

LABORATORIO DELL'ANIMA — IMPERIA

ObiettivoCambiamento.it

Archetipi → Emozioni

Mappa di collegamento per il test
kinesiologico applicato

USO INTERNO

VERSIONE 1.1

COME SI USA QUESTO STRUMENTO

Questo documento accompagna il test kinesiologico applicato all'esplorazione archetipica. Serve a collegare l'archetipo emerso al test con le emozioni e i contesti emotivi corrispondenti, esplorabili nella scheda emozioni.

PRIMA SI TESTA → POI SI RIVELA → POI SI ESPLORA

1. Si esegue il test sullo stimolo (archetipo)
2. Si rivela l'archetipo emerso
3. Si testa la polarità (positivo / negativo)
4. Si consulta questa mappa per l'archetipo emerso
5. Si leggono le emozioni del polo corrispondente
6. Si apre la scheda emozioni e si cerca la parola chiave
7. Si esplora insieme alla persona

L'archetipo resta un'ipotesi interpretativa, non una diagnosi. Il risultato va sempre confrontato con la storia e l'esperienza soggettiva della persona.

NOTA METODOLOGICA

L'archetipo non è un'etichetta della persona, ma una possibile chiave di esplorazione. Il risultato del test va sempre confrontato con la storia e con l'esperienza soggettiva della persona.

Se la persona non si riconosce nel risultato, va bene lo stesso: il test non deve per forza corrispondere a come la persona si percepisce. Può essere semplicemente uno stimolo da osservare, oppure non avere particolare significato in quel momento.

Regola d'oro

Una sola emozione di approfondimento per persona.
Il valore sta nella profondità, non nella quantità.

I 22 ARCHETIPI

1. Sé

Totalità psichica, centro regolatore, integrazione conscio/inconscio.

POLO POSITIVO

Senso di interezza e centratura. L'individuazione è in corso: le parti della personalità dialogano tra loro invece di combattersi.

Pace

Centratura

Fiducia

Interezza

Senso di direzione

Presenza

POLO NEGATIVO

Inflazione dell'io: identificazione con il Sé (delirio di grandezza, missione salvifica) oppure frammentazione e perdita di un centro stabile.

Disorientamento

Frammentazione

Vuoto esistenziale

Perdita di centro

Senso di assurdità

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

senso e scopo · connessione · morte e impermanenza · pratiche di consapevolezza · mezza età

2. Ombra

La parte rimossa, negata, non vissuta. Contiene sia distruttività sia potenzialità.

POLO POSITIVO

L'ombra viene riconosciuta e integrata: diventa fonte di vitalità, istinto recuperato, autenticità e creatività.

Vitalità

Autenticità

Istinto recuperato

Creatività

Coraggio di mostrarsi

Energia

POLO NEGATIVO

L'ombra resta proiettata sugli altri: giudizio, ostilità immotivata, agiti compulsivi o distruttivi non riconosciuti come propri.

Vergogna

Rifiuto

Rabbia repressa

Autocritica distruttiva

Disgusto verso di sé

Invidia

Gelosia

Senso di colpa

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

vergogna · disgusto · rabbia repressa · colpa · non merito · corpo e sessualità

3. Persona

Maschera sociale, ruolo pubblico, compromesso tra io e mondo.

POLO POSITIVO

Adattamento sano: capacità di funzionare nei contesti sociali e professionali senza perdere il contatto con sé stessi.

Adattamento sereno

Flessibilità

Competenza sociale

Capacità di stare nel ruolo

Discrezione

POLO NEGATIVO

Identificazione totale con il ruolo: la maschera diventa l'unica identità, con vuoto e smarrimento quando viene tolta.

Vuoto

Smarrimento

Identificazione totale col ruolo

Fatica di sostenere la maschera

Alienazione

Senso di falsità

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

conformismo · burnout · appartenenza sociale · rapporto con il denaro

4. Anima

Componente femminile interiore. Sentimento, relazione, interiorità.

POLO POSITIVO

Ispirazione, apertura emotiva, creatività, capacità di connessione autentica con la propria interiorità e con l'altro.

Ispirazione

Apertura emotiva

Creatività

Connessione

Tenerezza

Capacità di sentire

POLO NEGATIVO

Umore instabile e imprevedibile, seduzione manipolatoria, proiezione idealizzata o distruttiva sulla donna reale.

Umore instabile

Seduzione manipolatoria

Dipendenza affettiva

Idealizzazione

Disillusione

Perdita di sé nella relazione

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

dipendenza affettiva · paura dell'abbandono · tristezza e lutto · corpo e sessualità

5. Animus

Componente maschile interiore. Logos, opinione, discernimento, azione.

POLO POSITIVO

Chiarezza di pensiero, capacità di affermarsi e agire nel mondo, discernimento lucido.

Chiarezza
Discernimento
Capacità di affermarsi
Lucidità
Autorevolezza
Capacità di decidere

POLO NEGATIVO

Rigidità di opinione, dogmatismo, voce interiore critica e spietata (il “giudice” interno che non concede tregua).

Rigidità
Dogmatismo
Autocritica spietata
Voce interiore critica
Iper-razionalità
Difficoltà a sentire

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

perfezionismo · rapporto con autorità · istruzione e sapere · senso di inadeguatezza

6. Grande Madre

Principio della vita, nutrimento, contenimento. Doppia polarità: nutriente e divorante.

POLO POSITIVO

Accoglienza, nutrimento incondizionato, fertilità, capacità di prendersi cura senza soffocare.

Accoglienza
Nutrimento
Cura
Fertilità
Protezione
Calore
Capacità di contenere

POLO NEGATIVO

Madre divorante: iperprotezione soffocante, dipendenza simbiotica, incapacità di separazione e autonomia.

Soffocamento
Dipendenza simbiotica
Iperprotezione
Controllo materno
Senso di colpa verso la madre
Difficoltà a separarsi

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

rapporto con la madre · relazione con i figli · confini personali · vittimismo o iper-responsabilità

7. Padre

Logos, legge, struttura, autorità, apertura al mondo. Polarità complementare alla Madre.

POLO POSITIVO

Protezione, guida autorevole, trasmissione della legge e della tradizione, sostegno nell'incontro col mondo.

Protezione
Guida
Struttura
Autorevolezza
Sostegno
Trasmissione
Legge interiorizzata

POLO NEGATIVO

Tirannia, rigidità, giudizio spietato — oppure il polo opposto: assenza, abbandono, latitanza dell'autorità.

Tirannia
Rigidità
Assenza
Abbandono
Giudizio spietato
Paura dell'autorità
Ribellione

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

rapporto con il padre · rapporto con autorità · perfezionismo · senso di inadeguatezza · mobbing e potere

8. Vecchio Saggio

Saggezza, significato spirituale, guida interiore. Forma matura del principio paterno.

POLO POSITIVO

Discernimento, chiarezza che orienta le scelte, saggezza che nasce dall'esperienza vissuta e trasmessa con misura.

Saggezza
Discernimento
Orientamento
Chiarezza
Capacità di guidare
Visione
Serenità

POLO NEGATIVO

Falsa autorità manipolatoria (il “guru” distruttivo), dogmatismo, saggezza sterile e accademica sconnessa dalla vita reale.

Dogmatismo
Falsa autorità
Saggezza sterile
Manipolazione spirituale
Distacco freddo
Presunzione intellettuale

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

rapporto con autorità · istruzione e sapere · senso e scopo · rapporto con il sacro · senso di inadeguatezza

9. Fanciullo Divino

Potenziale non ancora espresso, nuovo inizio, innocenza generativa.

POLO POSITIVO

Rinnovamento, speranza autentica, creatività spontanea, apertura fiduciosa al futuro.

Rinnovamento
Speranza
Creatività spontanea
Fiducia
Apertura
Meraviglia
Gioco

POLO NEGATIVO

Vulnerabilità eccessiva, immaturità cronica, incapacità di assumersi responsabilità (il “Puer” mai cresciuto).

Immaturità
Vulnerabilità eccessiva
Irresponsabilità
Dipendenza
Paura di crescere
Ingenuità

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

nascita e primissima infanzia · adolescenza · paura e ansia · non merito

10. Eroe

Percorso di individuazione, affronto della prova, superamento del limite.

POLO POSITIVO

Coraggio, determinazione, capacità di superare ostacoli reali mantenendo un obiettivo chiaro.

Coraggio
Determinazione
Forza
Superamento
Disciplina
Fiducia nelle proprie capacità
Capacità di proteggere

POLO NEGATIVO

Eroismo compulsivo: bisogno costante di dimostrare, incapacità di chiedere aiuto, esaurimento da “salvatore” cronico.

Esaurimento
Rabbia repressa
Senso di inadeguatezza
Iper-responsabilità
Eroismo compulsivo
Incapacità di chiedere aiuto
Collasso

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

burnout · senso di inadeguatezza · rabbia repressa · vittimismo o iper-responsabilità · malattia e vulnerabilità

11. Briccone

Caos generativo, rottura delle regole, apertura di spazi di trasformazione.

POLO POSITIVO

Creatività fuori dagli schemi, umorismo liberatorio, capacità di scardinare rigidità paralizzanti.

Creatività

Umorismo

Rottura degli schemi

Leggerezza

Imprevedibilità feconda

Capacità di scardinare rigidità

POLO NEGATIVO

Inganno, manipolazione, caos fine a sé stesso, irresponsabilità che danneggia sé o gli altri.

Inganno

Manipolazione

Caos fine a sé stesso

Irresponsabilità

Distruttività

Superficialità

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

conformismo · rabbia repressa · disgusto e rifiuto · regole morali interiorizzate

12. Innocente

Fiducia di base, ottimismo, semplicità, appartenenza a un ordine benevolo.

POLO POSITIVO

Fiducia autentica, speranza, apertura, capacità di credere nelle possibilità positive senza ingenuità cieca.

Fiducia

Speranza

Apertura

Semplicità

Ottimismo

Capacità di affidarsi

POLO NEGATIVO

Negazione della realtà, dipendenza da una figura salvifica esterna, rifiuto di vedere gli aspetti scomodi della vita.

Negazione

Dipendenza

Ingenuità cieca

Fuga dalla realtà

Delusione ricorrente

Ricerca di un salvatore

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

paura e ansia · non merito · senso e scopo · fiducia e tradimento

13. Uomo Comune

Appartenenza, realtà condivisa, identificazione col gruppo e con l'esperienza comune.

POLO POSITIVO

Empatia, realismo, solidarietà autentica, senso sano di appartenenza a una comunità.

Empatia

Realismo

Solidarietà

Appartenenza

Capacità di stare nel concreto

Umiltà

Senso del limite

POLO NEGATIVO

Vittimismo, cinismo, perdita della propria identità nella massa indifferenziata.

Vittimismo

Cinismo

Perdita di identità

Omologazione

Invidia sociale

Risentimento

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

vittimismo o iper-responsabilità · appartenenza sociale · rapporto con il denaro · confini personali

14. Angelo Custode

Cura, compassione, servizio orientato al benessere dell'altro.

POLO POSITIVO

Generosità autentica, protezione equilibrata, altruismo che non annulla sé stessi.

Generosità

Compassione

Protezione

Cura

Capacità di accogliere

Presenza

Affidabilità

POLO NEGATIVO

Martirio, sacrificio di sé cronico, iperprotezione che soffoca l'autonomia dell'altro (dinamiche di co-dipendenza).

Martirio

Sacrificio cronico

Co-dipendenza

Iperprotezione soffocante

Senso di colpa

Esaurimento da cura

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

confini personali · dipendenza affettiva · vittimismo o iper-responsabilità · colpa · burnout

15. Esploratore

Ricerca di libertà, autenticità, apertura a nuove esperienze e territori.

POLO POSITIVO

Autonomia, spirito di scoperta, coraggio di uscire dagli schemi predefiniti.

Autonomia

Scoperta

Libertà

Coraggio

Curiosità

Capacità di uscire dagli schemi

Adattabilità

POLO NEGATIVO

Fuga cronica dagli impegni, incapacità di radicarsi in una relazione o in un progetto, isolamento.

Fuga

Irrequietezza

Isolamento

Incapacità di radicarsi

Paura dell'impegno

Nomadismo affettivo

Solitudine

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

mezza età e crisi esistenziale · paura dell'abbandono · fiducia e tradimento · connessione e appartenenza

16. Ribelle

Rottura delle regole percepite come ingiuste, spinta al cambiamento radicale.

POLO POSITIVO

Coraggio di sfidare ciò che non funziona più, autenticità radicale, capacità di generare cambiamento necessario.

Coraggio

Autenticità

Cambiamento

Rottura

Capacità di sfidare

Coerenza

Forza morale

POLO NEGATIVO

Distruttività fine a sé stessa, comportamento antisociale, ribellione senza una direzione costruttiva.

Distruttività

Rabbia

Antisocialità

Ribellione senza direzione

Rifiuto di ogni regola

Isolamento

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

rabbia repressa · conformismo · regole morali interiorizzate · rapporto con autorità · mobbing e potere

17. Amante

Passione, intimità, connessione profonda, capacità di provare e dare piacere.

POLO POSITIVO

Intimità autentica, passione creativa, capacità di connessione profonda senza perdere sé stessi.

Intimità

Passione

Connessione

Piacere

Sensualità

Capacità di legarsi

Calore

POLO NEGATIVO

Dipendenza affettiva, gelosia, perdita della propria identità dentro la relazione.

Dipendenza affettiva

Gelosia

Perdita di identità

Paura dell'abbandono

Seduazione come controllo

Disperazione amorosa

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

dipendenza affettiva · paura dell'abbandono · fiducia e tradimento · corpo e sessualità · tristezza e lutto

18. Creatore

Immaginazione, capacità di dare forma concreta a qualcosa di nuovo.

POLO POSITIVO

Espressione creativa realizzata, innovazione, capacità di portare a termine una visione.

Espressione

Innovazione

Realizzazione

Visione

Capacità di portare a termine

Originalità

Soddisfazione

POLO NEGATIVO

Perfezionismo paralizzante, autocritica distruttiva, idee mai portate a compimento.

Perfezionismo paralizzante

Autocritica

Idee mai compiute

Blocco creativo

Paura del giudizio

Invidia per chi crea

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

perfezionismo · non merito · senso di inadeguatezza · burnout

19. Sovrano

Responsabilità, ordine, visione, leadership per il bene comune.

POLO POSITIVO

Leadership responsabile, visione chiara, capacità di generare stabilità per sé e per gli altri.

Leadership

Stabilità

Visione

Responsabilità

Capacità di decidere

Ordine

Protezione del gruppo

POLO NEGATIVO

Autoritarismo, controllo eccessivo, paura ossessiva di perdere potere o autorità.

Autoritarismo

Controllo

Paura di perdere potere

Rigidità

Manipolazione

Solitudine del potere

Diffidenza

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

controllo · mobbing e potere · rapporto con autorità · rapporto con il padre

20. Mago

Trasformazione, comprensione delle leggi nascoste, capacità di agire sul reale.

POLO POSITIVO

Capacità trasformativa reale, visione sistemica, capacità di facilitare guarigione e cambiamento.

Trasformazione

Visione sistemica

Guarigione

Cambiamento

Intuizione

Capacità di leggere i processi

Potere fecondo

POLO NEGATIVO

Manipolazione, uso del potere e della conoscenza per fini egoistici, illusionismo e inganno.

Manipolazione

Inganno

Potere per fini egoistici

Illusionismo

Arroganza

Abuso di conoscenza

Seduzione spirituale

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

controllo · mobbing e potere · rapporto con il sacro · karma e responsabilità esistenziale

21. Giullare

Leggerezza, presenza nel momento, umorismo come via d'accesso alla verità.

POLO POSITIVO

Gioia contagiosa, capacità di alleggerire situazioni difficili, verità detta con leggerezza disarmante.

Gioia

Leggerezza

Umorismo

Verità

Presenza

Capacità di ridere di sé

Alleggerimento

POLO NEGATIVO

Fuga nella superficialità, irresponsabilità cronica, uso dell'umorismo per evitare l'intimità e la profondità.

Superficialità

Fuga

Irresponsabilità

Uso dell'umorismo per evitare l'intimità

Cinismo

Maschera buffonesca

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

tristezza e lutto · conformismo · confini personali · pratiche di consapevolezza

22. Guerriero

Forza, disciplina, coraggio nel proteggere ciò che ha valore.

POLO POSITIVO

Coraggio disciplinato, protezione dei propri valori e delle persone care, determinazione costruttiva.

Disciplina

Coraggio

Protezione

Determinazione

Forza

Lealtà

Capacità di difendere

POLO NEGATIVO

Aggressività, rigidità, uso della forza per dominare invece che per proteggere.

Aggressività

Rigidità

Dominio

Esaurimento

Violenza

Incapacità di arrendersi

Iper-controllo

CERCA NELLA SCHEDA EMOZIONI

rabbia repressa · burnout · mobbing e potere · controllo · regole morali interiorizzate

INDICE RAPIDO

N°	ARCHETIPO	PAROLE CHIAVE PRINCIPALI
1	Sé	senso e scopo · connessione · morte e impermanenza
2	Ombra	vergogna · disgusto · rabbia repressa
3	Persona	conformismo · burnout · appartenenza sociale
4	Anima	dipendenza affettiva · paura dell'abbandono · tristezza e lutto
5	Animus	perfezionismo · rapporto con autorità · istruzione e sapere
6	Grande Madre	rapporto con la madre · relazione con i figli · confini personali
7	Padre	rapporto con il padre · rapporto con autorità · perfezionismo
8	Vecchio Saggio	rapporto con autorità · istruzione e sapere · senso e scopo
9	Fanciullo Divino	nascita e primissima infanzia · adolescenza · paura e ansia
10	Eroe	burnout · senso di inadeguatezza · rabbia repressa
11	Briccone	conformismo · rabbia repressa · disgusto e rifiuto
12	Innocente	paura e ansia · non merito · senso e scopo
13	Uomo Comune	vittimismo o iper-responsabilità · appartenenza sociale · rapporto con il denaro
14	Angelo Custode	confini personali · dipendenza affettiva · vittimismo o iper-responsabilità
15	Esploratore	mezza età e crisi esistenziale · paura dell'abbandono · fiducia e tradimento
16	Ribelle	rabbia repressa · conformismo · regole morali interiorizzate
17	Amante	dipendenza affettiva · paura dell'abbandono · fiducia e tradimento
18	Creatore	perfezionismo · non merito · senso di inadeguatezza
19	Sovrano	controllo · mobbing e potere · rapporto con autorità
20	Mago	controllo · mobbing e potere · rapporto con il sacro
21	Giullare	tristezza e lutto · conformismo · confini personali
22	Guerriero	rabbia repressa · burnout · mobbing e potere

FOGLIO DI FLUSSO OPERATIVO

PRIMA SI TESTA → POI SI RIVELA → POI SI ESPLORA

1. ACCOGLIENZA

Accogli la persona. Spiega in 30 secondi: test kinesiologico + archetipi come esplorazione. Non anticipare nulla sugli archetipi.

2. SCELTA DEL TEMA

La persona sceglie un solo tema da esplorare. Non serve che racconti la storia prima del test.

3. SCRITTURA E CHIUSURA DEGLI STIMOLI

La persona scrive i nomi degli archetipi su post-it identici, li chiude, li mescola. L'operatore non sa cosa contengono.

4. TEST IN CIECO

Si esegue il test muscolare sul post-it chiuso. Si registra l'esito senza sapere cosa contiene. Alla fine si individuano gli stimoli rilevanti.

5. RIVELAZIONE

Solo dopo il test si aprono i post-it. Si scopre quale archetipo corrisponde a ciascuna risposta. Si testa la polarità (positivo/negativo).

6. ESPLORAZIONE E CHIUSURA

Si presenta l'archetipo emerso. Si esplorano le emozioni collegate (questa mappa). Si fa una domanda di verifica: "Dove riconosci questo tema nella tua situazione?" Si chiude con una domanda da portarsi via.

Regola d'oro

Una sola emozione di approfondimento per persona.
Il valore sta nella profondità, non nella quantità.

L'archetipo resta un'ipotesi, non una diagnosi.

ACCOGLIENZA

Ti va di fare una breve esperienza di test kinesiologico attraverso gli archetipi?

Dura pochi minuti e funziona in modo particolare: sei tu a scegliere ciò che vuoi esplorare, ma durante il test non sapremo quale stimolo stiamo testando.

Cosa puoi esplorare

Puoi scegliere un solo ambito o tema:

- una situazione che stai vivendo
- una relazione
- una scelta
- un progetto
- un cambiamento
- una difficoltà
- oppure semplicemente: “voglio vedere cosa emerge”

Non è necessario raccontare la storia prima del test.

Come funziona

1. Scrivi su dei post-it i nomi degli archetipi che vuoi testare, senza mostrarli.
2. I post-it vengono chiusi e mescolati.
3. Eseguiamo il test muscolare senza sapere quale stimolo stiamo testando.
4. Solo alla fine apriamo i post-it e scopriamo cosa è emerso.

Prima si testa, poi si rivela, poi si esplora.

Nota

L'archetipo non è una diagnosi né un'etichetta. È una chiave di esplorazione: il risultato va sempre confrontato con la tua storia e con ciò che senti.

