



**Formazione e Gruppi teorico-esperienziali di crescita personale
Attività professionale di cui alla Legge 14/01/2013 n. 4.**

Il Viaggio dell'Eroe

Jung e gli archetipi: Viaggio dalla dualità all'unità.

a cura di: **Feliciano Crescenzi.**

www.felicianocrescenzi.com

Presentazione del percorso

02. *Jung e l'inconscio collettivo*

Jung individua, "sotto" lo strato inconscio più superficiale, che in sé contempla il patrimonio 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 apparterebbe 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.

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

03. *Gli archetipi*

Jung approda al *concetto di archetipo* partendo dalla riflessione sulla natura degli istinti e su come essi vengono 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 esiste la specie umana, noi siamo dotati di determinati istinti e di determinati archetipi.

04. *Il riferimento bibliografico*

Il percorso è stato da noi ideato prendendo spunto dal testo di Carol S. Pearson "*Risvegliare l'eroe dentro di noi*" nella versione 12 archetipi, che offre una personale ed interessante interpretazione della teoria archetipica Jungiana.

Nel testo vengono ben messe in evidenza le risorse che appartengono a ciascuno dei 12 archetipi e attraverso delle esperienze pratiche, riferite di volta in volta all'archetipo su cui lavoriamo, offriamo lo stimolo per recuperare quelle risorse di appartenenza.

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.

05. *Obiettivo 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.

06. *Aspetti formativi*

Benché il Viaggio dell'Eroe sia un percorso prevalentemente di crescita personale, consente, allo stesso tempo, di acquisire nuove conoscenze e metodologie di lavoro utili per quei professionisti o volontari che si occupano di relazione di aiuto.

Durante il percorso, oltre al riferimento bibliografico, verranno fornite delle schede sintetiche per ogni archetipo.

Inoltre, essendo il percorso al 80% esperienziale, potranno essere conosciute e acquisite anche tutte le diverse tecniche che verranno usate per i lavori proposti.

07. *La nostra esperienza*

Il percorso che proponiamo è il risultato oltre dieci anni di esperienza nella nostra progettazione e facilitazione di gruppi di counseling, che è iniziata nel 2007 ed è proseguita a tutt'oggi con continuità.

Questi sono alcuni dei temi principali che abbiamo trattato in questo tempo:

- *Il Viaggio dell'Eroe (teoria sugli archetipi di C.G.Jung)*
- *I legami Affettivi (teoria dell'attaccamento di J.Bowlby)*
- *La mia Favola (teoria sul copione di vita di E.Berne)*
- *Il ponte dell'Arcobaleno (teoria sui sette chakra della tradizione Indo-Vedica e le cinque tipologie caratteriali di A.Lowen)*
- *Relazioni in Gioco (teoria sui giochi relazionali di E.Berne)*
- *Il Counseling e i Gruppi di Aiuto (progettazione e gestione di gruppi di counseling)*

08. *Struttura del percorso*

Il percorso ha avuto il patrocinio ANCoRE ed è strutturato su 9 incontri di gruppo (minimo 6, massimo 12 partecipanti) di tre ore ciascuno, con frequenza quindicinale.

Complessivamente l'intero percorso prevede 27 ore di lavoro, e sarà rilasciato un attestato di partecipazione a tutti coloro che non avranno fatto più del 20% delle assenze.

L'attestato, di 27 ore, è riconosciuto dalle associazioni nazionali di categoria di Counseling ANCoRE e REICO (aderenti FederCounseling) ai fini della formazione permanente.

I nove incontri seguono una struttura gestaltica:

1 di Apertura, 6 sugli Archetipi, 1 di Integrazione e 1 di Chiusura.

09. ***Gli stadi del Viaggio***

Il Viaggio dell'Eroe comprende tre fasi fondamentali: la Preparazione, il Viaggio vero e proprio e il Ritorno.

Lo stadio della Preparazione rappresenta il viaggio dell'IO che ci insegna ad essere sicuri e riuscire nel mondo.

Lo stadio del Viaggio vero e proprio rappresenta il viaggio dello Spirito che ci aiuta a diventare reali e autentici nel momento in cui incontriamo i misteri più profondi della vita.

Lo stadio del Ritorno rappresenta il viaggio del Sé che ci mostra il modo per trovare ed esprimere il nostro potere e la nostra libertà.

10. ***Gli archetipi del viaggio dell'Io***

Gli archetipi associati allo sviluppo dell'Io ci aiutano a imparare ad assumerci la responsabilità della nostra vita:

- l'**Innocente**, la fiducia necessaria ad imparare le tecniche fondamentali per vivere;
- l'**Orfano**, il senso dell'interdipendenza fra la nostra capacità di fare la nostra parte e la vita di tutti gli altri;

- il **Guerriero**, il coraggio di lottare per se stessi, per i propri bisogni e per gli altri;
- l'**Angelo Custode**, l'auto-identificazione col bene più generale che ci permette eventualmente anche di sacrificarci per gli altri.

11. ***Gli archetipi del viaggio dello Spirito***

Gli archetipi associati allo sviluppo Spirituale ci aiutano a sperimentare il senso e l'autenticità della nostra vita:

- il **Cercatore**, si richiama alla sete di assoluto, ci muove verso l'alto;
- l'**Amante**, Eros, la forza vitale, ci muove verso l'esterno;

- il **Distruttore**, Thanatos, l'istinto di morte, ci muove verso il basso e l'interno;
- il **Creatore**, l'immaginazione creativa della persona, ci aiuta a creare il significato.

12. ***Gli archetipi del viaggio del Sé***

Gli archetipi associati allo sviluppo del Sé ci aiutano ad integrare tutte le nostre parti interiori e a raggiungere il miglior equilibrio possibile:

- il **Sovrano**, mette ordine nel regno e lavora per la pace, l'unità e l'armonia;
- il **Mago**, guarisce e trasforma il Sé quando l'ordine diventa troppo rigido;

- il **Saggio**, ci aiuta a fronteggiare la nuda realtà della nostra vita e a trascendere il nostro Io;
- il **Folle**, ci aiuta ad esprimere liberamente il nostro Sé nel mondo, per la gioia che ciò procura.

13. *Le Coppie Archetipiche*

Riconoscere il modo in cui la nostra vita si collega ai 12 archetipi (6 coppie archetipiche) ci aiuta a dare senso e dignità alle nostre esperienze quotidiane.

E' tipico che ogni stadio della nostra vita evochi due archetipi apparentemente in contrasto e che premono per essere risolti.

All'inizio possiamo rapportarci a quello stadio usando solo uno degli archetipi escludendo l'altro; ma generalmente ci sentiamo più completi quando impariamo ad usare entrambi gli archetipi della coppia.

Le sei coppie archetipiche corrispondono ai sei stadi fondamentali della vita: l'infanzia, l'adolescenza, l'età adulta, la prima maturità, la maturità e la vecchiaia.

Ciascuno di questi passaggi cronologici ci stimola ad apprendere certi compiti evolutivi; ma è anche possibile recuperare in ogni momento del nostro sviluppo le capacità collegate agli archetipi rimasti in ombra.

14. *...grazie per l'attenzione.*

*Negli Eroi il coraggio e l'amore per gli altri
devono associarsi allo sviluppo di un forte Io,
alla visione e alla chiarezza di mente,
che vengono dall'aver intrapreso nella vita il proprio Viaggio evolutivo.*

Bibliografia: Risvegliare l'eroe dentro di noi – Carol S. Pearson – ed. Astrolabio

viaggioeroe@gmail.com - www.felicianocrescenzi.com

Feliciano Crescenzi

Counselor Professional Advanced e Trainer iscritto ANCoRE n. 470

Mediatore Familiare e Formatore, Facilitatore di gruppi di aiuto

Cultore della relazione di aiuto e Formatore presso "La Sapienza" di Roma, facoltà di Infermieristica.