



## Jung e Reich: il corpo come ombra di John P. Conger

"Per l'uomo il corpo costituisce un problema che non è stato spiegato. Non solo il suo corpo gli è 'estraneo', ma anche il suo paesaggio interiore, i ricordi, i sogni e le parti più profonde, il Sé, gli sono estranei".

(E. Becker, *Il diniego della morte*)

Letteralmente parlando, l'Ombra è la parte repressa dell'Ego e rappresenta quello che non siamo capaci di riconoscere di noi stessi. Il corpo che si nasconde sotto gli abiti spesso esprime in modo manifesto quello che neghiamo a livello conscio. Nell'immagine che noi diamo agli altri, spesso non vogliamo mostrare la nostra rabbia, l'ansia, la tristezza, le costrizioni, le depressioni o i nostri bisogni. Fin dal 1912 Jung scriveva: *"Bisogna ammettere che il rilievo dato dal Cristianesimo alla spiritualità porta inevitabilmente a una intollerabile svalutazione dell'aspetto fisico dell'uomo, producendo così una sorta di caricatura ottimistica della natura umana"* (1).

Nel 1935 Jung tenne una conferenza in Inghilterra sulle sue teorie generali e, di sfuggita, indicò come il corpo potesse sostenere l'Ombra: *"A noi non piace guardare la nostra Ombra, tuttavia ci sono molte persone nella nostra società civilizzata che hanno completamente smarrito la propria Ombra, la loro terza dimensione, e con essa, solitamente, anche il senso del corpo. Il corpo è il più dubbio degli amici, perché produce cose che non ci piacciono: ci sono troppe cose sulla personificazione di quest'Ombra dell'Ego. Talvolta forma lo 'scheletro nell'armadio' e naturalmente tutti vorrebbero liberarsene"* (2).

In verità il corpo è l'Ombra, nella misura in cui contiene la storia tragica di come il rifluire spontaneo dell'energia vitale viene assassinato e respinto in centinaia di modi, fino a quando il corpo diventa un oggetto morto. Una vita super razionalizzata, si realizza a spese della vitalità primitiva e naturale.

Coloro che riescono a leggere il corpo, vedono che sa trattenere il ricordo della nostra parte rifiutata, rivelando quello che non osiamo dire, esprimendo le paure passate e presenti.

Il corpo come Ombra è soprattutto il corpo inteso come "carattere", come energia trattenuta, non riconosciuta, non disponibile e inutilizzata.

Sebbene Jung fosse alto, vibrante e con una grossa fisicità, in realtà disse veramente poco del corpo. Quando costruì la sua torre a Bollingen, ritornò a vivere in modo primitivo, pompando l'acqua dal pozzo e tagliando la legna. La sua fisicità, la sua spontaneità e il suo fascino indicavano che si sentiva a proprio agio nel suo corpo e ciò era fonte di benessere.

Ci sono delle dichiarazioni marginali di Jung che mostrano un atteggiamento verso il corpo che è simile -anche se più distaccato e metaforico- a quello di Reich.

Reich, che ci insegnò a osservare e a lavorare con il corpo, era diretto e concreto. Vide la mente e il corpo come *"funzionalmente identiche"* (3). Reich lavorò con la psiche come espressione del corpo e fornì una brillante alternativa e un antidoto ai sofisticati psicoanalisti di Vienna che, perlomeno nei primi tempi, non erano consapevoli della capacità espressiva del corpo. La natura di Reich era intensa, in qualche modo rigida, senza molta tolleranza verso il gioco letterario e metafisico della mente. Era uno scienziato radicato in quello che poteva vedere, con una impaziente predisposizione a liquidare tutto il resto come 'mistico', una categoria che ben presto adottò nei confronti di Jung quando entrò nel circolo di Freud agli inizi degli anni Venti. Più tardi, in *Etere, Dio e il Diavolo* (1949), Reich scrisse: *"L'identità funzionale come principio di ricerca del funzionalismo orgonomico è espressa al meglio nell'unità tra psiche e soma, di emozione ed eccitazione, di sensazione e stimolo. Questa unità o identità come principio base di vita esclude una volta per tutte qualsiasi trascendenza, o anche autonomia delle emozioni"* (4).

D'altro lato, Jung fu influenzato da Kant, e dalla sua teoria della conoscenza: in questo modo Jung studiò la psiche in modo empirico, senza avere mai la pretesa di essere entrato in possesso della

verità (reality). *"La maggior parte della gente non capisce il mio punto di vista empirico - confessò in una lettera a Upton Sinclair-. Io mi sto occupando di fenomeni psichici e non sono per niente coinvolto con l'ingenua e di norma irrisolvibile questione se una cosa è storicamente, cioè concretamente, vera o no"* (5). Fu tuttavia inevitabile che la sua prudenza empirica condizionasse le sue poche affermazioni riguardanti la relazione tra corpo e mente. A Henry Murray scrisse: *"Corpo e spirito sono per me puri aspetti della realtà della psiche. L'esperienza della psiche è la sola esperienza immediata. Il corpo è metafisico come lo spirito"* (6). In un'altra lettera, circa vent'anni dopo, scrisse: *"Sono personalmente convinto che la nostra mente corrisponde alla vita fisiologica del corpo, ma il modo con cui è collegata al corpo è per ovvie ragioni inconoscibile. Speculare su queste cose sconosciute è semplicemente una perdita di tempo"* (7). Nel saggio *Sulla natura della psiche*, Jung scrisse: *"Visto che la psiche e la materia sono contenute in un unico e medesimo mondo e, oltretutto, sono in continuo contatto l'una con l'altra, alla fine poggiano su fattori trascendenti non rappresentabili, perciò non è solo possibile, ma molto probabile che anche la psiche e la materia siano due differenti aspetti della stessa cosa"* (8).

Nonostante ci siano stati sorprendenti e frequenti punti d'accordo tra Reich e Jung, i due affrontarono il loro lavoro in modo radicalmente diverso.

### **L'Ombra, ovvero il corpo corazzato**

Con le irrisolvibili differenze di stile e di atteggiamento che si rilevano, l'unificare questi due sistemi è un esercizio impensabile e che incute un riverente timore. Ironicamente, l'unificazione può realizzarsi attraverso la mediazione teoretica di Freud.

Reich e Jung non si parlavano né comunicavano tra loro. Soltanto alcuni sporadici commenti ci indicano che Reich conosceva l'esistenza di Jung, e che questa sua conoscenza si basasse su valutazioni superficiali. D'altro canto, non c'è nessuna menzione di Reich negli scritti di Jung, ma entrambi ritornano più volte a comparare i loro concetti con i principi di Freud. In questo modo inaspettato, è possibile stabilire una relazione incrociata tra il pensiero di Reich e quello di Jung. In uno scritto del 1939, Jung paragonava l'Ombra al concetto di inconscio di Freud.

*"L'Ombra -egli disse- coincide con l'inconscio personale (che corrisponde al concetto di Freud dell'inconscio)"* (9).

Nella prefazione della terza edizione della *Psicologia di massa del fascismo*, che scrisse nell'agosto del 1942, Reich disse che il suo 'strato secondario' corrispondeva all'inconscio di Freud. Reich spiegò che il fascismo emerge dal secondo strato della struttura del carattere (o sedimenti dello sviluppo sociale), che funzionano autonomamente. Lo strato superficiale dell'uomo medio, secondo Reich, è *"riservato, educato, compassionevole, responsabile, coscienzioso. Ma lo strato superficiale della cooperazione sociale non è in contatto con il profondo nucleo biologico del Sé di ciascuno: è nato in un secondo e intermedio strato caratteriale che consiste esclusivamente di impulsi crudeli, sadici, lascivi, rapaci e invidiosi. Rappresenta l'inconscio di Freud o 'quello che è represso'"* (10). Dal momento che l'Ombra di Jung e lo strato secondario di Reich corrispondono entrambi all'inconscio di Freud, possiamo riconoscere una corrispondenza di massima fra loro. Riflesso nel corpo, Reich vide lo strato secondario come contrazioni rigide e croniche dei muscoli e dei tessuti, una corazza di difesa contro l'assalto che viene dall'interno e dall'esterno, un modo di chiudere affinché ci sia una riduzione del flusso di energia nel corpo afflitto.

Reich lavorò direttamente sullo strato corazzato del corpo, liberando in tal modo l'energia repressa. Il corpo come l'Ombra, si riferisce dunque all'aspetto corazzato del corpo.

### **E in "superficie": la Persona**

Nella fiaba di H.C. Andersen *L'ombra*, un'ombra riesce a distaccarsi dal suo padrone, un saggio (11). Il saggio si sentì abbastanza bene per lungo tempo, sviluppando una nuova e più modesta ombra. Alcuni anni più tardi, egli incontra la sua vecchia ombra che è diventata forte e imponente. Per potersi sposare con una principessa, l'ombra ha l'audacia di cercare di usare il suo vecchio padrone come se fosse la sua ombra.

Il saggio tenta di mostrare la propria ombra, ma l'ombra intelligente lo ha imprigionato convin-

cendo la sua promessa sposa che la sua ombra è impazzita e così è in grado di sbarazzarsi dell'uomo che mette in pericolo il suo amore. La fiaba ci dice come gli aspetti oscuri e tetri dell'Ego possano coalizzarsi in modo imprevedibile e materializzarsi in modo così potente da dominare e ribaltare il rapporto tra padrone e servo: una storia che dimostra quello che Reich avrebbe considerato lo sviluppo del 'carattere corazzato'.

Nel senso più ristretto, dunque, il corpo come l'Ombra rappresenta il corpo come "corazza", espressione di ciò che è represso dall'Ego. Possiamo anche intuire che il concetto di Persona di Jung corrisponde al 'primo strato' di Reich.

*"Nello strato superficiale della sua personalità -scrive Reich- l'uomo medio è riservato, gentile, compassionevole, responsabile, coscienzioso" (12).*

*"La Persona -scrive Jung- è un sistema complicato di rapporti tra la coscienza individuale e la società, che indossa abbastanza bene un tipo di maschera, disegnata da una parte per creare una ben definita impressione sugli altri e dall'altra parte per nascondere la vera natura dell'individuo" (13).*

Benchè la Persona di Jung funzioni in modo più complesso del "primo strato" di Reich, c'è una corrispondenza ragionevole tra i due sistemi.

Jung vedeva la Persona come una parte equilibrante tra il Conscio e l'Inconscio, una sequenza di compensazioni. Tanto più l'uomo si presenta al mondo come 'uomo forte', quanto più all'interno è compensato dalla debolezza femminile. Tanto meno è conscio della parte femminile dentro di lui quanto più è probabile che un uomo proietti una figura primitiva dell'Anima nel mondo, e possa essere soggetto a paranoie, crisi, stati d'animo d'adattamento, isterismi. Reich tendeva a rifiutare lo strato superficiale come irrilevante, mentre Jung propendeva verso una interazione vitale tra la nostra Maschera e la nostra vita interiore.

Per Reich, il modo per raggiungere lo strato più profondo dell'uomo era quello di sfidare lo 'strato secondario' dell'Ombra. La resistenza divenne per Reich una sorta di bandiera che delimitava l'area della corazza, indicando il modo per poter penetrare nell'essenza dell'uomo.

*"In condizioni sociali favorevoli, in questo 'centro' l'uomo è essenzialmente onesto, industrioso, cooperativo, amorevole, ma se motivato è un animale capace di odiare razionalmente".*

L'equivalenza tra il concetto di Ombra di Jung e il "secondo strato" di Reich è rudimentale ma fortemente esatta. Jung vedeva l'Ombra come una parte del nucleo della vita con all'interno della psiche umana la natura dell'immagine di Dio. Il lato oscuro ci offre un ingresso possente nella vita che l'uomo spesso si nega. Mefistofele è in grado di ridare la giovinezza a Faust, ristabilendo il contatto con la natura e risvegliando il suo cuore. Mefistofele ha un fascino ironico, un'integrità percettibile. Non solo emerge come adorato nemico di Faust, ma come Doppio: il Sè immortale.

### **Fin dove può spingersi la terapia**

Per Jung il valore di Hermes (Mercurio), qualche volta percepito come figura del Diavolo, consiste nella sua capacità di passare attraverso i confini che dividono la luce dal buio.

Ma per Reich il Diavolo è un meccanismo cronico, che nega la vita energetica ed è un ostacolo al centro biologico e spontaneo dell'uomo. Il Diavolo non raggiunge mai il 'centro' più profondo, ma è la personificazione del 'secondo strato'. Dopo anni di lavoro, Reich giunse a condividere la 'disperazione terapeutica' di Freud. Aveva cercato di dissolvere la 'corazza' su vasta scala attraverso l'insegnamento e individualmente nella terapia. Il suo modello dei 'tre strati' non riconosce un valore al 'secondo strato', che sembra virtualmente impossibile a dissolversi completamente. Attualmente, tra i terapeuti, è in genere acquisito che ognuno ha bisogno di una corazza come protezione. La terapia cerca non solo di dissolvere il più possibile la corazza, ma di introdurre flessibilità e far diventare una scelta consapevole quella che era stata una rigida e inconscia struttura di difesa.

Mentre il concetto biologico di 'corazza' ha una specificità appropriata nella sua applicazione nel lavoro bioenergetico con il corpo, l'Ombra come equivalente funzionale a livello psichico, apporta una gamma di significato appropriato alla sua funzione psicologica. L'Ombra contiene il potere che è stato sottratto, ma anche l'Ombra non può essere completamente dissolta, nè può essere del tutto espropriata con successo. Deve essere collegata e integrata, anche se noi riconosciamo che

un qualche profondo centro non sarà mai sottomesso.

L'Ombra e il Doppio non solo contengono le scorie della nostra vita conscia, ma anche la nostra forza vitale primitiva e indifferenziata, una promessa verso il futuro la cui presenza accresce la nostra consapevolezza e ci rafforza attraverso la tensione degli opposti.

#### NOTE

- 1) C.G. Jung, *Symbols of Transformation: An Analysis of the Prelude to a Case of Schizophrenia*, 2a ediz., trad. R.F.C. Hull, Bollingen Series XX, vol.5. (Princeton: Princeton University Press, 1956), p.71.
- 2) C.G. Jung, *Analytical Psychology: Its Theory and Practice* (New York: Vintage, 1968), p.23 (corsivo aggiunto).
- 3) Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm*, trad. Theodore P. Wolfe (New York: Meridian, 1970), p.241.
- 4) Wilhelm Reich, *Ether, God and Devil*, trad. Mary Boyd Higgins e Therese Pol (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1973), p.91.
- 5) C.G. Jung, "Letter to Upton Sinclair, November 24, 1952," in *C.G. Jung Letters*, trad. R.F.C. Hull, ed. Gerhard Adler and Aniela Jaffé, Bollingen Series XCV, vol.2 (Princeton: Princeton University Press, 1973), p.97.
- 6) C.G. Jung, "Letter to Henry Murray, September 10, 1935," in *C.G. Jung Letters*, vol.1, p.200.
- 7) C.G. Jung, "Letter to D. Cappon, March 15, 1954," in *C.G. Jung Letters*, vol.2, p.160.
- 8) C.G. Jung, *The Structure and Dynamics of the Psyche*, 2a ed., trad. R.F.C. Hull, Bollingen Series XX, vol.8 (Princeton: Princeton University Press, 1969), p.215.
- 9) C.G. Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious*, trad. R.F.C. Hull, ed. Sir Herbert Read, Michael Fordham, and Gerhard Adler, Bollingen Series XX, vol.9 (Princeton: Princeton University Press, 1980), p.284.
- 10) Wilhelm Reich, *The Mass Psychology of Fascism*, trad. Vincent R. Carfagno (New York: Farrar, Straus & Giroux, 1970), p.xi.
- 11) Hans Christian Andersen, "The Shadow," in *Hans Christian Andersen: Eighty Fairytales* (New York: Pantheon Press, 1982), p.193. Vedi anche Otto Rank, *The Double: A Psychoanalytic Study*, trad. e ed. Harry Tucker, Jr. (New York: Meridian, 1971), pp.10-11.
- 12) Reich, *Mass Psychology of Fascism*, p.xi.
- 13) C.G. Jung, *Two Essays on Analytical Psychology*, 2a ed., trad. R.F.C. Hull, Bollingen Series XX, vol.7, (Princeton: Princeton University Press, 1972), p.192.
- 14) Reich, *Mass Psychology of Fascism*, p.xi.