



**Gruppi esperienziali di crescita personale**  
Attività professionale di cui alla Legge 14/01/2013 n. 4.  
[www.felicianocrescenzi.com](http://www.felicianocrescenzi.com)

## **I 12 passi e gli archetipi Junghiani.** **“Un viaggio spirituale alla ricerca di sé stessi”**

### **Il Sovrano**

Non possiamo cambiare il comportamento o gli atteggiamenti di chi ci circonda; finché seguiamo ad illuderci di poter controllare e cambiare gli altri continuiamo a combattere una battaglia che non possiamo vincere.

Veniamo colpiti nella nostra autostima, nei nostri rapporti con gli altri e nella capacità di goderci la vita.

Tutta la nostra energia viene consumata in un'impresa senza speranza, a tal punto da non lasciarci neanche un po' per prenderci cura di noi stessi. La nostra vita è diventata ingovernabile.

La nostra preoccupazione nei confronti degli altri si trasforma in invadenza e intromissione, causa risentimento, ed è destinata a fallire.

Quando la preoccupazione per gli altri ci distoglie dalla responsabilità di prenderci cura della nostra salute fisica, emotiva e spirituale, noi soffriamo.

Siamo incapaci di accettare la realtà, di affrontare i cambiamenti; la nostra vita ci sfugge di mano.

Quando facciamo il *primo passo* consentiamo ad un immane peso di cadere dalle nostre spalle.

Mettere fine a questa battaglia, richiede una definizione completamente nuova di ciò che pensiamo di noi stessi, degli altri e delle nostre relazioni.

Spesso confondiamo l'amore con l'interferenza; non sappiamo come dimostrare affetto o sostegno senza dare consigli, senza cercare di influenzare le decisioni altrui, o senza tentare di portare coloro che amiamo a fare quello che noi pensiamo possa renderli felici.

Confondiamo il prenderci cura degli altri con il controllo, perché non sappiamo come lasciare loro la dignità di essere se stessi.

Abbiamo il terrore di lasciar fare agli altri ciò che desiderano, ma facciamo solo del male a noi stessi e agli altri quando insistiamo nel concepire la relazione in questo modo.

Le nostre relazioni ne soffrono e la nostra vita diventa ancora più ingovernabile.

Il nostro *Sovrano* sta mandando il suo *Guerriero* a combattere una guerra persa.

Per quanto difficile, meglio impegnare il nostro *Sovrano* a guardare, con onestà, la parte che noi stessi abbiamo nei nostri problemi, ovvero come abbiamo contribuito a creare il problema.

Può darsi che il nostro *Sovrano* piuttosto che impegnare il suo *Guerriero* debba attivare l'*Angelo Custode* a prendersi cura di noi stessi, invece che solo degli altri.

Questo pensiero può anche far paura; magari abbiamo scarsa autostima e pensiamo che non sia giusto prenderci cura di noi stessi.

Lasciando andare l'illusione di poter controllare le altre persone, le loro azioni, ci sentiamo sollevare da un fardello enorme e cominciamo a scoprire la libertà e il potere che invece abbiamo: quello di chiarire e vivere la nostra vita.

L'ingovernabilità diminuisce e il *Sovrano* che è in noi inizia a riprendere il controllo del proprio *regno*, della propria vita.

Quando dentro di noi è in funzione l'archetipo del *Sovrano*, siamo integrati, completi e pronti ad assumerci la responsabilità della nostra vita.

Ogni volta che proviamo un bisogno incoercibile di controllare noi stessi o gli altri e l'incapacità di

affidarsi ai processi della vita, vuol dire che si è impossessato di noi il *Sovrano Ombra*.

Il *Sovrano Ombra* vuole il controllo e il potere sugli altri, vuole costringere gli altri a fare le cose alla propria maniera, e se questo non accade, cerca di ricorrere alle punizioni.

Sappiamo che abbiamo fatto le scelte sbagliate quando cominciamo a sentirci vuoti e la nostra vita comincia a divenire sterile, incontrollabile e magari addirittura infernale.

Se il nostro regno è diventato un deserto, dobbiamo rispondere alla chiamata dello *Spirito* per rinnovarci e per guarire.

Una volta che abbiamo iniziato a prendere atto che siamo noi a creare la nostra realtà, ci rendiamo conto che quello che creiamo non può essere migliore della coscienza che l'ha ispirato.

Via via che impareremo a vivere in una maniera che riflette la nostra coscienza più intima e profonda, vivremo diversamente, la nostra vita creerà un effetto onda che influenzerà tutti gli altri regni attorno a noi.

Se non vogliamo essere dei tiranni dobbiamo allargare la mente e il cuore ad abbracciare un senso più vasto della nostra sfera di influenza; spesso ciò comporta un esame concreto e aggiornato della nostra vita e di che sorta di regno abbiamo creato fin'ora.

Comporta che ci assumiamo la responsabilità dei nostri successi e dei nostri fallimenti.

L'archetipo del *Sovrano* ci aiuta a vedere che passare il tempo a prendercela con gli altri per i nostri problemi ci priva della nostra dignità, e che è più dignitoso affrontare e cercare di fare qualcosa per le nostre incapacità, disfunzioni e mancanze, che ostinarsi a negarle.

Il *Sovrano* al nostro interno sa benissimo che non possiamo sempre risolvere i problemi; a volte le sfide che ci troviamo di fronte sono talmente al di sopra delle nostre possibilità che ne siamo sopraffatti.

Tuttavia, per quanto sconfitto dalle circostanze, il grande *Sovrano* non si lamenta ma si domanda invece: “*Che avrei potuto fare?*”, per imparare la lezione per la volta seguente.

La vita del *Sovrano* è ricca e privilegiata, ma esige anche un grande rigore morale; questo dovere non può essere trascurato e per assolverlo occorre una mente chiara e la volontà di fronteggiare la realtà così quale essa è.

### **Lavorare sul Sovrano:**

- 1) *In che modo ho provato a cambiare altre persone nella mia vita? Quali sono stati i risultati?*
- 2) *Come posso lasciare andare i problemi degli altri anziché tentare di risolverli?*
- 3) *In quali casi sento una responsabilità eccessiva per le altre persone?*
- 4) *In quali casi ho la sensazione che la mia vita sia incontrollabile?*
- 5) *Come cerco approvazione e affermazione dagli altri?*
- 6) *Dico di sì quando vorrei dire di no? Cosa mi succede quando mi comporto in questo modo?*
- 7) *Mi è difficile prendermi cura di me stesso? In che modo lo sto facendo?*
- 8) *Come mi sento quando sono solo?*
- 9) *Mi affido ai miei sentimenti? Li conosco?*
- 10) *C'è qualcosa che vorresti fosse diverso rispetto al modo in cui si esprime il Sovrano nella tua vita?*