

Se tutti noi proiettiamo un'ombra, è perché siamo un corpo. Nei racconti di fantasmi, infatti, è proprio la mancanza dell'ombra l'elemento che permette di scoprire la "presenza estranea" che si nasconde....

Diciamo che quel dato aspetto della realtà è "rimasto nell'ombra", che "le ombre lo hanno sopraffatto alle spalle", che "un'ombra sinistra" si aggira in un certo luogo...insomma, niente di rassicurante!

Psicologicamente, la nostra Ombra contiene tutti quegli aspetti di noi stessi che ci appartengono, ma che non conosciamo o non ci piacciono o di cui abbiamo paura o che abbiamo imparato a disprezzare.

Più siamo identificati con un'immagine, un ruolo (il saggio, il virtuoso, l'innocente, il ribelle, il duro.....) più ci manca la consapevolezza di altre parti di noi che restano, appunto, nell'ombra.

Se siamo in grado di rimanere aperti nei confronti di noi stessi e accettare la Vita come un viaggio per esplorare le nostre parti nascoste, avremo la possibilità di farci un quadro di noi forse meno nobile o perfetto di quello che credevamo, ma più completo e soprattutto più reale.



Se siamo abbastanza reali, abbiamo la possibilità di stabilire una relazione sufficientemente sana con noi stessi ed entrare in rapporto con altre persone vedendole e sentendole per quello che sono. E questo si configura più come un **processo**, che come una gara da vincere una volta per tutte.

Molti ostacoli si frappongono tra noi e questo processo.

Così continuiamo a proiettare un'Ombra che tutti vedono e solo noi non percepiamo o cerchiamo di correre velocemente sul selciato della nostra strada per scioglierla da noi e abbandonarla; altre volte la proiettiamo inconsapevolmente sulle persone che conosciamo e amiamo -o vorremmo essere capaci di amare- attribuendo loro tratti caratteriali, pensieri, emozioni che non riusciamo a riconoscere come nostri e da cui finiamo per sentirci addirittura **perseguitati**.

L'ombra che riusciamo a vedere solo fuori di noi, diventa il nemico che dobbiamo combattere, sia a livello personale che sovra-personale, (anche gli organismi, i partiti, gli stati hanno un'ombra) e ci fornisce un motivo "razionale" per ingaggiare guerre con l'altro o con il mondo intero.

Molte persone trascorrono tutta la loro vita in guerra, piuttosto che affrontare il Viaggio alla scoperta della propria ombra.

Proiettiamo un'ombra perchè siamo un corpo; se non possiamo o non vogliamo accettare completamente le sensazioni, le emozioni, i sentimenti, i limiti che abitano il nostro corpo, dovremo negare anche l'ombra.

Ma davvero vogliamo vivere come fantasmi....?