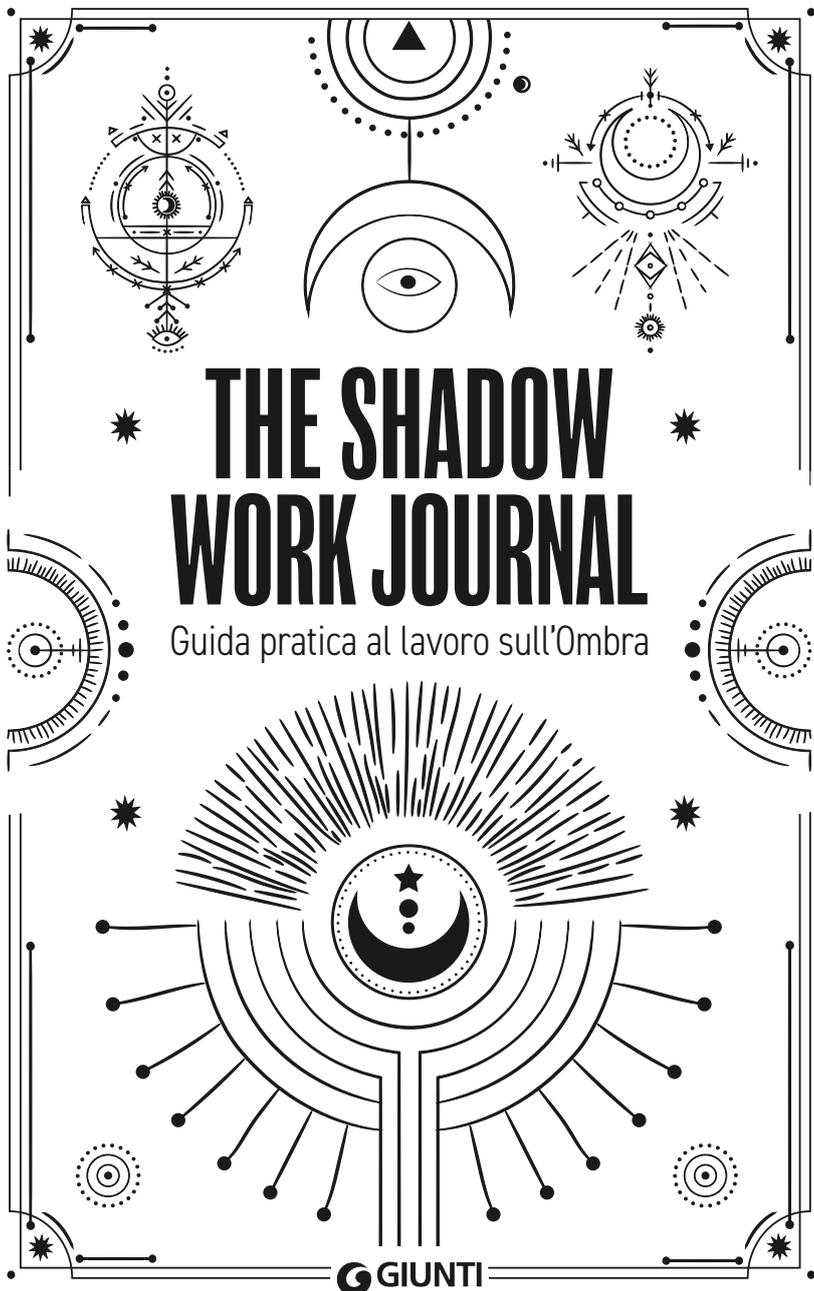


# THE SHADOW WORK JOURNAL

Guida pratica al lavoro sull'Ombra

 GIUNTI





# THE SHADOW WORK JOURNAL

Guida pratica al lavoro sull'Ombra

Le indicazioni contenute in questo volume hanno valore puramente informativo e in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento. Non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica; la scelta e la prescrizione di una terapia spettano infatti al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali. L'editore declina ogni responsabilità per qualunque uso improprio del testo.

Copertina: progetto grafico di Paolo Turini;  
immagini di ©chikovnaya/stock.adobe.com

Testi: Ippolita Douglas Scotti

Credito fotografico dell'intero corredo illustrativo: ©stock.adobe.com

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2024 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia  
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788841267851

Prima edizione digitale: febbraio 2024



*Quando volgi le spalle al sole  
non vedi che la tua ombra.*  
Khalil Gibran

# SOMMARIO



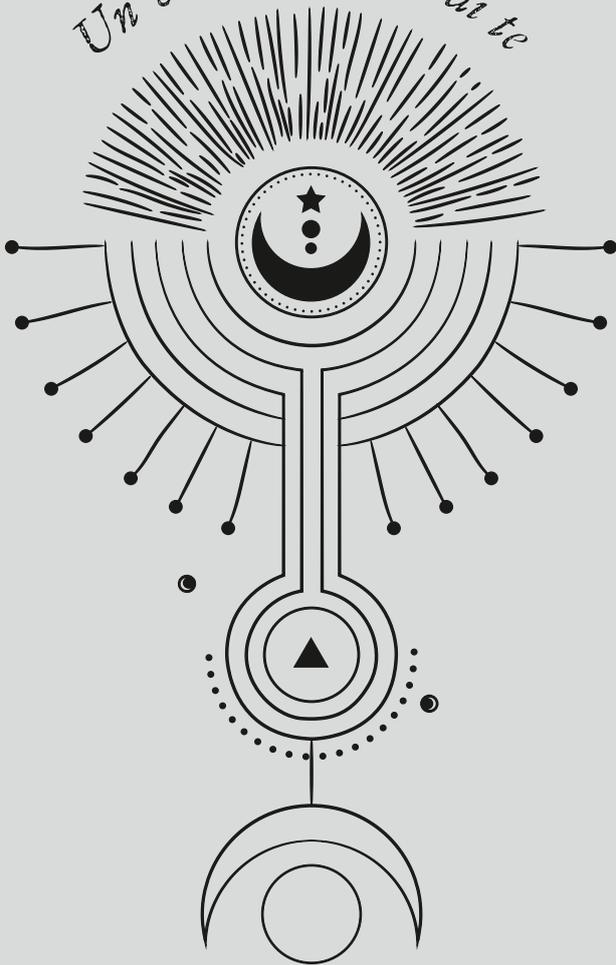
PREMESSA	9
COME FUNZIONA QUESTO LIBRO	11
ALCUNI CONSIGLI PRATICI	13
<b>PRIMA SEZIONE</b>	
<b>CHE COS'È L'OMBRA</b>	<b>15</b>
<b>LA NATURA DELL'OMBRA</b>	<b>17</b>
Riconoscere e comprendere l'Ombra	17
• Jung e l'Ombra	19
Jekyll e Hyde	20
Un animale sconosciuto	21
I mostri dell'inconscio	22
Ombre personali e ombre collettive	23
<b>LAVORARE SULL'OMBRA</b>	<b>27</b>
Lo Shadow Work Journal	27
Scopri il tuo potenziale	28
Il "lato oscuro"	29
<b>L'OMBRA COME PROIEZIONE</b>	<b>31</b>
Alla ricerca del "lato oscuro"	32
<b>INCONTRARE L'OMBRA</b>	<b>35</b>
Integrare e accompagnare l'Ombra verso il sentiero della luce	36
Un itinerario di guarigione	36
<b>LO SHADOW WORK JOURNAL</b>	
<b>COME STRUMENTO DI GUARIGIONE</b>	<b>39</b>
Verso un cambiamento positivo	40
Dialogo interiore con l'Ombra	40
Scrivi una lettera alla tua Ombra	41
Un attimo di pausa prima di cominciare:	
fai ordine dentro (e fuori) di te	44

## SECONDA SEZIONE WORKBOOK

47

<b>IO E LA MIA OMBRA: UN PERCORSO DI CONOSCENZA</b>	<b>49</b>
I benefici dello Shadow Work	49
Raggiungere l'autostima	58
Combatti le tue paure	61
Lo specchio dell'affermazione	64
Cerca l'equilibrio e l'armonia fuori di te	65
<b>IL CERCHIO DELLE OMBRE</b>	<b>69</b>
Cerchio centrale	70
Cerchio mediano	71
Cerchio esterno	72
Fuori dal cerchio esterno	73
<b>L'OMBRA E IL SOGNO</b>	<b>75</b>
• Come si manifesta l'Ombra nei sogni	75
Un ponte con l'Ombra	76
<b>VISUALIZZA LA TUA OMBRA</b>	<b>81</b>
Interroga la tua Anima in cento domande (e oltre...)	82
Una lettera al passato	183
Una lettera al futuro	184
La lista della gratitudine	185
<b>CONCLUSIONE</b>	<b>186</b>
<b>IL CONFRONTO TRA IERI E OGGI</b>	<b>189</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>191</b>

*Un viaggio dentro di te*



# PREMESSA



**U**n viandante percorre un sentiero solitario, immerso nella nebbia e nell'oscurità di una notte senza luna. Il suo passo è lento, ostacolato da un forte vento e reso incerto dalle tenebre. Intorno a lui, nessuno. Riesce a malapena a mantenersi sul suo cammino, rischiarato a stento dalla luce di una piccola lanterna. Quella esile fiammella rischia di spegnersi, piegata dal vento. Il viandante deve proteggerla, a ogni costo. Da quella luce dipende la sua sopravvivenza. Ad accrescere questa sensazione di angoscia, la presenza di una lunga ombra, enorme, che incombe alle spalle del viandante. Non ha una forma precisa, ma ovunque il viandante si muova, l'ombra lo segue. Non lo avvolge, ma non se ne distacca. Eppure, nonostante il terrore, egli prosegue il suo cammino. La sua unica preoccupazione è non far spegnere la piccola luce che lo guida.

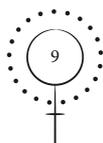
Il breve racconto che hai appena letto è contenuto nel saggio *Ricordi, sogni, riflessioni* di Carl Gustav Jung. Si tratta della descrizione di un sogno che lo psicologo svizzero, ormai ottantenne, affida alla collega Aniela Jaffé nell'estate del 1956. Così prosegue Jung:

*Al mio risveglio mi resi conto che ciò che mi angosciava, l'indecifrabile sagoma scura dietro di me altro non era che la mia stessa Ombra che si proiettava nella nebbia e che era generata dalla piccola luce che tenevo di fronte a me: questa piccola luce, l'unica su cui potevo fare affidamento, era la mia coscienza. Questa fiammella è il più grande tesoro che si possa avere, e anche l'unico: una piccola luce spersa nelle tenebre, e tuttavia la sola cosa che può indicare il cammino.*

Le pagine che seguono non vogliono entrare nel profondo del pensiero di Jung, la cui analisi richiederebbe ben altro spazio. Vogliono solo prendere spunto da questa breve ma significativa riflessione per entrare nel profondo del *tuo* pensiero, e farti guidare dalla tua luce interiore prendendo coscienza delle ombre che ti seguono, che ti avvolgono, e che sono generate da te.

Ti renderai conto, inoltre, di come in realtà sia tu a proiettare la tua Ombra anche sugli altri, attribuendo loro le negatività che ti assillano.

Capirai così la reale natura dell'Ombra, come comprenderla e come farla tua alleata.



Attraverso questo diario-guida porterai alla luce ciò che non sapevi di possedere, e conoscerai ciò che di te avevi nascosto o dimenticato.

Queste pagine, quindi, sono rivolte alla tua parte interiore, alle tue sensazioni più intime, alle tue emozioni più profonde, alle tue paure e alle tue speranze, alle tue angosce e alle tue certezze.

Sono rivolte a ciò che fa sì che tu sia quello che sei. Questo mondo interiore, che non è il tuo corpo, ma che è *anche* il tuo corpo. Questo universo complesso fatto di ricordi e di aspettative, di sentimenti e di razionalità, di cuore e di cervello. Questa entità indefinibile ma della cui esistenza hai certezza, quella cosa che sai che c'è, ma non sai esattamente che cosa sia e come sia fatta. Questo mistero che ciascuno di noi possiede, e sa di possedere, ma del quale spesso vuole ignorare la presenza, il ruolo e la natura. Questa essenza che ha preso molti nomi e ha assunto svariati volti, nel corso dell'esistenza umana: spirito, autocoscienza, intelletto, personalità, inconscio, istinto, mente, psiche, forza vitale...

Noi, qui, la chiameremo, e ci indirizzeremo a lei, con il termine più intuitivo, spontaneo, immediato e allo stesso tempo non inquadrabile nella gabbia di una definizione. Ci rivolgeremo a lei, quindi, al femminile, perché così ci ha abituato la lingua italiana.

Parleremo alla tua Anima.



# COME FUNZIONA QUESTO LIBRO



**S**e hai preso in mano questo libro, vuol dire che la tua Anima è pronta a intraprendere un viaggio. E, come ogni viaggio, presuppone un punto di partenza, un itinerario, una meta e – per facilitare le cose – una guida.

Le pagine che sfoglierai vogliono essere quindi questo: una guida, un'indicazione sul percorso da fare, sulle cose sulle quali soffermarsi, sui punti che meritano più attenzione. Ciò non toglie che ciascuno di noi possa scoprire cose che sulla guida non sono indicate, e che i nostri interessi prevalgano su ciò che viene qui offerto.

Considera quindi ciò che troverai, a cominciare dalla prossima pagina, come un suggerimento e una proposta, mai come un compito o un obbligo.

Il libro ha la funzione di un quaderno operativo: è un testo che in gran parte scriverai e completerai tu, sia in senso pratico (cioè usandolo fisicamente come uno spazio in cui scrivere) sia in senso metaforico (cioè usandolo per aiutare a scrivere – e a leggere – nella tua Anima).

Puoi quindi usare queste pagine per annotare ciò che pensi, senti, ricordi, desideri, ti riprometti, oppure servirti di un normale quaderno o blocco di appunti sul quale riportare le tue sensazioni e impressioni. Questo approccio si può rivelare particolarmente utile se hai intenzione di seguire un cammino, e – anche a distanza di tempo – andare a ripercorrere, come in un album di fotografie o un diario di ricordi, come ti sentivi in un particolare periodo della tua vita, comprendere l'evoluzione e lo sviluppo del tuo itinerario, confrontarti con il “tu” che eri prima.

È un viaggio che si può percorrere da soli, ma anche in coppia, per comprendere e migliorare un rapporto, risolvere situazioni conflittuali, esprimere ciò che può essere difficile da dire, riconoscere dove siamo e dove vogliamo andare.

E come per tutti i viaggi che ci hanno appassionato, si può compiere più volte, in compagnia di chi vogliamo: un itinerario da consigliare e condividere con chi ci sta a cuore.

Il cammino potrà sembrare faticoso, a volte impossibile, tanto da far venir voglia di fermarsi e tornare indietro. Il bagaglio che porterai con te sarà forse ingombrante e pesante, e capirai che avrai bisogno di liberarti di cose che ritenevi indispensabili e che invece si rivelano inutili. Oppure scoprirai che

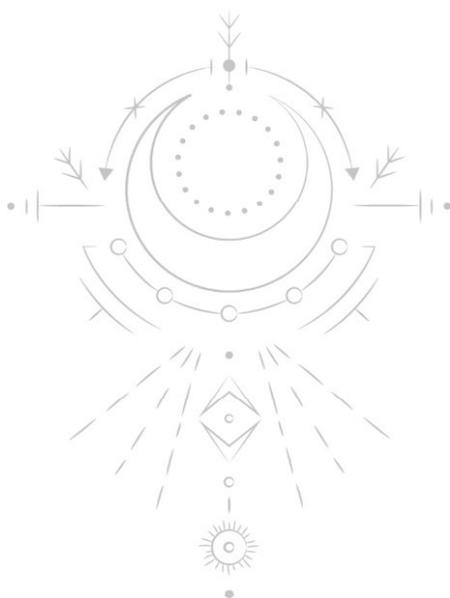
ti trascinavi dietro una zavorra che non sapevi nemmeno di avere. O, ancora, nel corso del cammino troverai doni preziosi da conservare e portare sempre con te, eventualmente per poter a tua volta offrirli ad altri.

Questo percorso non è un obbligo: è una scoperta graduale. Nessuno controllerà il tempo che impieghi, o ti porrà degli obiettivi prefissati, senza aver superato i quali non ti sarà possibile proseguire. Nessuno ti criticherà se deciderai di interromperlo, riprenderlo quando ti sentirai più a tuo agio, oppure se vorrai fare delle deviazioni dagli itinerari proposti, tornare sui tuoi passi o ripeterlo più volte.

È il *tuo* viaggio.

Un viaggio dentro ciò che più è affascinante e inatteso.

Un viaggio dentro di te.



## ALCUNI CONSIGLI PRATICI



**A**desso che siamo pronti per cominciare, ecco alcuni consigli pratici. Il primo è questo: affronta il tuo viaggio con serenità, non lasciare che queste pagine si rivelino per te una fonte di ansia.

Intraprendi il percorso con la mente il più libera possibile e il corpo rilassato. Anche l'ambiente e il contesto in cui deciderai di usare questa guida sono importanti: davanti a un caminetto acceso, sul divano con il tuo gatto accoccolato in grembo, a letto mentre sorseggi la tua tisana preferita, sul pavimento in tuta da ginnastica con la musica in cuffia... Non esiste un posto ideale, se non quello che decidi tu e che ti fa sentire più a tuo agio con la tua Anima.

Esistono molte tecniche di rilassamento che predispongono alla meditazione. Accendere bastoncini di incenso può aiutarti a distendere il corpo e lo spirito ed entrare in uno stato neutrale per comprendere che non ti stai identificando con i tuoi pensieri, ma stai liberando la mente.

Se ti è difficile entrare nel giusto "clima interiore", prova a fare così: rilassati e trova una posizione comoda in completa solitudine, cercando di allontanare ogni distrazione sia esterna (rumori del traffico, televisione, luci forti o intermittenti, temperatura non adatta, abiti poco confortevoli, odori fastidiosi o – perché no – particolarmente allettanti...) sia interna (preoccupazioni per una scadenza, un appuntamento al quale non puoi mancare, le bollette da pagare, la telefonata che devi per forza fare ma che continui a rimandare...). Chiudi gli occhi e assapora l'energia sottile che ti pervade. Focalizza la tua attenzione sulle punte dei tuoi piedi e percorri mentalmente tutto il corpo come se fosse lambito da una dolce onda, soffermandoti su ogni punto per percepire la tua consapevolezza fisica e mentale.

Cerca di svuotare la mente da pensieri caotici e negativi. Respira in modo lento. Il respiro è vita.

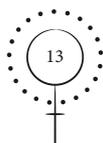
Inspira profondamente, trattieni l'aria finché puoi ed espira, liberandoti dalle scorie. Continua fino a raggiungere uno stato di leggerezza.

Richiama a te tutte le energie positive, concentrandoti sui complimenti ricevuti, gli obiettivi raggiunti, le sensazioni che ti fanno stare bene.

Cerca un benessere che sia presente, ma che non sia tanto ingombrante da risultare un peso.

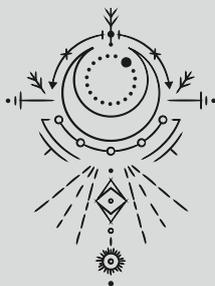
Alleggerisci la tua Anima da ogni zavorra.

Il viaggio sta per cominciare.

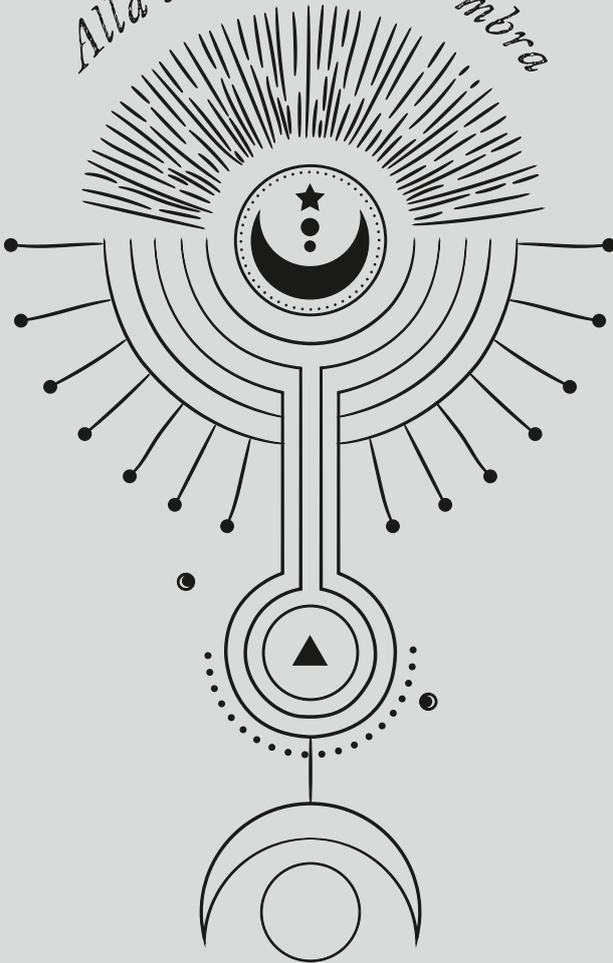




PRIMA SEZIONE  
CHE COS'È  
L'OMBRA



*Alla scoperta dell'Ombra*



# LA NATURA DELL'OMBRA



Come abbiamo accennato, il concetto di Ombra è stato analizzato in maniera approfondita da Carl Gustav Jung. Ma non è una sua “scoperta”. Dentro di noi coabitano aspetti fra loro apparentemente contrapposti e che non possono conciliarsi, è una realtà nota fin dai tempi antichi, e alla quale il genere umano ha cercato in vario modo di trovare risposta: con la religione, la superstizione, la razionalità, la scienza, la meditazione, la filosofia e un’infinità di tecniche, pratiche e metodi che variano a seconda delle epoche, dei luoghi e dei contesti.

Il fatto che esista un numero così vasto di tentativi di trovare una risposta significa che probabilmente non ne esiste una sola, un unico metodo, una soluzione definitiva.

Cerchiamo dunque di partire da una tappa precedente alla ricerca della risposta, e lo facciamo con una domanda.

Che cos’è l’Ombra?

## RICONOSCERE E COMPRENDERE L’OMBRA

Innanzitutto le parole hanno una loro importanza: come morte non si contrappone a vita, ma a *nascita*, così l’Ombra non va vista come buio totale, assenza di luce o “mancanza” di qualcosa.

Se esiste una condizione in cui ci si senta – e si sia effettivamente – vivi, non esiste una condizione in cui ci si trovi a essere costantemente morti. Nascita e morte sono due passaggi di un unico itinerario che si chiama esistenza, non l’inizio e la fine di esso.

L’Ombra non è quindi un’entità malvagia contro la quale devi lottare. Non è l’incarnazione del Male, o un principio ultraterreno che minaccia la tua esistenza. L’Ombra è una presenza, e come ogni presenza è il risultato di qualcosa, l’effetto di una causa.

L’importante è capire che cosa sia la *tua* Ombra, riconoscerla, comprendere da che cosa è generata. Tenendo sempre presente che l’Ombra esiste solo in

presenza di una luce, e che non esiste una condizione di luce che non produca anche delle ombre.

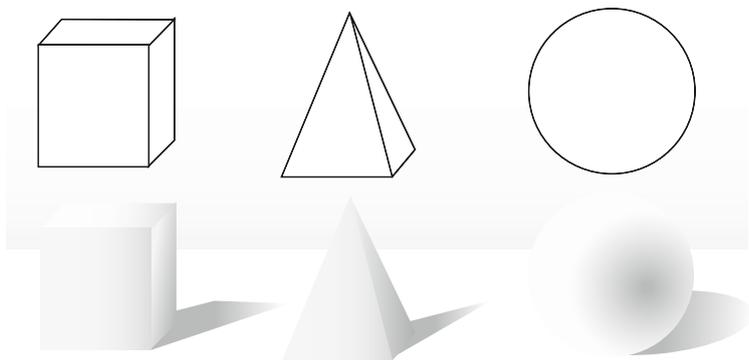
Anche nel linguaggio comune usiamo espressioni come “un’esperienza tra luci e ombre”, “senza ombra di dubbio”; non diciamo “tra luce e buio” o “il buio del dubbio”: l’Ombra non è quindi un’entità autonoma, ma un risultato, che vive assieme, e in virtù, di una luce.

Ecco che Luce e Ombra assumono una loro identità proprio in funzione del fatto che possono coesistere solo insieme, e che concepire l’una senza l’altra sarebbe impossibile.

Intuitivamente si è propensi a identificare la Luce con il bene, la positività, il sole – intesi in senso generico – e in contrapposizione dare all’Ombra i connotati del male, della negatività e della notte, ma le cose sono un po’ più complesse.

Non esiste infatti una netta e rigida separazione fra i due concetti, e, soprattutto, la presenza di Luce e Ombra non va vista come una situazione conflittuale e distruttiva, bensì armonica e costruttiva, se accettata e integrata nella maniera corretta.

Come in una condizione di sola luce abbagliante ci sarebbe impossibile orientarci e distinguere gli oggetti e il mondo attorno a noi, e sarebbe lo stesso con la totale assenza di luce, così l’Ombra è il prodotto della Luce, e serve a definire l’ambiente in cui viviamo, a costruire e comprendere i rapporti e le distanze, a delineare limiti e confini, e a individuare mete e obiettivi.



## JUNG E L'OMBRA

Nel corso delle sue ricerche sulla psiche umana, Carl Gustav Jung (Kesswil, 26 luglio 1875 - Küsnacht, 6 giugno 1961) ha sviluppato il concetto di Ombra in vari stadi, come una parte della personalità, come archetipo, fino ad arrivare, durante gli ultimi studi, alle implicazioni dell'Ombra con il male. La teoria dell'Ombra è pertanto un pilastro fondamentale della sua psicologia analitica.

Secondo Jung, l'Ombra rappresenta l'insieme di tutte le parti di noi stessi che non accettiamo o che abbiamo represso a causa della società e della cultura in cui viviamo. Queste parti possono includere emozioni negative, desideri inconfessabili, aspetti della personalità che non si conformano alle norme sociali dominanti e altro ancora. Per Jung, la conoscenza e l'accettazione della propria Ombra è un passo fondamentale per il processo di individuazione, ovvero il processo di sviluppo della propria personalità e del proprio potenziale. Attraverso l'integrazione dell'Ombra si può raggiungere un equilibrio interiore e una maggiore consapevolezza di sé.

Nell'opera *Analisi dei sogni*, relativa al seminario tenuto a Zurigo tra il 1928 e il 1930, Jung ha classificato l'Ombra come il lato inconsapevole e sconosciuto di noi stessi, ovvero tutto ciò di cui non siamo pienamente coscienti e che include quindi quel che si trova al di fuori della luce della coscienza. Jung colloca l'Ombra agli antipodi della persona, considerandola una maschera da indossare per presentarsi al mondo.

L'Ombra ha spesso un'accezione negativa, ma comprende anche sorprendenti risvolti positivi. La nostra natura, però, tende a rifiutare o ignorare le sfaccettature più spigolose della psiche e, soprattutto nelle personalità che manifestano bassa autostima, gli aspetti positivi rimangono offuscati dall'Ombra.

Approfondendo questo concetto, nel pensiero junghiano l'Ombra è ineliminabile, ma trasformabile in una delle fondamenta sulle quali edificare il nostro percorso di crescita individuale, che in psicanalisi viene codificato come processo di individuazione.

L'Ombra è pertanto come un nemico che si allea con noi e rappresenta una risorsa preziosa dalla quale attingere. Può anche rappresentare un legame antico e profondo con i nostri istinti primordiali più bestiali, come il terrore panico. Ed essendo irrazionale, è soggetta a una proiezione psicologica che tende a isolare gli individui, intessendo un velo di illusione fra l'ego (cioè la nostra mente razionale) e la realtà. Per Jung, oltre a questa personale parte oscura della psiche, esiste un'Ombra collettiva, strettamente legata alla rappresentazione che tradizionalmente si fa del male. Le figure demoniache e sinistre presenti in ogni epoca e cultura mostrano infatti come questa Ombra archetipica (cioè comune e primordiale) sia da sempre e ovunque parte dell'essere umano.

Per nostra natura Luce e Ombra sono quindi sempre presenti contemporaneamente nella nostra Anima.