

# COME SI FA A DARE UN SENSO ALLA PROPRIA VITA?

SECONDO L'AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, GUARDARE ALLA PROPRIA ESISTENZA COME A UN "VIAGGIO DELL'EROE" PUÒ AIUTARE A TROVARNE IL SIGNIFICATO PIÙ PROFONDO.

A cura di Simone Valtieri

**L**o schema del "viaggio dell'eroe", descritto da Joseph Campbell nel 1949, viene utilizzato da sempre nella narrativa e nella mitologia, ma anche nel cinema e nei fumetti: da Ulisse e Beowulf, fino a Dorothy del *Mago di Oz* e a Elsa di *Frozen*, il percorso di questi personaggi è denso di sfide e di insegnamenti, di successi e di fallimenti, prima che possano tornare a casa più maturi e consapevoli.

**AVVENTURA.** Gli studiosi americani hanno evidenziato come anche le esperienze comuni contengano elementi di avventura e di trasformazione. Leggere la propria storia come se fosse un racconto eroico può quindi migliorare il benessere, aumentare la resilienza e dare un senso alle nostre sfide. Nelle storie classiche, l'eroe impugna una spada e parte per salvare il suo regno o una persona cara. Nella vita moderna, il protagonista è ognuno di noi e si presenta a scuola o al lavoro con borse cariche di obiettivi e speranze. Per gestire al meglio la propria storia dovrà trovare l'equilibrio tra il senso di responsabilità e i propri desideri. Ecco quale potrebbe essere il suo viaggio.



## PARTIAMO!

Affrontare le sfide della vita ha in sé qualcosa di eroico. E come degli eroi ci dovremmo sentire.