, capì che lei stessa spesso si sentiva sbrigativa verso gli stessi pazienti, che poi tendeva a ricompensare facendosi in quattro per essere carina. Il giudizio sul suo responsabile rispecchiava esattamente il giudizio che dava di sé stessa tutte le volte che 'si smarriva' o si comportava in modo da contraddire la sua dolce, amorevole persona. Ci volle un po' a Shelly per collegare il suo auto-criticismo con i giudizi sul suo capo. Quando fu in grado di vedere con quanta severità giudicava sé stessa, fu in grado di vedere il suo supervisor con più compassione. Come risultato, bisticciarono meno e ora Shelly sente che l'atmosfera in reparto è più distesa per tutti. 'Forse l'atmosfera è davvero cambiata', mi ha detto, 'forse è diversa perché io sono cambiata'.

Schermo di proiezione

Le nostre attitudini inconsce, inesplicabilmente, diventano le lenti attraverso cui vediamo la vita. Rifiutare di 'possedere' un'ombra ci rende solo meno consci di come stia distorcendo la nostra prospettiva. Perché inevitabilmente, quando non riusciamo a vedere qualcosa in noi, proiettiamo quella caratteristica su qualcun altro, giudicandola o ammirandola in lui.

Questa è solo una delle ragioni per cui lavorare sull'ombra possa essere così rivelatorio, e cambiare così tanto la vita. Già imparare a riconoscerla può trasformare la nostra relazione con le altre persone e con noi stessi. Ci sarà facile accettare feedback costruttivi una volta riconosciuto che è il nostro critico interiore, ossessionato dalla perfezione, che ci sta bastonando, e non la persona che sta cercando di fornirci una critica utile. Ancor di più, quando lavoriamo sull'ombra, scopriremo che può dissolvere molti dei nostri sentimenti negativi su noi stessi - come vergogna e biasimo, oppure il vago sospetto di non essere la persona che pretendiamo di essere. Diventa anche più facile notare e lasciar andare i modelli di comportamento inconsce - come essere disonesti coi colleghi, sbottare con nostra madre, scegliere partner che tendono a prendere il sopravvento. Operare con l'ombra, se lo si fa con autenticità, ci permette di cominciare a scucire i fili dei nostri *samskara* negativi.

Spesso, chi si è impegnato in questo lavoro, mostra un alto grado di equilibrio, tolleranza e accettazione di sé. Tendono ad avere una grande integrità, nel senso che non dicono una cosa e poi ne fanno un'altra. I loro principi etici non sono indeboliti da impulsi inconsce, da proiezioni emotivamente cariche e da modelli comportamentali negativi.

Non appena si comincia ad essere consapevoli degli aspetti sconosciuti e si lavora sull'ombra, si comincerà ad intravedere quanto sia autentico l'equilibrio interiore. Se, per esempio, ci si sente invidiosi del successo di un amico, invece di avercela con lui, sapremo usare il sentimento d'invidia per vedere come incrementare il nostro potenziale. O non sentire più tanta resistenza a metterci sul tappetino, perché, avendo conosciuto il nostro ribelle interiore, siamo in grado di negoziare una pratica abbastanza libera da non farlo sentire limitato.

Nascita dell'ombra

Detto questo, è doloroso divenire consapevoli di un aspetto oscuro fortemente radicato. Il dolore spesso risale alla prima infanzia. I nostri genitori ci hanno trovati forse troppo esuberanti, troppo volubili, troppo bisognosi, troppo sensibili, oppure troppo arrabbiati. I nostri coetanei e gli insegnanti possono aver ricompensato certi atteggiamenti e

respintone altri. Nel momento in cui incontriamo disapprovazione, facciamo del nostro meglio per reprimere o coprire queste qualità inaccettabili.

Il problema è che se si reprimono questi comportamenti inammissibili, si perde la possibilità di lavorarci, per scoprirne gli aspetti positivi. Per esempio, l'intensità con cui si esprime la rabbia infantile - dato per certo che una persona è mentalmente sana - può svilupparsi in una qualità matura di opposizione a un bullo, oppure ad affermarsi in una situazione impegnativa. La tristezza può svilupparsi in profonda empatia. La paura ha il potenziale di fiorire in una sana vulnerabilità; l'impulsività può trasformarsi in autentica spontaneità. Ecco perché non bisogna reprimere l'ombra. Sì, è primitiva, egoista e a volte instabile, ma è anche l'origine dell'energia di cui si ha bisogno per una crescita spirituale e creativa.

Nella luce

Ci sono numerosi approcci fondamentali all'ombra e ognuno di essi ha il suo valore. Lo yoga classico di Patanjali adotta il punto di vista che l'ombra debba essere purificata e, in definitiva, eliminata. La ricetta tradizionale dice di coltivare virtù come verità, non-violenza e appagamento, e fare pratiche di purificazione; certi *mantra*, *asana* e tipi di meditazione svuoteranno l'inconscio di molti elementi oscuri. Le pratiche col *mantra* o col canto, per esempio, possono essere strumenti potenti per ripulire la mente e il cuore dalle negatività, dissipando i sentimenti dolorosi che di solito ci spingono ad agire impulsivamente. Queste pratiche sono una disciplina importante e necessaria.

Ma, ad un certo punto, si comprende che c'è un passo successivo. Si comincia a riconoscere che è possibile liberare l'energia imbrigliata nell'energia dell'ombra e trasformarle ed indirizzarle verso un obiettivo positivo. Il verso chiave di *Spanda Karika*, un testo importante della filosofia tantrica, spiega qualcosa del mistero nascosto nell'energia oscura. Descrive come *spanda*, l'energia trasformativa dell'universo, l'energia che ci dà il potere di compiere un salto evolutivo, possa essere trovata con estrema immediatezza nei momenti di intensità e di passione - nella rabbia, nella paura, nella profonda confusione come nell'eccitazione della gioia. L'approccio tantrico alle emozioni suggerisce di focalizzarsi sull'energia presente nelle emozioni intense e di dirigere questo fuoco all'interno, nel cuore di questa energia o impulso, piuttosto che agirlo al di fuori. In seguito, si può ricondurre anche un'emozione negativa dentro la sua Origine - la pura coscienza che è il nostro centro divino.

Semplici strategie

Se si vuole cominciare a risolvere gli opposti polari al nostro interno, è necessario illuminare l'ombra, in modo non giudicante e consapevole. Un buon punto di partenza è prendere in considerazione gli aspetti che gli altri generalmente criticano in noi. Forse abbiamo ignorato i feedback dei nostri familiari e collaboratori sul fatto di essere autoritari, o teste calde oppure che ci piace flirtare con le persone che sono importanti per altri.

Prendiamo il mio amico Jon come esempio. Egli viene preso in giro da tutti i suoi amici perché esagera sui risultati che ottiene, ed è criticato perché biasima gli altri per i suoi stessi errori. A lungo ha semplicemente rifiutato di accettare questo feedback. Poi, il suo miglior amico, dopo tanti anni gli disse che non voleva più essere così vicino ad una persona di cui non sapeva se stesse dicendo la verità. E Jon dovette riconoscere che manipolare la verità era diventato per lui un'abitudine. Non appena ammise questo con sé stesso - e affrontò i sentimenti di vergogna ed imbarazzo al seguito - cominciò ad essere vigile e, attimo dopo attimo, scelse la verità.

Quando ti senti in colpa?

Un'altra tecnica è notare quando uno scontro ti lascia emotivamente carico. Perché ti arrabbi così tanto quando la fila alla biglietteria procede lenta? Potrebbe la tua furia venire da un sentimento di frustrazione, dalla convinzione che la vita dovrebbe piegarsi alla tua convenienza? Perché ti senti così acido quando la tua ragazza passa l'esame di ammissione (all'albo degli avvocati)? Forse è perché hai procrastinato la conclusione della tua tesi di dottorato e il suo successo ti sembra un tradimento? Se guardi attentamente i tuoi sentimenti oscuri nascosti, essi cominciano a perdere il loro carico e, di conseguenza, il loro potere su di te.

Con chi non puoi stare?

Un terzo modo per portare l'ombra alla luce è guardare alle persone verso cui ci si sente violentemente negativi. Quando Hillary Clinton correva per le primarie del 2008, mi imbattevo in donne cui veniva la schiuma alla bocca tutte le volte che il suo nome veniva menzionato. Tutte erano donne di successo che avevano dovuto accettare molti compromessi per averlo, in professioni prevalentemente maschili. Dicevano che Hillary è spietata. Che è compromessa. E, spesso: 'La odio, semplicemente'. La sola vehemenza indicava che c'era una proiezione in atto. Le qualità 'oscure' che vedevano in lei erano aspetti inconfessati di sé.

Questo resta valido anche per le ombre positive - per le qualità 'd'oro' che non sappiamo di possedere. Le persone che idealizziamo per il loro coraggio, la creatività, la saggezza o lo charme, inevitabilmente rispecchiano il nostro proprio potenziale. Pensaci: Chi hai idolatrato al college, e perché? Quali qualità e aspetti ti hanno fatto innamorare di qualcuno? Cosa ammira dei tuoi amici più intimi? Questi sono indizi per le nostre capacità inesprese e non coltivate. Il mio guru capiva intuitivamente il fenomeno della proiezione. Quando gli facevi un complimento, rispondeva: 'È la tua stessa grandezza che vedi in me.'

Se mantieni queste strategie di 'lavoro con l'ombra' nel tempo, fa' lo sforzo di osservare ed esplorare i modi in cui la tua ombra si manifesta, senza giudizio o senso di colpa. Per esempio potresti renderti conto che sei nella stretta della tua parte oscura quando ti scopri ossessionato dalle osservazioni critiche del tuo ex. O quando rimugini sul silenzio di un'amica intima invece di chiamarla. O quando idolatri il tuo capo per la sua creatività e intanto continui a trattenerli dall'offrirgli le tue idee creative. Una volta che sai riconoscere di essere nelle spire dell'ombra, puoi frenarti dall'agire sotto l'impulso negativo (come urlare contro una persona amata), oppure scegliere un comportamento di segno differente (come essere paziente con qualcuno che ti infastidisce), o ancora riflettere sul fatto che l'uomo che improvvisamente adori, mostra belle qualità che sono latenti in te.

E, quindi, puoi fare il passo successivo, quel passo che ti permette l'integrazione e, alla fine, la liberazione. Impari in che modo tenere nella consapevolezza i sentimenti oscuri e a trovare il modo di entrare nell'energia imbrigliata in loro. Riconosci ed accetti il fatto che, come chiunque, contieni luce e oscurità. E, se sai diventare testimone di entrambe, la tua vera consapevolezza permetterà a questi due lati di te di integrarsi, liberando l'energia che è stata in essi racchiusa privilegiando un lato sull'altro. Paradossalmente, è allora, e solo allora, che si guadagna il reale potere di cambiare in noi le tendenze ed i comportamenti da cambiare. Il cambiamento non viene dai ciechi tentativi di sopprimere o di sbarazzarci delle nostre tendenze negative, neppure dal rifiutare di riconoscere quelle positive. Viene attraverso il potere ottenuto dal divenirne consapevoli. Solo quando conosciamo le nostre profondità - la nostra unica saggezza e la nostra unica cecità, quando siamo al massimo del nostro amore e al massimo della nostra rabbia - che diventiamo davvero attendibili, fidati, per noi stessi e per gli altri. Cioè quando sappiamo scegliere autenticamente di vivere con il nostro sé migliore. Cioè quando il nostro yoga comincia a trasparire in tutti i momenti e in tutti i nostri giorni.

Esercizio: il gioco di scrivere una lettera

Un altro modo per identificare la nostra ombra proiettata e non riconosciuta, è attraverso un esercizio che io chiamo *Il gioco di scrivere una lettera*. Stai per tuo conto per mezz'ora, e scrivi due lettere. Una è indirizzata a qualcuno con cui hai un pesante carico emotivo, una persona che non ti piace, che giudichi, disapprovi. Può essere un amico, un collega, un membro della tua famiglia, anche un personaggio pubblico. Descrivi le cose che non ti piacciono di loro e anche le ragioni per cui non ti piacciono. ('Non posso sopportare il modo in cui parli alla gente perché fai stare tutti male', 'Sei melodrammatica').

La seconda lettera è indirizzata a qualcuno che ammira. Scrivi tutto ciò che ami ed ammira nel dettaglio, nuovamente indirizzandolo alla persona direttamente. ('Amo il tuo spirito d'avventura', 'Hai un tale dono di entrare in empatia con la gente!').

Adesso, leggi la lettera solo davanti ad uno specchio, sostituendo ogni 'tu' con 'io'. In altre parole, leggi la lettera come fossero indirizzate a te.

Poi, discuti l'esercizio con un amico. Avere un amico testimone può aiutare a vedere ancora più in profondità le tue tendenze oscure. E tu puoi fare lo stesso con lui e lei.

Adesso, è crucialmente importante fare il passo successivo. Siedi in meditazione, seguendo il respiro o semplicemente focalizzando l'attenzione sul centro del cuore. Chiedi che al tuo interno sia presente il Sé interiore, il potere della grazia, lo spirito dello yoga. Offri al Sé le qualità che hai visto in te - quelle oscure e quelle luminose. Chiedi: 'Possa tutti gli squilibri essere equilibrati. Possa la confusione essere illuminata. Possano l'oscurità e la luce che sono in me stare in equilibrio, possa io saper usare i doni nascosti nell'ombra per il benessere di tutti gli esseri.' Una volta fatta l'offerta, siedti quietamente per alcuni minuti.

Presta attenzione, nelle ore e nei giorni successivi, ad ogni sottile modificazione interiore. Osserva se c'è un cambiamento nel modo in cui vedi gli altri, o in cui vedi te stesso.

Sally Kempton, 2 aprile 2012
(traduzione di Carla Arosio)



(le stelle non possono brillare senza il buio)