

Emozioni al tempo del Coronavirus.

L'incontro con l'Ombra tra incertezza e resilienza

Alessandra Corridore

In Australia, verso la fine del Seicento, l'esploratore olandese Willem de Vlamingh scoprì un particolare cigno, il *cigno ataturus*, con gran parte del suo piumaggio di colore nero. Secoli prima Giovenale, nel I-II sec. d.C., aveva solo fantasticato l'esistenza di tale essere in una similitudine che recitava così: «*rara avis in terris, nigroque simillima cygno*» (uccello raro sulla terra, quasi come un cigno nero) (cfr. Spagnuolo), considerandolo come una possibilità remota se non irrealizzabile. Dalla scoperta di questo essere così particolare è nata la metafora del *cigno nero* per intendere un evento *raro, imprevedibile ed inaspettato*¹.

La pandemia da Coronavirus che sta affliggendo l'umanità in questo periodo ha riportato in auge l'espressione. Il Covid-19 è diventato *the black swan*, il cigno nero, l'evento di grande portata *improvviso ed inaspettato* che, a differenza dell'origine di tale immagine, ha assunto caratteristiche catastrofiche. Al colore nero sembra sia stato attribuito il valore di malattia, di morte, di complotto da parte di una nazione nemica (per chi era alla ricerca di una causa esterna a tanta sofferenza), di Ombra minacciosa che molti hanno letto come il lato oscuro della Natura, la *Grande Madre Terribile* di cui parlava Neumann, che si ribella all'imperialismo umano e che ha confinato l'uomo dentro le mura delle proprie abitazioni, separato dagli altri, inoffensivo ed inerme di fronte ad un evento così terribile.

In molti casi lo ha privato della salute fisica e lo ha messo concretamente di fronte alla possibilità o alla realtà della malattia e della morte, propria o dei cari, in altri casi si è trovato a lottare eroicamente in prima persona per il bene comune, ed infine, nella maggior parte delle situazioni, lo ha confinato nella propria abitazione senza possibilità di uscire se non per provvedere ai bisogni primari.

Ai primi tempi, che si sono protratti anche molto, legati all'incertezza dovuta a messaggi contraddittori sulla gravità della situazione, sull'utilizzo di strumenti di protezione, su ciò che era possibile fare e ciò che era vietato, sono seguiti i tempi del controllo in cui è venuta a mancare la libertà di movimento all'esterno, e quindi il lavoro e lo svago, prima scanditi da tempi e luoghi preposti. Il *lockdown*.

¹ Fu ripresa anche dal filosofo e matematico libanese Nassim Nicholas Taleb che, nel 2007, ha dato alle stampe il suo libro intitolato *Il cigno nero. Come l'improbabile governa la nostra vita*, nel quale mostra come la storia e la vita stessa siano segnate da avvenimenti *sorprendenti*, spesso soggetti a spiegazioni poco efficaci (cfr. Spagnuolo).

Uscire di casa in città vuote per provvedere ai beni essenziali per la sopravvivenza, con mascherine e guanti, in fila per la spesa o in farmacia, ad un metro e più di distanza gli uni dagli altri, salutando da lontano gli amici, muniti del documento che certifica che si sta uscendo per lo stretto necessario, evoca la sensazione di far parte di una rappresentazione cinematografica catastrofica.

Per descrivere l'atmosfera di questo periodo è stato utilizzato anche il termine 'surreale' il cui significato, ce lo suggerisce l'Enciclopedia Treccani, indica *una dimensione che oltrepassa la realtà sensibile, che esprime o evoca il mondo dell'inconscio, della vita interiore, del sogno*. Ed è proprio l'inconscio che sta avendo parola in questo momento storico, nell'intimità delle case; quel mondo interno, quella Natura profonda, che spesso è stata relegata a rari momenti della vita, ad impulsi emotivi improvvisi e violenti, se non a sintomi fisici poco considerati dal punto di vista psicologico, e con i quali si teme il confronto. Con Jung potremmo chiamarla *Ombra*, il «dato oscuro della personalità» (Jung 1997, p. 8), nel quale vivono quelle parti della psiche umana che si ha difficoltà ad ascoltare ed accettare perché fanno paura, che spesso richiamano contenuti intollerabili, nuclei complessuali traumatici.

Come sappiamo, i complessi per Jung sono normali fenomeni vitali della psiche sia infantile sia adulta, anche se in una psiche non differenziata a sufficienza, come quella del bambino, una situazione traumatica può portare alla *dissociazione nevrotica della personalità*. Ciò accade perché, in questi casi, la coscienza non è ancora completamente integrata, non ancora centrata in un complesso dell'Io consolidato, in grado di confrontarsi con i contenuti che emergono dall'inconscio. Vissuti infantili profondamente traumatici, quindi, possono diventare ferite psicologiche permanenti, riproponendosi nella vita in ripetute re-citazioni, come se l'individuo fosse posseduto da una potenza diabolica o da un fato maligno. E, ammesso che egli riesca a tenere a distanza i contenuti legati all'esperienza traumatica, evitando accuratamente le situazioni che li riattiverebbero, ma anche rinunciando alla propria essenza creativa, di fronte ad esperienze intollerabili, come ad esempio quella del terremoto o anche del vuoto generato dal *lockdown*, possono riemergere e sommergerlo. In termini junghiani si riattiverebbero quei nuclei complessuali autonomi che la psiche teneva dissociati, insieme all'*affetto* ad essi legato.

Come Psicologa dell'Emergenza, in questo frangente ho potuto constatare il grande timore, da parte di chi nella vita non si era mai posto il problema di coltivare il proprio mondo interno, nel provare ad ascoltarlo, probabilmente per paura di affrontare una realtà spesso molto dolorosa. C'è infatti chi continua a fuggire poiché non è facile iniziare a mettersi in gioco con se stessi, soprattutto se non si è raggiunta la consapevolezza di farlo, se non si tratta di una scelta profonda. In quel caso la dipendenza da giochi elettronici piuttosto che da social-network o anche da siti esclusivi può sembrare un'ancora di salvezza per non pensare, per non stare con lo *straniero* dentro di noi.

Ad esempio un uomo, probabilmente poco avvezzo alla profondità, che ha sempre considerato i rapporti con le donne molto superficialmente, basandoli soltanto sull'intimità fisica, non su una vera e propria relazione, mi ha raccontato di essersi imbattuto in siti solo per adulti e di non riuscire a staccarsi. Mi è venuto in mente che forse non è casuale la scelta, che a livello simbolico potremmo provare a leggere come una ricerca di relazione più

profonda ed intima con se stesso, prima che con un partner sessuale; un bisogno inconscio vissuto in chiave concertistica.

Dopo un primo momento di smarrimento, tuttavia, la situazione che stiamo vivendo può essere vissuta come una opportunità di confronto con se stessi. Riporto quindi la storia di un altro uomo che quotidianamente viveva il disagio dello stare al mondo, a lavoro ed in famiglia. Nel periodo di isolamento trova il coraggio di cominciare a prendersi cura di sé scrivendo e riflettendo sulla sua storia personale e prendendo la decisione di contattarmi per la prima volta. Potremmo immaginare che, nello spazio creato dall'assenza del mondo esterno, si sia aperto in lui un varco, un'area di riflessione trasformativa.

Scriveva Hillman:

L'ombra quindi non è, in psicologia, soltanto quel che l'io lascia dietro di sé, creato dall'io mediante la sua luce, un riflesso morale, rimosso, o perverso, da integrare. L'ombra è la sostanza stessa dell'anima, l'oscurità interiore che ci tira in giù e fuori dalla vita e ci mantiene in un contatto inesorabile con il mondo infero [...]. Quel che si svolge nella vita dell'io è semplicemente il riflesso della nostra essenza più profonda, che è contenuta nell'ombra (Hillman 1988, pp. 57-58).

Da questo punto di vista l'Ombra può essere letta anche come una nuova possibilità se la si sa cogliere, come la prima fase sulla strada per la rinascita.

Un'Ombra che nell'emergenza sta accompagnando e accomunando tutti, ma che, lo vedremo, si esprime in maniera diversa, originale, in ognuno di noi.

#IO RESTO A CASA sono le parole chiave, l'*hashtag* più diffuso in questi mesi. Al silenzio delle città si contrappone l'attività delle case che non sono state mai vissute così tanto come in questo periodo: i bambini e i giovani che non vanno a scuola o all'Università, ma che seguono le lezioni on-line da casa, ed i genitori in smart working o senza lavoro...

«Mi sento un quadro di Pablo Picasso, con le varie parti che formano il volto tutte separate...», mi racconta una donna che, come tutto il resto del mondo, è stata costretta a stare dentro casa per l'emergenza legata all'epidemia di Covid-19. «Ho difficoltà a far convivere i vari aspetti della mia vita: sono madre, moglie, professionista e, ultimamente, tutto nelle quattro mura della mia casa!», aggiunge.

Lacasa quindi diventa la dimensione in cui le categorie spazio-temporalisovrappongono, nei rapporti affettivi, lavorativi e di svago, ma anche nella risonanza interna di essi. Sono venuti a mancare i contenitori esterni nei quali esprimere i diversi aspetti dell'individuo, i *tanti mondi*, come li definì una bambina di cinque anni, che scandiscono ed organizzano la vita. In questa situazione di sospensione, sono scomparsi i *confini*, definiti dagli orari e dai luoghi, e le case sono diventate molto spesso *affollate*, come anche il mondo interno delle persone!

Una donna, un'insegnante che è in terapia da me, con la quale in questo periodo di *lockdown* comunico via telematica, mi contatta dallo studio della sua casa, un luogo per lei molto intimo. Lì ci sono i suoi libri, le sue cose, la sua storia, tutto ciò che rappresenta il suo *mondo*, appunto. Ha scelto invece un altro luogo della casa per fare le video-lezioni con gli studenti ai quali insegna, o per contattare i colleghi, una stanza 'meno intima' nella quale sentirsi meno scoperta ed invasa dal mondo esterno nella propria realtà più profonda, che sente di dover custodire in quello che potremmo definire il proprio 'recinto sacro'.

La casa, simbolo di affetti ed intimità, potrebbe riportarci infatti all'immagine di *sacro temenos*, termine che gli antichi Greci attribuivano ad una zona sacra e inviolabile (cfr. Jung 1992, pp. 59-60), spesso il luogo sacro pertinente ad un santuario e la sua recinzione. Questo spazio, scrive Marie-Louise von Franz, oltre a delimitare il luogo sacro, divideva ciò che andava preservato e sacralizzato da ciò che non lo era essendone al di fuori. All'interno del *temenos* greco ci si poteva rifugiare perché non si poteva essere uccisi o catturati, essendo esso uno spazio sacro (von Franz 2018, p. 75).

Torna quindi il tema del *confine* che tanto mi ha fatto riflettere nell'emergenza vissuta dalla popolazione aquilana, della quale faccio parte, nel 2009 a seguito del terremoto del 6 aprile. In quel periodo mi sono trovata a parlare

di superamento di limiti concreti e profondi simboleggiati [...] dall'immagine della casa, costruita con tanti sacrifici, intesa sia come riparo dagli agenti naturali (ma non dal terremoto!) sia in senso simbolico come luogo dell'intimità familiare, dello stare con se stessi, simulacro della propria identità più profonda e dei confini di essa. Confini violati, come emergeva dal racconto di quell'uomo che nel momento della prima scossa, avvenuta di notte, si era rifugiato sotto al suo letto e che ricordava che in quel mentre aveva avuto la sensazione di perdere i confini del proprio corpo. Un gioco di rispecchiamento tra l'esterno e l'interno che ha come luogo del passaggio i confini del corpo, annientati dall'evento sismico (Corridore 2014, p. 117).

Oggi potremmo dire: «Ora almeno una casa ce l'abbiamo!», anche se il disagio c'è, e non riguarda tanto lo sfaldamento dei confini corporei tra il dentro ed il fuori, ma va più in profondità, nelle stanze della nostra psiche che sono messe a nudo, alla ricerca di un senso, del Sé, il centro della personalità e la meta del *processo di individuazione*.

«Questo processo in verità corrisponde al naturale decorso di una vita nella quale l'individuo diventi quello che da sempre era» (Jung 1980, p. 38), scrive Jung. Ma per Jung l'individuazione è anche un processo di *differenziazione*, cioè di distinzione e di riconoscimento di molti complessi e voci e persone che ciascuno di noi è (cfr. Hillman 1984, p. 84). Ad esempio potremmo iniziare col parlare del *bambino interno* che rappresenta la parte più creativa e trasformativa della personalità.

Noi psicoterapeuti abbiamo consigliato ai genitori di far in modo che i momenti della giornata dei figli in questo periodo fossero scanditi, secondo orari stabiliti, da attività di studio e ricreative più o meno organizzate, per far in modo che non si ritrovino a vivere un caos interno difficile da gestire, soprattutto alla loro età. Ci si è raccomandati, inoltre, di non esporli in continuazione al *tam tam* martellante dei mass media sulle vittime del Coronavirus. Ma la stessa cosa vale per il bambino interno all'adulto, disorientato e impotente di fronte alla precarietà umana, il quale, come diceva Winnicott, rischia di 'cadere in pezzi' se non ce ne prendiamo cura.

Adulti poco abituati a vivere in famiglia, infatti, si sono ritrovati a dover condividere nuove modalità di relazione di coppia e con i propri figli, con grandi difficoltà e sofferenze, ed anche situazioni conflittuali che in passato erano rimaste sospese o erano diluite dal lavoro all'esterno. Per chi era già in analisi ed era abituato a confrontarsi con il lato oscuro, più vulnerabile, di se stesso, a mettersi in gioco, a vivere ed accettare una psiche in trasformazione, è stato certamente più semplice l'adattamento.

Una donna infatti ha scoperto di poter essere madre, provando gusto nel preparare pranzo e cena nell'intimità della sua casa e nel prendersi cura dei suoi due figli, soprattutto della sua giovane adolescente. In questa relazione ha sentito di riscoprire parti di sé alla femminile 'ribelli', come lo era lei a quell'età, quindi è riuscita a comprendere i suoi figli, ma anche a porsi come punto di riferimento sicuro per loro. Ha imparato a tollerare la frustrazione legata sia al rapporto altalenante e di continua sfida tipico della relazione con un adolescente sia a quello con la sua parte interna 'adolescente', che ha avuto una nuova opportunità per elaborare. E quindi la sua fantasia di avere il tempo per *ripulire lo sgabuzzino da cose vecchie e nel quale scoprirne delle nuove, sconosciute* e di *leggere un libro in inglese*, assumono un valore simbolico, quello di poter rinunciare alle vecchie certezze, non senza sofferenza, per fare spazio al nuovo, allo *straniero* nella psiche, che può arricchire l'intera personalità!

Come nelle fiabe, che iniziano sempre con una situazione idilliaca ma che oramai ha fatto il suo corso, che ha bisogno di rinnovarsi, presto si costella il Diavolo, il nemico o semplicemente l'antagonista, l'Ombra appunto, anche la psiche ha bisogno di attingere alle sue profondità apparentemente più terribili e pericolose, ma che è necessario attraversare per elaborare un nuovo e più stabile equilibrio. Potremmo chiamare *resilienza* questa capacità di risollevarsi nelle situazioni di difficoltà, scoprendo dentro di sé un'energia che non si sapeva di possedere. A me piace amplificare il termine facendolo derivare dal latino *resalio*, iterativo di *salio*, verbo che connotava il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare².

In tal senso mi piacerebbe parlare di una donna di mezz'età, abituata a vivere la sua corporeità all'esterno, attraverso l'attività fisica, immergendosi nella natura oppure a fare lunghe passeggiate al mare. Trovava lì la sua dimensione salvifica, la sua 'bambina', libera come lo era stata nell'infanzia nella casa in campagna dei genitori, quando correva senza scarpe in mezzo alla natura. Il periodo del *lockdown* per lei è stato molto difficile da affrontare poiché si sentiva in gabbia. Correre nel corridoio di casa era l'unica cosa che la faceva stare bene con se stessa, ma non era sufficiente. Lo smart-working era vissuto come qualcosa da sbrigare al più presto ed in maniera bulimica perché era troppa la 'fame' di vita vera. Dopo alcune settimane di lotta con se stessa, la rinascita: si stava rendendo conto che la *natura* che cercava affannosamente fuori, che le era negata, poteva trovarla dentro di sé. Si stava aprendo un nuovo processo trasformativo, un nuovo momento della terapia, un nuovo incontro con parti inconsce ancora in *ombra*. Sentiva di poter finalmente stare bene con se stessa e con la propria natura anche dentro le quattro mura della sua casa, che si stava trasformando nella sua casa simbolica. L'andare fuori non era più una necessità, un bisogno, ma poteva essere vissuto come una scelta una volta terminato il *lockdown*.

Murray Stein, sulla scia di Jung, amplifica l'Ombra con l'immagine archetipica del Sol Nigero, il Sole Nero (anche qui, come per *The black swan*, torna il colore nero).

² Il termine *resilienza* è stato usato in psicologia per la prima volta da Werner e Smith. In realtà si tratta di una metafora che può essere ricondotta ad un fenomeno misurabile in fisica, ovvero all'attitudine di un corpo a resistere senza rotture in seguito a sollecitazioni esterne brusche o durature di tipo meccanico. Tale origine ha alimentato il dibattito psicologico internazionale sulla possibilità o meno di quantificare, di 'misurare', la resilienza. In campo psicologico, tuttavia, indica l'atteggiamento di andare avanti senza arrendersi, scoprendo dentro di sé ed utilizzando quell'energia rimasta latente fino al momento in cui ci si confronta con le difficoltà.

Il Sol Niger, scrive, è

come un'eclissi solare [...] Il termine alchemico per questo è nigredo. Il sole è coperto dall'ombra della morte. Ma è anche la fase [...] che indica l'inizio di una trasformazione significativa. Ci viene chiesto di camminare attraverso la valle dell'ombra della morte. [...] In genere fare il primo passo significa entrare completamente in uno stato di 'confusione', con l'intenzione di porsi la domanda «dove sono?». L'individuo si ritrova in qualcosa di simile a un bosco scuro come Dante all'inizio del suo viaggio nell'Inferno. Si cerca una via di ritorno o una via d'uscita, qualcosa di stabile, qualcosa su cui poter contare che dia luce, speranza e senso dell'orientamento. C'è ansia in questo luogo oscuro, a volte al limite del panico, e spesso c'è un senso di catastrofe imminente se non si trova la via [...], e rapidamente (Stain 2020).

La catastrofe, la morte, simbolicamente precedono la rinascita. Il Sole nero, quindi, può rappresentare anche un'opportunità di salvezza, per poter elaborare un nuovo modo di essere, attraverso la sofferenza³.

E paradossalmente la sofferenza, che ha portato l'uomo a separarsi fisicamente dai suoi simili, lo ha unito più in profondità. Ricordo che, nel periodo del terremoto, a L'Aquila, la maggior parte delle persone aveva difficoltà a parlare di se stessa agli psicologi volontari che venivano da fuori, con i quali pensava di non poter condividere il vissuto traumatico, poiché non sarebbe stata compresa fino in fondo.

Oggi, attraverso lo schermo di un computer, si sono incontrate persone di tutte le parti d'Italia e del mondo in un'atmosfera di condivisione, di *intimità* ed *affettività*, legate ad un presente e ad un destino comune di sofferenza. C'è una comprensione di fondo che, metaforicamente, 'infetta tutti' e ci rende più vicini.

In questa situazione, in cui la condivisione *abbraccia* l'intera umanità, la discesa nell'oscurità dell'Ombra individuale sembra far risuonare quella che Jung definiva l'Umbra Mundi, che, per sincronicità, potremmo provare a vivere come un'opportunità per recuperare, oltre all'energia affettiva individuale, anche un'energia della Natura, un'energia cosmica, una comune Anima Mundi.

Solo allora *The black swan* potrà danzare con *The white swan*.

Bibliografia

Aurigemma L. 1989, *Prospettive junghiane*, Bollati Boringhieri, Torino.

Aa.Vv., <http://www.treccani.it/vocabolario/surreale/>.

Corridore A. 2014, *Il terremoto dell'Aquila ed il vissuto del trauma*, in «Quaderni di cultura junghiana», CIPA, n. 3.

Hillman J. 1979, *Il sogno e il mondo infero*, Mondadori, Milano 1988.

³Nei misteri antichi il Sol Niger, privo della luce visibile coi sensi ordinari, richiama il rito di iniziazione attraverso il quale si accedeva ai mondi ultraterreni. «Come a mezzogiorno giunge al culmine il Sole naturale, così a mezzanotte diveniva percepibile, con gli occhi dell'anima, il Sole soprannaturale, la cui nerezza indica lo stadio che precede la sua manifestazione, la potenza del suo non rendersi ancora esplicito» (cfr. Jean-Marc Vivenza).

- Hillman J. 1983, *Le storie che curano*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1984.
- Jung C.G. 1934/54, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, in *OCGJ*, vol. IX*, Bollati Boringhieri, Torino 1980.
- Jung C.G. 1944, *Psicologia e alchimia*, in *OCGJ*, vol. XII, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Jung C.G. 1945/48, *L'essenza dei sogni*, in *OCGJ*, vol. VIII, Bollati Boringhieri, Torino 1976.
- Jung C.G. 1976, *Aión: ricerche sul simbolismo del Sé*, in *OCGJ*, vol. IX**, Bollati Boringhieri, Torino 1997.
- Spagnuolo E., <https://www.focus.it/cultura/curiosita/cose-un-cigno-nero>.
- Stain M. 2020, <https://www.jungitalia.it/2020/04/11/psicologia-covid-19-coronavirus-umbra-mundi-murray-stein-intervista/>.
- Vivenza J.M., in [https://it.wikipedia.org/wiki/Sole_nero_\(alchimia\)#cite_note-11](https://it.wikipedia.org/wiki/Sole_nero_(alchimia)#cite_note-11).
- von Franz M.L. 1980, *Le fiabe interpretate*, Bollati, Torino 2018.