

L'archetipo del Guerriero

Articolo di Andrea Giuliadori, pubblicato il giorno 29 aprile 2013 su “www.efficacemente.it”



“Diventi un guerriero nel momento in cui ti assumi la piena responsabilità della tua vita.”

D. Millman.

Scopri cos'è che fa di un essere umano un vero guerriero, lasciati ispirare da questo archetipo ed impara a farlo emergere nella tua vita.

Vediamo oggi nel dettaglio il primo dei 4 archetipi dell'essere umano adulto: **l'archetipo del Guerriero**. Questo archetipo riveste un ruolo molto importante per la tua crescita personale e, nonostante le suggestioni tradizionali, ha poco a che fare con battaglie, spargimenti di sangue o bieco machismo; al contrario, tale archetipo incarna doti quali la *disciplina*, la *resistenza* e la capacità di perseguire i propri obiettivi con *determinazione*.

Partiamo subito da quelle che sono state le interpretazioni di questo archetipo nelle più importanti tradizioni e culture umane.

L'archetipo del Guerriero: dagli Spartani alle Amazzoni

Il mito del guerriero è presente nella **cultura** e nella **tradizione** delle più importanti civiltà del passato. Nell'antica Grecia, gli **Spartani** erano considerati guerrieri eccezionali, selezionati ed educati fin dalla nascita per eccellere nell'*arte della guerra*. Personaggi come Leonida e i suoi 300 condottieri sono entrati nel mito e hanno ispirato decine di scrittori e registi. Non possiamo poi dimenticare gli antichi guerrieri giapponesi: i **Samurai**. Devoti al loro Daimio, i Samurai dedicavano la loro intera esistenza alla *pratica disciplinata* e a quei *nobili principi* che sono ben fotografati nell'**Hagakure – il libro segreto dei Samurai**.

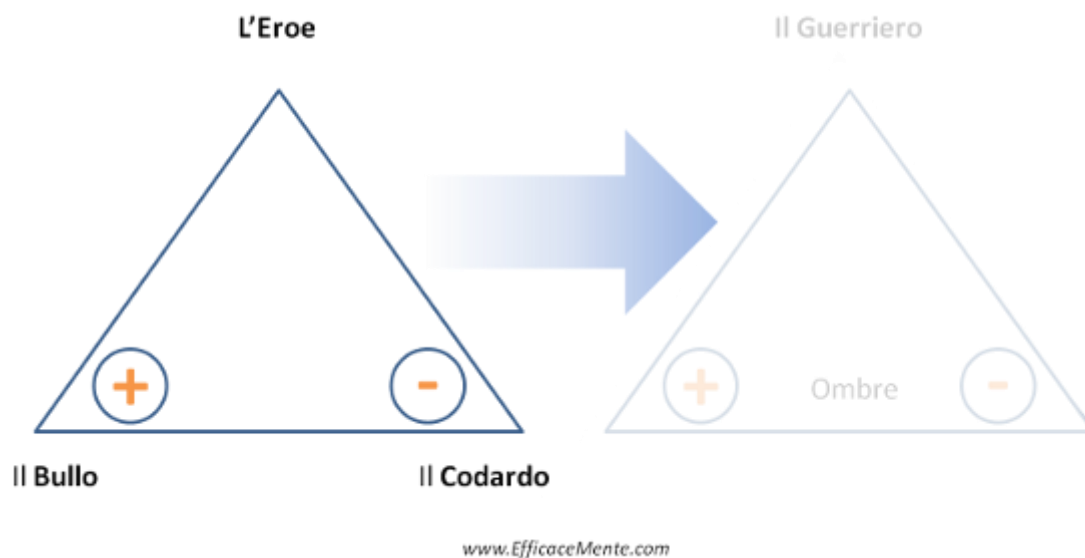
L'archetipo del Guerriero è stato più volte incarnato nel corso della storia anche dal *genere femminile*. Tra le guerriere più note vi sono senz'altro le **Amazzoni**, risalenti ai miti greci. Ma molto più interessanti sono alcune figure singole che hanno dato

lustrò all'archetipo Guerriero femminile: **Ah-Hotep**, la regina guerriera dell'Antico Egitto; **Fu-Hao**, regina della dinastia Shang, che in Cina guidò un esercito di più di 13.000 soldati già nel 1.200 a.C.; ed infine **Giovanna D'Arco**, la ragazza di umili origini, che nel XV secolo arrivò a ricoprire ruoli di altissimo livello all'interno dell'esercito di una nazione come la Francia.

L'archetipo del Guerriero è da sempre parte integrante della storia umana, ma in che modo può diventare parte della *tua* storia?

L'archetipo bambino: l'Eroe

Come visto, nel modello dei 4 archetipi di Moore, non è possibile accedere all'*archetipo adulto* se prima non si è sviluppato l'*archetipo bambino*. Nel caso del Guerriero, l'archetipo bambino è quello dell'**Eroe**.



In un percorso di maturazione normale, l'archetipo dell'Eroe si manifesta in **età adolescenziale**. In questo periodo sentiamo il bisogno di una maggiore *indipendenza* e cerchiamo di mettere alla prova tale bisogno affrontando situazioni rischiose e che ci spaventano. I genitori, per un innato senso di protezione, cercano di opporsi a questi bisogni adolescenziali, ma negare questi riti di passaggio a volte rischiosi, ma sicuramente positivi (un viaggio all'estero da soli, un capeggio con gli amici, etc.), porta spesso i ragazzi a rifugiarsi in riti di passaggio molto peggiori e dalle connotazioni negative (il fumo, l'alcol, etc.).

Se dunque questa ricerca di indipendenza non viene correttamente incanalata, può sfociare in quelle che abbiamo definito le *ombre* dell'archetipo:

- Da una parte abbiamo il **Bullo**. Nel voler affermare la propria indipendenza, il bullo tende a prevaricare gli altri, da cui pretende rispetto attraverso la violenza fisica e verbale. In realtà, dietro ad ogni bullo si nasconde un adolescente

insicuro e con scarsa *autostima*, che per nascondere la propria inadeguatezza si rifà sui coetanei più deboli.

- Dall'altra parte abbiamo invece il **Codardo**. Incapace di affrontare le proprie paure, evita continuamente il confronto, sia esso fisico o verbale. Il Codardo segue sempre le istruzioni degli altri e si adatta alle scelte della maggioranza, anche in tema di mode e comportamenti. Pur razionalizzando continuamente la sua mancanza di coraggio, il codardo prova una profonda rabbia e odio nei confronti di sé stesso.

L'archetipo dell'Eroe può essere dunque maturato solo attraverso una sana affermazione della propria *indipendenza*; questo può avvenire in 2 modi:

1. **Riti di iniziazione** che consentano all'adolescente di superare in autonomia le proprie paure. Non stiamo parlando di stron**te come i carboni ardenti o altro, ma di vere *assunzioni di responsabilità* da parte di un ragazzo (o una ragazza naturalmente), come ad esempio: un lavoro estivo, un viaggio guadagnato grazie al proprio impegno, un percorso sportivo a livello agonistico, un corso universitario fuori sede.
2. Una pratica quotidiana che solidifichi l'**autostima** dell'adolescente. L'autostima non è innata, va costruita, giorno dopo giorno. L'autostima nasce dalla capacità di affrontare quotidianamente almeno una nostra piccola paura. Da questo punto di vista, la tecnica che ritengo più efficace è la **tecnica del "come se"**.

Ora che sai cos'è che fa di un ragazzo un **Eroe**, è arrivato il momento di scoprire cosa contraddistingue un vero **Guerriero** e come puoi rendere questi tratti parte della tua personalità adulta.

L'archetipo adulto: il Guerriero

L'archetipo del guerriero (o dell'Amazzone) integra in sé un preciso di **mix di caratteristiche**. Leggile con attenzione, assorbibile, lascia che ti ispirino e che producano nella tua mente immagini a cui ricorrere nei momenti di maggior bisogno. Scopo di un archetipo è proprio questo: *essere fonte di ispirazione*.

- **Coraggio**. Il coraggio non è assenza di paura, ma piuttosto è la sua *accettazione*. Il Guerriero affronta le proprie paure, consapevole che rifuggendole queste si ingigantiscono ed acquistano potere. Il Guerriero insomma è consapevole di quel meccanismo noto come **domino mentale**.
- **Disciplina**. La disciplina è la capacità di fare ciò che ci si è ripromessi, nonostante le condizioni esterne ed interne. Il guerriero, fin dalla giovane età allena il "muscolo della disciplina". Tale muscolo si accresce nelle *scelte quotidiane* che egli fa, ogni qualvolta preferisce la pratica all'ozio, l'impegno alle scuse e l'azione alla **procrastinazione**.

“Non c’è più grande conquistatore, di chi è riuscito a conquistare sé stesso.”

H.W.Beecher.

- **Determinazione.** Il guerriero è focalizzato sul suo obiettivo e non è legato ad alcun sentiero in particolare. Quando capisce di aver scelto il sentiero sbagliato lo lascia senza esitazione, per provare un nuovo percorso. Il guerriero è consapevole che il *fallimento* non è segno di un accanimento divino, ma piuttosto una condizione necessaria per il raggiungimento della meta finale.
- **Concentrazione.** La capacità di focalizzarsi sull’essenziale è uno dei tratti salienti del Guerriero. Non solo, il Guerriero è un vero e proprio maestro in termini di concentrazione mentale; egli sa che le continue distrazioni lo allontanano dai suoi obiettivi e per tale ragione pratica quotidianamente **tecniche di concentrazione**.
- **Competenza.** La fiducia che il Guerriero dimostra nel “campo di battaglia” deriva dalla sua profonda *competenza*. Anni di pratica deliberata hanno conferito al Guerriero quella sicurezza necessaria per affrontare qualsiasi nemico senza complessi di inferiorità.
- **Aggressività.** Il Guerriero è aggressivo. Hai problemi con la parola *aggressività*? Superali. L’aggressività è uno strumento *neutro* ed indica l’energia che si utilizza per il raggiungimento di un determinato obiettivo. L’aggressività può essere senz’altro negativa, ma il guerriero ricorre all’*aggressività positiva* per spingere sé stesso ai limiti della propria zona di comfort. Come ho scritto in passato, se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi, **devi metterci sana aggressività**.
- **Distacco emotivo.** In battaglia il Guerriero deve essere in grado di distaccarsi da *emozioni, dubbi e paure*. Distaccarsene non significa non provarle. Il Guerriero ha imparato ad osservare queste “*tossine del pensiero*” senza però permettere loro di influenzarne il giudizio o l’azione. Tale risultato può essere raggiunto attraverso una costante **pratica meditativa**.
- **Lealtà.** A differenza dell’Eroe, il Guerriero risponde non solo a sé stesso, ma ad entità superiore (il Re, la Patria, Dio); ma soprattutto il Guerriero crede in una causa e in principi che vanno oltre l’affermazione personale. La lealtà del Guerriero va quindi interpretata come negazione delle spinte egocentriche dell’Eroe e non come cieca obbedienza.
- **Resilienza.** La resilienza è la capacità umana di far fronte in maniera *positiva* agli eventi *traumatici*. Il Guerriero è per definizione *resiliente*. Egli si rialza ad ogni sconfitta, continua a combattere senza sosta, è focalizzato unicamente sul suo obiettivo. Non è un caso che nel testo di Trabucchi, dedicato proprio alla resilienza (**Resisto dunque sono**), si trovino molti esempi di *guerrieri moderni*.

Insomma, un bel tipetto il nostro Guerriero, eh? Ma come ci insegna Moore, ogni archetipo ha le sue *ombre* con cui fare i conti...

1. **Lasciati ispirare.** Gli archetipi agiscono sulla nostra mente inconscia, e cosa c'è meglio di un libro o di un film per lasciarsi ispirare? Guardati o riguardati film come il Gladiatore, Braveheart, l'Ultimo dei Moicani, l'Ultimo Samurai. Sì, può sembrare un banale cliché, ma dannazione: *funziona*. Tra i libri ti consiglio "La via del guerriero di Pace" di Dan Millman, o i trattati del filosofo-guerriero Marco Aurelio.
2. **Affronta le tue paure.** Le paure sono eccezionali strumenti di *crescita personale*. Ogni volta che le rifuggi, queste acquistano forza e ti confinano in un recinto sempre più stretto, che rischia di soffocarti; ma dovresti vedere cosa accade se le affronti a viso aperto, se ti ci scagli contro: quelle stesse paure, all'improvviso si dissolvono. E' in questo esatto istante che dai solidità alla tua autostima, che inizi a credere in te stesso e ad avere la forza per affrontare paure sempre più grandi. Fai una lista di ciò che ti spaventa, di ciò che eviti come la peste. Prendi poi la paura più "gestibile" ed affrontala: non domani, ma oggi stesso.
3. **Allenati.** L'attività fisica non solo ti aiuta a ritornare in forma e a ritrovare il peso ideale. Questi sono solo effetti secondari. L'attività fisica ti *tempra* come un vero guerriero. Nello sport, per crescere, sei "costretto" a darti obiettivi, ad allenarti costantemente per raggiungerli e ad affrontare, di tanto in tanto, degli infortuni. Queste lezioni valgono più di mille articoli. Se non hai idea di dove partire, ti consiglio questo semplice **programma di allenamento**.
4. **Trova lo scopo della tua vita.** Un guerriero è sempre devoto ad una *causa* più grande di lui. Ha dei principi e dei valori chiari, che rispetta, costi quel che costi, ma soprattutto non perde mai di vista il suo scopo ultimo. Se vuoi assorbire l'archetipo del Guerriero devi trovare la tua causa, il tuo scopo ultimo. Io naturalmente non ho tutte le risposte, ma posso suggerirti **questo metodo** come punto di partenza nella tua ricerca.
5. **Metti alla prova la tua resilienza.** Non c'è Guerriero che non sia stato forgiato dalle *difficoltà*. Il mio suggerimento non è certo quello di andarti a cercare sfide inutili e vuote, ma devi imparare ad accogliere le *asperità* della vita con un nuovo atteggiamento mentale. Non lasciare che nulla ti abbatta o ti scalfisca: sii tu a scegliere le tue reazioni. In questo può certamente aiutarti applicare con costanza la **tecnica ABCDE** per rafforzare la tua resilienza.
6. **Pratica la disciplina.** Come detto la disciplina è la capacità di portare a termine ciò che ci si è ripromessi di fare. Per acquisire la disciplina di un guerriero devi imparare a lavorare sulle tue *abitudini*: elimina le cattive abitudini, impara a formare nuove abitudini in modo efficace, ma soprattutto lavora sulla tua capacità di essere *costante*. La vita è una maratona e non uno sprint di 100 m, prendi il giusto ritmo e *non fermarti*.
7. **Adotta una pratica meditativa.** Che si tratti di meditazione vera e propria o semplici tecniche di respirazione, ritagliati ogni giorno almeno 20 minuti da dedicare alla pratica del *distacco emotivo*. Osserva i pensieri che ti hanno assillato nel corso della giornata, guardali come guarderesti un film sullo schermo del cinema: distanti e separati dal tuo io più profondo. Un guerriero,

prima di poter sconfiggere i propri nemici, deve essere in grado di dominare i propri demoni interiori.