



1. Nella mentalità dei popoli primitivi l'ombra è un secondo io, o la vera e propria anima dell'uomo. Nelle tombe dell'antico Egitto è spesso raffigurata la nera ombra del defunto che lascia la tomba accompagnando l'uccello anima. Secondo la concezione omerica, negli inferi i morti conducono un'esistenza di ombre. Un'altra idea vede l'ombra in contrapposizione al calore ardente: essa diviene così un simbolo di protezione; così gli egiziani credevano che sul faraone posasse un'ombra divina e che i luoghi sacri si trovassero sotto l'ombra del loro dio.
2. L'abitante delle zone calde, e quindi anche l'uomo biblico, ama l'ombra come luogo di rifugio dal calore che tutto inaridisce. Chi prende posto all'ombra di un tetto, gode la protezione del padrone di casa (Gen 19,8). In una specie di favola il rovo, scelto dagli altri alberi a loro re, dice loro: «Se in verità ungete me come vostro re, venite, rifugiatevi alla mia ombra» (Gdc 9,8-15). A chi abita al riparo dell'Altissimo «e dimora all'ombra dell'Onnipotente», tutta la malvagità del mondo non potrà fare nulla (Sal 91,1s). Gli eletti del Signore sono nascosti «all'ombra della sua mano» (Is 49,2). Nella lotta contro le insidie degli uomini il salmista grida: «Pietà di me, pietà di me, o Dio, in te mi rifugio; mi rifugio all'ombra delle tue ali, finché sia passato il pericolo» (Sal 57,2). L'ombra può divenire un'allusione simbolica alla caducità di tutto ciò che è terreno. «Come ombra è l'uomo che passa; solo un soffio che si agita, accumula ricchezze e non sa chi le raccolga» (Sal 39,7). Davide, dopo aver benedetto il Signore davanti a tutta l'assemblea, dice: «Noi siamo stranieri davanti a te... Come un'ombra sono i nostri giorni sulla terra e non c'è speranza» (Cr 29,15).

3. In Marco (4,32) troviamo l'ombra come una metafora della protezione; del granellino di senape seminato, che diventa più grande di tutti gli ortaggi, si dice che «gli uccelli del cielo possono ripararsi alla sua ombra». La forza taumaturgica degli apostoli poteva agire anche attraverso la loro ombra, così che si portavano i malati nelle piazze, ponendoli su lettucci e giacigli, «perché, quando Pietro passava, anche solo la sua ombra coprisse qualcuno di loro» (At 5,15). Quale oscura sorella della luce, l'ombra richiama l'altro lato, quello minaccioso, dell'essere. Ma Gesù è nato «per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre e nell'ombra della morte» (Lc 1,79). L'ombra va sempre pensata soltanto in senso complementare rispetto a ciò che la cagiona. I sacerdoti dell'antica alleanza, che offrono i doni secondo la legge, non presentano che un'ombra delle realtà celesti (EB 8,5), "poiché la legge possiede solo un'ombra dei beni futuri, e non la realtà stessa delle cose". (Eb 10,1)

dal *Dizionario delle immagini e dei simboli biblici*



Ombra

[Enciclopedia Treccani](#)

1. Il concetto di ombra nella psicologia

Nella psicologia analitica di C.G. Jung il termine ombra assume un significato peculiare, indicando principalmente il lato oscuro della personalità, contrapposto all'Io cosciente. La complessità del pensiero junghiano non permette, tuttavia, di fornire una definizione univoca di ombra. Per comprendere meglio il valore euristico che il vocabolo assume nell'ambito della psicologia analitica, è innanzitutto opportuno rivolgere l'attenzione alla sua potenza evocatrice. Esso ci introduce immediatamente in una dimensione relazionale più vicina al rapporto con le immagini che non a un confronto con concetti razionali o con strutture psichiche ben definite e circoscritte; evoca il contrasto (ma anche il rapporto complementare) tra luce e ombra, tra chiaro e scuro, il quale ci permette, di fronte a un'immagine, di percepire la corporeità e la profondità di ciò che viene rappresentato.

Proprio la complementarità che contraddistingue il rapporto tra luce e ombra costituisce un elemento essenziale del significato assunto dal termine nei differenti contesti in cui viene utilizzato. Le dinamiche psichiche che si attivano quando emerge un problema legato all'ombra sono infatti rappresentate da elementi contrastanti, ma al tempo stesso complementari. Si tratta cioè di tematiche psichiche che sono tipizzate non soltanto dai loro contenuti specifici, o dalla possibilità di riconoscere loro una precisa collocazione all'interno dell'economia generale della psiche, ma soprattutto dal fatto che descrivono "un particolare rapporto funzionale (e perciò costantemente variabile) tra i contenuti della psiche" (Trevi 1975, p. 14). Tale rapporto funzionale, in analogia con l'intima relazione che esiste tra luce e ombra, si connota nel senso del conflitto, del contrasto, ma anche della complementarità.

Stabilita la cornice generale entro cui è necessario considerare la nozione di ombra, si possono esaminare i diversi contesti in cui essa si manifesta, cioè gli aspetti della vita psichica maggiormente caratterizzati dal contrasto e, al tempo stesso, dalla complementarità. È tuttavia necessario precisare che una simile condizione potrebbe essere riconosciuta, a rigore, in quasi ogni evento psichico dotato di sufficiente intensità. Il dinamismo psichico si sviluppa all'interno delle tensioni suscite dai conflitti, e proprio nella tensione dinamica tra opposte polarità psichiche Jung riconobbe la principale fonte dell'energia psichica. Esistono cioè nonostante alcune esperienze psichiche ed esistenziali profondamente contraddistinte da un contrasto analogo a quello luce/ombra, ed è a queste condizioni che ci si riferisce, in psicologia analitica, con il termine ombra.

2. L'ombra come componente dello sviluppo della personalità

La nozione di ombra indica in primo luogo quel lato 'oscuro' della personalità individuale, che contrasta con le parti 'luminose' e coscienti dell'Io. Lo sviluppo della coscienza dell'Io comporta infatti inevitabilmente la rimozione degli aspetti della personalità (per lo più di carattere emotivo e istintuale) che risultano estranei e non si armonizzano con l'immagine di sé che si va formando. Per es., un soggetto la cui personalità cosciente si configuri principalmente secondo i valori della forza e dell'affermazione di sé, tenderà a relegare nell'ombra, rendendole inconsce, tutte le componenti di debolezza, fragilità e bisogno di dipendenza che appaiono in netto contrasto con la sua immagine cosciente. Tutto questo avviene attraverso un processo di rimozione inconscia. Ogni essere umano ha la propria ombra, i cui contenuti dipendono per la massima parte dall'inconscio personale, cioè da quell'insieme di sentimenti, emozioni, ricordi, percezioni, di cui si è fatta esperienza, ma che non sono immediatamente accessibili alla coscienza poiché hanno subito un processo di rimozione. L'ombra si manifesta spesso nei sogni sotto forma di figure dello stesso sesso del sognatore, ma con alcuni tratti fortemente contrastanti rispetto ai suoi, per es., il colore diverso della pelle, particolari esotici nell'abbigliamento ecc. Può configurarsi come barbone, alcolista, tossicodipendente; può apparire in forma non umana ma animale, o totalmente inanimata, come materiale di scarto, di rifiuto. L'ombra rappresenta in qualche modo l'opposto complementare della coscienza, ciò che rifiutiamo di riconoscere come parte di noi stessi.

Dal momento che sono largamente correlati con l'inconscio personale, i contenuti dell'ombra sono in genere facilmente accessibili alla coscienza. Il che però può verificarsi solo quando si riconosca di essere noi stessi portatori di caratteristiche psicologiche, istinti, emozioni, desideri fino a quel momento rifiutati o comunque percepiti come estranei. Il confronto con l'ombra, allora, sarà non soltanto un problema di carattere psicologico, ma assumerà valore morale: "L'ombra è un problema morale che mette alla prova l'intera personalità dell'Io; nessuno infatti può prendere coscienza dell'ombra senza una notevole applicazione di risolutezza morale. Ciò significa riconoscere come realmente presenti gli aspetti oscuri della personalità: atto che costituisce la base indispensabile di qualsiasi forma di conoscenza di sé, e incontra perciò di solito una notevole resistenza" (Jung 1951, trad. it., p. 8).

Secondo M. Trevi (1975), l'atteggiamento che viene assunto dall'Io cosciente nei confronti dell'ombra può dar luogo a dinamiche psichiche diverse: 1) la 'proiezione', in cui i contenuti rimossi non vengono riconosciuti dal soggetto come propri, ma sono proiettati su altri; 2) la 'ricognizione', nella quale il soggetto affronta coscientemente un'analisi dei contenuti della propria ombra; 3) la 'scissione', che comporta una sorta di divisione della personalità del soggetto in due personalità parziali, delle quali una si identifica nei valori positivi dell'Io, e l'altra in quelli negativi dell'ombra, come è ben illustrato nel notissimo racconto di R.L. Stevenson Lo strano caso del Dr. Jekyll e Mr. Hyde; 4) l'"identificazione", in cui il soggetto scambiando l'Io

con l'ombra, finisce per assumere quell'atteggiamento lievemente caricaturale che è tipico delle persone sempre scontrose, impacciate, costantemente a disagio, generato non da timidezza, ma piuttosto dall'apparente volontà di manifestare a ogni costo gli aspetti più inadeguati e inadatti al rapporto con gli altri; 5) l'"integrazione", che comporta, da parte del soggetto, una profonda trasformazione della personalità, l'accettazione non solo razionale ma autenticamente spirituale della parte 'oscura', e che rappresenta una condizione necessaria a ogni ulteriore crescita psicologica.

3. L'ombra e il problema del male

Se a livello individuale l'ombra sta a rappresentare il lato oscuro della personalità, ovvero la parte rifiutata e rimossa di sé, sul piano sovrapersonale essa fornisce, in chiave psicologica, l'immagine del male, inteso come principio opposto a quello del bene. Jung sviluppò ampiamente questa tematica nelle opere della maturità, cercando di affrontare in chiave psicologica i conflitti propri della sfera etica dell'esistenza. Egli affermava che come psicoterapeuta non poteva affrontare il problema del bene e del male da un punto di vista teologico oppure filosofico, perché doveva trattarlo soltanto in modo empirico. "Il fatto che il mio atteggiamento sia empirico, però, non significa che io consideri relativi il bene e il male in quanto tali. Vedo con certezza che una data cosa è male, ma il paradosso consiste nel fatto che per una data persona, in una data situazione concreta, su un preciso gradino del suo cammino verso la maturazione, quella cosa può precisamente essere buona. Vale anche l'opposto: il bene fatto al momento sbagliato diventa del tutto insensato" (Jung 1959, trad. it., p. 472).

Nell'affrontare il problema del male dal punto di vista psicologico, Jung, senza fare ricorso alle usuali categorie filosofiche, morali o teologiche, fece spesso riferimento ai testi degli gnostici e degli alchimisti. Egli considerava infatti le loro teorie teologiche e cosmologiche proiezioni dell'esperienza psicologica interiore, nelle quali particolare rilievo era dato al contrasto e alla dinamica tra opposti. Nelle ultime opere di Jung il male appare come ombra di Dio, lato negativo di quell'immagine della totalità che, in termini psicologici, egli chiama il Sé.

Bibliografia

- B. Callieri, Quando vince l'ombra, Roma, Città Nuova, 1982.
- E. Caramazza, L'ombra, in Trattato di psicologia analitica, a cura di A. Carotenuto, 2° vol., Torino, UTET, 1992.
- M.L. von Franz, Der Schatten und das Böse im Märchen, München, Kosel, 1985 (trad. it. Torino, Bollati Boringhieri, 1995).
- C.G. Jung, Aion. Beiträge zur Symbolik des Selbst, Zürich, Rascher, 1951 (trad. it. in Id., Opere, 9° vol., 2° tomo, Torino, Boringhieri, 1982).
- Id., Gut und Böse in der analytischen Psychologie, Stuttgart, s.e., 1959 (trad. it. in Id., Opere, 11° vol., Torino, Boringhieri, 1979, pp. 469-81).

M. Trevi, Sul problema dell'ombra nella psicologia analitica, in M. Trevi, A. Romano, Studi sull'ombra, Venezia, Marsilio, 1975.