



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

a cura di Feliciano Crescenzi
counselor, mediatore familiare, facilitatore di gruppi di auto aiuto, formatore
www.felicianocrescenzi.com

Presentazione Archetipi – Introduzione

Gli archetipi sono i centri e i campi di forza dell'inconscio, fonte di un suo ordine, per noi invisibile e inaccessibile; 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; ma nel mondo occidentale tecnicizzato e dominato dal razionalismo è venuta meno la loro forza, lasciando gli uomini privi di aiuto e di punti di riferimento.

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 appartarrebbe 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.

Tra i fondamentali archetipi Jung cita quello dell'***Ombra*** e quello dell'***Anima***.

L'***Ombra*** è la prima raffigurazione archetipica che si incontra lungo il cammino della via interiore: come in uno specchio ci viene rimandata la nostra immagine interiore, ci restituisce anche ciò che di noi non amiamo vedere.

L'**Ombra** è la parte repressa dell'**Ego** e rappresenta quello che non siamo capaci di riconoscere di noi stessi; il corpo che si nasconde sotto gli abiti spesso esprime in modo manifesto quello che neghiamo a livello conscio.

Il primo momento dell'incontro con l'**Anima** è generalmente segnato dal suo lato irrazionale ove saggezza e follia si incontrano.

L'**Anima** permette l'accesso al mondo del trascendente; essa spinge la nostra vita in un'ondata di **caos** ove tutti i nostri riferimenti, i nostri parametri crollano, ove la sconfitta del nostro **Io** è totale.

Pare necessaria una totale resa perché nuovi e più profondi livelli di significato possano emergere.

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, proprio perché l'uomo moderno ha smarrito il rapporto con le sue radici.

Compito di ciascuno di noi, afferma Jung, è "*diventare se stessi, attuare il proprio Sé*", lasciarsi "*invadere*" dall'inconscio non per smarrirsi e annullarsi in esso, ma anzi, per estendere, attraverso esso, gli spazi di realtà che ad ogni individuo paiono disponibili.

Se vi è separazione tra il **Sé e l'ego**, se l'*ego* non stabilisce o ristabilisce un rapporto con il Sé, ne va della salute psichica di ogni uomo.

Che cos'è il **Sé**?

È la *totalità della vita della psiche*, a differenza dell'*ego* (l'Io cosciente), che ne costituisce solo una parte, quella cosciente.

Nel processo di individuazione proposto da Jung è contenuta l'idea della realizzazione del Sé che consiste nel portare alla luce sempre nuovi aspetti in relazione al modo interiore ed esteriore, lasciando che, di volta in volta, vecchi aspetti muoiano spontaneamente.

Quando l'individuazione è raggiunta, l'**Io** non è più al centro della personalità ma è come un pianeta che ruota intorno ad un sole invisibile : il **Sé**.

L'individuo acquista un maggiore equilibrio e non teme più la finitudine, che è una condizione ineliminabile dell'esistenza, perché ha trovato se stesso ed il vero legame che lo unisce agli altri uomini.