



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

Incontro teorico-esperienziale di 2 ore presso UPASPIC
“La ricerca della propria identità”
attraverso la coppia archetipica Cercatore – Amante.

**“Ognuno sta nella relazione per cercare la propria identità,
e non tanto per modificare quella dell'altro”.**

Il *Cercatore* si preoccupa di più dell'autonomia e dell'indipendenza, e tende a temere il rapporto affettivo e i legami con gli altri come qualcosa che richiede il sacrificio della propria identità.

L'*Amante*, viceversa, trova la propria identità scoprendo ciò che ama.

La conciliazione di questi opposti porta con sé la capacità di amare e di impegnarsi pur mantenendo il senso della propria separatezza.

Se predomina l'*Amante* siamo sollecitati ad assumerci degli impegni nel lavoro, in una carriera, nei confronti di un partner stabile; tuttavia questo è di frequente in contrasto con il nostro perdurante interesse alla ricerca, poiché stiamo ancora cercando di capire chi siamo.

Se, viceversa, predomina il *Cercatore*, possiamo resistere all'impegno di un partner o di un lavoro, per continuare ad esplorare le varie possibilità. Può accaderci di fare un lavoro dopo l'altro, soltanto per provarli; abbiamo una quantità di rapporti diversi o magari nessuno.

Possiamo a quel punto sentirci liberi, ma anche un po' soli e sbandati.

La risoluzione della dualità è rappresentata simbolicamente dall'immagine della “*Terra Promessa*”; se pensiamo alla storia narrata nell'Esodo, Mosè e gli Ebrei dovettero lasciare l'Egitto per due ragioni:

- primo, in Egitto erano schiavi e avevano bisogno di essere liberi, e questa è la motivazione del *Cercatore*;
- secondo, dovevano poter essere fedeli a se stessi e al loro Dio che amavano, e questa è la motivazione dell'*Amante*.

Fin tanto che in noi c'è conflitto tra il *Cercatore* e l'*Amante*, ci è impossibile raggiungere la *Terra Promessa*; la libertà continua a sembrarci arida, e l'amore imprigionante.

Gli Ebrei vagarono per molti anni nel deserto per liberarsi dalle abitudini della schiavitù e per cessare di ricorrere ad altri dei; quando impararono ad esseri liberi e ad impegnarsi entrarono nella *Terra Promessa*, esattamente come può farlo ciascuno di noi.

Troviamo la *Terra Promessa* solo quando diventiamo capaci al tempo stesso di essere fedeli a noi stessi e di dedicarci alle persone e alle cose che amiamo.

Condotta da:

Feliciano Crescenzi, counselor, mediatore familiare, facilitatore di gruppi di auto aiuto, formatore, iscritto ad UPASPIC, REICO e CNCP, (www.felicianocrescenzi.com)

Lidia Calabria, laureata in Scienze Psicologiche, counselor, mediatore familiare, iscritta ad UPASPIC, REICO e CNCP.

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

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", per così dire, lo strato inconscio più superficiale che in sé contempla il patrimonio di esperienze e acquisizioni personali del soggetto lungo la sua storia che sono state rimosse, 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.

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

L'archetipo del Cercatore.

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

Si parte da un anelito a tornare al tempo dell'*innocenza* prima della *caduta*; questo istinto motiva gran parte della nostra lotta nella vita. Nessun amore, nessun lavoro, nessun posto, che pure motiva la nostra ricerca ci darà il *paradiso*.

Sentendoci parziali, divisi, frammentati, aneliamo a ricomporci e a diventare interi; possiamo soddisfare questo anelito solo nel momento in cui diventiamo reali, e diamo nascita al nostro vero sé. Dobbiamo trovare dentro di noi quello che cerchiamo, perché fuori non lo troveremo mai, e per far questo dobbiamo rispondere all'invito ad imbarcarci nell'avventura *eroica*.

Non è mai troppo tardi per rispondere all'invito all'avventura.

Molti di noi non si impegnano mai veramente rispetto a sé stessi o al proprio *Viaggio*, ma soltanto quando riusciamo a farlo cessiamo di essere *Viandanti* senza meta e diventiamo autenticamente *Cercatori*.

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

In un modo o nell'altro, tutte le forme di ricerca conducono al desiderio di fondo di incontrare l'autenticità in sé stessi, nel mondo esterno, nel cosmo intero.

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

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 alla ricerca.

Il *Cercatore* è assolutamente pronto a morire, letteralmente o metaforicamente, per sperimentare la suprema ricerca della verità cosmica. Ma non è tanto della morte fisica che qui si tratta, quanto della prontezza a morire al nostro vecchio sé per far nascere il nuovo.

L'andare alla ricerca implica forzare le frontiere di ciò che possiamo conoscere, sperimentare, fare ed

essere.

Tradizionalmente è la trasformazione del bruco in farfalla il simbolo che si usa per rappresentare una trasformazione così assoluta per cui sembra quasi che una specie si trasformi in un'altra.

Dono: *Ambizione, autonomia.* **Compito:** *Essere fedele ad una verità più profonda.*

QUALITA'	CURIOSITA' Ricerca di significato, ambizione, vocazione, idealismo, amore della conoscenza, autonomia, libertà, distacco, capacità di separarsi e continuare a cercare altrove, coraggio, rischio
OMBRA	IMPAZIENZA Fretta, fuga, curiosità superficiale, indiscrezione, distrazione per ingannare la ricerca vera, perfezionismo, eccesso di ambizione, superbia, ostinazione, criticismo, freddezza, razionalizzazione
SCOPO NELLA VITA	Scoprire se stessi differenziandosi dagli altri, ricerca di una vita o di un modo d'essere migliori, la ricerca della felicità, la spinta ad ascendere
PAURA	Di essere bloccato, imprigionato, del conformismo
RELAZIONE CON IL PROBLEMA	Fugge cercando altrove oppure lo esplora, lo analizza, lo studia, lo osserva dall'esterno con la mente e ne prende le distanze, trovando una soluzione con la strategia
LEZIONE DA IMPARARE	Continuare ad avere fede che arriverà prima o poi alla meta anche se si vaga nel deserto
TEMATICHE DA ESPLORARE	La vocazione, il destino, la ricerca della visione, l'etica del viaggio, la guida, accedere ai misteri della vita, dell'amore e della morte, la conoscenza, la ricerca dei significati, la libertà da ogni legame

L'archetipo dell'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. Senza *Eros* possiamo essere nati ma non essere mai stati realmente vivi.

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. Se la nostra mente e il nostro corpo sono in contrasto possiamo cercare di voler forzare il corpo a fare ciò che vuole la mente e, in questo modo, viviamo la vita come una *lotta*.

Se mente e corpo sono in armonia, possiamo naturalmente usare ciò che ci suggerisce il corpo per prendere decisioni e la vita *si vive da sé*.

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

Per contenere una passione intensa occorre avere un senso d'identità forte; spesso due amanti si fuggono a vicenda perché uno o entrambi mancano della struttura dell'io necessaria a contenere l'intensità del legame senza perdere la propria identità.

L'unione di amore è inizialmente con sé stessi, ed è questa unione con noi stessi che ci permette di sviluppare la capacità non solo di amare le persone care, ma di amare l'umanità e il cosmo.

Immancabilmente l'amore ci chiama anche a prendere un'*impegno* e a credere nella nostra decisione. Quanto più amore doniamo, tanto più amore ci ritorna.

Quando impariamo ad amare veramente noi stessi, siamo liberi di amare gli altri senza più dipendenza o attaccamento perché l'amore non è assolutamente più scarso; abbiamo sempre noi stessi, per cui siamo sempre amati.

I doni dell'*Eros* non sono soltanto l'amore erotico e la passione ma è anche fonte di *potere personale*, che non è il potere sull'altro, ma è il *potere* di qualcuno che si impegna nella vita, qualcuno che non teme di essere fedele alla propria natura profonda.

E' così che scopriamo chi siamo, tramite ciò che amiamo, tanto da dedicargli tutto il nostro *impegno*. Nella misura in cui coltiviamo un'affettuosa accettazione nei nostri riguardi, noi possiamo anche trasformare noi

stessi; accettarsi significa semplicemente abituarsi a perdonarsi, significa anche perdonare gli altri, dal momento che spesso ciò che più in essi criticiamo è la proiezione dell'*ombra* che ci portiamo dentro.

Dono: *Passione, Impegno.* **Compito:** *Perseguire la propria felicità.*

QUALITÀ	PASSIONE Capacità di fusione con l'altro, unione, identificazione, estasi, abbandono, rinuncia al controllo, capacità di capire chi siamo su quello che ci appassiona, capacità di identificarsi con un ideale
OMBRA	GELOSIA Possessività, dipendenza, eccessiva identificazione con l'oggetto dell'amore, perdita dei confini, innamoramento continuo, narcisismo, edonismo, comportamento libertino, lussuria, puritanesimo, bigotteria
SCOPO NELLA VITA	La gioia di sentirsi uno con sé e con gli altri, arrivare al senso di unità
PAURA	Perdere l'amore, la separazione
RELAZIONE CON IL PROBLEMA	Si identifica con lui, lo ama, cerca di entrarci dentro e vedere le cose con i suoi occhi, perchè capisce che il Drago è dentro, è una parte di sé e si inizia ad amare la propria ombra
LEZIONE DA IMPARARE	Scoprire chi si è attraverso ciò che si ama, provare gioia nel sentirsi uniti a sé e agli altri
TEMATICHE DA ESPORARE	Identificazione e disidentificazione, la relazione con il partner, equilibrio e scambio, il no in amore, estasi ed entusiasmo, amare ed essere, la legge di attrazione, idealizzazione, annientamento e perdita di confine, fusione, essere uno, salute e benessere, la natura, Venere e la bellezza

presentazione gratuita

ROMA, via Tassalonica 23 (fermata metro B – S.Paolo) presso COME studio di Counseling

Sabato 26 settembre 2015, dalle 11,00 alle 13,00

Il Viaggio dell'Eroe

Dodici archetipi per incontrare sé stessi

Per informazioni e richieste di partecipazione:

Lidia Calabria,

laureata in Scienze Psicologiche, Counselor, Mediatore familiare - tel. 335.6311382

Feliciano Crescenzi,

Counselor, Mediatore familiare, Facilitatore di gruppi di auto aiuto, Formatore - tel. 347.6967879