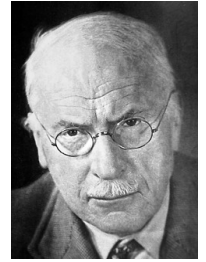


PERCORSI DI AUTOREALIZZAZIONE E DI CRESCITA

Secondo Jung negli uomini si manifestano pulsioni e simboli provenienti dall'inconscio collettivo, sono uguali in tutte le culture ed hanno come significato comune la **meta ultima**, il raggiungimento del **Sé** attraverso il percorso di individuazione.

Individuarsi significa attuare un processo di elevazione spirituale che porta ad un **ampliamento della sfera della coscienza e della consapevolezza psicologica**, **seguire la propria "via individuale"** significa **elevarsi e differenziarsi sempre nel riconoscimento delle norme collettive**.

Il processo psicologico dell'individuazione si associa a quello di **funzione trascendente** secondo la quale si dovrebbe attuare una **sintesi tra processi consci ed inconsci**.



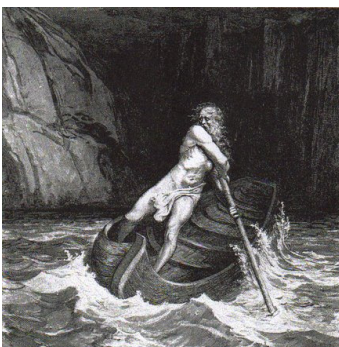
L'Io a contatto con le proprie tendenze inconse, opposte all'atteggiamento cosciente, le riconosce come proprie e come **necessarie al completamento della personalità**, da questa tensione si attiva quindi la ricerca di un equilibrio diverso che porterà ad uno **sviluppo psicologico** che trascende il conflitto iniziale.



Il percorso di individuazione è arduo, richiede volontà e capacità, il fine è quello di conoscere e completare l'Io, far sposare l'Animus con l'Anima, per raggiungere l'integrazione psichica, l'unione degli opposti in vista di un individuo completo, che **trascende conscio e inconscio** e non è definito come Io (parzialità) ma come **Sé (totalità)**.

Questo percorso è un vero e proprio **viaggio dentro se stessi**, nel profondo, per ottenere una maggiore consapevolezza di sé. Il percorso di individuazione è segnato da alcune **tappe** che Jung ha approfondito anche grazie agli studi alchemici che gli hanno permesso di rintracciare le basi storiche e filosofiche delle sue ipotesi sulla psicologia dell'inconscio e sul percorso di individuazione.

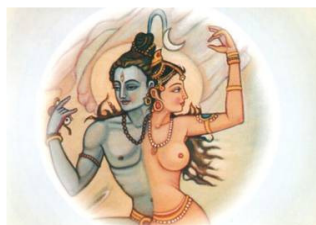
La prima tappa è caratterizzata dall'incontro con l'**Ombra**, un concetto che Jung ha formulato per descrivere l'insieme delle funzioni e degli atteggiamenti non sviluppati della personalità umana. L'archetipo Ombra rappresenta il **lato inferiore ed animale** della personalità ereditato nel cammino evolutivo. L'Ombra riguarda quegli aspetti della personalità relativi a **colpe, vergogne, autosvalutazione, infantilismi**, aspetti che generalmente si tende a **proiettare su altre persone**.



L'insegnamento di Jung contiene un importante messaggio cioè imparare a convivere con l'**Ombra** integrandone gli aspetti che invece normalmente tendiamo a proiettare sull'altro.

Incontrare l'Ombra significa accettarla e, accettandola, permetterle di offrirci qualcosa di prezioso. **Cercare di eliminare ogni lato della personalità che rispecchia la negatività significa non avere un buon equilibrio psichico.**

Stevenson nel suo capolavoro "Lo strano caso del dr. Jekyll e di Mr. Hyde" riporta una descrizione suggestiva della dimensione Ombra che richiama **aspetti terrifici e diabolici**: "Dio mi perdoni ma non mi sembra nemmeno un essere umano. Dà l'idea, come dire, di un essere primordiale! [...] O si tratta dell'influsso di un'anima immonda che si manifesta al di fuori, trasfigurando il bozzolo che la contiene? Forse proprio di questo si tratta, dal momento che, mio povero vecchio Henry Jekyll, se mai mi fu dato di scorgere l'impronta di Satana su di un volto, l'ho vista su quella del tuo nuovo amico!".



La seconda fase del processo di individuazione è contrassegnata dall'incontro con l'**Anima** per il maschio e con l'**Animus** per la femmina, inizia così un primo passo verso la rinascita per raggiungere un **più ampio senso della vita**. Anima e Animus sono gli elementi dell'altro sesso nel nostro inconscio. Secondo Jung, ogni essere umano porta in sé l'immagine dell'altro sesso. L'inconscio dell'uomo contiene un elemento femminile complementare: l'Anima, quello della donna contiene un elemento maschile: l'Animus. **È questo elemento che ci rende esseri umani completi e autonomi, per riuscire a essere completi occorre essere capaci di riconoscere e di lasciar esprimere questa parte di sé sconosciuta.**

Animus e Anima sono rispettivamente l'immagine maschile presente nella donna e l'immagine femminile presente nell'uomo che si manifesta in fantasie e sogni. Generalmente è proiettata sulle persone di sesso opposto specialmente durante l'innamoramento. L'uomo nella scelta d'amore, tende a conquistare la donna che si riflette nella propria femminilità inconscia. L'Anima fornisce alla coscienza maschile l'eros mentre l'Animus è ciò che fornisce alla coscienza femminile il logos cioè la conoscenza.



Anima contiene il **legame**, l'**unione**, la **protezione**, l'**affettività**, la **cura**; **Animus** contiene la **riflessività**, il **controllo**, l'**analisi**, la **razionalità**, la **decisione**. Il percorso di individuazione porta ognuno a riconoscere la sua controparte psichica e ad integrarla sotto forma di energia positiva, elaborando al meglio il versante negativo. Questo renderà migliori i rapporti con noi stessi e, per proiezione, migliorerà i rapporti con le persone di sesso opposto altro da noi. Quando un uomo incontra la sua donna giusta o una donna incontra il suo uomo giusto, l'archetipo si attiva, **ma non è detto che quel partner sia realmente quello giusto**, questo perché **nell'innamoramento entra in gioco un complesso sistema di proiezioni.**



Nella terza ed ultima fase del percorso di individuazione si manifesta l'identificazione con l'Eros, avviene cioè la congiunzione degli opposti. I simboli alchemici tra i quali l'**Uroboros**, richiamano l'unione degli opposti ma ancora indifferenziati e fusi, nella psiche secondo Jung l'unione di coscienza ed inconscio era quindi il fine dell'individuazione.

L'archetipo del Sé rappresentato come mandala, quaterna, come centralità che rappresenta l'individuo nel suo percorso di integrazione tra coscienza ed inconscio.



Il Sé è lo scopo della vita, un fine per cui l'uomo lotta costantemente ma che **di rado riesce a raggiungere.**



Jung scrive infatti: *"Soltanto là si possono trovare tutte quelle contraddizioni, quei grotteschi fantasmi e quei simboli osceni che avevano affascinato lo spirito dell'alchimia, fonti di turbamento e al tempo stesso di illuminazione. E allo psicologo si pose lo stesso problema che già aveva assillato gli alchimisti per millesecento anni: che fare di tali forze antagoniste? È possibile rifiutarle e sbarazzarsi di loro? Oppure occorre riconoscerne l'esistenza ed è nostro compito portarle ad armonizzarsi, cercando di realizzare un'unità"*.