La persona è un concetto chiave della psicologia junghiana che gioca un ruolo importante nel Shadow Work. Secondo Carl Jung, la persona è la maschera sociale che indossiamo per adattarci alle aspettative e alle norme del nostro ambiente. È la facciata che presentiamo al mondo esterno, che può essere diversa dalla nostra vera natura interiore.

La persona si sviluppa fin dall'infanzia, quando impariamo a comportarci in un certo modo per essere accettati e valorizzati dal nostro entourage. Assorbiamo i messaggi dei nostri genitori, insegnanti, coetanei, su ciò che è considerato "bene" o "male", "adatto" o "inadatto". Gradualmente, costruiamo un'immagine di noi stessi che corrisponde a queste aspettative, mettendo in evidenza alcuni aspetti della nostra personalità e nascondendone altri.

La persona ha una importante funzione adattativa, poiché ci permette di navigare nel mondo sociale e professionale. Ci aiuta a trovare il nostro posto nella società, a comunicare efficacemente con gli altri, a avere successo nei nostri progetti. Tuttavia, se ci identifichiamo troppo con la nostra persona, rischiamo di perdere il contatto con la nostra vera natura e di vivere una vita che non ci corrisponde.

Nel Shadow Work, la consapevolezza della nostra persona è un passaggio obbligato per accedere alla nostra ombra e alla nostra autenticità. Si tratta di riconoscere le diverse maschere che indossiamo in diversi contesti e di mettere in discussione la loro adeguatezza con la nostra vera identità. Ad esempio, una persona che ha imparato a sembrare sempre forte e invulnerabile sul lavoro, potrebbe rendersi conto che sta soffocando la sua sensibilità e la sua vulnerabilità, che fanno tuttavia parte della sua natura profonda.

Il lavoro sulla persona nel Shadow Work non mira a rifiutarla o a distruggerla, ma a

renderla più flessibile e trasparente. Si tratta di sviluppare una persona che sia al servizio della nostra autenticità, invece del contrario. Questo spesso richiede di sfidare le norme sociali e le aspettative del nostro entourage, per osare essere più noi stessi.

Una pratica comune nel Shadow Work consiste nell'esplorare le diverse sfaccettature della nostra persona attraverso giochi di ruolo o psicodrammi. Incarnando consapevolmente e in modo esagerato diversi ruoli sociali, possiamo prendere le distanze dalle nostre abitudini e condizionamenti. Possiamo anche sperimentare nuovi modi di essere e comunicare, più in linea con la nostra verità interiore.

Un altro aspetto del lavoro sulla persona nel Shadow Work è riconoscere e integrare le qualità e i talenti che abbiamo messo da parte perché non corrispondevano all'immagine che volevamo proiettare. Ad esempio, una donna che ha imparato a essere sempre dolce e conciliante può realizzare che ha anche in sé una forza e un'affermazione che ha represso. Integrando queste qualità nella sua persona, può sviluppare una presenza più affermata e autentica.

È importante notare che il lavoro sulla persona è spesso legato al lavoro sull'ombra, poiché gli aspetti di noi stessi che nascondiamo dietro la nostra maschera sociale sono spesso quelli che abbiamo respinto nell'ombra. Esplorando la nostra persona, possiamo diventare consapevoli delle parti di noi stessi che abbiamo sacrificato per essere accettati e riconosciuti, e iniziare un processo di riappropriazione.

Il Shadow Work offre uno spazio sicuro e premuroso per esplorare queste parti di noi stessi, senza giudizio e con compassione. Si tratta di creare un dialogo interiore tra la nostra persona e la nostra ombra, per riconciliarli e integrarli in una identità più ampia e inclusiva. È un processo che richiede coraggio, onestà e pazienza, ma che può portare a grandi liberazioni e profonde trasformazioni.

Man mano che integriamo la nostra ombra e rendiamo la nostra persona più flessibile, sviluppiamo una maggiore autenticità e una maggiore libertà interiore. Diventiamo meno dipendenti dall'approvazione e dal riconoscimento esterni, e più radicati nella nostra verità profonda. Possiamo quindi irradiare questa verità nel mondo, e ispirare gli altri a fare lo stesso.

Jung insisteva sul fatto che l'individuazione, cioè il processo di diventare pienamente se stessi, passa necessariamente attraverso un confronto con la nostra persona e la nostra ombra. È un percorso impegnativo ma infinitamente gratificante, che ci permette di realizzare pienamente noi stessi e di contribuire al mondo in modo unico e autentico. Il Shadow Work è un potente strumento per sostenere e facilitare questo processo, offrendoci strumenti e spazi per esplorare e integrare tutti gli aspetti del nostro essere.

Punti da ricordare:

- La persona è la maschera sociale che indossiamo per adattarci alle aspettative del nostro ambiente. Si sviluppa fin dall'infanzia e svolge un'importante funzione adattiva.

- Tuttavia, un'eccessiva identificazione con la nostra persona può farci perdere il contatto con la nostra vera natura e portarci a vivere una vita che non corrisponde a noi.

- Nel Shadow Work, la consapevolezza della nostra persona è essenziale per accedere alla nostra ombra e alla nostra autenticità. Si tratta di riconoscere le diverse maschere che indossiamo e di mettere in discussione la loro congruenza con la nostra vera identità.

- Il lavoro sulla persona mira a renderla più flessibile e trasparente, al servizio della nostra autenticità. Questo implicare spesso di sfidare le norme sociali e di osare essere più se stessi.

- Pratiche come i giochi di ruolo e il psicodramma permettono di esplorare le diverse sfaccettature della nostra persona e di sperimentare nuovi modi di essere.

- Il lavoro sulla persona è legato al lavoro sull'ombra, poiché gli aspetti di noi stessi che nascondiamo dietro la nostra maschera sociale sono spesso quelli che abbiamo respinto nell'ombra.

- Il Shadow Work offre uno spazio premuroso per la riconciliazione e l'integrazione della nostra persona e della nostra ombra, in un'identità più ampia e inclusiva. È un processo impegnativo ma gratificante, che permette di sviluppare una maggiore autenticità e libertà interiore.

- Secondo Jung, l'individuazione passa necessariamente attraverso un confronto con la nostra persona e la nostra ombra. Il Shadow Work è un potente strumento per sostenere questo processo di realizzazione di sé.