



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

08/06/2024

Diventa ciò che Sei
Il processo di Individuazione

TERZA PARTE

Dott. Matteo Pigato

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

Diventa ciò che sei

Il Processo di Individuazione

PARTE 3

Dott. Matteo Pigato

Individuarsi, secondo Jung, non è solo un atto di accettazione, ma un impegno verso l'integrazione di tutti gli aspetti della nostra personalità, comprese le parti più oscure e nascoste.

In questo percorso, ci scontriamo con le nostre paure, i nostri desideri repressi, i nostri sogni inespressi e le nostre speranze più profonde.

È un viaggio di scoperta e di rivelazione, che richiede coraggio, pazienza e una profonda onestà verso se stessi.

Il processo di individuazione non è lineare; è un viaggio fatto di alti e bassi, di sfide e di momenti di rivelazione.

Può essere doloroso e faticoso, ma è anche incredibilmente gratificante.

Attraverso l'individuazione, ci avviciniamo sempre di più alla nostra vera essenza, alla nostra autenticità più profonda. Solo abbracciando tutte le parti di noi stessi possiamo davvero vivere una vita autentica e appagante.

Io e Sé

l'Io è il centro della coscienza, che costituisce solo una parte della psiche, mentre il **Sé** è la psiche nella sua totalità (il **Sé** pertanto è un'entità che include l'Io e rappresenta l'interezza della personalità).

L'Io è il centro della coscienza e ha la funzione di relazionarci con la realtà in cui viviamo, rendendoci "consci" di tutto ciò che è fuori e dentro di noi, favorendo così l'adattamento al mondo circostante.

Il **Sé** è il centro della psiche nella sua totalità e ha la funzione di autodefinirci, di darci un'identità. È il nucleo della personalità e come tale guida e coordina il processo di individuazione.

Avendo carattere archetipico, di fatto il **Sé** può mostrarsi alla coscienza solo attraverso forme simboliche, immagini oniriche e fantasie. Questo è l'unico modo con il quale può comunicare con la nostra coscienza, quindi non con il linguaggio dell'Io ma con un linguaggio simbolico, un linguaggio universale.

Il simbolo fa da ponte tra il mondo concreto fisico e quello astratto.

Il **Sé** con i suoi simboli crea questo ponte, mettendo in comunicazione il mondo concreto (conscio) con il mondo astratto (inconscio). Mette in contatto la coscienza con ciò che ne rimane fuori ovvero con l'altra grande parte della psiche, la parte inconscia.

Tappe del processo di individuazione

- **IMPATTO CON LA REALTÀ**

Il tempo e "la mia giornata quotidiana ideale"

- **ACCENDERE LUCE NEL BUIO**

Riconoscere e sentire la propria Ombra: "guardati in faccia per quello che sei"

L'Ombra è simile ad un contenitore legato all'istinto di sopravvivenza: racchiude tutto ciò che in un determinato momento non riusciamo ad accettare, a sopportare, a elaborare, come le pulsioni ritenute dannose o pericolose, le emozioni represses, i difetti ed aspetti grezzi della personalità sui quali non vogliamo lavorare, gli istinti detti "primitivi" (rabbia, aggressività,...) e non consoni alle regole della società, ma anche le qualità non riconosciute o represses dall'ambiente esterno (sensibilità, senso artistico, intraprendenza, ecc.).

È il bunker nel quale rinchiudere tutto ciò che non vogliamo (o non possiamo) affrontare, riconoscere e così lei diventa la custode dell'innominabile, fagocita ciò che la ragione non può o non vuole vedere.

L'Ombra è vicina all'uomo e ne cela l'inaccettabile; l'Ombra, la figura proiettata sulla parete, che insegue l'individuo anche quando si allontana, è uguale nella forma ma opposta nei movimenti e direzione. L'Ombra è qualcosa che esiste solo in presenza della luce, poiché un corpo immerso nel buio non ha parti oscure, non ha Ombra.

Come Ulisse, la tentazione dev'essere conosciuta senza abbandonarsi ad essa. L'oceano della sofferenza attraversato.

Pena l'essere divorati dalle Sirene, non raggiungere mai Itaca.

Tapparsi le orecchie di fronte all'ammaliante canto, serve solo a renderci ignavi, uomini senz'ombra (diceva Jung) cioè senza consapevolezza e autenticità.

- **GUARDATI IN FACCIA**
- **RISPOSTE “CRUDE”, “NON FILTRATE”**
- **VEDI e SENTI l'OMBRA**

Tappe del processo di individuazione

- **IMPATTO CON LA REALTÀ**

Il tempo e “la mia giornata quotidiana ideale”

- **ACCENDERE LUCE NEL BUIO**

Riconoscere e sentire la propria Ombra: “guardati in faccia per quello che sei”

- **ANIMA e ANIMUS**

Anima

L'Anima come archetipo del femminile rappresenta il processo di sviluppo dell'emotività e della spiritualità e crea un nuovo paradigma cosciente che include processi intuitivi, creatività, immaginazione, amore di sé e sensibilità psichica verso se stesso e gli altri.

La mancata integrazione dell'archetipo Anima può emergere attraverso problematiche nell'autoregolazione emotiva espresse attraverso ansia, irrequietezza o eccessivo sentimentalismo, mentre il non riconoscimento dell'Anima può sfociare nella stanchezza, nella rassegnazione o nell'irresponsabilità.

Animus

L'Animus come archetipo del maschile, è caratterizzato da tutte quelle qualità legate al logos: conoscenza, giudizio, ragione, intelletto e aderendo alla natura del logos pone l'accento sul conoscere e in particolar modo sul capire

Rappresenta il potere fisico, d'iniziativa, capacità di azione pianificata, portatore della parola. È la rappresentazione dell'azione, della concretezza o della praticità ...

La mancata integrazione dell'archetipo Animus può generare dinamiche conflittuali dettate dalla prepotenza, dall'aggressività e dalla testardaggine (spesso si riflettono anche nel rapporto di coppia generando per esempio problemi di comunicazione a causa della tendenza ad avere sempre l'ultima parola nel dialogo). Il non riconoscimento può generare staticità, passività, mancanza di concretezza e realizzazione.

La compresenza di due istanze così distinte rende necessario un processo di integrazione psichica per raggiungere un equilibrio di queste due polarità.

Per favorire l'integrazione e continuare il processo di individuazione è necessario attivare un dialogo sempre più consapevole ed evoluto con Anima e Animus.