

## RIASSUNTO

L'Ombra è un archetipo dell'inconscio personale e collettivo. Essa costituisce l'insieme di quelle tendenze, caratteristiche, desideri, atteggiamenti che non sono accettati da parte dell'Io e di funzioni non sviluppate o scarsamente differenziate che rimangono perlopiù inconscie. Essa si può individuare proiettivamente in una figura esterna, ossia in un individuo che per come è strutturato diviene portatore, oppure mediante una immagine interna, come nel sogno. Situazioni estreme e patologiche riguardano la scissione dell'Ombra dalla totalità psichica o l'inflazione della psiche da parte dell'Ombra. L'Ombra è un grande potenziale energetico. La sua integrazione alla personalità conferisce vitalità, autenticità, creatività e comporta un ampliamento della consapevolezza, una maggiore tolleranza verso l'Altro, una capacità aumentata di districarsi nei meandri e nelle sfide della vita. Dal punto di vista della problematica morale, integrando l'Ombra, l'uomo sviluppa un'etica che viene da dentro, che non può prescindere dalla propria singolarità, uscendo da un moralismo collettivo e si assume la responsabilità dei propri limiti e delle proprie azioni.

## ABSTRACT

*The Shadow is an archetype of the personal and collective unconscious. It represents the set of those tendencies, characteristics, desires, attitudes that are not accepted by the ego and of undeveloped or poorly differentiated functions that remain mostly unconscious. It can be projected in an external figure, that is, in an individual who becomes a bearer, or through an internal image, as in the dream. Extreme and pathological situations concern the splitting of the Shadow from the psychic wholeness or the inflation of the psyche caused by it. The Shadow is a great energetic potential. Its integration into the personality confers vitality, authenticity, creativity and involves a broadening of awareness, a greater tolerance towards the Other, an increased capacity to unravel life's challenges. In terms of moral issues, by integrating the Shadow, man develops an ethic that comes from within, that cannot disregard his own singularity, and, stepping out of a shared moralism, takes responsibility for his own limits and actions.*

## PAROLE CHIAVE

Ombra, archetipo, proiezione, scissione, integrazione dell'Ombra, individuazione.

## KEY WORDS

Shadow, Archetype, Projection, Splitting, Shadow Integration, Individuation.