

Animus e Anima

“Padri e Divinità dentro la donna”



Dott.ssa Maria Rita Vecchio
Psicologa e Psicoterapeuta
Telefono: 3295617777
Mail: mariarita-vecchio@hotmail.it



In questo breve articolo parlerò di quell'unità che si acquisisce nel lungo e infinito processo di crescita. **C.G. Jung** descrive tale processo con il termine **Individuazione**. Mi piace immaginare il

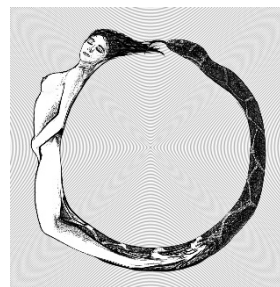
percorso di crescita come due viottoli immersi nel rigoglio della foresta, che si incrociano, si dividono e si intersecano con strade ancora inesplorate: **Anima e Animus**.

L'**Anima** è la terra, accogliente e feconda, la madre di tutte le cose (il femminile che nasce dalla madre); l'**Animus**, (il maschile, che nasce dal padre) è l'albero, forte, sicuro e rivolto verso la luce. La madre ci accoglie e ci nutre, il padre ci protegge e ci apre le porte del mondo, grazie alle regole e agli insegnamenti illumina i vari sentieri della vita. Si tratta apparentemente solo di immagini, ma in realtà sono elementi psichici che ci caratterizzano sin da piccoli e che, nel percorso della vita, verranno da noi interiorizzati: **abbiamo tutti un maschile e un femminile dentro di noi, con le rispettive caratteristiche!**

“Il Ruolo del Padre nello sviluppo dell'Animus”

Il padre è il primo uomo con cui ci relazioniamo, grazie al rapporto che stabiliamo con lui sviluppiamo il nostro animus. Egli oltre a dare protezione, fiducia e sicurezza, ci dà anche **autonomia, orientamento, direzione, regole**. Padre come **lavoro, potere, denaro,**

ideologie, rapporti sociali e relazioni con l'altro sesso.



Mentre l'amore materno ci dà il contenimento e il senso di confine corporeo (Io pelle), l'amore paterno ci permette di "**abitare il nostro corpo**" e ci dà l'**orientamento** necessario per la nostra realizzazione.

Il padre permette alla bambina di uscire dal cerchio dell'amore materno per aprirci al mondo e amare "l'Altro". **Cosa succede se ci blocchiamo in questa fase di passaggio?**

Le conseguenze per il nostro animus?

Premettendo che la perfezione nella realtà non esiste, possiamo vedere, sulla base della relazione che abbiamo con nostro padre, come si è strutturato il nostro animus. Sia il padre assente o rigido così come il padre troppo presente, possono avere risvolti negativi nello sviluppo della femminilità adulta in termini di autonomia, orientamento. Quindi, all'interno di un percorso di crescita personale, sarà necessario sviluppare un'energia maschile positiva in grado di favorire lo sviluppo della stima di sé e la valorizzazione del femminile.

La Completezza e il suo Paradosso nelle scelte d'amore

"Quando ci innamoriamo, si ha uno stranissimo paradosso: stiamo tentando il ritrovamento di tutte o alcune delle persone a cui eravamo attaccati da bambini; e per altro verso, chiediamo alla persona amata di correggere ognuno di quei torti che quegli originale genitori o fratelli ci hanno inflitto nella verde età, così che l'amore contiene in sé la contraddizione

*fra il tentativo di tornare al passato ed il tentativo di annullarlo..." (W. Allen: **Crimini e Misfatti**)*

Possiamo capire da questa breve premessa che le cose si complicano quando parliamo di relazioni: da un lato dobbiamo integrare la parte femminile e quella maschile che è in noi e, dall'altra dobbiamo relazionarci con il partner e con le sue parti: **la relazione si raddoppia se non integriamo le nostre divine componenti!**

La Dea Guida



Ognuna di noi si muove nel mondo rispondendo inconsciamente alla sua principale **dea interna** (l'**Anima**). I

comportamenti affettivi, le relazioni sociali e professionali, risentono anche dell'influenza dell'**Animus** (*una forza aggiuntiva che ci aiuta ad esprimere e ad agire pensieri e sentimenti*). Quest'ultimo può peggiorare o migliorare le caratteristiche della nostra Dea Guida, a seconda se è stato o meno abbracciato dall'amore del padre.

Il rapporto tra l'animus e la dea guida...

“È lo stesso che c'è tra l'artista (la dea) e la sua mano (l'animus) (M. Morganti).

La funzione dell'amore è la creazione di uno spazio interiore in cui si possono ricomporre gli opposti per giungere alla realizzazione totale del sé. Dal rapporto che abbiamo avuto con nostro padre (Animus) e dalla nostra dea guida (Anima) emergono due tipiche modalità d'amare:

1. **L'amore dono** (nasce dal piacere di condividere con l'altro uno stato di gioia esistenziale personale; non nasce dall'altro e non ha bisogno di un soggetto/oggetto da amare per esistere);
2. **L'amore bisogno** (è il latte materno di cui avevamo bisogno alla nascita per vivere: l'Altro è necessario per la sopravvivenza. La paura è quella di perdere chi ci nutre...di essere abbandonato, di perdere l'identità...morire d'amore). Il dipendente ha bisogno dell'altro, e spesso questo crea, nell'altro ansia/soffocamento/paura di essere divorato.

Per capire quale aspetto di noi è più importante in questo momento della nostra vita, possiamo cercare tra le divinità femminili qui elencate, quali aspetti si coniugano con la nostra anima e su quali aspetti è bene lavorare. Le dee al femminile possono essere distinte in due gruppi:

1. Dee Vergini: Artemide, Atena, Estia



Si tratta di donne ben **corazzate** (per difendere la propria natura fragile). L'armatura procura loro resistenza, autonomia e potere, ma le **distanza dal**

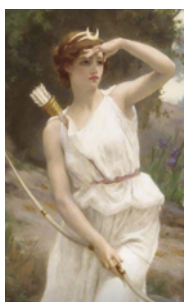
vissuto emotivo. Sono talmente corazzate da "non sentire". La loro autonomia è così forte da non sentire la necessità dell'aiuto o del sostegno altrui. Vivono la vita come se fosse un eterno campo di battaglia, allontanando ogni necessità legata alla femminilità perché vissuta spesso come fragilità.

2. Dee dipendenti: Era, Demetra, Persefone



Ricercano nella vita un rapporto-ruolo tradizionalmente legato al loro concetto di femminilità come fonte di gratificazione. Hanno una spiccata propensione al **“sacrificio per l'Altro”** (marito/figlio), considerandosi spesso **“vittime”** dello stesso sacrificio. È la **“fanciulla” che necessita della protezione maschile**. Non rischia la distanza perché nella distanza ritrova sempre la paura di perdersi (in quanto si allontana dalla sua naturale funzione di figlia). È una "Donna Bambina" che vive nel mondo adulto, ma che non si ritrova nell'energia che lo connota.

Qual è la Nostra Dea Guida? Che caratteristiche ha la nostra Anima?



Artemide/Diana

Dea della caccia, della luna, della vita selvaggia, *molto legata agli animali e alla natura*. Si tratta della donna che racchiude il **“So badare a me stessa!”**. Identità e valore sono legati al **fare**. Superare gli ostacoli e la competizione (la caccia) è il suo mestiere. Se la bambina Artemide è stata ostacolata nella manifestazione delle sue caratteristiche, da grande svilupperà un **senso di inadeguatezza**. Anche se sposata mantiene la propria indipendenza, arrivando a costruire un rapporto paritario con il marito. Predilige lavori che le permettono un avanzamento di carriera, e in cui possa manifestare tutte le sue qualità. Si tratta di una donna che deve andare oltre la conquista, deve amare e prendersi cura di un altro essere, accettando i limiti degli altri senza giudicarli.



Atena/Minerva

Dea della saggezza “strategica” e dei mestieri. Si tratta di donne **razionali** e molto inclini al **controllo**. Cercano la **compagnia e l'alleanza con l'uomo**, soprattutto a livello amicale (anche nelle relazioni amorose). Prediligono i lavori che uniscono pensiero e azione. **Vive nella mente** e spesso non è in contatto con il proprio corpo. Se ostacolata da piccola nel manifestare questo archetipo, da adulta indosserà una corazza per proteggersi dai sentimenti (diventando così insensibile all'esperienza). La sua corazza intimidisce, e rimanda autorità e critica (per difesa). Rischia di dedicarsi sempre al lavoro, e di non staccare mai la mente. È una donna che **non ha mai vissuto l'essere bambina**, deve imparare **l'innocenza e lo stupore** di chi vede il mondo per la prima volta, lasciandosi andare alle emozioni e agli abbracci.



Estia/Vesta

La dea del focolare è l'archetipo della **purezza, completezza** e della **spiritualità**. Lo **sguardo interiore** e l'**intuizione** favoriscono il **suo contatto con i valori**, mettendo a fuoco ciò che è significativo a livello personale. Estia è l'unica divinità a non essere rappresentata con sembianze umane, quindi **deve imparare a esprimere sé stessa per essere**. È una donna che **ama la solitudine**, i lavori domestici e l'ordine. Predilige

ambienti religiosi o percorsi spirituali anche rigidi. Non ama stare sul palcoscenico, non è competitiva, ambiziosa o materialista. È silenziosa e non invadente, la sua presenza crea un'atmosfera di **calore ed ordine che dà un senso di pace, ma può sentirsi goffa e impacciata in ambienti non famigliari**. La bambina Estia, in un ambiente familiare conflittuale, tende a chiudersi in sé stessa (**isolamento**). La **sessualità non è un aspetto importante nella sua vita**: manifesta il desiderio di essere cercata, e risulta essere una buona moglie, ma si sente realizzata anche senza la presenza di un uomo. Vede la chiesa o il matrimonio come stabilità esistenziali. La pratica della meditazione può gradualmente attivare/rinforzare l'**introversione**. **Non è assertiva e tende alla passività**; Deve coltivare il suo **“animus”**, per agire nelle situazioni difficili, evitando di dare spazio solo all'intelletto.



Era/Giunone

La dea del **matrimonio** che rivolgeva la sua rabbia furiosa contro le amanti di Zeus (mai contro il marito). Rappresenta una **forza di potente intensità**. Necessità di un compagno e, una volta sposata, il marito sarà il centro della sua vita, nella buona o nella cattiva sorte! Di solito sceglie un uomo sia **bisognoso di calore sia potente** che le permette di realizzare **l'idea che ha del matrimonio**, soprattutto se da piccola ha vissuto in una famiglia poco armoniosa. Il lavoro è un aspetto secondario della vita, così anche le amicizie. La donna Era **reagisce alla perdita e al dolore con la collera e con l'attività** e cade nel **vittimismo** per concretizzare un certo potere. Tende a porsi come giudice della società. **Deve comprendere** le proprie suscettibilità imparando a fare delle **scelte che la gratifichino** (non lasciando che siano gli altri a decidere per lei). Deve canalizzare la **collera e gelosia in attività creative**, così come deve **accettare la fine dei rapporti**.



Demetra/Cerere

Dea delle messi, **nutrice e madre**. Generosa e disinteressata, altruista e leale, cerca la propria soddisfazione nel **curare e accudire gli altri**. Crea dipendenza nei rapporti causando, in caso di chiusura, un senso di abbandono in chi le sta vicino. Può cadere in depressione al momento in cui i figli crescono (sentirsi inutile). Se il padre della bambina Demetra è poco accudente, svilupperà in età adulta un atteggiamento di **vittima**. Generalmente questo tipo di

donna *predilige uomini che appaiono immaturi ed insicuri (spesso lei è più grande)*, su cui lei può esercitare le sue cure (*legame amante-figlio*). Questo tipo di donna è *vulnerabile*, ed ha difficoltà a *dire di no*. Spesso non manifesta le sue esigenze, quindi diventa *apatica e aggressiva quando si sente costretta ad accettare le richieste degli altri*. Sceglie lavori nell'ambito delle relazioni d'aiuto, (non è *competitiva/ambiziosa*). Generalmente, esercita un *controllo* eccessivo sull'altro e crea attorno a sé insicurezza e inadeguatezza. Il suo comportamento *passivo-aggressivo* la fa apparire incapace di gestire le difficoltà, e questo la fa sentire in *colpa*. Dovrebbe imparare ad esprimere la rabbia, imparare a dire di no, "lasciare andare", chiedere aiuto quando si trova in difficoltà, imparare ad ascoltarsi per *diventare madre di sé stessa*.



Persefone/Proserpina

Dea dai 2 nomi, a simboleggiare i due aspetti contrastanti che la distinguevano: Kore ossia la *fanciulla inconsapevole dei propri desideri/forza* e Persefone *regina degli inferi*. Quando l'archetipo è attivo è possibile che la donna operi una *mediazione e un'integrazione tra i due livelli* (fanciulla e regina delle profondità umane), e *faccia da guida ad altri* che "visitano" l'inconscio nei sogni e nelle fantasie, oppure a coloro che *perdono il contatto con la realtà*. È una donna *condiscendente e passiva*. L'aspetto di fanciulla archetipica rappresenta la *brava bambina* che compiace la madre e che vive al riparo dai potenziali pericoli (...dalla vita direi). Si *adatta ai desideri dell'altro*, in quanto non è abbastanza consapevole di sé. La sua innata recettività la rende *molto duttile*, e ciò la porta a fare qualsiasi cosa gli altri si aspettino da lei. Persefone è *giovane di spirito*. Se da piccola è stata iper-protetta, svilupperà un atteggiamento bisognoso di protezione/guida (dipendere da qualcuno). È inconsapevole della propria sessualità e in attesa del *cavaliere* che la sveglierà dal torpore. Con gli uomini è una *donna-bambina*. In caso di crisi profonde può decidere di aiutare altri ad uscire da questa situazione. La donna Persefone può evolvere nelle varie difficoltà della sua vita o rimanere fissata ad una fase. Persefone può concentrarsi su di sé (*narcisismo*) rischiando di perdere il contatto con gli altri, essendo incline alla depressione *forclude la rabbia e la protesta*. Per crescere deve stare con sé stessa, deve vivere la sua solitudine per scoprire le sue potenzialità.

Come integrare gli opposti?

È necessario, ricomporre emotivamente dentro di noi, il legame con i nostri padri per attuare un cambiamento importante per la nostra esistenza come Donne.

“Se bastasse la sofferenza ad insegnare, tutto il mondo sarebbe saggio, visto che tutti soffrono. Alla sofferenza bisogna aggiungere l'elaborazione, la comprensione, l'amore, l'apertura e il desiderio di rimanere vulnerabili.”
(Anne Morrow Lindbergh)

Il riscatto della reale figura paterna ci renderà libere di scegliere ciò che è meglio per noi. Ricercando la dea dominante in noi, possiamo cogliere le aree sulle quali lavorare. Il contatto con il nostro animus ci darà supporto per la nostra realizzazione. Le tappe delle dee greche sono tappe esistenziali che ci permettono di vedere oltre, disambiguare le nostre risorse nei momenti difficili. Il maschile che è in noi ci dà la forza per raggiungere i nostri obiettivi, a prescindere dalla costellazione di ruoli che liberamente scegliamo e che con amore accogliamo al di là di tutte le dicotomie (maschile/femminile, madre/amante, lavoratrice/casalinga...) che da sempre ci tengono prigioniera.

*Ogni emozione mi attraversa il respiro
E rido di gioia oppure senza motivo
Convinta che alla fine tutto torna
Con il peso e la bellezza di imparare
Ad essere una donna
(Imparare a essere una donna, F. Mannoia)*



“Margaret: Oh, vedi io penso che si vedano tante cose negli occhi... Gli occhi sono lo specchio dell'anima...Sì, gli occhi sono il modo in

cui esprimo le mie emozioni. Li ho sempre disegnati così. Da piccola un'operazione mi ha lasciata sorda per un periodo e così mi sono ritrovata a fissare con lo sguardo. Mi affidavo agli occhi della gente.” (dal film “Big Eyes”)

Bibliografia

-Bolen J.S. (1991), *Le Dee dentro la donna. Una nuova psicologia femminile*. Astrolabio- Ubaldini Editore.

-Morganti M. (2009), *Figlie di padri scomodi. - Comprendere il proprio legame col padre per vivere amori felici*. FrancoAngeli/Le Comete, Milano.

-Jung C.G. (1969), “Tipi psicologici”, in *Opere*, Boringhieri, Torino (vol.6).

-Pinkola Estés C. (1993), *Donne che Corrono coi Lupi*, Frassinelli, Milano.

[-https://www.ibs.it/donna-ferita-modelli-archetipi-del-libro-linda-s-leonard/e/9788834008300](https://www.ibs.it/donna-ferita-modelli-archetipi-del-libro-linda-s-leonard/e/9788834008300)

Filmografia

-**Crimini e misfatti** (film del 1989 scritto, diretto e interpretato da Woody Allen);

-**Big eyes** (Film del 2014 diretto da Tim Burton);

-**Wonder Woman** (film del 2017 diretto da Patty Jenkins).