

Ombra e processo educativo: l'addomesticamento

*Di solito si ascoltano troppo poco i bambini
in tutte le cose essenziali, [...] e in tutte le cose
inessenziali li si addestra a una perfezione
da automi.*

Carl Gustav Jung, *Opere*

Nasciamo puri e pieni di risorse, ma durante il processo educativo ci viene insegnato che è opportuno esprimere solo alcuni aspetti di noi e non altri, ci viene detto chi dobbiamo e chi non dobbiamo essere per poterci sentire degni.

Andando contro la nostra stessa natura, reprimiamo ciò che non incontra il favore dei nostri genitori e dei nostri educatori e cerchiamo di modellarci sulle loro esigenze, nel timore di perdere il loro amore.

Sviluppiamo così solo alcuni tratti della nostra personalità a scapito di altri, che invece schiacciamo nella profondità di noi stessi, confinandoli nella nostra ombra.

Utilizziamo poi gran parte della nostra energia per mantenere quell'immagine di noi che abbiamo costruito sulle esigenze altrui, e un'altra parte di energia per tenere confinati nell'ombra gli aspetti che giudichiamo inaccettabili o comunque non adeguati al contesto nel quale viviamo.

Questa dinamica ci rende insoddisfatti e con un senso di vuoto interiore che non riusciamo a colmare: la verità è che non si può essere davvero completi e felici se non integrando la propria ombra, e ritornando all'interezza originaria dalla quale ci siamo progressivamente separati nel corso degli anni.

Nella nostra ombra, poi, non ci sono solo gli aspetti che abbiamo giudicato «negativi», ci sono anche le qualità inesprese, quelle che non siamo riusciti a sviluppare nel corso degli anni e che sono ancora allo stato di pura potenzialità: qualità che difficilmente potremo esprimere se non sapremo di avere.

Se, ad esempio, nella nostra infanzia ci è stato detto e ripetuto che eravamo degli incapaci, degli stupidi, o qualsiasi altro appellativo depotenziante, nella nostra ombra sarà finita la nostra capacità di sentirci adeguati e di valore.

Possiamo allora dichiarare a gran voce di essere persone valide, degne di amore e di rispetto, di essere unici e speciali, ma se la consapevolezza del nostro valore sarà ancora nel nostro lato ombra, noi per primi non ci crederemo veramente e il nostro valore non sarà recepito dall'esterno.

Quando ci lamentiamo che le altre persone non apprezzano ciò che siamo o il nostro operato, questo può essere un chiaro messaggio che in realtà noi stessi non stiamo apprezzando veramente ciò che siamo e che facciamo. Se una capacità rimane nello stato di pura potenzialità non potremo manifestarla nella nostra vita, ma sta a noi, e solo a noi, la responsabilità di trasformare quella potenzialità in realtà quotidiana.

Siamo esseri completi, solo che alcune qualità le abbiamo sviluppate e altre sono rimaste nella nostra ombra, ma non per questo ne siamo privi. Se crediamo di non avere qualcosa è semplicemente perché non abbiamo ancora portato alla luce quella qualità. Siamo troppo abituati a credere di essere «COSÌ» e che non c'è niente da fare. Noi non siamo «così». O meglio, siamo «così» e, contemporaneamente, siamo anche molto altro.

Arriva un momento nella nostra vita in cui dobbiamo fare un viaggio dentro noi stessi e scoprire chi siamo. Sapere chi siamo sembra la cosa più ovvia che ci sia, ma non lo è.

Pochi di noi si conoscono bene, più spesso conosciamo l'immagine di noi che i nostri genitori o educatori ci hanno rimandato: «sei pigro», «sei fragile», «sei forte», «sei un incapace», «sei il più bravo di tutti» ecc. Indipendentemente dal fatto che i messaggi che abbiamo ricevuto siano potenzianti o meno, tendiamo a formarci un'immagine di noi mediata dal giudizio altrui. E il giudizio al-

trui non è mai obiettivo, in quanto dipende in gran parte dai condizionamenti che, a loro volta, le persone hanno assorbito.

Così può avvenire che lo stesso comportamento possa essere «letto» in una famiglia in modo positivo, e di conseguenza incoraggiato, e in un'altra in modo negativo, e di conseguenza represso. Prendiamo ad esempio un ragazzino con una fisicità vivace: in una famiglia può essere incoraggiato e indirizzato verso attività sportive che gli consentano di esprimere questa sua caratteristica, in altre può essere represso e scoraggiato: «stai fermo! », «studia invece di giocare a pallone!», «lo sport è inutile, è una perdita di tempo».

Naturalmente le stesse dinamiche si possono creare anche per quanto riguarda attitudini caratteriali. Un ragazzino «battagliero», in una famiglia può essere considerato aggressivo e poco rispettoso del suo prossimo, e in un'altra determinato e capace di farsi valere. Nel primo caso la famiglia considererà il suo atteggiamento sconveniente e da reprimere, mentre nel secondo caso lo considererà un talento da sviluppare.

Quindi l'essere «battagliero» è qualcosa di positivo o di negativo? Non esiste una risposta oggettiva e assoluta.

Qualunque opinione possiamo avere sull'argomento deriva in gran parte dal nostro condizionamento, dalle idee che i nostri genitori ci hanno trasmesso, da ciò che pensano le persone che ci circondano, in particolare quelle con cui abbiamo un legame affettivo. Può naturalmente avvenire che ci siamo formati delle idee nostre, ma queste idee si basano sempre e comunque su elementi arbitrari.

La risposta più corretta che potremmo dare a questa domanda è che non è né positivo, né negativo, semplicemente è. Ma quanti di noi riescono a rimanere neutrali rispetto ai tratti caratteriali, ad esempio, dei propri figli? Forgiamo il carattere dei nostri figli, così come, a nostra volta, siamo stati forgiati. Metaforicamente parlando, possiamo immaginare il bambino come un blocco di creta che viene plasmato in buona parte dall'esterno, quando siamo giovani la creta è morbida, mentre, col passare degli anni, si indurisce sempre più. Per questo è tanto difficile modificare qualcosa di noi quando siamo adulti o addirittura anziani.

Questo non significa che non possiamo cambiare anche da grandi, ma il cambiamento può avvenire a una sola condizione: quella di comprendere che ciò che siamo non è oggettivo e statico, ma che siamo esseri in perenne divenire, figli del nostro tempo e della nostra cultura. Tempi e culture diverse avrebbero creato sculture anche molto diverse. I nostri valori stessi sarebbero stati diversi, così come il nostro modo di concepire la vita, di rapportarci agli altri ecc.

Per alcuni zingari, ad esempio, è «normale» procurarsi ciò di cui hanno bisogno attraverso l'elemosina o le ruberie.

È miopia o ipocrisia pensare che se noi fossimo nati in questo contesto saremmo stati diversi. Dunque non possiamo davvero dire che, se lavoriamo invece di chiedere l'elemosina e se non rubiamo, è perché siamo persone «migliori».

Sarebbe forse più corretto dire che siamo stati educati a non farlo. Vedere le cose in questo modo ci permette di riflettere prima di emettere facili giudizi, credendoci meglio degli altri. Siamo solo stati «addomesticati» in modo diverso.

Certo è possibile rubare o chiedere l'elemosina invece di lavorare anche se siamo stati educati a non farlo, ma in questo caso sapremo che stiamo facendo qualcosa di scorretto, e con ogni probabilità ci sentiremo in colpa, se non a livello conscio a livello inconscio. Difficile invece credere che uno zingaro educato con valori diversi dai nostri si ponga problemi morali: la sua moralità è diversa. Ad alcuni di loro è stato insegnato che chi non chiede l'elemosina o non ruba è un incapace, uno che non sa provvedere a se stesso e alla sua famiglia.

Del resto non è facile per noi distaccarci dalla morale vigente nell'ambiente in cui viviamo. Per questo ci pare tanto «oggettiva». Questo stesso atteggiamento lo abbiamo spesso nei confronti della religione: perlopiù crediamo che quella a cui apparteniamo per nascita sia quella «corretta» e che le altre si siano sviluppate su presupposti erronei. Le guerre di religione sono nate per questo. Chi crede nella resurrezione del corpo, chi nella reincarnazione, chi in niente di tutto questo e ognuno è convinto di avere assolutamente ragione e che gli altri siano in torto.

Per fare un altro esempio, osserviamo quanto sia cambiata negli ultimi anni la situazione della donna. Una manciata di anni fa le donne non avevano neppure il diritto di voto, ora possono accedere alle più alte cariche dello Stato.

Prima si credeva di essere nel giusto, ora anche. E così via, gli esempi sono infiniti.

Del resto i «credo» cambiano anche nella stessa identica epoca a seconda del paese in cui ci spostiamo. Da noi le donne possono cambiare partner quando desiderano, ma sappiamo anche che in alcuni paesi, se questo avviene, la donna viene lapidata. Noi crediamo che loro siano in errore, loro credono che lo siamo noi. E con la medesima convinzione.

Per questo è tanto importante rivalutare i valori e le credenze che ci sono stati trasmessi e vedere se davvero esprimono ciò che siamo e se ci valorizzano oppure se ci limitano e ci costringono in una vita mai veramente «nostra».

Tutti dovremmo fare come il figliol prodigo, allontanarci fisicamente o metaforicamente dalla famiglia e dai valori acquisiti alla scoperta di noi stessi, di chi siamo veramente al di là di ciò che ci è stato detto. E non dobbiamo avere paura di sbagliare, gli errori fanno parte dell'esperienza e della crescita.

Ci dovrebbe essere un'età in cui iniziamo nuovamente a muovere i primi passi, ma questa volta non verso il mondo esterno, ma verso quello interno, per poi tornare nel mondo di prima, arricchiti di un bagaglio di esperienze interiori di valore inestimabile. E tutto questo possiamo farlo senza muoverci di un isolato da casa nostra. Allora sì che potremo dire di aver vissuto veramente e ammazzare (meglio se metaforicamente) il vitello grasso.

Il viaggio verso noi stessi, alla scoperta della personale nota che dobbiamo portare nel mondo per permettere alla sinfonia universale di essere ancora più ricca e armoniosa, dura tutta la vita, ma, una volta imboccata la strada, saremo già a buon punto. C'è chi invece questa strada non la imbecca mai, chi si accontenta di vivere come un soldatino, facendo sempre ciò che gli altri gli hanno detto di fare e pensando a ciò che gli hanno detto di pensare. Ma questa non si può considerare una vera vita, è una vita satellite di altre che, più spesso di quanto pensiamo, sono a loro volta satelliti di altre ancora.

Imparare a pensare con la propria testa e col proprio cuore, imparare a mettere in discussione anche tutto se necessario, è fondamentale. Non importa se poi ritorneremo alle stesse conclusioni di prima, perché questa volta si tratterà di pensieri scelti consapevolmente che ci rispecchieranno e saranno espressione di ciò che siamo.

Il primo passo da compiere per avviarci in questa direzione è quello di mettere in dubbio qualsiasi «certezza».

Certo, in un primo tempo ci parrà strano dubitare di ciò che abbiamo sempre dato per scontato e ci sembrerà di non avere più riferimenti, ma la ricompensa è grande: è quella di costruire basi molto più solide, di trovare equilibri molto più stabili.

È un po' come scappare dalla casa di paglia o di legno dei tre porcellini per trovare la casa di mattoni. Nel tragitto c'è il lupo e bisogna essere molto cauti, ma una volta raggiunta la casa in mattoni saremo veramente al sicuro. Spesso viviamo in case di paglia o, nella migliore delle ipotesi, in case di legno. Ed è per questo che i nostri equilibri si spezzano con grande facilità.

Basta un cambiamento importante nella nostra vita, la perdita del lavoro, un rovescio economico, o una delusione d'amore, per farci barcollare. La nostra casa di paglia o di legno crolla, e ci sentiamo scoperti e vulnerabili. E lo saremo davvero perché le certezze che ci servono non sono mai esterne a noi, ma sempre e solo interne. E non possono essere trasmesse in alcun modo se non attraverso l'esperienza personale.

Il viaggio dentro noi stessi è il viaggio più importante che possiamo compiere, oltre a essere anche il più affascinante. Siamo infinitamente più ricchi di quello che crediamo di essere, siamo più profondi, siamo più tutto, ma abbiamo paura che non sia così. Per questo molte persone temono questo viaggio. Certo, a volte può non essere facile, ma la casa in mattoni è là che ci aspetta, là solo troveremo tutte le sicurezze che andiamo cercando, e a nulla servirà continuare a cambiare case di paglia o di legno. Solo nella casa in mattoni saremo davvero al sicuro.

(esercizio uno)

Abbracciare la nostra natura duale

*Nessuno può stare al di là del bene e del male,
altrimenti si troverebbe più che altro
al di là della vita.*

Carl Gustav Jung, *Opere*

Il nostro modo di percepire la vita e ogni sua manifestazione è attraverso gli opposti: luce e buio, freddo e caldo, alto e basso, buono e cattivo, giusto e ingiusto ecc. Ogni estremo esiste in quanto esiste il suo opposto, potremmo dire che si co-creano. Queste opposte energie non sono solo fuori di noi, ma sono anche dentro. La natura umana è costituita da apparenti contraddizioni che in realtà ci completano. Non ha senso sperare di avere a che fare solo con alcune parti di noi, rinnegando le altre.

La bontà esiste «grazie» alla cattiveria, la giustizia grazie all'ingiustizia, la gioia grazie al dolore, l'altruismo grazie all'egoismo, e viceversa. Noi invece vorremmo sopprimere un estremo per vivere l'altro, perché giudichiamo uno giusto e l'altro sbagliato. È come se volessimo che una corda avesse un capo solo, ma se avesse un capo solo non sarebbe una corda! Quindi, nonostante l'apparente contrasto dei due estremi, essi si creano a vicenda: è lo stesso aspetto che ha un polo positivo e uno negativo. Sappiamo che senza entrambi questi poli non avremmo neppure l'elettricità.

La dualità in sé non ha nulla di sbagliato, l'errore sta nell'identificarci in un solo aspetto negando l'altro. Questo è il solo problema. Più rinneghiamo qualcosa, più conferiamo a quel qualcosa un potenziale distruttivo che rischiamo col tempo di non riuscire a gestire. Per questo può accadere che aspetti del nostro carattere che non vorremmo mai mostrare al mondo si manifestino nostro malgrado in momenti anche molto sconvenienti.

Allo stesso modo, nella nostra società ci sono persone che definiamo pregevoli e altre riprovevoli. Apparentemente sono all'opposto, ma intimamente sono connesse. Il mosaico dell'umanità è composto da queste e da quelle e la sua perfezione è nella sua completezza. Luce e ombra sono le due facce della stessa medaglia. Spesso dimentichiamo questa semplice realtà.

Dentro di noi, dunque, agiscono forze opposte. Non c'è nulla di sbagliato o di pericoloso in questo, solo il rifiuto lo è. Tutto quello che reprimiamo o combattiamo, infatti, diventa potenzialmente distruttivo, ciò che invece accogliamo e integriamo perde ogni negatività. Per poter accogliere ogni parte di noi, anche quelle che meno apprezziamo, dobbiamo accostarci a esse senza paura e con la consapevolezza che anch'esse sono parte della nostra ricchezza interiore.

La nostra ombra è una risorsa, non un limite. Le infinite personalità racchiuse in noi sono la nostra ricchezza, non la nostra vergogna. Quando lo capiremo e lo accetteremo saremo finalmente liberi.

Non dimentichiamo che l'ombra è tale per via del giudizio negativo che attribuiamo a essa. Al di là del giudizio non esistono né bene, né male, né giusto, né ingiusto, né grande, né piccolo. Esistono solo fluttuazioni della stessa identica energia che si muove da un polo all'altro.

Ognuno di noi, nel corso della vita, ha avuto modo di toccare le proprie polarità, in alcune situazioni si è sentito «buono» e in altre «cattivo», oppure «giusto» e «ingiusto», «di cuore» ed «egoista», «capace» e «incapace» ecc. Eppure siamo sempre noi. L'errore sta nel tentare di definirci, di mettere sulla nostra identità un'etichetta che dichiari una cosa o l'altra, perché noi siamo questo e quello. Rinunciare alle definizioni è la migliore azione che possiamo attuare per iniziare a guarire la nostra spaccatura interiore, che è la principale causa della nostra sofferenza.

Ci amiamo e ci apprezziamo solo quando siamo come vorremmo essere, quando ci riteniamo adeguati, ma quando qualcosa non va come ci aspettiamo, quando, ad esempio, abbiamo pulsioni che ci infastidiscono o istinti che non riusciamo a controllare, allora, noi per primi tendiamo a svalutarci, a perdere l'amore e la stima di noi stessi.

Quando perdiamo amore per noi stessi, anche gli altri di riflesso tendono ad allontanarsi, e, a loro volta, a perdere stima in noi. Questo meccanismo, che a prima vista ci pare crudele, in realtà non fa che svelarci il funzionamento delle nostre relazioni: gli altri ci trattano esattamente come noi trattiamo noi stessi.

Posso comunicare al mondo di essere una persona degna di stima e di fiducia, ma se io per primo non lo crederò non riuscirò a essere convincente, e non riuscirò ad avere la fiducia e la stima altrui. Tutto ciò che desideriamo che il mondo ci offra dobbiamo offrirlo prima a noi stessi. Tutti i nostri tentativi di ricevere dall'esterno ciò che crediamo ci manchi sono destinati a fallire.

Se, dunque, voglio amore dagli altri dovrò prima amare me stesso, se voglio essere ascoltato dovrò prima ascoltarmi, se voglio tenerezza dovrò iniziare a essere tenero con me, e così via. L'errore che invece compiamo è quello di credere di dover prendere «fuori» quello che vogliamo, e questa è un'implicita dichiarazione di una nostra supposta carenza.

Dentro di noi ci sono tutte le risorse di cui abbiamo bisogno e ce ne sono in abbondanza: il nostro compito è cercarle lì, non altrove. Solo così potremo conquistare una reale forza interiore, una forza che non potrà esserci sottratta da nessuno perché indipendente dagli altri. Non sarà qualcosa che abbiamo estorto a qualcuno, ma sarà una nostra risorsa che abbiamo sviluppato. Non esiste una vera forza interiore che non nasca da noi stessi. Qualsiasi altra sensazione di forza è illusoria.

(esercizio due)