



Percorsi teorico-esperienziali di crescita personale
Attività professionale di cui alla Legge 14/01/2013 n. 4.
www.felicianocrescenzi.com

IL VIAGGIO DELL'EROE
Un viaggio attraverso gli archetipi Jungiani
a cura Feliciano Crescenzi.

Jung e gli archetipi.

Gli archetipi sono i centri e i campi di forza dell'inconscio, fonte di un suo ordine, per noi invisibile e inaccessibile, ciò che non si può dimostrare oggettivamente ma solo sperimentare soggettivamente.

Nel linguaggio figurato, proprio dell'inconscio, essi appaiono in forma simbolica, e sono sottratti al divenire e al mutamento propri della psiche individuale; negli archetipi si trova il patrimonio prezioso di simboli profondi e pieni di energia, da cui tutte le religioni hanno attinto la loro forza magica.

Jung individua "sotto" lo strato inconscio più superficiale, che in sé contempla il patrimonio rimosso di esperienze e acquisizioni personali della persona lungo la sua storia, uno strato più profondo ed arcaico che egli chiama **inconscio collettivo**, strato questo che appartenerrebbe a tutta la specie umana, indipendentemente da razze, latitudini, luoghi; esso sarebbe patrimonio comune e custodirebbe in sé appunto gli *archetipi*.

L'uomo non è portatore solo delle sue esperienze personali, ma anche di quelle delle sue generazioni precedenti e di tutta l'umanità, da quando essa ha iniziato ad esistere.

Jung approda al concetto di *archetipo* partendo dalla riflessione sulla natura degli istinti e su come essi vengano gestiti ed elaborati dall'inconscio; essi sono coercizione all'azione e alla reazione al di là della finalità.

L'istinto in azione è un processo non coscientemente finalizzato; l'*archetipo* non è qualcosa d'altro dall'istinto e ad ogni istinto corrisponderebbe un archetipo.

All'interno del ciclo evolutivo a cui noi apparteniamo e nelle potenzialità che ci appartengono da quando ci diciamo *Uomo*, noi siamo dotati di determinati istinti e di determinati archetipi.

La **psiche**, secondo Jung, si struttura in tre dimensioni, o livelli, che interagiscono tra loro: l'Io, l'inconscio personale e l'inconscio collettivo.

L'**Io**, la coscienza, fornisce all'individuo il senso dell'identità personale, della continuità dell'esistere, e funge da "*selettore*" dell'immensa quantità di dati che l'esperienza riversa in continuazione sulla mente.

L'**inconscio personale** è il deposito, necessariamente vastissimo, dei contenuti rimossi o ignorati dalla coscienza, o perché hanno perso attualità e interesse, o perché spiacevoli e incompatibili con essa.

L'**inconscio collettivo** è sicuramente il dato di maggiore novità della teoria junghiana: "*è la poderosa massa ereditaria spirituale dello sviluppo umano, che rinasce in ogni struttura cerebrale individuale*", deposito ancestrale del genere umano. Esso non deriva da esperienze e acquisizioni personali, ma è innato, di natura universale.

Fondamentale, per Jung, è giungere al recupero consapevole di quell'inconscio collettivo, di cui gli *archetipi* sono una rappresentazione.

Obiettivi e struttura del percorso .

Questo percorso è aperto a tutte le persone adulte che desiderino sperimentarsi ed incamminarsi su un percorso di consapevolezza e conoscenza di sé oltre che in relazione all'alterità.

Uno degli elementi fondamentali è rappresentato dalla consapevolezza che la propria personalità è composta da diverse componenti che possono essere riconosciute ed integrate grazie allo stimolo introspettivo che si riceve attraverso la teoria e gli esperienziali che verranno proposti.

Il percorso attraverso gli archetipi, di cui poniamo in evidenza le parti in luce piuttosto che quelle in ombra, aiuta la persona a riconoscere e riscoprire le risorse su cui può contare per fronteggiare quello che accade nella propria vita e migliorare il proprio benessere.

Il lavoro si focalizza sulla valorizzazione e potenziamento delle risorse della persona, facendo sperimentare nuove modalità e nuove soluzioni, stimolando in questo modo un adattamento creativo.

Il percorso aderisce alla filosofia di base del Counseling e cioè che le soluzioni possono essere più facilmente individuate quando l'attenzione è centrata su ciò che funziona nella vita della persona, sulle sue risorse **piuttosto che sulle sue mancanze o difficoltà.**

Il percorso è strutturato su 15 incontri individuali di un'ora su Skipe, con frequenza settimanale, la lettura di un testo teorico base e il lavoro esperienziale che verrà proposto per ogni archetipo.

Complessivamente l'intero percorso prevede 40 ore di lavoro, di cui 20 di teoria.

Il Viaggio dell'Eroe.

Il Viaggio, con i 12 archetipi, è suddiviso in tre fasi, 4 archetipi per ogni fase:

- 1. la preparazione**
- 2. il viaggio**
- 3. il ritorno.**

I tre stadi del Viaggio dell'Eroe: Preparazione, Viaggio, Ritorno; affiancano punto per punto gli stadi dello sviluppo della psiche umana: prima svilupperemo l'Io, quindi incontreremo lo Spirito o Inconscio collettivo e infine porteremo alla luce il senso unico del Sé.

Il viaggio dell'Io ci insegna ad essere sicuri e a riuscire nel mondo; **il viaggio dello Spirito** ci aiuta a diventare reali e autentici e attraverso **il viaggio del Sé** sperimentiamo la completezza e l'unità; sappiamo chi siamo perché le parti frammentate della nostra psiche si ricongiungono.

– Preparazione

Comprende gli archetipi: l'*Innocente*, l'*Orfano*, il *Guerriero* e l'*Angelo custode* ci aiutano a prepararci al viaggio.

Noi tutti iniziamo nello stato di innocenza, quando siamo totalmente accuditi all'interno del grembo di nostra madre; è dall'Innocente che apprendiamo l'ottimismo e la fiducia.

Quando facciamo esperienza della "caduta" diventiamo Orfani e ci sentiamo delusi, abbandonati e traditi dalla vita. È attraverso l'Orfano che impariamo a contare su noi stessi e a tessere una rete per uno scambievole aiuto. Nei momenti di vita in cui ci poniamo traguardi e studiamo le strategie per raggiungerli è attivo in noi il Guerriero, abbiamo il coraggio di lottare per noi stessi e per gli altri. Ed è attraverso l'Angelo custode che sperimentiamo il prenderci cura degli altri e di noi stessi, archetipo che ci insegna l'umanità e la compassione.

– Viaggio.

Comprende gli archetipi: il *Cercatore*, il *Distuttore*, l'*Amante* e il *Creatore*.

Risponderemo alla chiamata del *Cercatore* quando nella nostra vita non siamo più soddisfatti e ci metteremo in Viaggio per colmare il nostro vuoto interiore.

Ci ritroveremo presto a sperimentare la privazione e la sofferenza poiché il *Distuttore* ci toglie molto di quello che ci era sembrato, fino a quel momento, indispensabile alla nostra vita.

Tuttavia la sofferenza è compensata e alleggerita dall'archetipo dell'*Amante* man mano che ritroviamo nuove passioni nuovi impegni.

L'immaginazione ci aiuta ad interpretare il mondo in maniera poetica. Il *Creatore* ci aiuta ad accettare la nostra vita come quella giusta per noi e cominciamo ad essere sinceri e autentici dovunque ci troviamo.

Questi quattro archetipi ci preparano a tornare al regno e trasformare la nostra vita.

– Ritorno

Comprende gli archetipi: il *Sovrano*, il *Mago*, il *Saggio* e il *Folle*.

Quando torniamo dal viaggio ci rendiamo conto di essere i Sovrani del nostro regno. Anche se rimaniamo sconcertati dalle condizioni in cui lo troviamo, pian piano che agiamo, accompagnati dalla nostra nuova saggezza in quello che era un deserto vedremo spuntare dei fiori. Il regno continuerà a rinnovarsi quando entrerà in azione il Mago attraverso il risanamento e la trasformazione di noi stessi.

L'accettazione di noi stessi passa per il Saggio che aiuta a liberarci dalla schiavitù delle illusioni, diventiamo investigatori alla ricerca della realtà che è dietro le apparenze. A questo punto siamo pronti ad aprirci al Folle e a imparare a vivere gioiosamente l'attimo che passa senza preoccuparci del domani.

I 12 archetipi.

1-L'INNOCENTE

L'Innocente è la parte di noi che crede nella vita, in noi stessi e negli altri. E' la parte che possiede la fede e la speranza anche quando in apparenza le cose sembrano impossibili.

Se l'Innocente viene ferito dagli eventi della vita è propenso a credere che la volta seguente non

risuccederà di nuovo e può tendere a non elaborare le esperienze vissute.

L'Innocente è anche quella parte di noi che, ogni volta che cominciamo ad impegnarci in una nuova impresa, si attiva con uno spirito di ottimismo, di apertura e di entusiasmo.

Non potendo conoscere gli sviluppi futuri, dobbiamo aver fiducia per poter iniziare ad intraprendere il nuovo.

Doti: **Fiducia e Lealtà.**

2-L'ORFANO

L'archetipo dell'Orfano è attivato all'interno di noi da tutte quelle esperienze in cui il nostro bambino interiore si sente *trascurato, abbandonato, tradito, deluso*.

Quando nella nostra vita domina l'Orfano, il mondo sembra un posto senza speranza e spesso ci si sente come *esuli* viaggiando per il mondo senza mai trovare una casa.

Le ferite sono parte della *condizione umana*, la parte che motiva tutti i nostri "Viaggi"; se non fossimo feriti resteremmo nell'innocenza e non matureremmo, non cresceremmo, non impareremmo mai.

Quando nella nostra vita domina l'*Innocente* spesso il nostro ottimismo non fa i conti con la realtà; quando domina l'*Orfano* tendiamo ad essere pessimisti e a non provare neppure ad ottenere ciò che vogliamo.

Doti: **Empatia e Realismo.**

3-IL GUERRIERO

È questo l'archetipo che, quando ci troviamo di fronte a un problema nostro o anche altrui, ci spinge ad affrontarlo piuttosto che evitarlo; è sempre il Guerriero che, invece, si sente umiliato se lasciamo passare un torto o un affronto senza far niente al riguardo.

Senza l'archetipo del Guerriero ben strutturato in noi, è difficile sviluppare un senso di identità che sia il proprio e non di un altro; è il Guerriero che custodisce i *confini* e protegge il primo sbocciare del *sé* dall'abuso delle pretese e dei desideri altrui.

È il coraggio di affrontare i *draghi interiori* quello che in ultima analisi ci permette di affrontare quelli esteriori con intelligenza, autodisciplina e saggezza.

Doti: **Coraggio e Disciplina.**

4-L'ANGELO CUSTODE

L'*Angelo Custode* è il genitore perfetto e pieno d'amore; crea comunione aiutando gli altri a sentire che sono amati, stimati e curati, e incoraggia rapporti positivi fra le persone.

Ciascuno di noi ha al suo interno un *bambino* che lo accompagna per tutta la vita; fin quando non sviluppiamo il nostro *Angelo custode* interiore, dipenderemo sempre dagli altri per il nutrimento e la cura di questo *bambino*.

L'*Angelo custode* ci insegna che la premura inizia da noi e procede verso l'esterno, in spirali di interesse che si allargano: da sé stessi alla famiglia, alla comunità, al paese, al mondo intero.

Doti: **Compassione e Generosità.**

5-IL CERCATORE

Ci sentiamo scontenti, prigionieri, alienati o vuoti, spesso non sappiamo neppure definire ciò che ci manca, e così inizia la ricerca. Il Cercatore è alla ricerca di un futuro migliore.

Il *Cercatore* non si arresta di fronte a nulla pur di trovare il senso della vita umana; è talmente forte il suo bisogno che sarà disposto, se necessario, a sacrificare i rapporti e le realizzazioni più preziose per la ricerca.

Tutto ad un tratto ci troviamo a cercare la profondità e l'autenticità, e sappiamo che non è solo un cambiamento di compagni, di ambiente, di lavoro, ma un cambiamento in noi stessi.

Il *Cercatore* è un ricercatore di significato; per quanto possiamo star bene e avere successo il nostro *Cercatore* soffre se non trova nella vita un senso e un valore superiore.

Doti: **Autonomia e Ricerca di senso.**

6-L'AMANTE

L'attaccamento e il legame appartengono al regno dell'*Eros*. Conosciamo l'*Eros* quando viviamo un legame appassionato con una persona, con una causa, un'attività, un'ideale, un modo di vivere; un legame così forte che il pensiero di perdere l'oggetto del nostro amore ci provoca intollerabile sofferenza.

Pensiamo ad una certa attività e il nostro corpo si accende, si riempie di energia, è pronto a partire; pensiamo ad un'altra e il nostro corpo diventa pesante, inerte, di piombo.

L'*Eros* è la passione che si ha quando *Corpo* e *Spirito* sono in armonia.

Come nella favola della "*Bella e la Bestia*" la capacità di amare la *Bestia*, ovvero l'ombra in noi stessi e negli altri, spesso trasforma la stessa *Bestia* in un *Principe* o una *Principessa*.

Doti: **Passione e Impegno.**

7-L DISTRUTTORE

Qualche volta accade che tutto ciò su cui contavamo e che ci eravamo impegnati a costruire è finito nel nulla.

L'archetipo del distruttore ci aiuta a far pulizia dentro di noi

Nell'ambito affettivo, ci aiuta a rompere i rapporti che non funzionano più; in quello psicologico, a sbarazzarci di modi di pensare e di agire che non sono più funzionali per noi.

Il distruttore diventa il nostro alleato quando impariamo a rinunciare, a lasciare andare ogni cosa che non serve più al nostro viaggio, senza rifiutare il dolore e l'angoscia che ciò implica.

Il Distruttore è essenziale alla metamorfosi, lasciare andare il vecchio ed aprirci al nuovo ci aiuta a liberarci dall'attaccamento.

Doti: *Umiltà e Accettazione.*

8-IL CREATORE

Il Creatore è l'archetipo della creatività.

È l'immaginazione che ci aiuta a trovare significato e bellezza nella nostra vita; spetta all'immaginazione interpretare il mondo che ci circonda in maniera poetica.

Ironicamente nella nostra cultura è difficile sentire ciò che sentiamo e pensare ciò che pensiamo in quanto essere semplicemente sé stessi può dare l'impressione di rompere ogni regola e norma e provare una vaga paura di punizione.

Creare la nostra vita significa onorare lealmente la nostra esperienza, senza rifiutare nulla, considerando tutto valido e degno.

Una volta che abbiamo rinunciato all'illusione di poter controllare il nostro destino con la nostra volontà, impariamo a fidarci della nostra immaginazione e dei modi in cui stiamo creando la nostra vita.

Doti: *Vocazione e Creatività.*

9-IL SOVRANO

Diventiamo Sovrani assumendoci la completa responsabilità della nostra vita, non solo della nostra realtà interiore ma anche di quella esterna e cioè di come la nostra vita si riflette sulla famiglia, sulla comunità e sulla società cui apparteniamo.

Siamo responsabili, non nel senso di assumerci le colpe di ciò che non va, ma nel senso di assumerci il potere di prendere le iniziative per noi appropriate in ogni situazione che ci si presenta.

Da buoni sovrani ci prendiamo la responsabilità del nostro regno così come è: può avere più o meno risorse, godere di uno stato di pace o essere assediato da nemici, può essere ricco o povero; in ogni caso ci prendiamo la responsabilità dei nostri successi e fallimenti.

Nessun buon sovrano governa senza un progetto; elabora i modi per trasformare i progetti in realtà utilizzando le risorse disponibili al momento.

Doti: *Onestà e Competenza.*

10-IL MAGO

Senza il Mago, che guarisce il Sovrano ferito, il regno non può essere trasformato.

Il Mago non fa nulla per ottenere il risultato, si limita a creare le condizioni perché questo accada.

Come nel lavoro di Congiunse dove ci si focalizza non tanto sull'obiettivo finale ma sul processo, togliendo gli ostacoli e creando le condizioni per cui l'obiettivo si realizzi da sé.

I nostri problemi esteriori riflettono la nostra vita interiore, ma dobbiamo ricorrere all'aiuto di un guaritore esterno fino a che non risvegliamo il nostro Mago interiore.

Un mezzo potente per trasformare la nostra vita consiste nel cambiare il modo di definire la nostra esperienza.

Ci accorgiamo che il Mago opera nella nostra vita quando cominciamo a notare eventi sincronici, vale a dire coincidenze significative, come quando pensiamo ad una persona e la incontriamo.

Doti: *Intuizione e Trasformazione.*

11-IL SAGGIO

Il Saggio non ha bisogno di dominare o trasformare il mondo, vuole solo comprenderlo. La strada del Saggio è la comprensione di sé stesso, degli altri, dell'universo intero; è un percorso alla ricerca della verità più profonda al di là delle apparenze.

E' quella parte di noi che riesce a distaccarsi, sia pure per poco, dai nostri pensieri emozioni desideri; semplicemente li osserva dall'esterno senza attaccamento.

A questo punto comprendiamo che tutte le altre persone, diverse da noi, hanno lo stesso nostro diritto di vedere il mondo dal loro punto di vista, diverso dal nostro ma ugualmente legittimo.

Impegnarci in un contesto di relatività significa fare certe scelte in quanto le crediamo giuste per noi,

senza presumere che sarebbero giuste anche per gli altri, per cui possiamo aiutare gli altri a fare una scelta diversa.

Doti: Comprensione e *Distacco*.

12-IL FOLLE

Il Folle e' l'archetipo che viene prima dell'Innocente, e' l'aspetto del bambino interiore che conosce il gioco, la sensualita', la fisicita'. E' all'origine del nostro fondamentale senso della vita e della vitalita'.

Con il Folle attivo ciò che ci interessa e' essere liberi. Liberi dai doveri, dalle responsabilita', dagli impegni degli stessi rapporti che comportano spesso obblighi sgradevoli.

Il Folle ci ricorda che la vita e' dolce anche nei suoi momenti peggiori, quando non c'è un solo segno positivo all'orizzonte.

Si puo' considerare come energia anarchica, irriverente che fa saltare classificazioni e confini.

Quando nella nostra vita domina il Folle, noi esploriamo il mondo dietro la spinta della curiosità, creando per la pura gioia del creare e vivendo la vita per quello che e', senza darci pena per il domani e incuranti delle convenzioni e di cio' che gli altri diranno.

Doti: *Sincerità e Gioia*.

Il percorso del viaggio più che a una retta somiglia a una spirale. La fase finale del viaggio, riassunta nell'archetipo del Folle, si riavvolge sul primo archetipo, quello dell'Innocente; ma questa volta l'Innocente è più saggio rispetto alla vita.

Bibliografia.

- *Risvegliare l'eroe dentro di noi* – Carol S. Pearson – ed. Astrolabio 1992
- *Gli archetipi e l'inconscio collettivo* – C.G.Jung – ed Bollati Boringhieri
- *Simboli della trasformazione* – C.G.Jung – ed. Bollati Boringhieri.

Feliciano Crescenzi

Counselor Professionista Avanzato e Trainer

Mediatore familiare, Formatore, Facilitatore di gruppi