



il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 25
Marzo 2025

Notiziario de
“Il Bilanciere”



**Yin e Yang:
un'immagine/metafora per la
consulenza**

di Patrizia Cotticelli



Nel Taoismo il simbolo del Tai Chi Tu (diagramma della Polarità Suprema) esprime il concetto di Armonia. Esso raffigura i due principi dello **Yin** e dello **Yang** che spiegano la fisica dell'universo:

tutta la realtà viene vista come un'alternanza di opposti che si attraggono e si completano a vicenda.

Il simbolo del Tai Chi esprime il concetto di Armonia.

Esso raffigura i due principi dello Yin e dello Yang che spiegano la fisica dell'universo.

Il concetto di fondo è che non può esistere il caldo senza il freddo, il buio senza la luce, il giorno senza la notte, il bagnato senza l'asciutto, la vecchiaia senza la giovinezza e così via secondo una serie infinita di opposti. Di queste caratteristiche esistenti nell'universo, alcune vanno a riempire lo **Yin** e cioè, alla lettera, "il lato in ombra" e quelle opposte vanno a costituire lo **Yang**, alla lettera, "il lato soleggiato".

Yin e Yang unendosi costituiscono l'interezza che esprime l'armonia del mondo.

Senza volerci appropriare di una filosofia che non è pertinente al nostro discorso, utilizzeremo questa immagine solo come una metafora che può rappresentare in maniera iconica l'essenza della persona. Essa ci sembra particolarmente adatta ad esprimere il concetto junghiano di Ombra.

Ricordiamo che Jung afferma che la personalità umana è caratterizzata da una parte di Luce che corrisponde al Bene e una parte di Ombra che corrisponde al Male, parti che andrebbero integrate per portare benessere alla persona.



**la
personalità
umana è
caratterizza-
ta da una
parte di
Luce che
corrisponde
al Bene e
una parte di
Ombra che
corrisponde
al Male**

Ora, l'Ombra è qualcosa che esiste solo in presenza della luce, poiché un corpo immerso nel buio non ha ombra. Analogamente, il soggetto che vive al buio della propria consapevolezza e non ha alcuna luce su se stesso è incapace di percepire la propria ombra. Ciò comporta che egli veda negli altri quegli impulsi, quelle mancanze e quei difetti che in realtà appartengono alla sua Ombra e che egli nega di possedere.

Per Jung accettare la propria natura duale e affrontare il proprio negativo diventa la meta desiderata per realizzare il proprio processo di individuazione. Egli sostiene infatti che l'Ombra quanto più è negata e allontanata, tanto più fa danno e viene percepita come minacciosa, mentre invece l'Ombra riconosciuta e accettata è positiva, stimolante e fonte di nuova energia psichica. Di pari passo deve avvenire il riconoscimento della propria luce, vista come l'insieme delle proprie risorse.

Ma non vogliamo qui affrontare un discorso del profondo che, in quanto consulenti, non ci compete. Vogliamo solo ricorrere a questa immagine come a uno spunto che possa raffigurarci bene il lavoro che andremo a fare in consulenza.

Possiamo ragionevolmente supporre che il nostro Cliente arrivi a noi in uno stato che anziché richiamare alla mente l'Armonia, richiami piuttosto il disordine, così come raffigurato nella seguente immagine.



**Nel
rimettere
ogni
porzione di
nero al suo
posto, il
Cliente
avvierà un
processo di
unificazione
delle parti
di sé che
gli
restituirà
potere.**



Il Cliente è sicuramente certo del suo disagio, che è diffuso e pervasivo, e questa è la piccola porzione di consapevolezza che lo ha spinto a chiedere aiuto, ma sicuramente ha confusione su obiettivi, mete e passi da compiere, cioè su tutto ciò che lo riporterà ad essere centrato nella sua fisiologica essenza di Ombra e Luce, facendogli recuperare uno stato di equilibrio. Luci ed ombre sono intrecciate e percepite in maniera umorale e inconsapevole.

Nel rimettere ogni porzione di nero al suo posto in modo da ricomporre l'ombra aderente alla parte in luce, il Cliente avvierà, col nostro aiuto, un processo di unificazione delle parti di sé che gli restituirà potere. Ma facciamo un esempio generico.

Un Cliente, frammentato nella sua percezione di una determinata relazione che ha in essere, racconterà una serie di episodi, sui quali si



soffermerà a lungo e dettagliatamente, convinto di dire sempre qualcosa di nuovo. Per lui saranno fondamentali, dettagli del tutto irrilevanti agli occhi del Consulente al quale, invece, apparirà chiara la dinamica che in forme diverse replica sempre lo stesso tipo di problema.

Il Cliente non riesce a cogliere la visione d'insieme e fino a quando non lo farà, non riuscirà a mettere in atto strategie per migliorare la relazione. Ogni episodio verrà registrato come qualcosa di ineluttabile che si ripete e che lui è costretto a subire. Non avendo percezione delle proprie ombre tenderà a proiettarle sull'altro, ritenendo l'altro il maggior responsabile dell'interazione poco felice che denuncia.

Un caso specifico che potremmo ipotizzare per fare un esempio, potrebbe essere quello di una madre che si lamenta perché il proprio figlio adulto non le dedica attenzione e le si rivolge sempre in malo modo. Lei ne soffre e vede nel figlio tutto il negativo. Lei si comporta bene, non fa nulla, non dice nulla, non ha colpe, non ha limiti, praticamente è perfetta: il nero sta tutto nel figlio.

Il Consulente, stando al passo della Cliente, potrebbe accompagnarla gradatamente a riconoscere eventuali sentimenti negativi che lei potrebbe portarsi dentro e che, senza che se ne accorga, potrebbero condizionare in partenza l'interazione col figlio attraverso il suo non verbale e/o le sue aspettative interne relative al risultato atteso.

Nel contempo, opportunamente sollecitata, la Cliente potrebbe scoprire nel figlio aspetti di luce che prima le sfuggivano perché in preda a

rimuginii e risentimenti covati, che le impedivano di vederli.

Ancora, nel lavoro fatto in stanza, si potrebbe scoprire che la negatività in un primo momento negata dalla signora, trova radici in un sentimento diffuso di inadeguatezza che mina la sua autostima, lasciandola nella convinzione di non meritare attenzione e nell'aspettativa di non poter avere rapporti soddisfacenti con gli altri.

Il Consulente dovrà individuare tali problematiche e andare a lavorare con la Cliente sul suo sistema di convinzioni ricompattando un'immagine di sé viziata da un'errata autovalutazione. Con dati alla mano ed episodi di vita richiamati dal professionista, la Cliente potrà ricomporre la propria armonia riconoscendo in sé sia parti di luce che erano andate perse, sia parti indesiderate e non percepite.

Da questa ricomposta armonia e dalla conseguente energia che ne discenderà, la Cliente, con l'aiuto del professionista, potrà imparare ad accettare le parti negative del figlio come semplici ombre della sua luce, così come avrà fatto innanzitutto con se stessa. Una consapevolezza diversa apporterà elementi nuovi e migliorativi alle loro successive interazioni.

Alla luce di quanto appena descritto, l'immagine/metafora che qui proponiamo ci sembra particolarmente efficace per descrivere il processo di crescita personale che è l'obiettivo di una consulenza: il disagio avvertito è stato ricomposto in una visione del Sé pacificata che riconosce come proprie, parti negative e positive in una percezione armonica di se stessi.



*Il processo di
crescita
personale è
l'obiettivo di
una consulenza*

La forma
delle due
sagome
disegnate
all'interno
del cerchio,
richiama a
una sorta di
abbraccio tra
le due parti.



Torniamo per un'ultima volta all'immagine e osserviamola con attenzione: nel punto di massima espansione del bianco c'è un pallino nero così come nel punto di massima espansione del nero c'è un pallino bianco. Rispetto a una semplicistica divisione di un cerchio in due semicerchi uguali e dissimili solo nel colore, possiamo notare come la forma delle due sagome disegnate all'interno del cerchio/unità, richiami a una sorta di abbraccio tra le due parti.

Non sarebbe la stessa cosa vederle divise in due semicerchi uguali, tra cui resterebbe la distanza di una linea. Le due parti gonfie del bianco e del nero risultano invece reciprocamente compromesse e indivisibili.

Al tempo stesso i pallini di colore inverso ricordano come nella persona non esista nulla che possa essere completamente luce, così come non esiste nulla che possa essere completamente buio.

Essi sono iconicamente efficaci per ricordarci (qualora ce ne scordassimo) i limiti che può avere il nostro Cliente anche quando risulta collaborativo, così come le risorse di cui lo stesso può essere portatore, anche nei momenti di maggiore fragilità.