UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione
Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di Laurea Magistrale in
Psicologia di Comunità, della Promozione del Benessere e del Cambiamento Sociale

Tesi di Laurea Magistrale

Validazione italiana della Scala del Viaggio dell'Eroe

Italian validation of the Hero's Journey Scale

Relatrice: **Prof.ssa Ines Testoni**

Correlatrice: **Dott.ssa Laura Liberale**

Laureanda: **Silvia Bettiol**
Matricola: 2115132

Anno Accademico 2024-2025

Indice

Introduzione ……...…...…….. 1

1. Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina come guida per la vita ……...…...…….. 4
   1.1 Il Viaggio dell'Eroe tra Campbell e Vogler ……...…...……. 4
   1.2 Il Viaggio dell'Eroina ……...……..……. 12
   1.3 Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina come strumento ……...……..…… 17
2. La ricerca ……...……. 20
   2.1 Obiettivi della ricerca e metodologia ……...…… 20
   2.2 Risultati ……...……. 26
      2.2.1 Scoring ……...……...…… 27
      2.2.2 Correlazioni …….....…… 28
      2.2.3 Analisi fattoriale confermativa (CFA) ……..…… 30
      2.2.4 *Path Model* ……..……. 34

Discussione ……..…….…… 41

Limiti e prospettive future ……..…….……. 43

Conclusioni ……..…….…… 47

Bibliografia e sitografia

Allegati

Allegato 1: Questionario di validazione SVEE

Allegato 2: Grafici di distribuzione delle risposte al questionario

Introduzione

La vita umana è un processo in continuo mutamento, costellato di sfide e prove. Tutti gli individui sono infatti accomunati dalla stessa sorte: vivere ogni giorno affrontando le situazioni e le difficoltà che l'esistenza pone loro di fronte. Questa condizione di impotenza, per la quale ogni persona si trova almeno parzialmente in balia degli eventi, si declina nel passato, nel presente e nel futuro. Ogni persona, infatti, si è certamente trovata ad affrontare sfide e difficoltà che hanno lasciato in lei un segno; allo stesso tempo, nell'immediatezza di ogni giorno, chiunque può incontrare nel proprio cammino qualcosa che stravolge il corso della quotidianità; così come ogni individuo vive senza sapere cosa accadrà nel suo futuro anche più immediato, conscio del fatto che si troverà inevitabilmente ad affrontare situazioni e difficoltà a cui spesso è impreparato. La perenne instabilità e il continuo cambiamento, che sono elementi caratterizzanti della condizione umana, comportano la possibilità di vivere nella sofferenza e nella paura. Sofferenza per eventi passati ai quali non si sa dare un senso, sofferenza per la fatica di dover fronteggiare ogni giorno sfide e difficoltà, e infine paura di non saper venire a capo di tali prove e di soffrire nel tentativo o nel rifiuto di farlo.

Sofferenza e paura sono però elementi che non possono essere rimossi dalla vita, poiché ne fanno naturalmente parte. Di fronte a esse c'è però una scelta: ci si può arrendere, accettandole come dati di fatto, oppure se ne può esplorare la natura per una profonda guarigione e liberarsene (Atkinson, 1990).

Come, dunque, si possono affrontare le sfide e le difficoltà esistenziali, la sofferenza che queste implicano e la paura di non essere abbastanza forti da venirne a capo? Per rispondere a questa domanda vengono in aiuto il mito, la letteratura, le fiabe e il cinema, attraverso le storie di vita che tramandano: gesta di eroi ed eroine che affrontano un viaggio costellato di prove e sfide, proseguendo nel loro cammino alla scoperta di sé stessi. Questi eroi ed eroine avanzano nel loro percorso alla ricerca di un nuovo significato, cosa che può comportare un'enorme sofferenza, la quale, perversamente, affinché si possa procedere, deve essere abbracciata (Atkinson, 1990).

Chi sono dunque tali eroi ed eroine? Sono i protagonisti di storie narrate e rinarrate, le quali presentano degli elementi tipici comuni, identificati da Campbell (1949) per primo e riassunti in una struttura chiamata "Il Viaggio dell'Eroe".

Ma prima di continuare nell'esplorazione del Viaggio dell'Eroe, delle sue declinazioni e del suo utilizzo, è necessario comprendere che cosa significa essere un eroe.

Gli eroi nascono dalla mitologia dei popoli antichi e sono esseri spesso semidivini a cui si attribuiscono imprese e meriti eccezionali; con il passare del tempo, il termine "eroe" ha anche assunto il significato di persona che, nelle sue azioni, dà prova di valore e coraggio, affrontando pericoli e compiendo gesti straordinari; inoltre eroe è anche colui che dimostra abnegazione e spirito di sacrificio, impegnandosi per un nobile ideale; infine, in letteratura, si chiama "eroe" il protagonista di un racconto. Un eroe può dunque assumere forme molteplici, essendosi evoluto nel tempo da figura mitica, modello esistenziale incarnante valori e virtù quali coraggio, forza, onore, fino al moderno anti-eroe, colui che mostra qualità opposte a quelle tipiche e tradizionali dell'eroe. È inevitabile notare che il termine "eroe" nasca come prettamente maschile, poiché tutti gli eroi mitologici sono, per l'appunto, maschi. Ciò sembrerebbe suggerire che gli attribuiti conferiti tradizionalmente all'eroe siano pertanto qualità maschili.

Il termine "eroina" si riferisce invece alla "protagonista femminile di un'opera letteraria, teatrale, cinematografica" nonché a una "donna eroica" (Hoepli Editore, n.d., voce "Eroina"). Nel primo caso ci si riferisce all'eroina come a una semplice protagonista femminile, spesso compagna dell'eroe; nel secondo caso, invece, si compie una traslazione al femminile di attributi "eroici", che però hanno la loro genesi nel maschile. Il termine "eroina" non ha dunque una connotazione precisa e chiara, come è invece per "eroe". A riprova di ciò, nella letteratura scientifica, e nello specifico in relazione al Viaggio dell'Eroe, quando si parla di un eroe di genere femminile si può trovare sia il termine "eroe femmina" (*female hero*) sia "eroina" (*heroine*), o addirittura vengono coniati termini nuovi (come ad esempio "*shero*" – Phillips, 2017). Ciò non è che lo specchio di una realtà in cui l'eroe è maschio e l'eroismo hanno una valenza esplicitamente ed implicitamente maschile. Infatti, nella letteratura scientifica non risulta chiaro quali siano gli attributi di un'eroina femmina, a meno che questi non vengano trattati facendo continuo riferimento al maschile. Per questo motivo nel presente elaborato si è scelto di utilizzare il termine "eroina" in un'ottica di linguaggio inclusivo di genere. Questo perché gli attribuiti dell'eroe maschile non sono soltanto maschili. La forza, il coraggio, l'onore, lo spirito di sacrificio, il protagonismo e molte altre proprietà conferite all'eroe maschio sono caratteristiche anche femminili. Come l'eroe è il protagonista del proprio percorso e depositario di virtù e valori, tale è anche l'eroina. Ella è la protagonista del suo viaggio e non un personaggio secondario all'interno del Viaggio dell'Eroe.

Il presente elaborato riflette su entrambi i Viaggi dell'Eroe e dell'Eroina, sulle loro differenze e similitudini, e procede poi nella presentazione di esempi di applicazione. Essi, infatti, come sarà in seguito discusso, possono essere utilizzati come mappe alle quali attingere per poter percorrere i cambiamenti, le sfide e le difficoltà della vita. I Viaggi dell'Eroe e dell'Eroina presuppongono

l'abbracciare la sofferenza e le sfide con la consapevolezza che sono imprescindibili, riconoscendole come esperienze fondamentali per andare alla scoperta del proprio personale significato nella vita. Identificare sé stessi con un eroe o un'eroina in viaggio aumenta infatti il significato attribuito alla propria esistenza (Rogers et al., 2023).

Si passa poi alla parte che concerne strettamente la ricerca effettuata per la validazione italiana della *Hero's Journey Scale*, una scala di misura creata da Rogers e colleghi (2023) per valutare se il Viaggio dell'Eroe sia utilizzato dagli individui anche nell'intimità per guardare alla storia della loro stessa vita. La scala, traslata in italiano in "Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina" (SVEE), è composta di 21 item, costruiti sulla base di 7 elementi narrativi riassuntivi del Viaggio dell'Eroe identificati da Rogers e colleghi (2023).

Obiettivo del presente elaborato è proprio la validazione italiana di questa scala e la verifica dell'esistenza di un'associazione tra la narrazione del Viaggio dell'Eroe e il significato nella vita, includendo nelle analisi 9 costrutti psicologici che possono fungere da mediatori in questa relazione.

L'elaborato si conclude con l'esposizione dei risultati raggiunti e la loro analisi, seguita da una riflessione sui limiti dello studio, sulle possibili prospettive future e sulle considerazioni finali emerse dalla ricerca.

1. Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina come guida per la vita

1.1 Il Viaggio dell'Eroe tra Campbell e Vogler

Il Viaggio dell'Eroe è una struttura narrativa senza età, che trascende ogni limite culturale, ed è stata identificata dal mitologista Joseph Campbell (1904-1987) per primo. Campbell, nella sua opera "*The hero with a thousand faces*" (1949), in italiano "L'eroe dai mille volti" (2016, prima ed. it. 1984), prende in esame i miti provenienti da diverse culture e, analizzandoli, individua degli elementi narrativi ricorrenti. L'opera di Campbell suggerisce che i miti eroici seguano nello specifico una struttura comune e universale, quella del Viaggio dell'Eroe, appunto: una storia narrata e rinarrata, con variazioni e adattamenti in ogni tempo e cultura, e che, proprio per la sua universalità e rintracciabilità, viene nominata "il monomito".

> «L'eroe mitologico, partendo dalla capanna o dal castello in cui vive, è attratto, trascinato, o procede di sua volontà verso la soglia dell'avventura. Qui incontra un'ombra che sta a guardia del passaggio. L'eroe può sbaragliare o placare questa potenza ed entrare vivo nel regno delle tenebre (lotta fratricida, lotta col drago, offerta, incantesimo), o essere ucciso dall'avversario e discendere morto (smembrato, crocifisso). Oltre la soglia, quindi, l'eroe si avventura in un mondo di forze sconosciute, seppur stranamente familiari, alcune delle quali lo minacciano (prove), mentre altre gli danno un aiuto magico (soccorritori). Quando giunge al nadir del cerchio mitologico, affronta una prova suprema e si guadagna il premio. Il trionfo può essere rappresentato dall'unione sessuale dell'eroe con la dea madre del mondo (matrimonio sacro), dal riconoscimento da parte del padre creatore (riconciliazione col padre), alla sua stessa divinizzazione (apoteosi), o anche — se le potenze gli sono state avverse — dal furto del premio che era venuto a guadagnarsi (il ratto della sposa, il furto del fuoco); intrinsecamente è una espansione della conoscenza e quindi dell'essere (illuminazione, trasfigurazione, libertà). L'ultimo compito dell'eroe è il ritorno. Se le potenze hanno benedetto l'eroe, questi si avvia sotto la loro protezione (emissario); in caso contrario, fugge ed è inseguito (fuga con trasformazioni, fuga con ostacoli). Sulla soglia del ritorno, le potenze trascendentali debbono fermarsi; l'eroe riemerge dal regno del terrore (ritorno, resurrezione). Il premio che reca ristora il mondo (elisir).» (Campbell, 2016, pp. 217-218).

Come appare dall'estratto citato, il percorso dell'eroe è ricco di incontri e sfide, ma possono essere individuati tre momenti a sancire le fasi principali del viaggio: la partenza, l'iniziazione e il ritorno (Campbell, 1949). Il viaggio compiuto dall'eroe non è che una mappa simbolica che indica il percorso che egli segue per rispondere alle domande esistenziali sulla sua natura umana e sulla divinità. L'eroe

abbandona la vita del mondo ordinario di cui fa parte, la realtà appartenente alla moltitudine della gente tutta, tutti coloro che forse non hanno ancora intrapreso il loro viaggio eroico o che lo hanno già compiuto e sono tornati trasformati alla loro quotidianità. Egli si incammina, dunque, per un'esperienza integrale alla ricerca della realizzazione del proprio potenziale innato. Dopo aver varcato la soglia della partenza, l'eroe entra in una realtà ignota e al di fuori del tempo, nella quale trascorre un periodo durante cui subisce un processo di iniziazione. La trasformazione che questa esperienza genera lo rende depositario di conoscenze e verità, che potrà condividere con la società una volta tornato nel suo mondo (Nicholson, 2008, pp. 5-6).

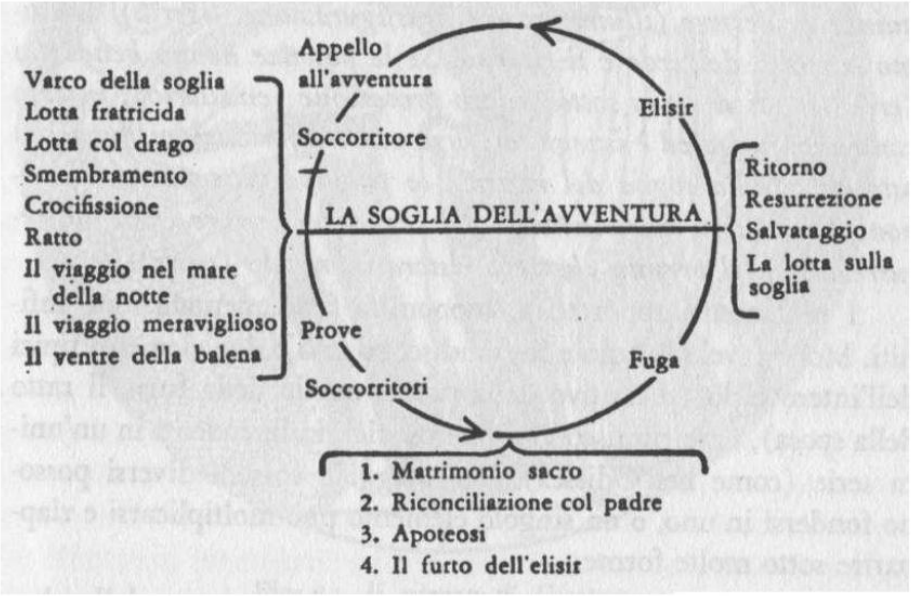

Figura 1. *Diagramma riassuntivo del Viaggio dell'Eroe (Campbell, 2016, p. 217).*

Lo sceneggiatore Christopher Vogler (n.1949), rifacendosi proprio a Campbell, scrive il saggio "*The Hero's Journey*" (1992), in italiano "Il Viaggio dell'Eroe" (2010), nel quale schematizza la struttura tipica di questo percorso e sottolinea nuovamente come essa sia universale e riconoscibile in miti, fiabe e film. D'altronde, elementi del Viaggio dell'Eroe non si ritrovano solo nel mito, come evidenziato da Campbell, e nel cinema (ambito di principale interesse per Vogler), ma anche nelle fiabe. Vladimir Propp (1895-1970), infatti, in "Morfologia della fiaba" (1928) riporta come tutte le fiabe siano riducibili a una serie di eventi e ruoli fondamentali che costituiscono delle strutture narrative ricorrenti. Propp individua in particolare trentuno funzioni specifiche che costituiscono gli eventi fondamentali della fiaba e queste funzioni sono paragonabili ai momenti del Viaggio dell'Eroe.

Il Viaggio dell'Eroe non è però una semplice descrizione di modelli e strutture individuabili nelle storie, ma una vera e propria guida che può dirigere le persone nella loro personale trasformazione spirituale (Vogler, 1992; Drake, 1992).

Il Viaggio dell'Eroe può essere riassunto, dunque, come un percorso tipico intrapreso dal protagonista che parte con un obiettivo, una ricerca da portare a risoluzione, e nel suo cammino incontra svariati personaggi e prove; affrontando le sfide e le avversità che gli si presentano di fronte, egli procede nel percorso, superando prova dopo prova e paura dopo paura, fino a uscirne vincitore e tornare a casa con un tesoro. Questo viaggio è ciò che rende il protagonista un eroe. Ma non solo: il viaggio è innanzitutto una metafora di cambiamento e trasformazione. Infatti, il protagonista che lo intraprende sperimenta una serie di esperienze straordinarie che lo portano ad acquisire delle conoscenze alle quali non avrebbe potuto accedere restando nella sua quotidianità. Sono proprio queste conoscenze e questi insegnamenti a costituire l'eredità immateriale che accompagna poi l'eroe nel ritorno al suo mondo ordinario. Il viaggio consiste, inoltre, nella separazione dal mondo che il protagonista conosce, per l'intrapresa di un'avventura che lo porterà a scoprire terre ignote, terre che implicano però anche la possibilità di perdersi. È proprio la separazione dalla certezza e dall'ordinarietà della vita quotidiana, assieme alla sofferenza che questa separazione comporta, a fungere da agente trasformativo, fornendo al protagonista l'occasione di sperimentarsi in quanto eroe e percorrere la via che lo renderà tale. Il viaggio, il quale comporta un ingresso nell'incertezza e nella straordinarietà (intesa come stra-ordinarietà, al di fuori dell'ordinario), funge da occasione per lanciarsi all'avventura e per riscoprire la propria identità, superando i propri limiti e confini per andare alla ricerca di un nuovo sé. Il processo che avviene nell'eroe può essere associato, per essere meglio compreso, al concetto di liminalità, parola derivante dal latino *limen* (soglia), che sta a indicare proprio uno stato di transizione o incertezza in cui vengono sospese le normali regole, i consueti limiti, con la creazione di uno spazio metaforico che consente l'esplorazione di possibilità, la sperimentazione e l'emersione di nuove idee e identità (Stenner, 2021). La liminalità riguarda "*a world within and between worlds*" (Stenner, 2021, p. 12), cioè un mondo ai confini e in mezzo a mondi, uno spazio di mezzo, in cui sono sospese le regole di ciò che c'era prima e di ciò che sarà poi, e in cui si sperimenta una condizione di potenzialità (Stenner, 2021). Il Viaggio dell'Eroe consiste proprio in un'esperienza liminale, nella quale vengono interrotte le regole del mondo ordinario per lasciare spazio alla straordinarietà, a una condizione di possibilità che, sebbene complessa e sfidante, stimola alla comprensione e alla riscoperta profonda di sé stessi e del mondo attorno a sé. Alla fine del suo percorso in questo straordinario mondo di mezzo, il protagonista torna alla sua quotidianità nel mondo ordinario, ma lo fa profondamente mutato: durante il viaggio ha scoperto nuove parti di sé stesso, ha integrato in sé

nuove caratteristiche identitarie e ha acquisito delle ricchezze, materiali e interiori, che resteranno per sempre con lui.

Vogler (1992) suddivide il Viaggio dell'Eroe in dodici fasi:

1. *Mondo Ordinario*: il protagonista viene presentato all'interno della quotidianità del mondo ordinario di cui fa parte; ciò permette di comprendere la sua situazione iniziale e conoscere chi egli sia prima che il suo equilibrio venga turbato;
2. *Richiamo all'avventura*: un problema, una sfida o un'avventura si presenta all'eroe, sconvolgendo la sua quotidianità; questa fase sancisce l'obiettivo finale dell'eroe, che può essere di varia natura, come conquistare un tesoro o l'innamorata, vendicarsi, riparare un torto, realizzare un sogno, o altro ancora;
3. *Rifiuto del richiamo*: l'eroe è riluttante, si rifiuta o esita a varcare la soglia del mondo straordinario (stra-ordinario), ciò perché si trova a dover affrontare la sua più grande paura; non ha ancora deciso se intraprendere il suo viaggio e in questa fase gli è ancora possibile tirarsi indietro; sarà necessaria una spinta esterna per compiere il primo passo;
4. *Il mentore*: avviene l'incontro con il mentore, un personaggio con il compito di preparare l'eroe ad affrontare il viaggio, dandogli consigli e direttive, oltre che la spinta decisiva per partire all'avventura;
5. *Varco della prima soglia*: il protagonista decide di agire, accetta l'avventura ed entra nel mondo straordinario; in questa fase comincia il vero e proprio viaggio e da questo momento non è più possibile tornare indietro;
6. *Prove, alleati, nemici*: durante il suo percorso, l'eroe si imbatte in nuove prove e sfide, incontra nel suo cammino sia alleati che nemici e inizia così a conoscere le regole del mondo straordinario e a farsi un'idea dei personaggi che lo circondano e dei loro ruoli;
7. *Avvicinamento alla caverna più recondita*: il protagonista si trova vicino al luogo più pericoloso del mondo straordinario, luogo nel quale è custodito proprio l'oggetto, fisico o metaforico, che lui sta cercando e per il quale dovrà sconfiggere il suo più grande nemico e la sua più grande paura; quando entrerà in questo luogo l'eroe varcherà la seconda grande soglia del suo viaggio;
8. *Prova centrale*: il protagonista si trova ora faccia a faccia con la sua paura più grande e con la possibilità di morire; in questa fase non è certo se egli riuscirà a vincere la battaglia e uscirne vivo, ma è proprio la disperazione per questo contatto con la "morte" che gli permetterà di rinascere metaforicamente e di acquisire la consapevolezza necessaria a compiere la sua trasformazione eroica;

9. *Ricompensa*: dopo essere sopravvissuto alla morte ed essere uscito vincitore dalla prova centrale, l'eroe viene ricompensato con un tesoro che può essere materiale o avere la forma di un insegnamento fondamentale;
10. *La via del ritorno*: l'eroe decide di lasciarsi alle spalle del tutto il mondo straordinario e tornare al mondo ordinario, varca dunque la terza soglia e si incammina per la via del ritorno, nella quale potrebbe incappare in altri pericoli se non è riuscito a riappacificarsi precedentemente con le forze ostili e con i nemici; potrebbe inoltre incorrere in nuove prove e tentazioni;
11. *Resurrezione*: l'eroe deve affrontare un'ultima volta la morte e rinascere; morte e oscurità si presentano ancora in una sorta di seconda prova centrale e vengono sconfitte definitivamente; questo momento sancisce la trasformazione ultima dell'eroe, che ora può tornare al mondo ordinario con le nuove facoltà che ha acquisito;
12. *Ritorno con l'elisir*: l'eroe torna al mondo ordinario ma porta con sé un elisir, cioè un tesoro, un insegnamento proveniente dal mondo straordinario, conquistato attraverso il suo viaggio e la ricerca interiore e spirituale; se non porta con sé un elisir, egli sarà condannato a rivivere il viaggio.

Vogler (1992) sottolinea che queste dodici fasi non vanno però considerate troppo rigidamente per quanto riguarda il loro ordine e la loro composizione. Infatti, nell'analisi di sceneggiature e opere letterarie, si può notare che non sempre le storie seguono esattamente lo schema da lui proposto. Le varie fasi possono essere soggette a variazioni o addirittura eliminate completamente in alcuni casi. Esse, infatti, sono state concepite a seguito dell'analisi di storie mitologiche, cinematografiche e letterarie, e sono uno strumento semplificativo, che schematizza la struttura dei suddetti racconti. Non sono però sufficienti o indispensabili per l'articolazione di una buona narrazione. Sebbene l'individuazione di queste fasi, compiuta da Campbell (1949) e poi Vogler (1992), sia successiva alla creazione dei racconti su cui si basano, esse, a livello creativo, possono essere anche uno strumento dal quale partire per strutturare una storia efficace.

Queste dodici fasi possono essere raggruppate in tre atti: il primo atto ha luogo nel mondo ordinario, prima dell'inizio vero e proprio del viaggio e dell'ingresso dell'eroe nel mondo straordinario; il secondo inizia con il superamento della soglia del mondo straordinario; il terzo comincia quanto l'eroe si incammina sulla via del ritorno. Questi passaggi tra mondi che l'eroe compie sono il simbolo della sua transizione interna: il primo atto corrisponde alla presa di decisione di agire da parte dell'eroe, il secondo atto presenta l'azione in sé, il terzo racconta le conseguenze dell'azione dell'eroe. Questo passaggio tra mondi può essere ancora una volta osservato alla luce del concetto di liminalità (Stenner, 2021): l'eroe abbandona ciò che era e il mondo che conosceva per entrare in un

mondo di mezzo, che consiste proprio nel mondo straordinario del Viaggio dell'Eroe. In questo mondo egli attraversa una fase di cambiamento e trasformazione, trasformazione della quale raccoglierà i frutti una volta tornato al mondo ordinario.

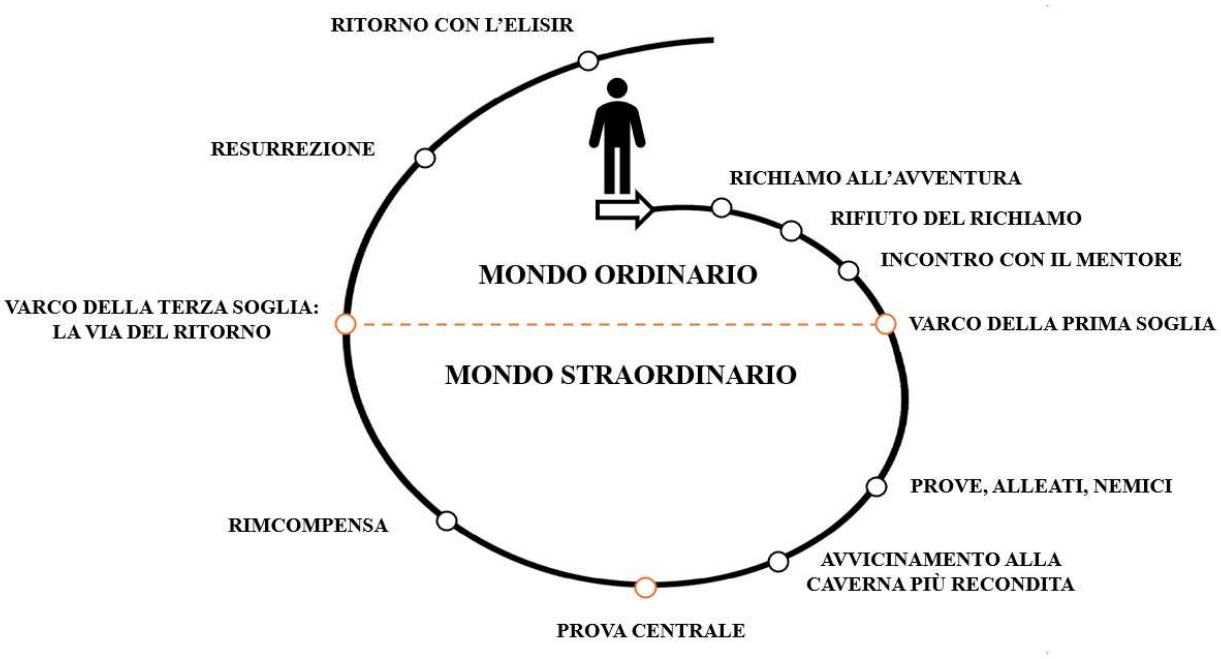

Figura 2. *Schema del Viaggio dell'Eroe secondo Vogler (fonte: elaborazione propria).*

Vogler (1992), sempre facendo riferimento al lavoro di Campbell, cita inoltre gli archetipi junghiani: dei modelli di temperamento ricorrenti in tempi e culture diverse, i quali fanno parte dell'inconscio collettivo, descritti, per esprimere la loro universalità, come fossero parti biologiche inscritte nel codice genetico degli esseri umani. Jung introduce gli archetipi come delle strutture psichiche innate e universali, che possono essere riconosciute in miti, sogni, simboli e comportamenti ricorrenti tipici degli esseri umani (Jung, 1936). La visione degli archetipi come concetti innati e stabili dipendenti da un inconscio collettivo non è naturalmente l'unico orientamento possibile per poter riflettere su di essi. Prendendo in considerazione l'approccio semiotico-semantico proposto da Valsiner (2014), l'essere umano è influenzato da un sistema di significati condivisi (gli universi simbolici), alla costruzione e trasformazione dei quali partecipa attivamente, e da linee di forza semiotiche, le quali nascono dall'interazione sociale e culturale e guidano la costruzione individuale della realtà (Valsiner, 2014; Salvatore, 2011). Dunque, questi significati condivisi e forze semiotiche agiscono sulla

percezione individuale e collettiva del mondo. In quest'ottica gli archetipi sono delle identità messe a disposizione degli individui e che possono essere da loro assunte.

Vogler (1992) sottolinea come gli archetipi si possano considerare non ruoli rigidi ma maschere temporanee indossate dai personaggi per svolgere delle funzioni necessarie al procedere della storia. Inoltre, potrebbero anche essere visti come "frammenti" dell'eroe stesso, aspetti della sua personalità. Da un lato, durante il suo viaggio, egli incontra infatti personaggi diversi, ciascuno con le sue peculiarità, dai quali apprende e dei quali assimila forza e caratteristiche; dall'altro, potrebbe essere proprio l'eroe ad assumere quei ruoli in relazione a sé stesso. Gli archetipi sono l'espressione di parti differenti che, tutte assieme, concorrono a formare una personalità completa.

Gli archetipi più utilizzati nelle storie sono: l'Eroe, il Mentore, il Guardiano della Soglia, il Messaggero, il Mutaforma, l'Ombra e l'Imbroglione.

L'*Eroe* è il protagonista del viaggio e rappresenta la personificazione dell'Io, quella parte di personalità individuale cosciente che va alla ricerca della sua vera identità e compiutezza: il Sé. Durante il viaggio l'eroe, venendo a contatto con i vari archetipi, i quali non sono altro che riflessi di suoi stessi aspetti interiori, può fonderli in sé stesso e assimilarli, per scoprire nuovi aspetti e caratteristiche che fanno parte della sua identità. La trasformazione che l'eroe attua durante la narrazione, ciò che viene chiamato "arco del personaggio", comincia da una situazione di imperfezione o incompletezza che l'eroe deve colmare affrontando e superando i propri limiti. Sono proprio i difetti iniziali del protagonista a costituire da un lato una prova della sua umanità e dall'altro una possibilità di trasformazione che giustifica il senso del viaggio. L'eroe può declinarsi in modi diversi: può essere dinamico e non esitare di fronte all'avventura; può essere riluttante, passivo e necessitare di una spinta esterna; può essere un anti-eroe, una particolare tipologia di eroe che non ne rispecchia totalmente gli attributi tradizionali, essendo, per esempio, cinico e amareggiato, un ribelle, un emarginato nella società, oppure un eroe tragico pieno di debolezze e non in grado di superare i propri difetti; o ancora l'eroe può essere dedito alla comunità, come anche solitario, condizione che durante il suo percorso è suscettibile di cambiamento; può essere inoltre una figura eroica che non cambia particolarmente lungo il suo viaggio ma che funge da catalizzatore per il cambiamento degli altri personaggi e dell'ambiente attorno a sé. Con le seguenti parole Vogler (2010, p. 13) esplicita la trasformatività dell'eroe: "Gli eroi sono simbolo dell'animo in trasformazione e del viaggio che ogni persona intraprende nella vita. Le fasi di questa progressione, le fasi naturali della vita e della crescita, costituiscono il viaggio dell'Eroe".

Il *Mentore* è una figura solitamente positiva che istruisce e aiuta l'eroe. Questo archetipo assume spesso le sembianze di un Vecchio Saggio o una Vecchia Saggia; inoltre può manifestarsi lungo la storia in tutti i personaggi che proteggono l'eroe dandogli consigli o doni. Il mentore è la personificazione della parte più saggia e nobile dell'individuo ed è quello che sprona e motiva l'eroe a iniziare il suo percorso di trasformazione.

Il *Guardiano della Soglia* è una figura che ha il compito di bloccare temporaneamente il passaggio dell'eroe; non rappresenta però necessariamente un nemico; può essere un aiutante del nemico oppure una figura neutrale che semplicemente fa da tramite nel superamento delle varie soglie che l'eroe incontra. Simbolicamente, il guardiano rappresenta sia i normali ostacoli che l'individuo può incontrare, come sfortuna o persone ostili, sia gli ostacoli interiori che frenano l'individuo nel suo sviluppo. Il suo ruolo è quello di mettere alla prova l'eroe e verificare se egli è realmente pronto ad affrontare il cambiamento.

Il *Messaggero* è il personaggio che annuncia l'arrivo di un importante cambiamento o di una sfida. È l'entità che chiama l'eroe all'avventura e preannuncia la necessità che avvenga una trasformazione. Non possiede necessariamente le sembianze di un personaggio, può anche prendere la forma di un evento che sconvolge l'equilibrio del mondo ordinario e fornisce la motivazione ad agire. Può essere una figura positiva, negativa o neutrale, e anche incarnarsi temporaneamente in personaggi che rappresentano altri archetipi.

Il *Mutaforma* rappresenta una figura incostante e in continuo mutamento, che cambia spesso sembianze o umore e che si fatica a definire con chiarezza. Può essere un nemico o un alleato e ingannare o confondere l'eroe. La funzione del mutaforma è quella di far mettere in discussione l'atteggiamento dell'eroe e spingerlo a venire a patti con le forze represse.

L'*Ombra* rappresenta la forza oscura da combattere, sconfiggere o integrare. Può essere vista anche come un simbolo di aspetti dell'eroe stesso, da lui rifiutati o disprezzati, ma che continuano ad agire nell'oscurità, oppure di traumi, sensi di colpa o inconfessabili segreti nascosti. L'ombra può essere una parte di sé che l'eroe cerca di reprimere, rischiando così di autodistruggersi, parte che per essere sconfitta deve essere portata alla luce e riconosciuta. Spesso questo archetipo prende forma nei "cattivi", antagonisti o nemici dell'eroe. Il suo ruolo è quello di creare conflitto e spingere l'eroe a rivelare il meglio di sé, mettendolo in situazioni estreme di pericolo. Infatti, è solo grazie all'ombra e alle difficoltà che essa causa che l'eroe può, affrontandola, superare i suoi limiti e mettere in atto la sua trasformazione.

L'*Imbroglione* è l'archetipo che racchiude in sé la goliardia e il desiderio di cambiamento. Può essere un personaggio alleato dell'eroe o dell'ombra, oppure indipendente, con trame proprie. Fornisce un intermezzo comico oltre che evidenziare i limiti, le follie e le ipocrisie umane. L'imbroglione ama creare scompiglio senza motivo.

Gli archetipi sono assolutamente fondamentali alla prosecuzione della storia dell'eroe, sia per le specifiche funzioni che ogni ruolo assolve, sia perché essi agiscono metaforicamente come uno specchio che dà la possibilità al protagonista di guardarsi dentro e mettere in atto quel processo trasformativo che è il fulcro del suo viaggio.

1.2 Il Viaggio dell'Eroina

Campbell (1949) esplicita che il modello del Viaggio dell'Eroe non riguarda soltanto l'eroe maschio, ma si estende anche alle eroine donne. Nonostante sia contemplata la possibilità di estendere l'eroismo alla donna, resta il fatto che questa non è che una possibile modalità di lettura di un concetto teorizzato da e con l'uomo al suo centro; la donna non è che "un sottotesto, una sottospecie tra parentesi della categoria uomo" (Nicholson, 2010, p. 187). Il Viaggio dell'Eroe è infatti un modello prettamente maschile che rispecchia una storia umana fatta di miti, filosofie e religioni le quali, nell'indagare sulla natura degli esseri umani e sul senso della vita, individuano come soggetto protagonista l'uomo, inteso come essere umano di genere maschile (Nicholson, 2010). L'uomo è il metro del mondo e il mondo è a misura d'uomo. In questa visione la donna non sembra che un personaggio secondario. L'eroe archetipico è infatti un maschio, spesso adolescente, che in molti casi durante il suo viaggio diventa un adulto eterosessuale, destinato, spesso, a vincere la mano della principessa. Questo tipo di narrazione, oltre che perpetuare valori e ideali eteronormativi, rafforza doveri di stampo patriarcale come le unioni eterosessuali e i ruoli codificati di genere. In questa prospettiva il Viaggio dell'Eroe ha un percorso chiaro: quello egemonico del maschio (Phillips, 2017; Nicholson, 2008).

Sebbene Campbell affermi che il viaggio dell'Eroe possa essere esteso alla donna, nel percorso dell'eroe da lui teorizzato ella viene utilizzata come simbolo sessuale, di desiderio e di maternità generativa; non possiede pienamente una sua soggettività e facoltà di azione: è spesso uno strumento nelle mani dell'uomo, strumento necessario alla riuscita dell'evoluzione di quest'ultimo (Nicholson, 2008, p.14). Se l'eroe possiede per tradizione gli attributi assegnati culturalmente agli uomini, quali autonomia, coraggio, indipendenza, intelligenza, creatività, integrità, autocontrollo e apertura al viaggio, la protagonista donna è tipicamente definita attraverso la sua relazione con l'eroe maschio.

Infatti, nel mito e nelle storie tradizionali, quasi sempre accade che l'eroe sia attivo e assertivo, mentre la sua controparte femminile è passiva: una fanciulla in difficoltà da salvare o il premio da vincere, e inevitabilmente colei il cui destino sarà segnato dalla scelta del protagonista di tenerla con sé o meno (Noble, 1990). La donna appare come l'eterno personaggio secondario che non possiede voce in capitolo nella sua stessa storia. Infatti, la civiltà occidentale si distingue per un simbolismo prevalentemente maschile in cui la figura della donna come eroe spirituale è stata persa o cancellata (Nicholson, 2012). La letteratura su donne eroiche è scarna e, di conseguenza, molte donne sono cresciute con l'dea di doversi modellare utilizzando come riferimento l'uomo. È tuttavia necessario che le donne si percepiscano come eroine della loro stessa storia e che inizino a guardare ai loro percorsi di vita come a delle ricerche eroiche (Noble, 1990).

Maureen Murdock risponde all'esigenza di una narrativa che ponga al centro dell'eroismo la donna con il suo libro "The Heroine's Journey" (1990), tradotto in italiano "Il Viaggio dell'Eroina" (2010). In quest'opera viene delineato un percorso composto di dieci tappe fondamentali:

1. *Separazione dal femminile*: il Viaggio dell'Eroina comincia con la chiamata alla ricerca della propria identità e porta a un rifiuto della femminilità, definita dalla società patriarcale come debole, passiva, dipendente e manipolativa;
2. *Identificazione con il maschile e raduno degli alleati*: l'eroina decide di abbracciare una vita diversa, che segue le regole del maschile e che sfida il ruolo sociale che le sarebbe attribuito in quanto donna; sceglie inoltre modelli e alleati che rispecchiano questo orientamento;
3. *Strada di prove – incontro con orchi e draghi*: l'eroina comincia la sua battaglia, la quale si configura come una scalata al successo secondo le regole sociali maschili; nel frattempo può incontrare personaggi che tentano di dissuaderla o di combatterla;
4. *Sperimentare il beneficio del successo*: una volta superate le prove e ottenuti i riconoscimenti desiderati, l'eroina gode del suo successo;
5. *Risveglio di sentimenti di aridità spirituale – morte*: l'eroina inizia però a sentire che questo successo non la soddisfa realmente e che il modo di vivere "maschile" che ha perseguito non è in linea con i suoi bisogni;
6. *Iniziazione e discesa alla dea*: comincia una crisi relativa al modo in cui l'eroina ha deciso di vivere la sua vita, crisi che la fa cadere in uno stato di disperazione;
7. *Urgente desiderio di riconnettersi con il femminile*: nell'abisso della sua disperazione, l'eroina vorrebbe tornare a vivere come faceva prima di iniziare il suo viaggio, riabbracciando la femminilità seppur limitante della società patriarcale, ma non le è possibile;

8. *Guarigione della separazione madre-figlia*: l'eroina, dunque, grazie alle conoscenze acquisite durante l'esperienza del suo viaggio, opera un ricongiungimento con i valori femminili, ma rielaborandoli sotto una nuova chiave;
9. *Guarigione del maschile ferito*: a questo punto i valori e il modo di vivere maschili vengono integrati e c'è una conciliazione con essi;
10. *Integrazione di maschile e femminile*: alla fine del suo percorso, l'eroina impara l'arte del bilanciamento tra gli aspetti maschili e femminili che fanno parte di lei e torna alla sua vita con una nuova conoscenza e un'identità integrata.

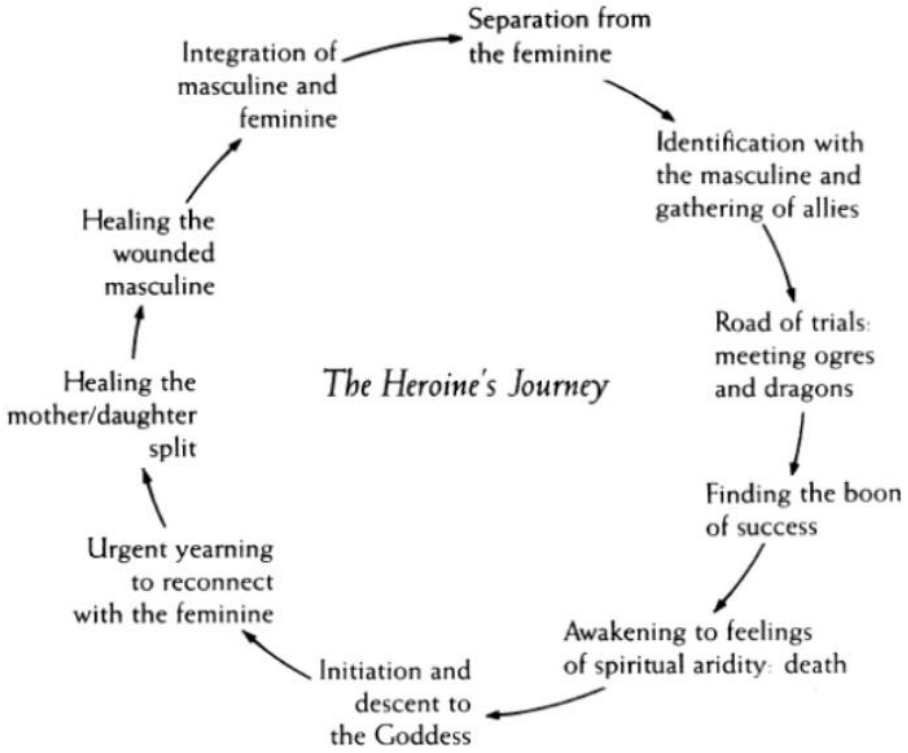

***Figura 3**: Diagramma schematico del Viaggio dell'Eroina (Murdock, 1990).*

Il Viaggio dell'Eroina delineato da Murdock (1990) si ispira al lavoro di Campbell. Si può infatti individuare il modello trifasico del Viaggio dell'Eroe: l'eroina, a seguito della chiamata all'avventura, abbandona il mondo ordinario, che si è rivelato un'illusione, e parte per la sua scalata all'interno del mondo "maschile"; l'iniziazione comincia quando la protagonista si trova ad affrontare sfide e prove, e culmina nel momento più buio: quello in cui si rende conto che non può vivere adeguandosi ai valori maschili proposti dalla società; infine, l'eroina comincia a percorrere la via del ritorno quando si

ricongiunge con il femminile, fino all'integrazione del maschile e del femminile all'interno di sé (Sofiyanti, Meilani & Irwanto, 2023).

Anche Drake (1992), ispirandosi al Viaggio dell'Eroe di Campbell e all'interpretazione che ne fa Noble (1990), ne propone un adattamento da utilizzare come strategia *problem-solving* per donne, sottolineando che, nonostante questo viaggio sia descritto in modo lineare per quanto riguarda il susseguirsi delle tappe, in realtà è spesso vissuto come un labirinto nel quale sembra necessario trovare il filo di Arianna che conduca all'uscita (Drake, 1992, p. 54). Nello specifico, sono quattro le fasi che segnano il percorso dell'eroe donna: (1) Ascoltare la chiamata, (2) Immaginare la rinascita, (3) Prevedere il viaggio che attende (Morte-Lotta-Rinascita-Ritorno) e (4) Intraprendere il viaggio. Due guide accompagnano la protagonista nel labirinto: (1) il "percorso con cuore" (*path with heart*), che indica una modalità di vivere il viaggio in maniera autentica, avendo abbandonato il tentativo di attenersi alle aspettative altrui o sociali, affidandosi alle proprie intuizioni, desideri e sentimenti; (2) l'aiutante magico (*magic helper*) che rappresenta l'intuito, la saggezza interiore, l'ascolto dei messaggi del corpo e della mente, l'affidarsi a sé stesse in quanto esperte della propria esperienza (Drake, 1992, p. 55). Durante la prima fase del suo viaggio, la donna è chiamata all'avventura quando sente il bisogno di un cambiamento. La seconda fase consiste nell'immaginare la persona che lei vuole diventare quando arriverà il momento della sua rinascita. Per poterlo fare sarà necessario che mantenga integrità e autenticità mentre percorre il suo viaggio nel mondo degli uomini, che abbia un sogno da realizzare il quale la porti ad agire piuttosto che assumere il ruolo di vittima, e infine che si affidi alla sua forza interiore. Per poter compiere tutto ciò, è necessario che abbia una visione chiara, un obiettivo specifico da perseguire. La terza fase consiste nel rendersi consapevole di quelle che saranno le tappe del viaggio, cosa che permette un certo senso di controllo e direzione anche attraverso le difficoltà. I quattro passi che delineano il processo di trasformazione nello specifico sono: (1) morte (*death*), cioè un'esperienza di perdita, la quale indica la fine di qualcosa, seguita da un periodo di disperazione; (2) lotta (*struggle*), l'affrontare le sfide e gli ostacoli nel percorso, in particolare i quattro "draghi" che le donne si trovano a combattere (sé stesse, la voce che le sprona a conformarsi alle norme societarie, la voce culturale che le addita come inferiori in quanto donne e infine la tendenza a essere passive, interiorizzata per via delle norme societarie); (3) rinascita (*rebirth*), nella quale è stata completata la trasformazione e acquisita una nuova autentica identità; infine (4) ritorno (*return*) in cui l'eroina, terminato il viaggio, torna alla sua vita portando con sé gli insegnamenti appresi, agendo in pubblico come la nuova persona che ha scoperto di essere e condividendo con gli altri la sua esperienza. Conoscendo questi quattro stadi e quello che la aspetta nel suo viaggio, la donna può prepararsi anticipatamente a combattere le sfide che le si presenteranno,

in modo da sentirsi abbastanza pronta ad accettare la chiamata e passare alla quarta fase, ovvero intraprendere il viaggio.

Questa strategia di *problem-solving* proposta da Drake (1992) e basata sul Viaggio dell'Eroe invita le donne a vivere l'avventura, a essere risolute nelle decisioni e ad agire per diventare eroine protagoniste della loro storia.

Nonostante le similitudini, il Viaggio dell'Eroina si distingue nettamente dal Viaggio dell'Eroe poiché integra una conoscenza e un'attenzione all'esperienza femminile all'interno di una società che è di stampo patriarcale. Se il Viaggio dell'Eroe è il percorso di un eroe archetipicamente maschile all'interno di un mondo che funziona secondo regole patriarcali che lo favoriscono in quanto uomo, allora il Viaggio dell'Eroina proposto da Murdock (1990) si configura come un percorso di adeguamento, lotta e accettazione compiuto da un'eroina all'interno di una società che funziona secondo regole maschili e, pertanto, la sfavorisce in quanto donna. E ancora, il viaggio proposto da Drake (1992) esplicita chiaramente il bisogno dell'eroina di combattere e sconfiggere i quattro draghi per poter raggiungere la sua autentica identità, e non un'identità costruita su norme e aspettative patriarcali.

Ma non sono soltanto quelle relative alle convenzioni e norme sociali le sfide che un'eroina deve affrontare; difatti esse non sono che un'ulteriore sovrastruttura in una vita costellata di sfide tipicamente umane, che non guardano al genere. Infatti, ogni eroina in viaggio non si trova soltanto a sfidare i quattro draghi citati precedentemente: oltre a questi ci sono anche tutti i cambiamenti, le difficoltà e le problematiche che ogni essere umano incontra nell'arco della sua vita. Si può dunque riflettere sul fatto che per un'eroina si vadano a sovrapporre i due Viaggi, quello tradizionale dell'Eroe e, in aggiunta, quello dell'Eroina. Ella, infatti, deve affrontare due differenti dimensioni di sfida: quella della ricerca della propria identità e quella dell'azione all'interno di una società e un mondo patriarcali che la sfavoriscono in quanto donna; l'eroe maschio, invece, si limita alla prima. Si potrebbe anche dire che un'eroina è costretta, a causa del suo genere, ad affrontare due viaggi in uno, poiché la sua condizione di donna aggiunge un substrato di sfide, che, se ella fosse un uomo, non dovrebbe fronteggiare per affermare sé stessa nella società. Ciò resterà vero fin tanto che nella società non sarà raggiunta l'equità di genere, cosa che, nonostante l'avanzare degli anni e i progressi raggiunti, è lungi dal divenire realtà. Approfondire quest'ultima affermazione richiederebbe una trattazione ampia e accurata, che non può essere adeguatamente soddisfatta in questa sede, ma a titolo esemplificativo viene riportato soltanto una delle tante testimonianze della realtà che è la disuguaglianza di genere: il *Gender Equality Index* (2024). L'*European Institute for Gender Equality (2025)*, infatti, attraverso questo indice mette in evidenza come non ci sia paese nell'Unione Europea

che abbia raggiunto equità totale tra uomo e donna in nessuno dei domini presi in esame: *Work, Money, Knowledge, Time, Power e Health*. E il genere non è che una delle tante identità sociali che possono essere prese in esame per analizzare i limiti del Viaggio dell'Eroe. Taylor (2024) evidenzia per l'appunto come il Viaggio dell'Eroe nella sua struttura canonica, che si basa su un'esperienza maschile, bianca, etero, abile nonché occidentale, esclude le prospettive queer e, più in generale, quelle marginalizzate.

Nonostante le differenze tra Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina, i due mantengono un filo conduttore essenzialmente uguale: quello che, a prescindere dal genere, guarda a un qualunque essere umano come a un eroe o un'eroina che affronta le sfide imposte dalla vita, intraprendendo un'avventura alla riscoperta di sé. È comunque importante tenere presente che, nell'utilizzo del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina, un'attenzione particolare va posta alla dimensione di genere e alle implicazioni e conseguenze che questa può avere nella vita di una persona. In questa sede ci si è concentrati nello specifico su una riflessione sulla prospettiva di genere, ma sarebbe importante e necessario approfondire le possibili declinazioni del Viaggio dell'Eroe all'interno di un'ottica intersezionale, ottica sulla quale si farà una breve considerazione successivamente, nella sezione dedicata ai limiti del presente studio.

1.3 Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina come strumento

La versatilità del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina è data dal fatto che esso consiste in una struttura narrativa generale che può essere utilizzata e adattata a qualsiasi esperienza di vita. Tale caratteristica lo rende un *framework* perfetto per rielaborare la propria storia personale e secondo il quale interpretarla. Questo quadro concettuale è ciò che permette all'individuo di mettere in atto un processo di presa di coscienza e il percorso di auto-scoperta che ne deriva (Dybicz, 2012).

Ci troviamo nell'ambito di ciò che viene chiamata "Terapia Narrativa", una metodologia che utilizza l'interpretazione della propria esperienza all'interno di una struttura narrativa che fornisca un quadro di riferimento per rendere comprensibili le esperienze. La Terapia Narrativa ha degli obiettivi specifici: promuovere la relazione dell'individuo con sé stesso e con gli altri e aiutarlo a vedere i problemi che fanno parte della sua vita come qualcosa di separato dalla sua identità, così da creare un'opportunità di cambiamento (Etchison & Kleist, 2000). Le storie che le persone sviluppano per dare significato alle loro esperienze hanno infatti il potere di modellarne la vita e le relazioni (White & Denborough, 1998).

Ma come può essere utilizzato in termini pratici il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina nella vita delle persone?

Alcune ricerche riportano diverse modalità di utilizzo del percorso eroico come strumento terapeutico. Drake (1992), come già evidenziato precedentemente, offre un esempio di strategia *problem-solving* fondata sul Viaggio dell'Eroina e indirizzata specificatamente alle donne. Bland (2019) parla della Personal Hero Technique (PHT), una tecnica attraverso la quale chiede ai/lle suoi/e pazienti di individuare una persona che ritengano un eroe o un'eroina, cinque caratteristiche che ammirano in essa, cinque somiglianze con essa e cinque cose fattibili per diventarle più simili; ciò al fine di implementare l'autoriflessione e la trasformazione, oltre che la consapevolezza degli altri e la connessione relazionale. Dybicz (2012) parla dell'utilizzo dell'identificazione dei pazienti con eroi ed eroine per facilitare l'elaborazione delle loro qualità e implementarne l'autostima, la capacità di azione e il senso di potere nella vita, declinando così l'utilizzo del Viaggio dell'Eroe anche in un'ottica di *Solution-Focused Therapy* e di *Strengths Perspective*. Blake (2024) riflette sul Viaggio dell'Eroe soffermandosi su due prospettive in particolare: da un lato considera come lo stesso processo terapeutico possa essere paragonato a un Viaggio dell'Eroe ridotto ai suoi tre atti principali – il cliente parte per intraprendere il proprio percorso di cambiamento, si impegna nella scoperta e comprensione di sé affrontando emozioni, credenze e difficoltà, e infine integra nella sua quotidianità ciò che ha appreso attraverso il processo terapeutico –; dall'altro lato suggerisce che il Viaggio dell'Eroe possa essere utilizzato come strumento nella terapia espressiva per permettere al paziente di impersonare l'eroe, dare una forma e affrontare simbolicamente le proprie difficoltà, incoraggiando inoltre a vedere queste ultime come tappe indispensabili in un processo di crescita personale. In linea con ciò, ci sono alcuni esempi, seppur limitati, di *drama therapy* in cui è stato utilizzato il Viaggio dell'Eroe (Furlong, 2009; Klees, 2016; Minerson, 2017). E ancora, Bray (2017) propone l'utilizzo del monomito come strumento di riformulazione delle esperienze traumatiche, incorporando il trauma all'interno di un viaggio verso la guarigione, nel quale anche le esperienze più difficili e dolorose possono potenzialmente offrire opportunità di trasformazione psicologica positiva.

Queste prospettive sono solo alcuni esempi di possibili applicazioni di una struttura narrativa così versatile. Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina fornisce infatti una mappa per comprendere e percorrere ogni cambiamento di vita, che sia intenzionale o meno, e informa l'individuo che la utilizza sul "dove" si trova all'interno del suo percorso di cambiamento, su cosa aspettarsi e cosa mettere in atto per poter progredire nella propria storia (Williams, 2019). Il cambiamento è infatti l'unica vera costante nella vita umana: tutti i giorni ogni singola persona prosegue nella propria esistenza senza sapere cosa accadrà, trovandosi a fronteggiare ostacoli e sfide nel percorso. Il Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina

insegna come viaggiare in maniera sicura e con successo attraverso le sfide che la vita propone per trarne un insegnamento e raggiungere il proprio massimo potenziale (Hartman & Zimberoff, 2009).

La creazione di Rogers e colleghi (2023) di una scala che misuri proprio l'attinenza del Viaggio dell'Eroe con le narrazioni personali è innovativa. Consente infatti di avere uno strumento di valutazione effettivo e pratico per testare l'autopercezione di una persona come un eroe o un'eroina in viaggio. Ciò costituisce un'ulteriore freccia all'arco di un/a professionista che voglia integrare il *framework* del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina all'interno di un percorso terapeutico.

2. La ricerca

2.1 Obiettivi della ricerca e metodologia

La ricerca "Validazione italiana della Scala del Viaggio dell'Eroe" ha l'obiettivo di validare in italiano e per il contesto italiano la *Hero's Journey Scale,* proposta da Rogers e colleghi (2023). Traslata in italiano in "Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina" (SVEE), questa scala è uno strumento psicologico che permette di valutare la somiglianza tra il Viaggio dell'Eroe e la narrativa personale che una persona utilizza (Rogers et al., 2023). Si cerca, in altre parole, di valutare se il Viaggio dell'Eroe sia utilizzato dagli individui anche nella propria intimità per guardare alla storia della loro stessa vita.

I due sotto-obiettivi specifici della presente ricerca sono: (1) verificare la validità della Scala italiana del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina e (2) verificare se la narrazione del Viaggio dell'Eroe è associata al significato nella vita.

Il questionario di validazione della "Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina" replica quello creato da Rogers e colleghi (2023) e si compone di:

- una prima parte composta di domande di carattere sociodemografico;
- la Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina, composta da 21 item che si riferiscono a sette elementi che contraddistinguono il percorso del Viaggio di un Eroe e di una Eroina (VEE), ovvero: (1) presentazione del/la protagonista, (2) avvenimento di un cambiamento, (3) individuazione dell'obiettivo o della richiesta, (4) individuazione di persone alleate al perseguimento o soddisfacimento del compito, (5) emergere della difficoltà, (6) superamento della difficoltà e trasformazione e, infine, (7) eredità da tramandarsi;
- le misure di validità convergente, le quali indagano: chiarezza del concetto di sé (*self-concept clarity*), soddisfazione dei bisogni psicologici di autonomia (*autonomy*), competenza (*competence*) e relazionalità (*relatedness*), unicità (*uniqueness*), tenacia (*grit*), autorealizzazione (*self-actualization*), tratti di personalità (versione italiana validata del *Ten Item Personality Inventory* – Chiorri, Bracco, Piccinno, Modafferi & Battini, 2014) e generatività (generativity);
- le misure di validità del criterio: significato nella vita (*meaning in life*), che comprende: scopo (*purpose*), significato (*significance*), coerenza (*coherence*) e generale (*general*).

Del questionario originale (Rogers et al., 2023) è stata esclusa soltanto una sezione relativa alla validità divergente (la quale comprende un test che valuta la riflessione cognitiva, la matrice progressiva di Raven e un test che indaga la credenza nel paranormale).

Le risposte utilizzano una scala Likert a sette punti in cui 1 corrisponde a "Fortemente in disaccordo", 2 a "In disaccordo", 3 a "Un po' in disaccordo", 4 a "Né d'accordo né in disaccordo", 5 a "Un po' d'accordo", 6 a "D'accordo", 7 a "Fortemente d'accordo".

Escluso il *Ten Item Personality Inventory* (I-TIPI) per cui è stata utilizzata la versione italiana validata da Chiorri e colleghi (2014), gli item sono stati tradotti da tre traduttori/trici indipendenti che si sono in seguito confrontati/e per giungere a un'unica versione. Una quarta persona ha poi operato una *back-translation* dall'italiano all'inglese per valutare il discostamento della traduzione dagli item originali. Si è poi rivista la versione italiana fino a giungere a un questionario pilota che è stato sottoposto alla revisione di 11 persone indipendenti senza conoscenza della scala, le quali hanno fatto le loro considerazioni relativamente alla comprensibilità degli item. Sulla base di queste ultime revisioni è stata creata la versione definitiva della Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina.

Gli ideatori della *Hero's Journey Scale* (Rogers et al., 2023) hanno operato una sintetizzazione del Viaggio dell'Eroe in sette elementi narrativi fondamentali che possono essere ritrovati sia nelle storie di eroi mitici, sia in quelle di persone comuni. I sette elementi sono i seguenti: protagonista, cambiamento, richiesta, alleati, sfide, trasformazione, eredità. I vari passaggi, sulla scia di Rogers e colleghi (2023, pp. 10-11), vengono così riassunti: un eroe comune (Protagonista) sperimenta un cambiamento di ambientazione (Cambiamento) che lo indirizza verso un obiettivo (Richiesta) durante il quale incontra amici (Alleati) e ostacoli (Sfide), ma alla fine trionfa e cresce personalmente (Trasformazione), prima di tornare a casa per aiutare la sua comunità (Eredità).

Elemento	Descrizione
Protagonista	Un personaggio o un'identità chiara e definita. Nel caso del Viaggio dell'Eroe/ina, il/la protagonista deve riconoscere sé stesso/a come l'eroe/ina centrale della propria storia.
Cambiamento	Ogni Viaggio dell'Eroe/ina comincia con una scintilla, un cambiamento nell'ambiente o nelle circostanze che rende insostenibile la vita che l'Eroe/ina conduceva precedentemente e che richiede un viaggio letterale o psicologico per giungere a una risoluzione.
Richiesta	In tutti i Viaggi dell'Eroe/ina, il/la protagonista si sforza di portare a termine un obiettivo o una richiesta, sia che si tratti di distruggere un anello onnipotente, sia che si tratti di provvedere alla propria famiglia.
Alleati	Il/la protagonista raramente percorre il Viaggio dell'Eroe/ina da solo/a; piuttosto solitamente dipende dagli altri per un'ampia gamma di modalità di assistenza al fine di poter sopravvivere e avere successo.
Sfida	Il Viaggio dell'Eroe/ina spesso presenta ostacoli o rivali che sembrano insormontabili. Queste sfide aiutano a guidare le azioni del/la protagonista, dandogli/le uno scopo.
Trasformazione	Attraverso le sfide da affrontare nel Viaggio dell'Eroe/ina, il/la protagonista subisce una crescita personale e morale e diventa più saggio/a, altruista e autorealizzato/a.
Eredità	Alla fine del Viaggio dell'Eroe/ina, le azioni dell'eroe/ina lasciano un impatto positivo sulla sua comunità ed egli/ella viene riconosciuto/a per le sue azioni significative.

Tabella 1: *Elementi del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina (Rogers et al., 2023, p. 12).*

Sulla base di questi sette elementi sono stati sviluppati i 21 item della scala, i quali possono essere divisi secondo gli elementi narrativi come indicato di seguito:

- Protagonista: item 1-3;
- Cambiamento: item 4-6;
- Richiesta: item 7-9;
- Alleati: item 10-12;
- Sfida: item 13-15;
- Trasformazione: item 16-18;
- Eredità: item 19-21.

Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina (SVEE)	
1	Penso spesso alla mia vita come fosse una storia.
2	La mia vita ha un chiaro arco narrativo.
3	Sono un eroe/un'eroina in viaggio.
4	Faccio spesso nuove esperienze.
5	La mia vita non cambia mai.
6	La mia vita è piena di avventura.
7	La mia vita ha uno scopo chiaro.
8	La mia vita non ha alcun obiettivo.
9	Non so per cosa mi sto impegnando nella vita.
10	Sono supportato/a da altre persone.
11	Ho dei mentori che mi guidano.
12	Mi mancano delle persone a cui rivolgermi nel momento del bisogno.
13	Mi sono impegnato/a per superare le difficoltà.
14	Ho dovuto superare degli ostacoli.
15	Non ho affrontato delle grandi sfide.
16	Sono diventato/a una versione migliore di me stesso/a.
17	Ho imparato dalle mie esperienze.
18	Nel tempo sono cresciuto/a come persona.
19	Gli altri non mi ricorderanno.
20	Avrò un impatto duraturo sulle altre persone.
21	Ho poca influenza sulle persone.

Tabella 2: *Item della Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina.*

Come evidenziato dagli ideatori della scala (Rogers et al., 2023) le storie di vita delle persone, a differenza delle narrazioni fittizie, sono per natura incomplete e in corso, ed è proprio proseguendo nella vita che, attraverso le nuove esperienze e la rivalutazione di quelle passate, vengono sviluppate le varie narrative che accompagnano gli individui. Proprio per questo motivo la scala è stata sviluppata tenendo in considerazione questo carattere di dinamicità e non si concentra tanto su un singolo evento, uno specifico cambiamento o una particolare sfida, ma indaga i vari elementi del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina mantenendo una prospettiva generica. Ciò è totalmente in linea con la versatilità del Viaggio dell'Eroe, che può essere utilizzato come chiave di lettura delle più disparate esperienze di vita, sia dalla stessa persona, per guardare alle differenti esperienze della propria vita, sia da persone distinte che conducono vite anche totalmente diverse.

Per quanto riguarda le varie sezioni del questionario, esse sono suddivisibili a seconda dell'aspetto indagato in 25 fattori, come indicato nella tabella 3.

ACRONIMO	NOME COMPLETO (*nome originale*)	NUMERO ITEM	FATTORI (relativi item)
SVEE	Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina (*Hero's Journey Scale*)	21	• PROTAGONISTA (*Protagonist*) (1-3) • CAMBIAMENTO (*Shift*) (4-6) • RICHIESTA (*Quest*) (7-9) • ALLEATI (*Allies*) (10-12) • SFIDA (*Challenge*) (13-15) • TRASFORMAZIONE (*Transformation*) (16-18) • EREDITÀ (*Legacy*) (19-21)
CCS	Chiarezza del Concetto di Sé (*Self-Concept Clarity*)	12	CHIAREZZA DEL CONCETTO DI SÉ
SBP	Soddisfazione dei Bisogni Psicologici (*Psychological Need Satisfaction*)	12	• AUTONOMIA (*Autonomy*) (1-4) • COMPETENZA (*Competence*) (5-8) • RELAZIONALITÀ (*Relatedness*) (9-12)
UNI	Unicità (*Uniqueness*)	5	UNICITÀ (*Uniqueness*)
TEN	Tenacia (*Grit*)	8	• CONSISTENZA (*Consistency*) • PERSISTENZA (*Persistency*)
AUR	Auto-realizzazione (*Self-actualization*)	15	AUTOREALIZZAZIONE (*Self-actualization*)
I_TIPI	Italiano -*Ten Item Personality Inventorntieriy*	10	• ESTROVERSIONE (somma degli item 1 e 6) • AMICALITÀ (somma degli item 2 e 7) • COSCIENZIOSITÀ (somma degli item 3 e 8) • NEVROTICISMO (somma degli item 4 e 9) • APERTURA (somma degli item 5 e 10)
GEN	Generatività (*Generativity*)	6	GENERATIVITÀ (*Generativity*)
SNV	Significato nella Vita (*Meaning in Life*)	16	• SCOPO (*Purpose*) (1-4) • SIGNIFICATO (S*ignificance*) (5-8) • COERENZA (*Coherence*) (9-12) • GENERALE (General) (13-16)

Tabella 3: *Suddivisione item questionario.*

Ai fini dell'analisi dei dati, per quanto riguarda i fattori che compongono la soddisfazione dei bisogni psicologici (SBP) – autonomia, competenza e relazionalità – essi sono da prendere in considerazione in quanto elementi distinti, mentre la tenacia (TEN) è esaminata nel complesso e sarà nominata "tenacia totale". Rispettivamente al I-TIPI (Chiorri et al., 2014) verrà considerato in particolare il fattore "apertura". Per quanto riguarda invece il significato nella vita (SNV), i fattori scopo, significato e coerenza sono raggruppabili in "SNV totale", mentre il "SNV generale" è a sé stante.

Dei vari item del questionario sono inoltre stati invertiti secondo lo schema (1=7), (2=6), (3=5), (4=4), (5=3), (6=2), (7=1) i punteggi degli item SVEE_5, SVEE_8, SVEE_9, SVEE_12, SVEE_15, SVEE_19, SVEE_21, CCS_1, CCS_2, CCS_3, CCS_4, CCS_5, CCS_7, CCS_8, CCS_9, CCS_10, CCS_12, UNI_2, TEN_1, TEN_2, TEN_3, TEN_4, AUR_2, AUR_5, AUR_6, AUR_8, AUR_9, AUR_11, AUR_13, AUR_14, I_TIPI_2, I_TIPI_6, I_TIPI_8, I_TIPI_9, I_TIPI_10, SNV_3, SNV_4, SNV_7, SNV_8, SNV_11, SNV_12, SNV_15 e SNV_16.

Per approfondimenti si veda l'allegato 1, nel quale è riportato il questionario completo.

2.2 Risultati

Il questionario è stato erogato online in formato Google Form e diffuso tramite social (Whatsapp, Facebook, Instagram). Sono state raccolte in totale 334 risposte. Per l'analisi dei dati raccolti sono stati utilizzati i programmi SPSS Statistics e RStudio.

Delle persone che hanno partecipato alla ricerca rispondendo al questionario, 274 sono di genere femminile (82%), 53 di genere maschile (15.9%) 2 non binarie (0.6%) e 5 hanno preferito non rispondere (1.5%). Si può notare come la maggioranza delle risposte provengano da donne.

I partecipanti al questionario hanno tra i 22 e 67 anni. Sono stati divisi in tre fasce d'età: 102 partecipanti hanno tra i 22 e i 35 anni (30.5%), 97 tra i 36 e i 50 anni (29%), 134 tra i 51 e 67 anni (40.1%) e una risposta è mancante (0.3%).

L'origine etnica e culturale del campione è quasi totalmente italiana (97.9%), con solo 6 persone europee ma non italiane (1.8%) e 1 persona italiana in parte afrodiscendente (0.3%).

Dei/lle partecipanti 5 persone (1.5%) risiedono fuori dall'Italia, 40 in centro Italia (12%), 262 nel nord Italia (78.4% – di cui il 48.8% in Veneto) e 27 nel sud Italia o nelle isole (8.1%). Delle 5 persone residenti fuori Italia 1 non ha indicato la sua residenza, mentre le altre 4 risiedono in Germania, Grecia, Stati Uniti e Svizzera. I partecipanti sono dunque prevalentemente del nord Italia.

Per quanto riguarda il titolo di studio, 282 persone hanno conseguito la laurea triennale o un titolo superiore (84.4%), mentre 52 persone hanno il diploma superiore o un titolo inferiore (15.6%). Si può osservare che il campione è composto prevalentemente da laureati.

I/le partecipanti sono prevalentemente lavoratori/rici, infatti 245 sono lavoratori/rici (73.4%), 31 studenti/esse-lavoratori/rici (9.3%), 28 studenti/esse (8.4%) e 30 non occupati/e (9%).

Per quanto riguarda il reddito, 42 partecipanti dichiarano di non conoscere la loro fascia di reddito (12.6%), 7 hanno un reddito inferiore a 5.000 euro (2.1%), 8 tra i 5.000 e 10.000 euro (2.4%), 15 tra i 10.000 e 15.000 euro (4.5%), 40 tra i 15.000 e 20.000 euro (12%), 74 tra i 20.000 e 30.000 euro (22.2%), 61 tra i 30.000 e 40.000 euro (18.3%), 28 tra i 40.000 e 50.000 (8.4%), 16 tra 50.000 e 60.000 euro (4.8%), 7 tra i 60.000 e 70.000 euro (2.1%) e 36 sopra i 70.000 euro (10.8%).

2.2.1 Scoring

Si è innanzitutto eseguito lo scoring della SVEE e delle varie scale che compongono il questionario. Le varie scale testate presentano tutti buoni indici di affidabilità, ad eccezione dei fattori dell'I_TIPI amicalità ($\alpha = .232$), coscienziosità ($\alpha = .537$), nevroticismo ($\alpha = .598$) e apertura ($\alpha = 0.382$), i quali risultano poco affidabili, probabilmente poiché composti soltanto da due item ciascuno. È stato in ogni caso replicato lo studio originale, nel quale era utilizzato nello specifico il fattore "apertura".

Per quanto riguarda la Scala del Viaggio dell'Eroe, i 21 item precedentemente illustrati rappresentano i 7 fattori: protagonista ($\alpha = 0.844$), cambiamento ($\alpha = 0.757$), richiesta ($\alpha = 0.709$), alleati ($\alpha = 0.670$), sfida ($\alpha = 0.705$), trasformazione ($\alpha = .858$), eredità ($\alpha = 0.788$). Nel complesso la scala ha un'affidabilità che corrisponde a $\alpha = 0.868$.

Le scale che testano chiarezza del concetto di sé ($\alpha = 0.866$), autonomia ($\alpha = 0.911$), competenza ($\alpha = 0.944$), relazionalità ($\alpha = 0.897$), unicità ($\alpha = 0.817$), tenacia ($\alpha = 0.778$), autorealizzazione ($\alpha = 0.758$) e generatività ($\alpha = 0.884$) hanno buoni indici di affidabilità.

Per quanto riguarda la misurazione del significato nella vita, è stata utilizzata la scala di Costin e Vignoles (2020) che si compone di quattro elementi: scopo ($\alpha = 0.897$), significato ($\alpha = 0.919$), coerenza ($\alpha = 0.883$) e generale ($\alpha = 0.931$). I tre fattori "scopo", "significato" e "coerenza" (escludendo quindi "generale") compongono assieme il "significato nella vita totale" ($\alpha = 0.907$).

Per approfondimenti si veda l'allegato 2, nel quale si riportano i grafici rappresentativi della distribuzione delle risposte relative alle varie scale che compongono il questionario.

2.2.2 Correlazioni

Sono state poi testate varie correlazioni.

Di seguito è presentata la matrice di correlazione tra i 21 item della SVEE.

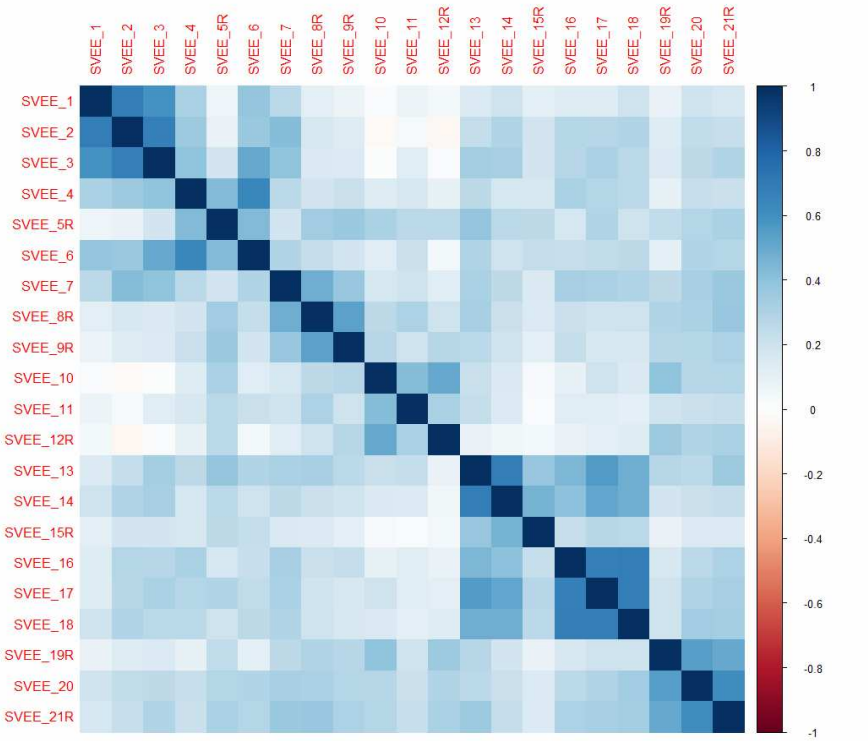

Figura 38: *Matrice di correlazione item SVEE.*

Si può notare che la correlazione è più forte ogni tre item, evidenziando così la suddivisione della scala nei 7 fattori che la compongono, e anche dall'item 13 al 18, che corrispondono ai due fattori sfida e trasformazione.

È stata poi testata la correlazione tra la SVEE e l'età e il reddito dei partecipanti ed è risultato che il reddito non si correla alla SVEE, mentre l'età ha una correlazione debole con lo SVEE totale ($r = 0.153$, $p = 0.009$) e con i fattori "protagonista" ($r = 0.189$, $p = 0.001$), "cambiamento" ($r = 0.155$, $p = 0.008$) e "richiesta" ($r = 0.180$, $p = 0.002$) (Cohen, 1988).

Si è testata in seguito la correlazione tra la SVEE e le altre scale utilizzate nel questionario, come si può osservare nella tabella 4, riportata di seguito.

		SVEE Protagonista	SVEE Cambiamento	SVEE Richiesta	SVEE Alleati	SVEE Sfida	SVEE Trasformazione	SVEE Eredità	SVEE Totale
SNV_Scopo	*Pearson Correlation*	,271**	,446**	,730**	,343**	,360**	,393**	,425**	,654**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SNV_Significato	*Pearson Correlation*	,359**	,384**	,454**	,275**	,325**	,247**	,431**	,555**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SNV_Coerenza	*Pearson Correlation*	,363**	,379**	,566**	,272**	,358**	,511**	,415**	,628**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SNV_Totale	*Pearson Correlation*	,411**	,499**	,713**	,368**	,428**	,456**	,526**	,753**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SNV_Generale	*Pearson Correlation*	,357**	,403**	,641**	,335**	,357**	,453**	,532**	,680**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
CCS_Totale	*Pearson Correlation*	0,063	,246**	,422**	,233**	,207**	,250**	,401**	,394**
	Sig. (2-tailed)	0,251	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SBP_Autonomia	*Pearson Correlation*	,271**	,475**	,547**	,345**	,348**	,469**	,393**	,622**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
SBP_Competenza	*Pearson Correlation*	,196**	,335**	,485**	,187**	,220**	,313**	,430**	,476**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000
SBP_Relazionalità	*Pearson Correlation*	,155**	,250**	,352**	,503**	,242**	,251**	,445**	,484**
	Sig. (2-tailed)	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
UNI_Totale	*Pearson Correlation*	,387**	,347**	,264**	,134*	,224**	,299**	,351**	,452**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,015	0,000	0,000	0,000	0,000
TEN_Consistenza	*Pearson Correlation*	0,002	,205**	,333**	,203**	,182**	,133*	,168**	,263**
	Sig. (2-tailed)	0,969	0,000	0,000	0,000	0,001	0,015	0,002	0,000
TEN_Persistenza	*Pearson Correlation*	,138*	,311**	,304**	,113*	,340**	,437**	,194**	,384**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,000	0,000	0,038	0,000	0,000	0,000	0,000
TEN_Totale	*Pearson Correlation*	0,077	,306**	,387**	,197**	,307**	,328**	,218**	,385**
	Sig. (2-tailed)	0,160	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
AUR_Totale	*Pearson Correlation*	,249**	,435**	,460**	,290**	,234**	,340**	,353**	,523**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
I_TIPI_Estroversione	*Pearson Correlation*	,229**	,351**	,153**	,131*	0,099	,115*	,243**	,304**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,005	0,017	0,071	0,036	0,000	0,000
I_TIPI_Amicalità	*Pearson Correlation*	0,061	0,062	,265**	,171**	,262**	,296**	,202**	,273**
	Sig. (2-tailed)	0,265	0,258	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000
I_TIPI_Coscienziosità	*Pearson Correlation*	0,028	,172**	,309**	0,092	,255**	,199**	,214**	,265**
	Sig. (2-tailed)	0,611	0,002	0,000	0,093	0,000	0,000	0,000	0,000
I_TIPI_Nevroticismo	*Pearson Correlation*	-0,066	-,227**	-,206**	-0,092	-0,081	-,221**	-,191**	-,235**
	Sig. (2-tailed)	0,226	0,000	0,000	0,093	0,139	0,000	0,000	0,000
I_TIPI_Apertura	*Pearson Correlation*	,287**	,492**	,209**	0,071	,245**	,244**	0,090	,365**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,198	0,000	0,000	0,101	0,000
GEN_Totale	*Pearson Correlation*	,322**	,365**	,451**	,321**	,352**	,438**	,626**	,630**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
c. Listwise N=334

Effect size of correlation (Cohen, 1988):
r < .10 → very small;
r >= .10 and r < .30 → small;
r >= .30 and r < .50 → moderate;
r >= .50 → large

Tabella 4: *Correlazioni SVEE – scale questionario.*

Tutte le correlazioni sono significative. La correlazione con il nevroticismo è l'unica negativa, cosa giustificata dal fatto che il nevroticismo è l'unico fattore che misura un costrutto negativo. Si evidenzia la correlazione forte della SVEE con tutte le componenti del significato nella vita, l'autonomia, l'autorealizzazione e la generatività.

2.2.3 Analisi fattoriale confermativa (CFA)

È stata condotta un'analisi fattoriale confermativa (CFA) sulla Scala del Viaggio dell'Eroe per confermarne la struttura a 7 fattori e testarne la validità convergente, seguendo il lavoro svolto da Rogers e colleghi (2023). È stato utilizzato il pacchetto lavaan in R. Per la CFA è stato utilizzato il metodo di massima verosimiglianza robusto (MLR).

Di seguito, in tabella 5, sono riportati i carichi fattoriali, i quali indicano quanto ogni item della scala sia legato al fattore latente a cui fa riferimento, e le stime standardizzate delle varianze d'errore, che indicano quanto di ciascun item non sia spiegato dal fattore latente (vedi tabella 5).

Item	Fattori							Varianza d'errore
	Protagonista	Cambiamento	Richiesta	Alleati	Sfida	Trasformazione	Eredità	
SVEE_1	0.762							0.420
SVEE_2	0.857							0.265
SVEE_3	0.800							0.359
SVEE_4		0.784						0.386
SVEE_5R		0.550						0.697
SVEE_6		0.823						0.323
SVEE_7			0.652					0.575
SVEE_8R			0.759					0.424
SVEE_9R			0.656					0.569
SVEE_10				0.765				0.414
SVEE_11				0.541				0.708
SVEE_12R				0.647				0.581
SVEE_13					0.835			0.303
SVEE_14					0.825			0.319
SVEE_15R					0.498			0.752
SVEE_16						0.798		0.362
SVEE_17						0.840		0.295
SVEE_18						0.835		0.302
SVEE_19R							0.673	0.547
SVEE_20							0.779	0.394
SVEE_21R							0.784	0.386

Tabella 5: *Stime standardizzate parametri - carichi fattoriali e varianza d'errore.*

Si può notare che tutti gli item presentano dei buoni indici: tutti i carichi fattoriali sono maggiori di 0.50.

La tabella 6, riportata di seguito presenta, invece, le stime standardizzate delle correlazioni tra i 7 fattori che compongono la SVEE.

	Protagonista	**Cambiamento**	**Richiesta**	**Alleati**	**Sfida**	**Trasformazione**
Cambiamento	0.555					
Richiesta	0.359	0.447				
Alleati	**0.029**	0.281	0.478			
Sfida	0.385	0.404	0.448	0.258		
Trasformazione	0.376	0.406	0.396	0.241	0.701	
Eredità	0.340	0.399	0.605	0.562	0.412	0.457

Tabella 6: *Stime standardizzate dei parametri di correlazione tra i fattori SVEE.*

L'unica correlazione che risulta non significativa ($p>0.05$), evidenziata in grassetto nella tabella, è quella tra i fattori "protagonista" e "alleati" ($r = 0.03$, $p = 0.710$). Si può notare che la correlazione tra "trasformazione" e "sfida" è forte, cosa notata precedentemente anche attraverso la matrice di correlazione (vedi figura 38).

Per quanto riguarda gli indici di adattamento del modello fattoriale (vedi tabella 7) sono buoni gli indici di: chi-quadrato (che nonostante il p-value sia 0.000, e dunque <0.05, è significativo per l'n elevato), rapporto tra chi-quadro e gradi di libertà (<2), RMSEA (<0.05); è accettabile l'indice di SRMR (<0.10); sono invece deboli gli indici di: CFI (<0.95), NNFI (<0.95) (Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller, 2003). Complessivamente i valori risultano adeguati e sono in linea con quelli dell'articolo di Rogers e colleghi (2023).

Indici di FIT	
Chi-quadrato (df)	288.667 (168)
p-value	0.000
Chi-quadrato / df	1.72
RMSEA (90% CI)	0.046 (0.039; 0.054)
SRMR	0.064
CFI	0.928
NNFI	0.910

***Tabella** 7: Indici di adattamento del modello fattoriale.*

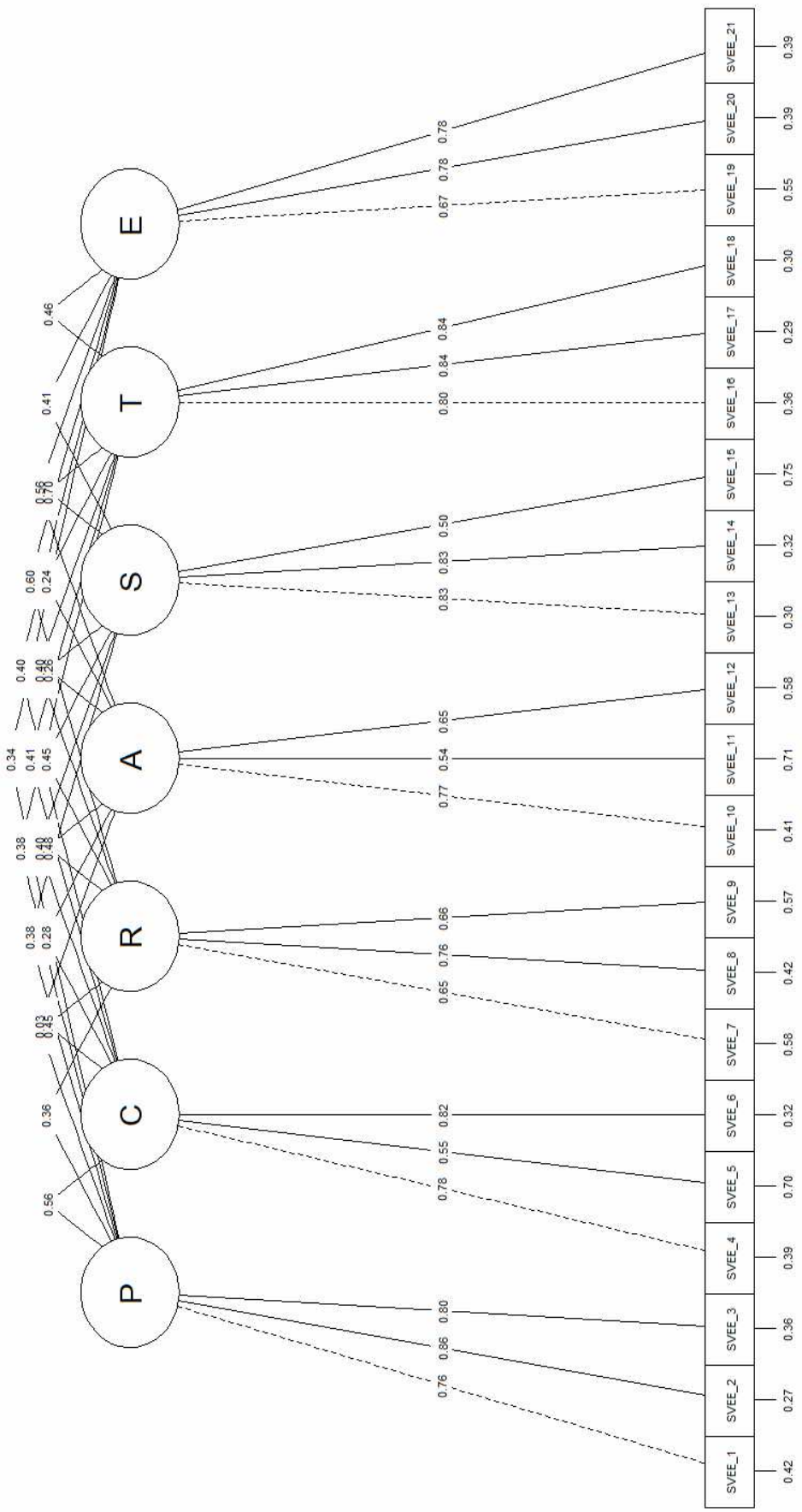

Figura 39. *Analisi fattoriale confermativa che testa la struttura a sette fattori prevista dalla SVEE a 21 item.*

2.2.3 Path Model

La validità convergente delle sottoscale che compongono la SVEE è stata testata attraverso il confronto con costrutti che predicono il significato della vita: autonomia (protagonista), apertura all'esperienza (cambiamento), chiarezza del concetto di sé (richiesta), relazionalità (alleati), tenacia (sfida), autorealizzazione (trasformazione) e generatività (eredità), come indicato da Rogers e colleghi (2023).

Per tutte le misure del questionario i partecipanti hanno espresso il loro grado di accordo con ogni affermazione relativa alla propria vita utilizzando una scala a sette punti che va da "Fortemente in disaccordo" a "Fortemente d'accordo". Di seguito vengono presentate le misure di validità convergente in ordine di relazione con gli elementi del Viaggio dell'Eroe.

- *Autonomia*: parte della teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan (2000) si riferisce alla sensazione di agire sulla base della propria scelta personale, coerentemente con i propri valori e interessi. Si relaziona all'elemento "protagonista", il quale concerne la percezione di essere l'eroe, centro della narrazione e della storia della propria esistenza. L'autonomia è stata misurata utilizzando 4 item di Chen e colleghi (2015) ($\alpha = 0.911$).
- *Apertura all'esperienza*: riguarda la percezione di vivere una vita ricca di avventure e nuove esperienze e riflette l'elemento "cambiamento". Per misurare questa dimensione è stata utilizzata la versione italiana del Big Five Inventory (Chiorri et al., 2014), nello specifico 2 item ($\alpha = 0.382$).
- *Chiarezza del concetto di sé*: concerne il grado in cui le convinzioni su sé stessi sono chiaramente definite e internamente coerenti e stabili (Campbell et al., 1996), ed è collegata all'elemento "richiesta" il quale fa riferimento alla convinzione di avere degli obiettivi nella vita che siano chiari, articolabili e coerenti. Sono stati utilizzati per la misurazione 12 item (Campbell et al., 1996) ($\alpha = 0.866$).
- *Relazionalità*: parte della teoria dell'autodeterminazione (Decy & Ryan, 2000), riguarda il senso di relazione, che consiste nel sentirsi accettati, compresi e significativi per gli altri. Si collega all'elemento "alleati", il quale interessa la presenza di supporto sociale. È stata misurata con 4 item di Chen e colleghi (2015) ($\alpha = 0.897$).
- *Tenacia*: come l'elemento "sfida", riguarda la capacità di impegnarsi per il superamento di ostacoli e difficoltà. Per misurarla è stata utilizzata la scala a 8 item di Duckworth e colleghi

(2007) (α = 0.778), che comprende due componenti: consistenza di interesse (α = 0.783) e persistenza nello sforzo (α = 0.722).

- *Autorealizzazione*: si riferisce alla sensazione di aver massimizzato il proprio potenziale (Jones & Crandall, 1986) e riflette l'elemento "trasformazione", cioè la percezione di crescita e miglioramento di sé. È stata valutata con 15 item (Jones & Crandall, 1986) (α = 0.758).
- *Generatività*: riguarda l'avere un impatto positivo duraturo sugli altri (Erikson, 1993) e si collega all'elemento "eredità". La generatività è stata valutata con 6 item (Einolf, 2014) (α = 0.884).

Sono inoltre parte del questionario altre due misure di validità convergente secondaria:

- *Competenza*: parte della teoria dell'autodeterminazione (Decy & Ryan, 2000), consiste nella percezione di avere le abilità necessarie per affrontare compiti e sfide, e di poter influenzare positivamente i risultati delle proprie azioni. Riflette gli elementi "sfida" (capacità di superare gli ostacoli) e "trasformazione" (avendo appreso e sviluppato competenze). Comprende 4 item (α = 0.944).
- *Unicità*: consiste nella percezione soggettiva di essere distinti e degni di valore (Simsek & Yalınçetin, 2010) e si relaziona all'elemento "cambiamento", riflettendo il desiderio di vivere esperienze entusiasmanti e interessanti. L'unicità è stata misurata con 5 item (Simsek & Yalınçetin, 2010) (α = 0.817).

È stato dunque verificato se l'effetto osservato di SVEE su SNV potesse essere mediato dalle variabili di validità convergente raccolte nel questionario.

Per rappresentare e analizzare le relazioni dirette e indirette tra variabili, si è dunque condotto un *path model* con SVEE come variabile indipendente, tutte le variabili di validità convergente come mediatori simultanei e SNV come variabile dipendente. Per la stima degli *standard error* dei parametri è stato impiegato il metodo bootstrap con 5000 ricampionamenti.

Variabile/i dipendente/i	R^2	Predittore/i	B	*SE*	p value	*β*
Chiarezza del concetto di sé	0.155	SVEE	0.536	0.069	0.000	0.394
Autonomia	0.387		1.074	0.067	0.000	0.622
Competenza	0.227		0.793	0.104	0.000	0.476
Relazionalità	0.234		0.717	0.083	0.000	0.484
Unicità	0.204		0.667	0.088	0.000	0.452
Tenacia	0.148		0.492	0.064	0.000	0.385
Autorealizzazione	0.274		0.528	0.046	0.000	0.523
Apertura	0.133		0.555	0.081	0.000	0.365
Generatività	0.397		0.923	0.065	0.000	0.630
SNV totale	**0.666**	SVEE	0.629	0.087	0.000	**0.431**
		Chiarezza del concetto di sé	0.109	0.048	0.024	**0.102**
		Autonomia	0.050	0.048	0.302	0.059
		Competenza	0.004	0.047	0.933	0.005
		Relazionalità	-0.017	0.044	0.699	-0.017
		Unicità	0.050	0.044	0.254	0.050
		Tenacia	0.098	0.051	0.054	0.086
		Autorealizzazione	0.249	0.071	0.000	**0.172**
		Apertura	-0.052	0.041	0.204	-0.054
		Generatività	0.224	0.054	0.000	**0.225**

Tabella 8*: Tabella riassuntiva Path Model del modello di mediazione.*

Osservando la tabella 8, si nota che, al netto dei mediatori, è significativo l'effetto diretto di SVEE su SNV ($\beta = 0.431$, $p = 0.000$), evidenziato in grassetto. La quota di varianza condivisa tra la scala SVEE e il significato nella vita non è dunque spiegata dai mediatori. Il 67% del significato nella vita è tuttavia spiegato dal modello ($R^2 = 0.666$ – evidenziato in grassetto nella tabella 8), dove è significativo l'effetto diretto della SVEE. La mediazione presa in analisi è dunque parziale.

Proseguendo nello studio, alcuni degli effetti indiretti della SVEE sul SNV, attraverso le varie variabili di validità convergente, sono risultati significativi. Gli effetti indiretti risultati significativi sono quelli di “chiarezza del concetto di sé” ($\beta = 0.04$; $p = 0.032$), come nello studio originale, “autorealizzazione” ($\beta = 0.09$; $p = 0.000$), come nello studio originale, e “generatività” ($\beta = 0.141$; $p = 0.000$), a differenza dello studio originale. Sono invece risultati non significativi ($p>.05$) gi effetti di “autonomia”($\beta = 0.037$; $p = 0.306$), come nello studio orginale, “competenza” ($\beta = 0.002$; $p = 0.935$), a differenza dello studio originale, “relazionalità” ($\beta = -0.008$; $p = 0.701$), a differenza dello studio originale, “unicità” ($\beta = 0.023$; $p = 0.260$), come nello studio originale, “tenacia” ($\beta = 0.033$; $p = 0.058$), come nello studio originale, “apertura” ($\beta = -0.02$; $p = 0.222$), a differenza dello studio originale.

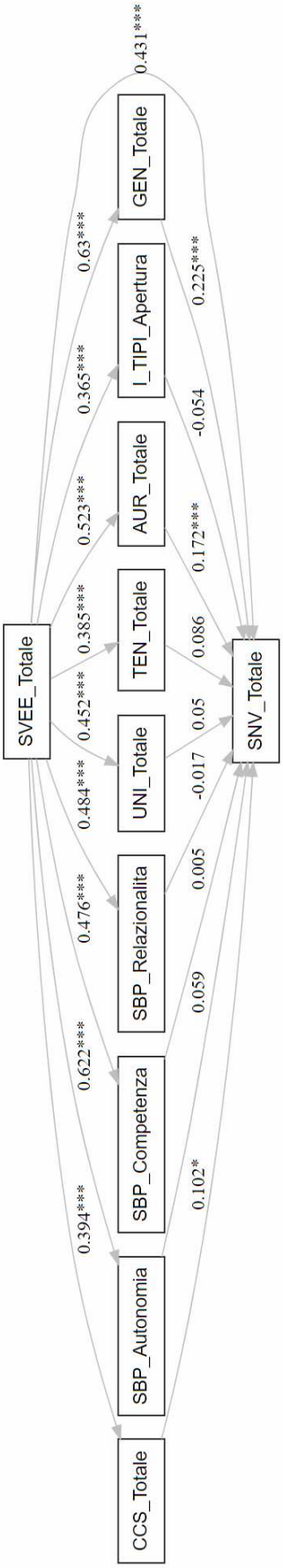

Figura 40: *Path diagram del modello di mediazione.*

È stata poi testata con SPSS la multicollinearità per garantire che non vi fossero problemi nell'interpretazione dei risultati della regressione.

Variabili	Valori di inflazione della varianza (VIF)	Valori di tolleranza (TOL)
SVEE	2.646	0.378
Chiarezza del concetto di sé	1.750	0.572
Competenza	1.952	0.512
Relazionalità	1.484	0.674
Autonomia	2.160	0.463
Unicità	1.515	0.660
Tenacia	1.464	0.683
Autorealizzazione	1.957	0.511
Apertura	1.249	0.801
Generatività	2.307	0.433

Tabella 9*: Test di multicollinearità, studio CFA.*

Non risultano problemi di multicollinearità, come si può notare in tabella 9, infatti VIF < 5 (O'Brien, 2007) o < 10 (Hair, Anderson, & Tatham, 1995) e TOL > 0.10 oppure > 0.2 (Kim, 2019).

Nella tabella 10 si possono invece osservare gli effetti della SVEE e delle altre scale di validità convergente, analizzate come covariate, sul significato nella vita totale e sulle sue tre componenti: scopo, significato e coerenza.

Predittori	SNV totale		SNV scopo		SNV significato		SNV coerenza	
	β	**p**	**β**	**p**	**β**	**p**	**β**	**p**
SVEE	**0.422**	0.000	**0.261**	0.000	**0.387**	0.000	**0.367**	0.000
Chiarezza del concetto di sé	**0.100**	0.017	0.042	0.359	0.086	0.134	**0.119**	0.028
Competenza	0.004	0.920	**0.124**	0.011	-0.089	0.142	-0.006	0.913
Relazionalità	-0.017	0.660	-0.059	0.161	-0.013	0.804	0.040	0.426
Autonomia	0.058	0.214	**0.293**	0.000	-0.171	0.008	0.065	0.279
Unicità	0.049	0.204	-0.029	0.500	0.095	0.075	0.042	0.407
Tenacia	0.084	0.028	0.119	0.005	0.045	0.394	0.040	0.417
Autorealizzazione	**0.169**	0.000	**0.115**	0.018	**0.193**	0.002	0.079	0.169
Apertura	-0.053	0.135	-0.006	0.882	-0.081	0.093	-0.030	0.512
Generatività	**0.220**	0.000	**0.115**	0.029	**0.251**	0.000	**0.145**	0.020

Tabella 10*: SVEE e covariate in relazione ai risultati del criterio SNV.*

Sono evidenzianti in grassetto i valori β significativi ($p < 0.05$). Si nota in particolare la significatività degli effetti diretti della SVEE sul SNV totale e sulle sue tre componenti. Anche il fattore "generatività" risulta significativo in tutte e quattro le misure di SNV.

Discussione

Con la presente ricerca si è replicato parte dello studio di Rogers e colleghi (2023), nel tentativo di validare in lingua italiana e per il contesto italiano la *Hero's Journey Scale*, traslata in "Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina".

Innanzitutto, la SVEE, composta da 21 item costruiti sulla base dei 7 elementi narrativi riassuntivi del Viaggio dell'Eroe identificati da Rogers e colleghi (2023), si è dimostrata una scala di misura affidabile. Infatti, come si è potuto notare grazie allo *scoring*, la SVEE presenta buoni indici di affidabilità ($\alpha = 0.868$) e la struttura a 7 fattori, testata attraverso la CFA, ha riportato buoni indici di adattamento che sono risultati in linea con lo studio originale (vedi tabella 7). Si è proseguito testando l'esistenza di un'associazione tra la narrazione del Viaggio dell'Eroe e il significato nella vita, includendo nelle analisi 9 costrutti psicologici che avrebbero potuto fungere da mediatori in questa relazione. Come per lo studio di Rogers e colleghi (2023), la SVEE è risultata predittrice del significato nella vita (SNV). Infatti, come evidenziato dal *path model*, è significativo l'effetto diretto della SVEE su SNV ($\beta = 0.431$, $p = 0.000$), al netto dei mediatori presi in esame. Inoltre, la SVEE è rimasta un predittore significativo del significato della vita totale ($\beta = 0.422$, $p = 0.000$) e delle sue singole componenti – scopo ($\beta = 0.261$, $p = 0.000$), significato ($\beta = 0.387$, $p = 0.000$) e coerenza ($\beta = 0.367$, $p = 0.000$) – anche includendo le nove variabili di validità convergente come covariate (vedi tabella 10). Rispetto alle nove misure di validità convergente, le quali sono state selezionate nello studio originale sulla base della loro stretta relazione con gli elementi del Viaggio dell'Eroe e della loro associazione positiva con il significato nella vita (Rogers et al., 2023), solo tre di esse sono risultate significative come mediatori: chiarezza del concetto di sé ($\beta = 0.102$, $p = 0.024$), autorealizzazione ($\beta = 0.172$, $p = 0.000$) e generatività ($\beta = 0.225$, $p = 0.000$) (vedi tabella 8). Nello studio originale il mediatore generatività non era risultato significativo, ma, a differenza del presente studio, erano risultati significativi: competenza, relazionalità e apertura. Il 67% del significato nella vita risulta in ogni caso spiegato dal modello ($R^2 = 0.666$), dove rimane significativo l'effetto diretto della SVEE su SNV (vedi tabella 8). Coerentemente con quanto sopra riportato, analizzando gli effetti della SVEE e delle altre scale di validità convergente, considerate come covariate, sul significato nella vita totale e sulle sue tre componenti, si può notare che sono significative: chiarezza del concetto di sé su SNV totale ($\beta = 0.100$, $p = 0.017$) e su coerenza ($\beta = 0.119$, $p = 0.028$); autorealizzazione su SNV totale ($\beta = 0.169$, $p = 0.000$), su scopo ($\beta = 0.115$, $p = 0.018$) e su significato ($\beta = 0.193$, $p = 0.002$); generatività su tutte e quattro SNV totale ($\beta = 0.220$, $p = 0.000$), scopo ($\beta = 0.115$, $p = 0.029$), significato ($\beta = 0.251$, $p = 0.000$) e coerenza ($\beta = 0.145$, $p = 0.020$). Inoltre, anche competenza ($\beta =$

0.124, $p = 0.011$) e autonomia ($\beta = 0.293$, $p = 0.000$) risultano predittori significativi della componente SNV scopo (vedi tabella 10).

Come nello studio originale, la SVEE ha predetto il significato nella vita tenendo conto anche di queste variabili, e ciò sembra suggerire che la Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina catturi aspetti del significato nella vita non considerati dai costrutti presi in esame.

Nel complesso i risultati ottenuti supportano il potere predittivo della SVEE rispetto al significato nella vita, al di là delle nove variabili piscologiche prese in considerazione, le quali sono comunemente riconosciute come fattori predittivi del SNV.

La presenza della narrazione tipica del Viaggio dell'Eroe nella vita delle persone sembra dunque predire il significato che queste attribuiscono alla propria esistenza. Ciò implica, come evidenziato anche dagli autori dello studio originale, la possibilità di utilizzo di quadri narrativi, in particolare quello del Viaggio dell'Eroe, per la riformulazione delle esperienze e la promozione di un senso positivo di significato nella vita (Rogers et al., 2023). La creazione della Scala del Viaggio dell'Eroe offre uno strumento empirico utile alla valutazione della presenza del Viaggio dell'Eroe nelle narrazioni intime che le persone hanno di sé stesse, strumento che offre un punto di partenza per possibili altre ricerche sull'impatto che questo può avere nella vita delle persone.

La presente ricerca conferma inoltre la rilevanza della narrazione del Viaggio dell'Eroe anche nel contesto italiano, rispondendo all'incoraggiamento di Rogers e colleghi (2023) a testare se questo *framework* potesse influire nel significato della vita anche al di fuori della cultura statunitense.

Limiti e prospettive future

Il presente studio si basa su dati auto-riportati da un campione online anonimo che ha risposto ad un invito diffuso tramite social a compilare il questionario. Coloro che hanno risposto sono per la maggior parte di genere femminile (82%) e provenienti dal nord Italia (78.4%), nello specifico dal Veneto (48.8%). Ciò rende probabile che i dati raccolti non siano rappresentativi della popolazione generale e pertanto vanno utilizzati ed interpretati con cautela. Si può dunque affermare che su un campione italiano la cui rappresentatività non è completa, sebbene possa dirsi soddisfacente per il genere femminile, la scala conferma il suo valore e potere, andando ad indicare una eventuale presenza cross-culturale delle tematiche simboliche e narrative appartenenti al Viaggio dell'Eroe. Il fatto che la maggior parte dei rispondenti siano donne suggerisce, inoltre, la validità della narrazione del Viaggio dell'Eroe anche per il genere femminile, supportando la scelta di parlare di "Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina", nonostante le differenze di percorso che un'eroina rispetto ad un eroe potrebbe dover affrontare. Va comunque tenuto presente che, nell'utilizzo del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina, un'attenzione particolare deve essere posta alla dimensione di genere e alle implicazioni e conseguenze che questa può avere nella vita di una persona. Il *framework* del Viaggio dell'Eroe non è infatti comprensivo delle sfide e difficoltà supplementari che un'eroina incontra per affermarsi all'interno di una società e un mondo patriarcali. Si vuole riflettere nuovamente però, come approfondito nella parte relativa al Viaggio dell'Eroina, sul fatto che chiunque può essere un eroe o un'eroina, fintanto che riconosce in sé stesso o sé stessa eroismo. Per eroismo si fa in questo caso riferimento al guardare al proprio percorso di vita come ad un'avventura alla riscoperta di sé, di fronte anche a sfide e fatiche. Gli eroi e le eroine, spogliati di preconcetti e stereotipi, diventano proprio questo: persone che guardano alla loro esperienza come ad un Viaggio dell'Eroe o dell'Eroina, poiché ogni vita, anche la più ordinaria, può essere tale. Seguendo questo ragionamento si incorre però nella possibilità che anche il gesto più banale possa considerarsi eroico, è pertanto utile riflettere sulla variabilità della nozione di eroismo, mettendo l'accento sull'interpretazione di questo alla luce dell'influenza che il contesto esercita.

Nonostante il tropo dell'eroe e dell'eroina, come più volte evidenziato, affondi le sue radici in una tradizione culturale millenaria, la cultura non può considerarsi statica e immutabile: è, invece, un insieme dinamico di significati condivisi che si rielabora e si trasforma nel tempo attraverso le pratiche sociali (Geertz, 1973). La definizione di ciò che è considerato eroico è potenzialmente estremamente variabile. Considerando infatti l'eroismo da un punto di vista multidimensionale, si potrebbero notarne declinazioni diverse a seconda del sistema preso in esame, sistemi che potrebbero ricalcare grossolanamente le orme del modello ecologico (Bronfenbrenner, 1979). Se, a titolo di

esempio, si considera il punto di vista temporale, ciò che è eroico in un certo momento storico potrebbe essere differente o non esserlo in un altro: durante le Grandi Guerre (1914–1918 e 1939–1945) potevano essere considerati eroi coloro che andavano a combattere per la patria, oggi potrebbe essere ritenuto eroico ripudiare la guerra. Allo stesso tempo, inoltre, due culture diverse potrebbero attribuire caratteristiche differenti all'eroismo: prendendo ad esempio i mitici eroi dell'Antica Grecia (VIII-IV secolo a.C.), a Sparta la condizione di eroe era legata principalmente alla dimensione militare, all'educazione e alla legittimazione politica, mentre gli eroi ateniesi incarnavano più spesso ideali politici e di libertà civica (Greco, 2011). Da un punto di vista sociale, ancora, due famiglie residenti nella stessa città potrebbero, una, vedere come eroismo il "proteggere" il proprio paese e le proprie tradizioni, non permettendone l'interazione con persone provenienti da differenti paesi e tradizioni, e l'altra, al contrario, considerare eroici l'incontro e l'integrazione. Queste differenze di attribuzione potrebbero avvenire anche all'interno di sistemi ancora più ristretti, come la famiglia o il gruppo di amici. Giungendo infine ad un livello individuale, per una persona potrebbe essere eroico licenziarsi da un lavoro che non la soddisfa e partire per un viaggio alla scoperta del mondo abbandonando il proprio paese, la propria casa e i propri cari, per un'altra invece eroico potrebbe essere anche solo uscire di casa per fare la spesa dopo la morte del *partner*. Cos'è dunque contrassegnabile come eroico? La risposta varia a seconda di molti possibili fattori ed è proprio in questa variabilità che risiede la potenza dell'utilizzo del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina: qualsiasi vita e condizione può essere riletta in chiave eroica. Allo stesso tempo però si incorre in un rischio: la validazione ed esaltazione di gesta che un individuo potrebbe etichettare come eroiche ma che per un altro potrebbero essere ordinarie e banali o addirittura nuocere. Esiste, infatti, l'ulteriore possibilità che una persona, che è necessariamente l'eroe protagonista del proprio personale viaggio, possa ricoprire allo stesso tempo il ruolo di antagonista nella storia di qualcun altro. Infatti, liberando le persone degli attributi morali di "buono" o "cattivo", ognuno non è che il protagonista del proprio viaggio di vita e, nell'interazione con l'altro, può trovarsi a giocare invece ruoli differenti all'interno dell'esperienza e del percorso altrui. È perciò fondamentale che l'utilizzo del *framework* del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina sia messo in atto alla luce di queste considerazioni.

Va inoltre evidenziato che, oltre all'appartenenza di genere prima citata, non sono considerati nel presente studio possibili fattori che potrebbero aggiungere ulteriori livelli di sfida e difficoltà nel Viaggio dell'Eroe individuale di una persona, all'interno di un'ottica intersezionale. Infatti, differenti dimensioni dell'identità sociale — quali genere, etnia, classe sociale, orientamento sessuale e disabilità — interagiscono tra loro nel produrre esperienze complesse di disuguaglianza, le quali costituiscono forme di discriminazione che si intersecano e si amplificano reciprocamente, dando luogo a meccanismi di oppressione stratificata e interdipendente (Crenshaw, 1989). Ciò comporta

che, ancora una volta, possano sommarsi nuovi livelli di sfida e difficoltà specifiche, dovuti alle identità sociali delle persone. Sarebbe perciò interessante nel futuro approfondire possibili declinazioni del Viaggio dell'Eroe proprio nell'ottica dell'intersezionalità. Soffermandosi a titolo di esempio sulla tematica della disabilità, è innegabile che l'eroe archetipico evochi specifici valori fisici, che richiamano a integrità, prestanza, vigore e forza, e mentali, che suggeriscono scaltrezza, prontezza, perspicacia e furbizia. Questi valori potrebbero a prima vista sembrare in contrapposizione con una condizione di disabilità fisica o mentale, ma ciò non è che esito di una superficiale osservazione. In virtù, infatti, dell'estrema variabilità di gesta che possono definirsi eroiche, se ponderate sulla base della specifica condizione individuale e della relazione che questa ha con il sistema circostante, non ci sono limiti mentali o fisici che impediscano la rielaborazione della propria esperienza come un Viaggio dell'Eroe o dell'Eroina. Piuttosto, all'interno di una realtà in cui vengono a sommarsi differenti dimensioni di sfida — quella della ricerca della propria identità e quella dell'azione all'interno di una società prevalentemente normodotata, nel caso della disabilità, o patriarcale, nel caso del genere — si potrebbe arrivare addirittura supporre che, sempre attraverso la lente dell'intersezionalità, il grado di eroismo attribuito ad un individuo sia proporzionale alle prove che questo si trova a dover fronteggiare contemporaneamente.

Nonostante la SVEE abbia predetto il significato nella vita, in linea con quanto rilevato da Rogers e colleghi (2023), il presente studio suggerisce che la scala catturi degli aspetti del significato nella vita che non sono stati considerati dai costrutti esaminati. Per comprendere quali siano i costrutti che potrebbero mediare la relazione tra la narrazione del Viaggio dell'Eroe e il significato nella vita, potrebbe essere interessante analizzare le caratteristiche psicologiche attribuite a individui riconosciuti o che si riconoscono come eroi ed eroine, e, partendo da quelle, cercare di risalire a dei costrutti base che potrebbero collegarsi anche all'attribuzione di significato nella propria vita. L'eroismo può essere espressione di una vasta gamma di tratti psicologici, nonché gli eroi ed eroine possono essere motivati da una varietà di fattori. Riches (2018) delinea ad esempio la possibile esistenza di due profili eroici: uno aperto, amorevole e altruista — caratterizzato da empatia, apertura emotiva e un forte impegno verso il benessere degli altri — e uno autonomo, determinato e moralmente impegnato — contraddistinto da indipendenza, resilienza e un forte senso del dovere morale—. Ciò sembra suggerire un'influenza dei valori nella condizione di eroe ed eroina, e potrebbe essere dunque interessante espandere lo studio integrando un'analisi che coinvolga i valori, utilizzando, a titolo di esempio, il sistema dei dieci valori universali proposto da Schwartz (1992).

Come riportato da Rogers e colleghi (2023), la SVEE non cattura appieno la narrazione del Viaggio dell'Eroe, poiché non affronta l'ordinamento degli elementi, ordine che è invece importante per la

coerenza e il significato della vita. La scala non cattura dunque la narrazione del Viaggio dell'Eroe in sé, ma rileva la misura in cui i 7 elementi del Viaggio dell'Eroe selezionati sono percepiti come presenti nella vita delle persone e nelle loro narrazioni personali. Gli autori originali della scala hanno tentato di affrontare questa limitazione in uno dei vari studi facenti parte della loro ricerca, trovando elementi a supporto della relazione causale tra la narrazione del Viaggio dell'Eroe e il significato della vita, nonostante i limiti intrinseci della *Hero's Journey Scale*.

Infine, questa ricerca non replica tutti gli studi che compongono quella originale, pertanto si focalizza esclusivamente sulla replicazione italiana dello studio numero 1 di Rogers e colleghi (2023), che corrisponde alla validazione della scala, e non approfondisce oltre. Nella creazione del questionario italiano si è inoltre deciso di non comprendere le misure di validità divergente che nel questionario originale erano presenti, questo poiché non si sono ritenute essenziali, nonché per rendere il questionario più snello e ingaggiare più facilmente persone che decidessero di dedicarvi del tempo per rispondere.

Conclusioni

La presente ricerca di validazione italiana della *Hero's Journey Scale* è stata efficace nel dimostrare che applicare la narrazione tipica del Viaggio dell'Eroe può fa sì che un individuo conferisca un significato più profondo alla propria vita.

Su un campione italiano la cui rappresentatività, seppur non completa, può dirsi soddisfacente per il genere femminile, la Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina conferma il suo valore e potere, indicando una potenziale presenza cross-culturale delle tematiche simboliche e narrative appartenenti al Viaggio dell'Eroe. Infatti, l'eroismo — inteso in questa sede come il guardare al proprio percorso di vita come ad un'avventura alla riscoperta di sé, di fronte anche a sfide e fatiche — è possibilmente riconoscibile in ogni vita. Ogni vita, inoltre, se considerata e ponderata sulla base della specifica condizione individuale e della relazione che quest'ultima ha con il sistema di cui fa parte, è probabilmente rielaborabile utilizzando gli elementi tipici del Viaggio dell'Eroe. In questi termini, anche per una persona comune è possibile riconoscersi come un eroe o un'eroina in viaggio e, proprio il guardare al proprio percorso di vita e alle esperienze fatte come ad una ricerca eroica, può portare a percepire un maggiore significato nella vita.

La Scala del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina (SVEE), in lingua originale "*Hero's Journey Scale*" (Rogers et al., 2023), validata in questa sede in italiano e per il contesto italiano, è uno strumento prezioso per rilevare l'autopercezione di una persona come un eroe o un'eroina in viaggio. Questo strumento costituisce sia un'ulteriore freccia all'arco di un/a professionista che voglia integrare il *framework* del Viaggio dell'Eroe e dell'Eroina all'interno di un percorso terapeutico o di crescita personale, sia una scala di misura con infinite altre possibilità di applicazione nella ricerca, non esclusivamente o necessariamente relative al significato nella vita.

Bibliografia e sitografia

Atkinson, R. (1990). *Life stories and personal mythmaking*. The Humanistic Psychologist, 18(2), 199–207. https://doi.org/10.1080/08873267.1990.9976890

Blake, R. (2024). *The Hero's Journey Through Therapy: A Literature Review*. Unpublished Capstone Theses, Lesley University, Cambridge, Massachusetts, United States of America. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/768

Bray, P. (2017). *The Hero-Journey, Hamlet and Positive Psychological Transformation*. Journal of Humanistic Psychology, 58(5), 525–555. https://doi.org/10.1177/0022167816689357

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design.* Harvard University Press.

Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces* (Vol. 17). New World Library. (trad. it. L'eroe dai mille volti. Lindau, Torino, 2016 - prima ed. it. 1984).

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). *Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries.* Journal of Personality and Social Psychology, 70(6), 1114–1114. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1114

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). *Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures*. Motivation and Emotion, 39(2), 216–236. https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1

Chiorri, C., Bracco, F., Piccinno, T., Modafferi C., & Battini, V. (2014). *Psychometric Properties of a Revised Version of the Ten Item Personality Inventory*. European Journal of Psychological Assessment. DOI: 10.1027/1015-5759/a000215

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). *Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments*. Journal of Personality and Social Psychology, 118(4), 864–884. https://doi.org/10.1037/pspp0000225

Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics*. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.* Psychological inquiry, 11(4), 227-268.

Drake, S. M. (1992). *Personal Transformation: A Guide for the Female Hero*. Women & Therapy, Vol. 12(3).

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: Perseverance and passion for long-term goals.* Journal of Personality and Social Psychology, 92(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Dybicz, P. (2012). *The Hero(ine) on a Journey: A Postmodern Conceptual Framework for Social Work Practice*. Journal of Social Work Education, 48:2, 267-283. DOI:10.5175/JSWE.2012.201000057

Einolf, C. J. (2014*). Stability and change in generative concern: Evidence from a longitudinal survey.* Journal of Research in Personality, 51, 54–61. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.04.003

Erikson, E. H. (1969). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.

Etchinson, M. & Kleist, D. M. (2000). *Review of Narrative Therapy: Research and Utility.* The family journal: counseling and therapy for couples and families, Vol. 8 No. 1, January 2000 61-66.

Furlong, J. (2009). *Exploring the Hero 's Journey as a Transformative Experience: Self-revelatory Performance as Personal Therapy and Healing*. Unpublished master degree dissertation, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.

Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures.* New York: Basic Books.

Gender Equality Index | 2024 | *European Institute for Gender Equality*. (2025). European Institute for Gender Equality. https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2024/EU (consultato il 2 maggio 2025)

Greco, E. (2011). *Culti eroici di Atene e Sparta*. In ASAtene, 89(ser. III, 11, tomo 1), 53–77.

Hair, J. F., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1995). *Multivariate data analysis* (3rd ed.). Macmillan.

Hartman, D. & Zimberoff, D. (2009). *The Hero's Journey of Self-transformation: Models of Higher Development from Mythology*. Journal of Heart-Centered Therapies, 2009, Vol. 12, No. 2, pp. 3-93.

Hoepli Editore. (n.d.). *Eroina*. In Dizionario di Italiano. https://dizionari.repubblica.it/Italiano/E/eroina.html

Istituto dell'Enciclopedia Italiana. (n.d.). *Antieroe*. In Vocabolario Treccani online. https://www.treccani.it/vocabolario/antieroe/ (consultato il 2 maggio 2025)

Istituto dell'Enciclopedia Italiana. (n.d.). *Eroe*. In Vocabolario Treccani online. https://www.treccani.it/vocabolario/eroe/ (consultato il 2 maggio 2025)

Jones, A., & Crandall, R. (1986). *Validation of a short index of self-actualization.* Personality and Social Psychology Bulletin, 12(1), 63–73. https://doi.org/10.1177/0146167286121007

Jung, C. G. (1936). *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*. In *Collected Works of C.G. Jung* (Vol. 9, Parte 1). Princeton University Press.

Kim, J. H. (2019). *Multicollinearity and misleading statistical results.* Korean Journal of Anesthesiology, 72(6), 558–569. https://doi.org/10.4097/kja.19087

Klees, S. (2016). *A hero's journey in a German psychiatric hospital: A case study on the use of role method in individual drama therapy*. Drama Therapy Review, 2(1), 99. https://doi-org.ezproxyles.flo.org/10.1386/dtr.2.1.99_1

Minerson, M. (2017*). Destination: Home--a conversation with Robert Landy on the current state of integration and the Hero's Journey.* Drama Therapy Review, Vol. 3, Issue 1. https://doi-org.ezproxyles.flo.org/10.1386/dtr.3.1.149_7

Murdock, M. (1990). *The Heroine's Journey: Woman's quest for wholeness*. (trad. It. Il viaggio dell'Eroina: La risposta femminile al viaggio dell'Eroe. Dino Audino, Roma, 2010.)

Nicholson, S. (2008). *In the footsteps of the heroine: The journey to Integral Feminism*. Unpublished doctoral dissertation, University of Western Sydney, Sydney NSW, Australia.

Nicholson, S. (2010). *The problem of woman as hero in the work of Joseph Campbell.* Feminist Theology, 19(2), 182–193. https://doi.org/10.1177/0966735010384331

Nicholson, S. (2012). *NEITHER GOD NOR GODDESS: Why Women Need an Archetype of the Self.* Journal of Integral Theory and Practice, 7(2), pp. 19–29.

Noble, K. D. (1990). *The Female Hero: A Quest for Healing and Wholeness*. Women & Therapy, 9(4), 3–18. https://doi.org/10.1300/J015V09N04_02

O'Brien, R. M. (2007). *A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors.* Quality and Quantity, 41(5), 673–690. https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6

Phillips, L. (2017). *Impossible Journey: The Liminality of Female Heroes*. RoundTable, 1(1), 7. https://doi.org/10.24877/rt.13

Propp, V. (1928). *Морфология сказки (Morfologija skazki).* (trad. it. Morfologia della fiaba. Einaudi, Torino, 2000).

Riches, B. R. (2018). *What makes a hero? Exploring characteristic profiles of heroes using Q-method.* Journal of Humanistic Psychology, 58(5), 585–602. https://doi.org/10.1177/0022167817716305

Rogers, B. A., Chicas, H., Kelly, J. M., Kubin, E., Christian, M. S., Kachanoff, F. J., Berger, J., Puryear, C., McAdams, D. P., & Gray, K. (2023). *Seeing your life story as a Hero's Journey increases meaning in life.* Journal of Personality and Social Psychology, 125(4), 752–778. https://doi.org/10.1037/pspa0000341

Salvatore, S., & Freda, M. F. (2011). *Symbolic universes between present and future of Europe*. Outlines. Critical Practice Studies, 13(2), 19–40.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). *Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures*. Methods of Psychological Research Online, 8(2), 23–74.

Schwartz, S. H. (1992). *Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press.

Şimşek, Ö. F., & Yalınçetin, B. (2010). *I feel unique, therefore I am: The development and preliminary validation of the personal sense of uniqueness (PSU) scale*. Personality and Individual Differences, 49(6), 576–581. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.006

Sofiyanti, D., Meilani, M., & Irwanto, I. (2023). *Impact of Covid-19 on over the top's algorithm to sustain representation of heroine's journey in film*. E3S Web of Conferences, 426, 02102. https://doi.org/10.1051/e3sconf/202342602102

Stenner, P. (2021). *Theorising liminality between art and life: The liminal sources of cultural experience*. In B. Wagoner & T. Zittoun (Eds.), Experience on the edge: Theorizing liminality (pp. 3–42). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-83171-4_1

Taylor, S. (2024). *Not getting your story straight: Queering heroes' journeys and heteronormative timelines*. Media Practice and Education, 25(2), 174–187. https://doi.org/10.1080/25741136.2024.2324120

Valsiner, J. (2007). *Culture in Minds and Societies: Foundations of Cultural Psychology*. SAGE Publications.

Vogler, C. (1992). *The Hero's Journey*. (trad. it. Il viaggio dell'eroe: La struttura del mito ad uso di scrittori di narrativa e di cinema. Audino, Roma, 2010).

White, C., & Denborough, D. (1998). *Introducing narrative therapy, a collection of practice based writings*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.

Williams, C. (2017). *The Hero's Journey: A mudmap for change*. Journal of Humanistic Psychology, 59(4), 522–539. https://doi.org/10.1177/0022167817705499

Allegati

Allegato 1: Questionario di validazione SVEE

SOCIODEMOGRAFICHE

SD_1	**Anno di nascita**
	Indica qui il tuo anno di nascita in quattro cifre numeriche. Esempio: 1999

SD_2	**Genere**
	Maschile
	Femminile
	Non binario
	Preferisco non rispondere

SD_3	**Titolo di studio**
	Nessun titolo di studio
	Licenza elementare
	Licenza media
	Diploma superiore di Istituto Professionale
	Diploma superiore di Istituto Tecnico
	Diploma superiore di Liceo
	Laurea triennale
	Laurea magistrale o specialistica
	Dottorato di ricerca

SD_4	**Origine etnica e/o culturale**
	Italiana
	Europea (non italiana)
	Africana
	Asiatica
	Medio-orientale
	Americana (Nord o Sud America)
	Oceanica

SD_5_A	**Regione italiana di residenza attuale**
	Abruzzo
	Basilicata
	Calabria
	Campania
	Emilia Romagna
	Friuli Venezia Giulia
	Lazio
	Liguria
	Lombardia
	Marche
	Molise
	Piemonte
	Puglia
	Sardegna
	Sicilia
	Toscana
	Trentino Alto Adige
	Umbria
	Val D'Aosta

	Veneto
	Attualmente risiedo fuori dall'Italia

SD_5_B	Se nella domanda precedente hai indicato di risiedere attualmente fuori dall'Italia, specifica qui dove risiedi attualmente

SD_6	**Occupazione**
	Student*
	Student*/lavorator*
	Lavorator*
	Non occupat*

SD_7	**Reddito annuale lordo complessivo della famiglia**
	Meno di 5.000€
	Tra 5.000 & 10.000 €
	Tra 10.000 & 15.000 €
	Tra 15.000 & 20.000 €
	Tra 20.000 & 30.000 €
	Tra 30.000 & 40.000 €
	Tra 40.000 & 50.000 €
	Tra 50.000 & 60.000 €
	Tra 60.000 & 70.000 €
	Più di 70.000 €
	Non so rispondere

SCALA DEL VIAGGIO DELL'EROE E DELL'EROINA

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_1	Penso spesso alla mia vita come fosse una storia.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_2	La mia vita ha un chiaro arco narrativo.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_3	Sono un eroe/un’eroina in viaggio.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_4	Faccio spesso nuove esperienze.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_5	La mia vita non cambia mai.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_6	La mia vita è piena di avventura.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_7	La mia vita ha uno scopo chiaro.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_8	La mia vita non ha alcun obiettivo.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_9	Non so per cosa mi sto impegnando nella vita.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_10	Sono supportato/a da altre persone.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_11	Ho dei mentori che mi guidano.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_12	Mi mancano persone a cui rivolgermi nel momento del bisogno.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_13	Mi sono impegnato/a per superare le difficoltà.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_14	Ho dovuto superare degli ostacoli.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_15	Non ho affrontato delle grandi sfide.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_16	Sono diventato/a una versione migliore di me stesso/a.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_17	Ho imparato dalle mie esperienze.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_18	Nel tempo sono cresciuto/a come persona.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SVEE_19	Gli altri non mi ricorderanno.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_20	Avrò un impatto duraturo sulle altre persone.	O	O	O	O	O	O	O
SVEE_21	Ho poca influenza sulle persone.	O	O	O	O	O	O	O

VALIDITÀ CONVERGENTE

Chiarezza del concetto di sé

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
CCS_1	Le credenze che ho su me stesso/a spesso sono in conflitto fra loro.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_2	L'opinione che ho su me stesso/a potrebbe cambiare da un giorno all'altro.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_3	Passo molto tempo a chiedermi che tipo di persona sono davvero.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_4	Qualche volta sento di non essere davvero la persona che sembro essere.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
CCS_5	Ripensando al/la me del passato, non sono certo/a di come io fossi veramente.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_6	Raramente sperimento un conflitto tra i diversi aspetti della mia personalità.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_7	Qualche volta penso di conoscere meglio le altre persone di quanto io conosca me stesso/a.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_8	Le credenze che ho su me stesso/a sembrano cambiare molto frequentemente.	O	O	O	O	O	O	O

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
CCS_9	Se mi chiedessero di descrivere la mia personalità, la descrizione che ne farei potrebbe cambiare da un giorno all'altro.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_10	Anche se lo volessi, non penso che direi a qualcuno come sono veramente.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_11	In generale, ho una consapevolezza chiara di chi sono e di quel che sono.	O	O	O	O	O	O	O
CCS_12	Per me è spesso difficile prendere una decisione sulle cose, perché non so realmente cosa voglio.	O	O	O	O	O	O	O

Soddisfazione dei bisogni psicologici

(Autonomia)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SBP_Aut_1	Sento un senso di scelta e libertà nelle cose che intraprendo.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Aut_2	Sento che le mie decisioni riflettono ciò che voglio veramente.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Aut_3	Sento che le mie scelte esprimono chi sono veramente.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Aut_4	Sento di stare facendo quello che veramente mi interessa.	O	O	O	O	O	O	O

(Competenza)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SBP_Com_1	Mi sento sicuro/a di poter far bene le cose.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Com_2	Mi sento capace in quello che faccio.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Com_3	Mi sento competente per raggiungere i miei obiettivi.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Com_4	Sento di poter completare con successo compiti difficili.	O	O	O	O	O	O	O

(Relazionalità)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SBP_Rel_1	Sento che le persone a cui tengo mi ricambiano.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Rel_2	Mi sento connesso/a con le persone che tengono a me, e a cui io tengo.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Rel_3	Mi sento vicino/a e connesso/a con le persone importanti per me.	O	O	O	O	O	O	O
SBP_Rel_4	Provo una sensazione di calore con le persone con cui passo il tempo.	O	O	O	O	O	O	O

Unicità

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
UNI_1	Conoscendomi meglio, le persone si rendono conto delle mie peculiarità.	O	O	O	O	O	O	O
UNI_2	Non mi vengono in mente delle peculiarità che mi distinguano dagli altri.	O	O	O	O	O	O	O
UNI_3	Mi sento unico/a.	O	O	O	O	O	O	O
UNI_4	Penso che le caratteristiche che mi contraddistinguono siano diverse da quelle degli altri.	O	O	O	O	O	O	O
UNI_5	Sento che alcuni aspetti del mio carattere sono del tutto unici.	O	O	O	O	O	O	O

Tenacia

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
TEN_1	Spesso mi pongo un obiettivo ma in seguito decido di perseguirne uno diverso.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_2	Alcune volte nuove idee e progetti mi distraggono da quelli precedenti.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_3	Sono stato/a ossessionato/a da una certa idea o progetto per un breve periodo ma in seguito ho perso interesse.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_4	Faccio fatica a focalizzarmi su progetti che richiedono più di qualche mese per essere completati.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_5	Finisco tutto ciò che inizio.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_6	Gli imprevisti non mi scoraggiano.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_7	Sono un/a grande lavoratore/rice.	O	O	O	O	O	O	O
TEN_8	Sono diligente.	O	O	O	O	O	O	O

Auto-realizzazione

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
AUR_1	Non provo vergogna per nessuna delle mie emozioni.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_2	Mi sento in obbligo di fare quello che gli altri si aspettano da me.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_3	Credo che le persone siano fondamentalmente buone e che sia possibile fidarsi di loro.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_4	Mi sento libero/a di arrabbiarmi con chi amo.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_5	Bisogna sempre che gli altri approvino quello che faccio.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_6	Non accetto le mie debolezze.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_7	Posso apprezzare le persone senza doverle approvare.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_8	Ho paura del fallimento.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_9	Evito di cercare di analizzare e di semplificare questioni complesse.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_10	È meglio essere sé stessi/e che piacere a tutti.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_11	Non ho uno scopo nella vita a cui mi sento particolarmente dedito/a.	O	O	O	O	O	O	O

AUR_12	Mi sento libero/a di esprimere i miei sentimenti anche quando potrebbero avere conseguenze indesiderate.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_13	Non mi sento in dovere di aiutare nessuno.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_14	Sono infastidito/a dalla paura di essere inadeguato/a.	O	O	O	O	O	O	O
AUR_15	Sono amato/a perché do amore.	O	O	O	O	O	O	O

I-TIPI

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Completamente in disaccordo	Molto in disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	Molto d'accordo	Completamente d'accordo
I_TIPI_1	Estroversa, esuberante	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_2	Polemica, litigiosa	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_3	Affidabile, auto-disciplinata	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_4	Ansiosa, che si agita facilmente	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_5	Aperta alle nuove esperienze, con molti interessi	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_6	Riservata, silenziosa	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_7	Comprensiva, affettuosa	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_8	Disorganizzata, distratta	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_9	Tranquilla, emotivamente stabile	O	O	O	O	O	O	O
I_TIPI_10	Tradizionalista, abitudinaria	O	O	O	O	O	O	O

Generatività

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
GEN_1	Le altre persone direbbero che ho apportato contributi unici.	O	O	O	O	O	O	O
GEN_2	Ho importanti competenze che posso trasmettere agli altri.	O	O	O	O	O	O	O
GEN_3	Molte persone vengono da me a chiedere consiglio.	O	O	O	O	O	O	O
GEN_4	Sento che le altre persone hanno bisogno di me.	O	O	O	O	O	O	O
GEN_5	Ho avuto un’influenza positiva sulla vita di molte persone.	O	O	O	O	O	O	O
GEN_6	Mi piace insegnare cose alle altre persone.	O	O	O	O	O	O	O

VALIDITÀ DEL CRITERIO
Significato nella vita

(Scopo)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SNV_1	Ho una buona consapevolezza di ciò che sto cercando di realizzare nella vita.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_2	Ho determinati obiettivi nella vita che mi spingono ad andare avanti.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_3	Non so che cosa sto cercando di realizzare nella vita.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_4	Non ho obiettivi di vita coinvolgenti che mi spingono ad andare avanti.	O	O	O	O	O	O	O

(Significato)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SNV_5	L’esistenza della mia vita è importante anche nel grande schema dell’universo.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_6	Perfino considerando quanto grande è l’universo, posso dire che la mia vita ha importanza.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_7	La mia vita non è rilevante nel grande schema delle cose.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_8	Data la grandezza dell’universo, la mia vita non ha importanza.	O	O	O	O	O	O	O

(Coerenza)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SNV_9	So dare un senso alle cose che accadono nella mia vita.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_10	Se guardo alla mia vita nel suo insieme, le cose mi sembrano chiare.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_11	Non so dare un senso agli eventi della vita.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_12	La mia vita sembra una sequenza di eventi slegati.	O	O	O	O	O	O	O

(Generale)

Per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

		Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Un po' in disaccordo	Né d'accordo né in disaccordo	Un po' d'accordo	D'accordo	Fortemente d'accordo
SNV_13	La mia esistenza nel suo insieme ha significato.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_14	La mia intera esistenza è piena di significato.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_15	La mia vita non ha significato.	O	O	O	O	O	O	O
SNV_16	La mia vita è vuota di significato.	O	O	O	O	O	O	O

Allegato 2: Grafici di distribuzione delle risposte al questionario

Distribuzione risposte SVEE

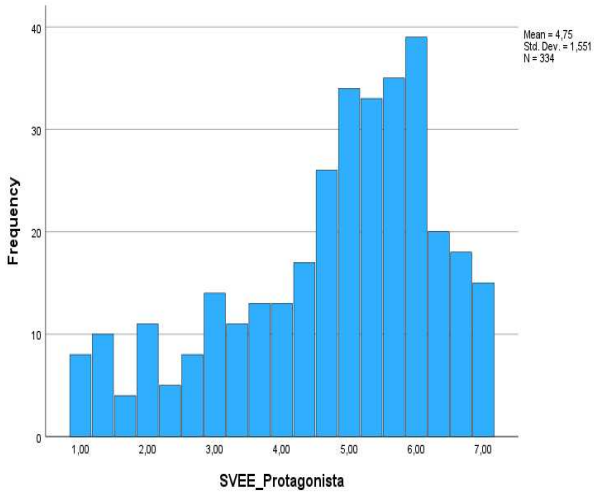

***Figura 4**: Istogramma distribuzione "protagonista".*

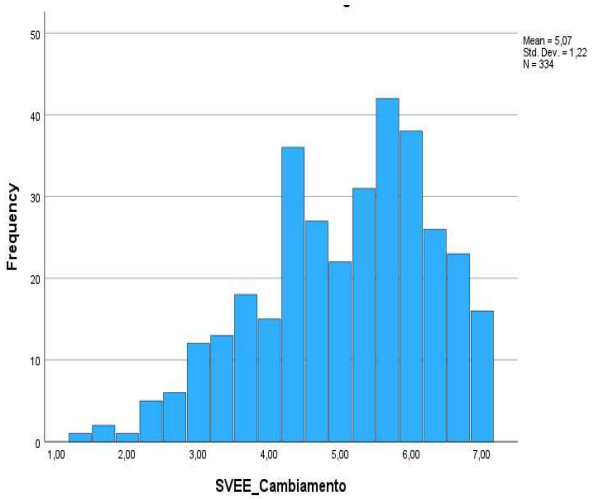

***Figura 5**: Istogramma distribuzione "cambiamento".*

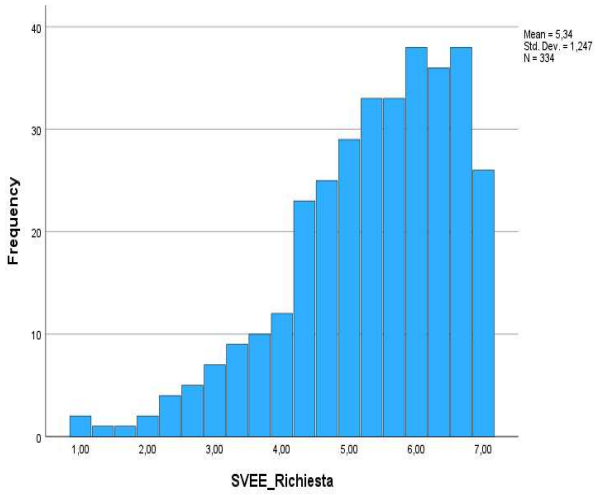

***Figura 6**: Istogramma distribuzione "richiesta".*

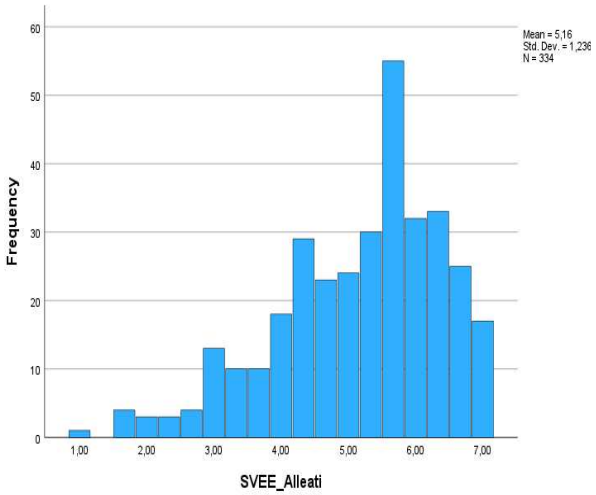

***Figura 7**: Istogramma distribuzione "alleati".*

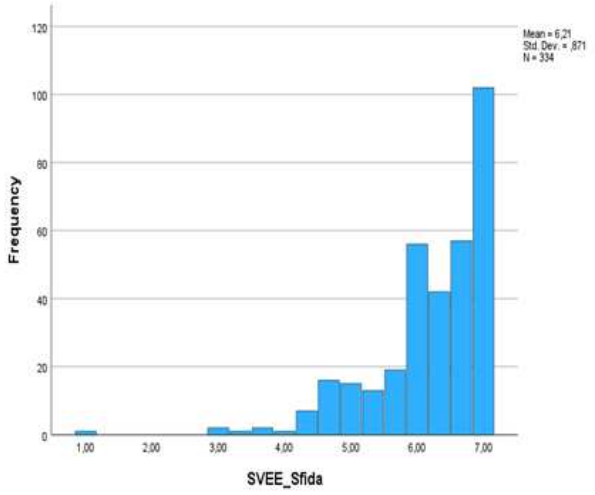

***Figura 8**: Istogramma distribuzione "sfida".*

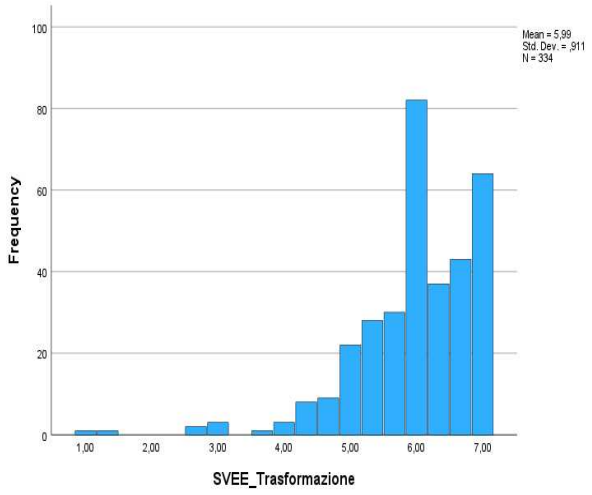

***Figura 9**: Istogramma distribuzione "trasformazione".*

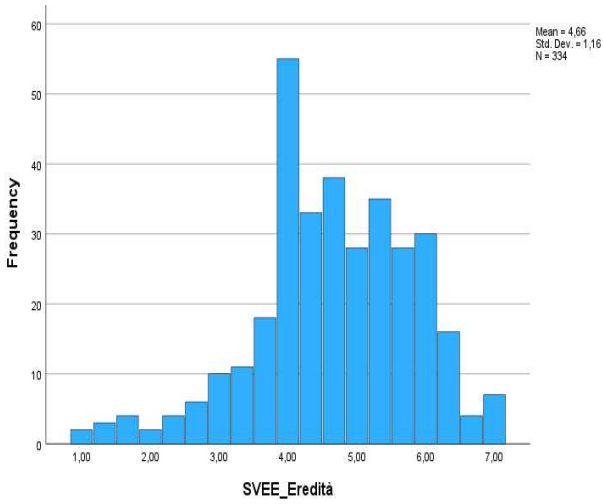

***Figura 10**: Istogramma distribuzione "eredità".*

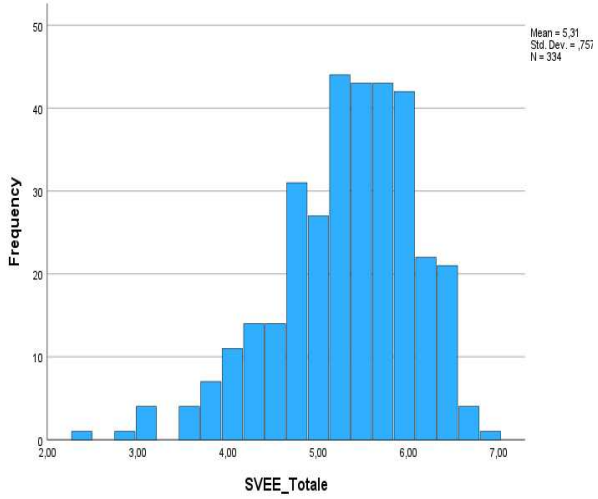

***Figura 11**: Istogramma distribuzione "SVEE totale".*

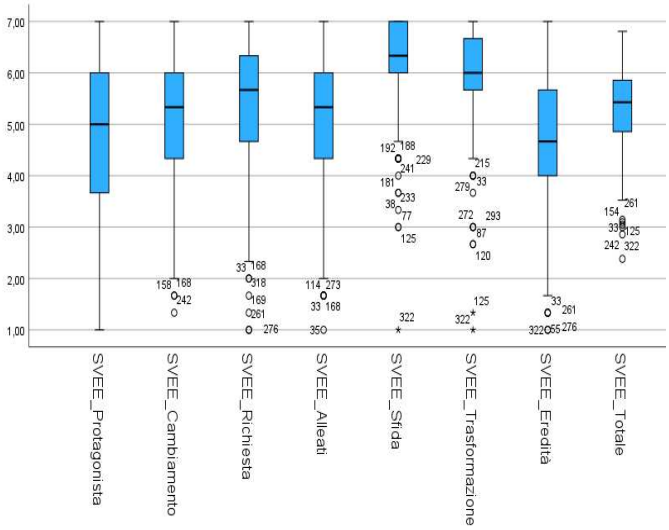

***Figura 12**: Boxplot multiplo distribuzione fattori SVEE.*

Distribuzione risposte costrutti indagati

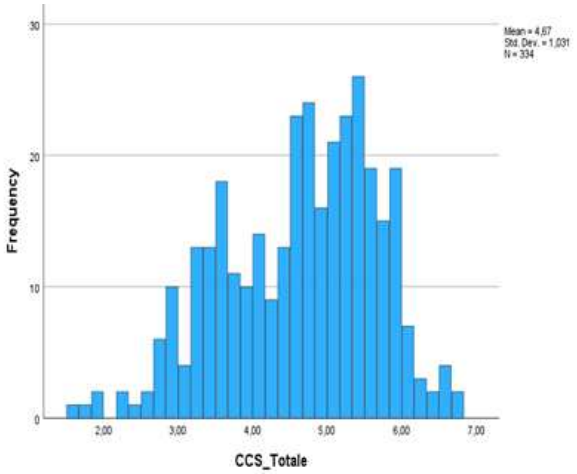

***Figura 13**: Istogramma distribuzione "chiarezza del concetto di sè".*

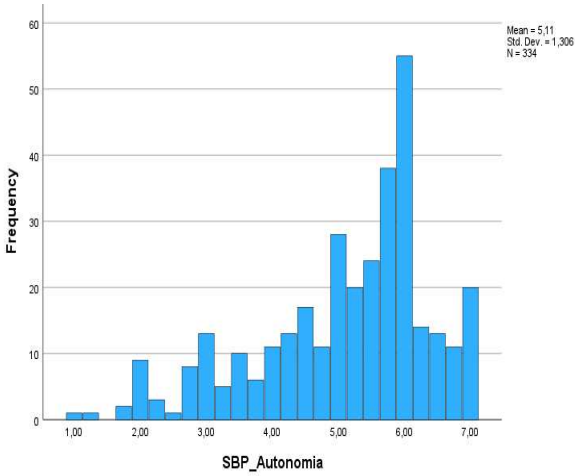

***Figura 14**: Istogramma distribuzione "autonomia".*

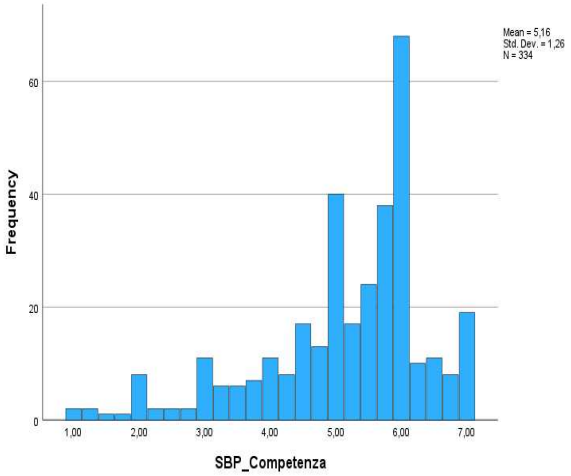

***Figura 15**: Istogramma distribuzione "competenza".*

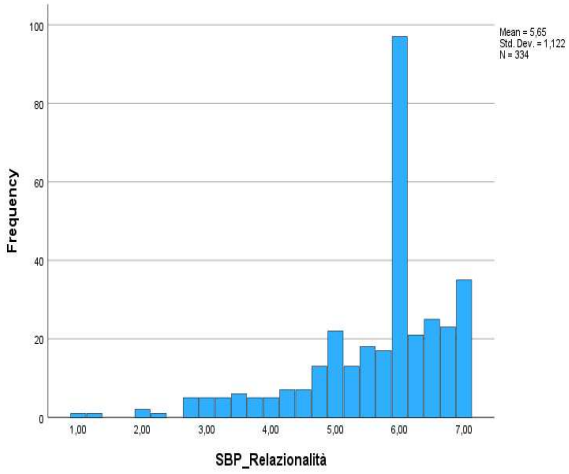

***Figura 16**: Istogramma distribuzione "relazionalità".*

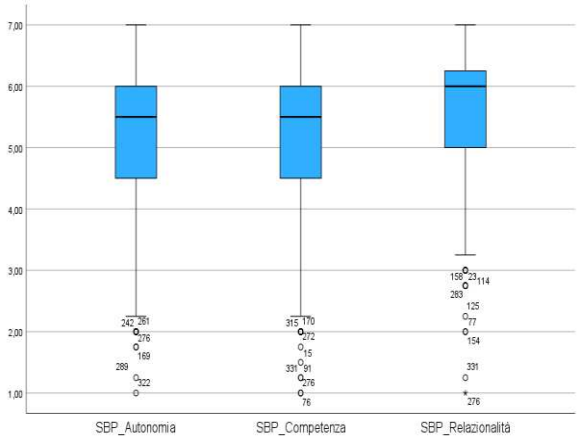

***Figura 17**: Boxplot multiplo distribuzione fattori componenti "soddisfazione dei bisogni psicologici" (SBP): "autonomia", "competenza", "relazionalità".*

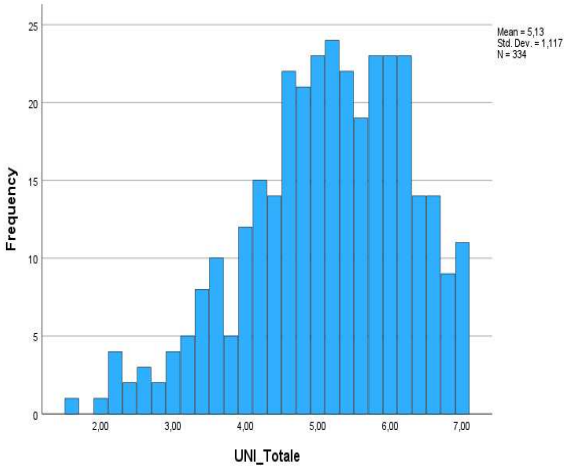

***Figura 18**: Istogramma distribuzione "unicità".*

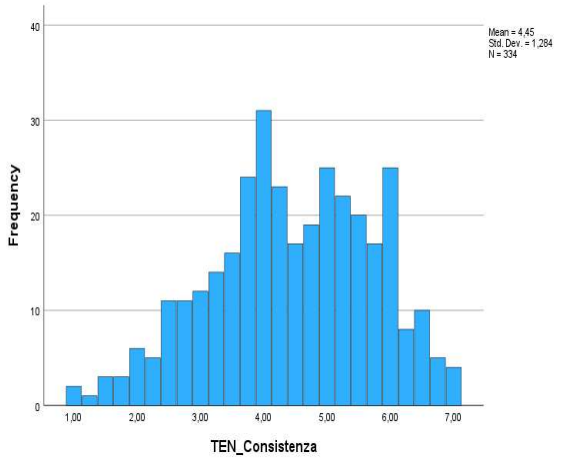

***Figura 19**: Istogramma distribuzione "consistenza".*

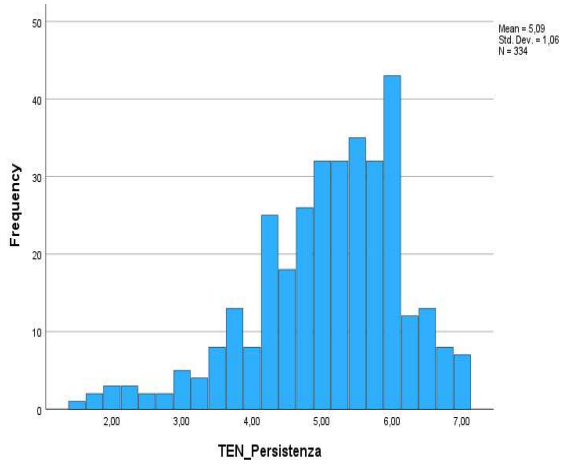

***Figura 20**: Istogramma distribuzione "persistenza".*

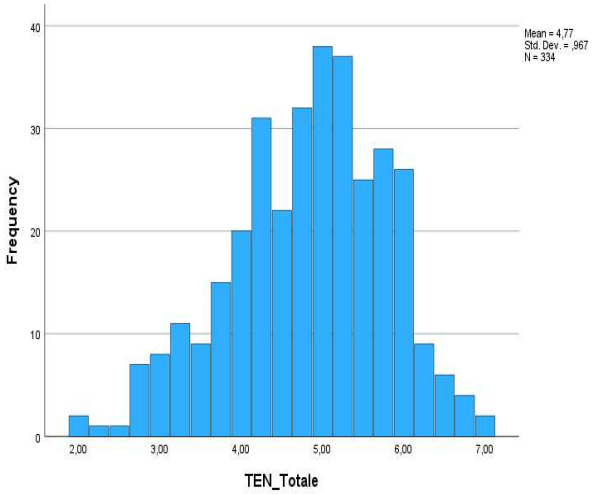

***Figura 21**: Istogramma distribuzione "tenacia totale" (consistenza+persistenza).*

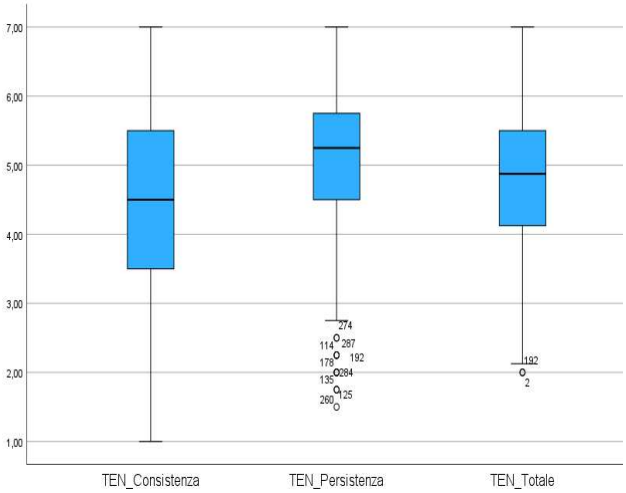

***Figura 22**: Boxplot multiplo distribuzione fattori componenti "tenacia" (TEN): "consistenza", "persistenza" e "totale".*

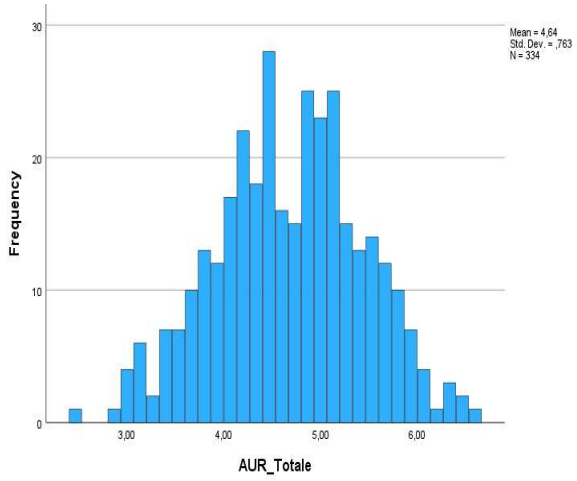

***Figura 23**: Istogramma distribuzione "autorealizzazione".*

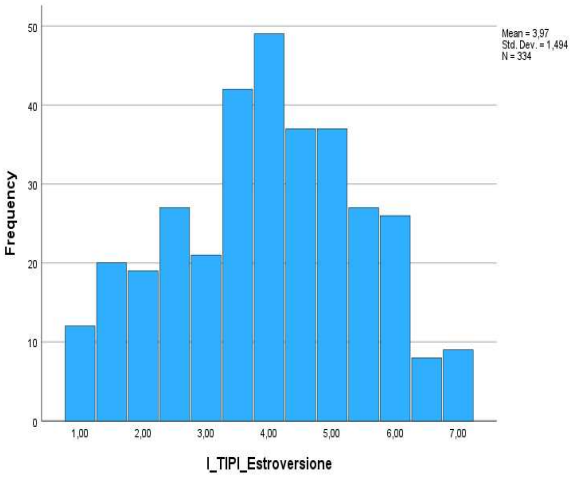

***Figura 24**: Istogramma distribuzione "estroversione".*

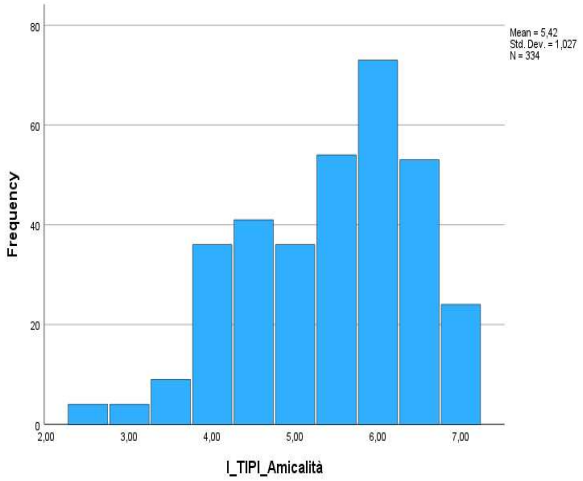

***Figura 25**: Istogramma distribuzione "amicalità".*

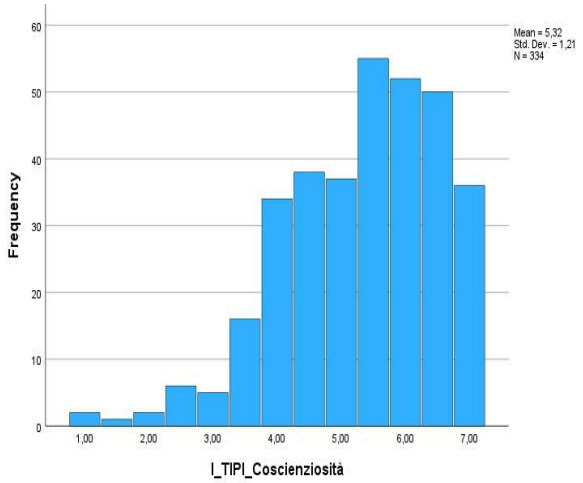

***Figura 26**: Istogramma distribuzione "coscienziosità".*

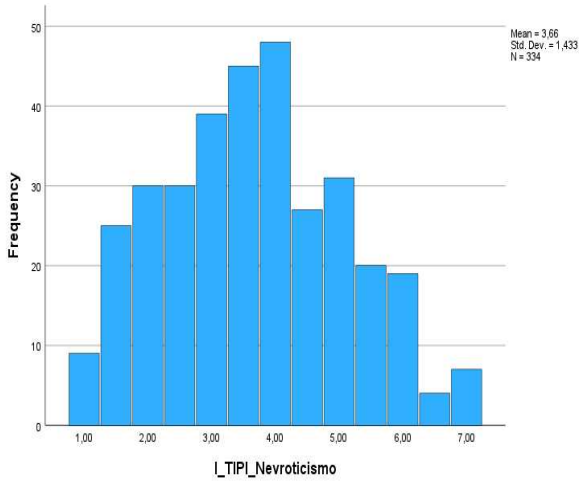

***Figura 27**: Istogramma distribuzione "nevroticismo".*

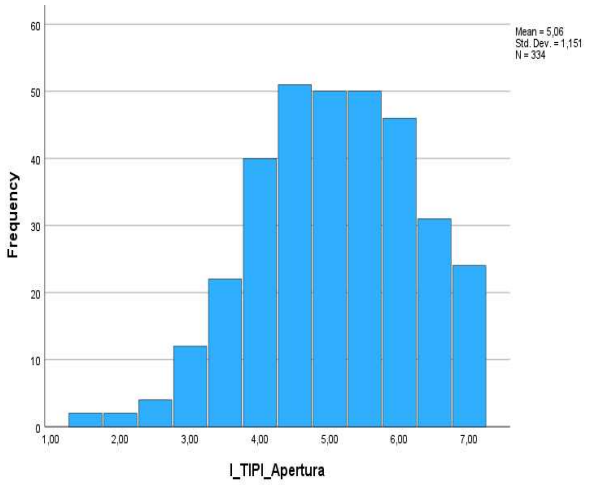

***Figura 28**: Istogramma distribuzione "apertura".*

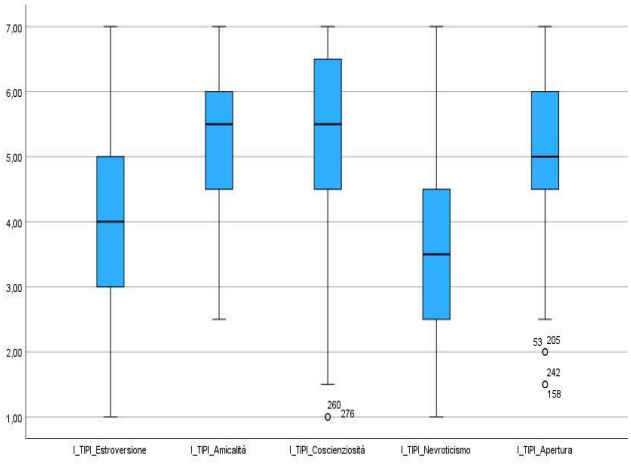

***Figura 29**: Boxplot multiplo distribuzione fattori componenti I_TIPI.*

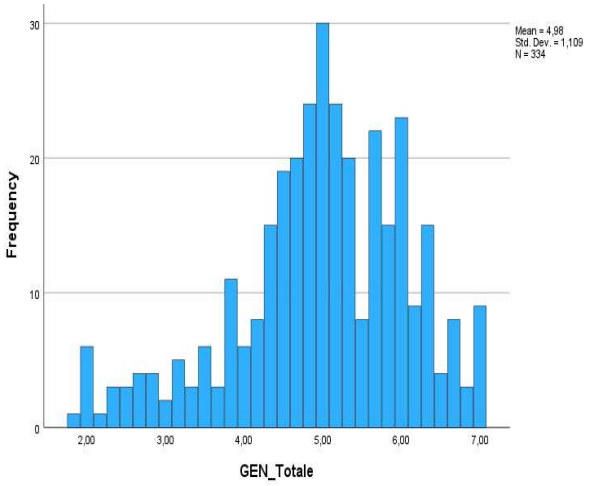

***Figura 30**: Istogramma distribuzione "generatività".*

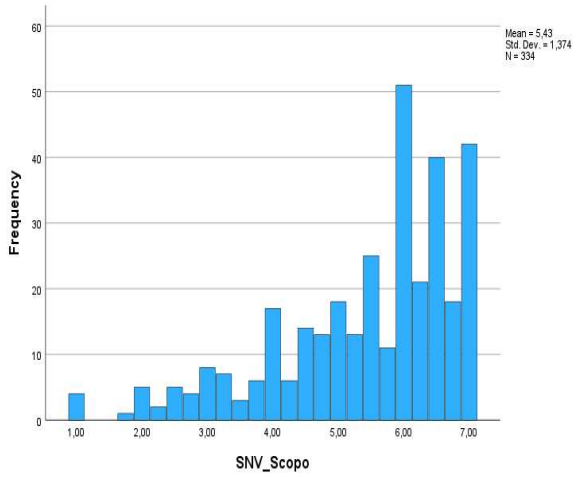

***Figura 31**: Istogramma distribuzione "scopo".*

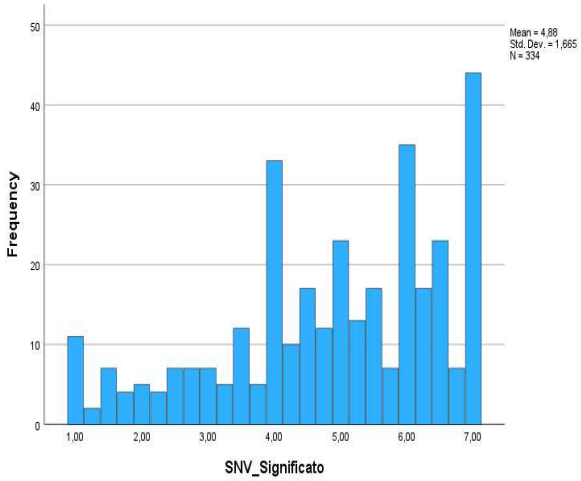

***Figura 32**: Istogramma distribuzione "significato".*

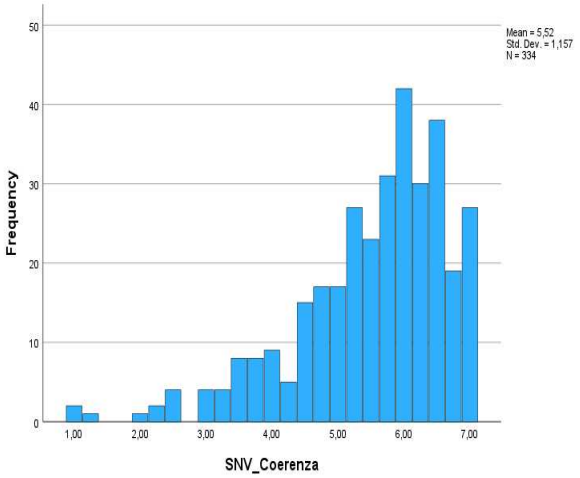

***Figura 33**: Istogramma distribuzione "coerenza".*

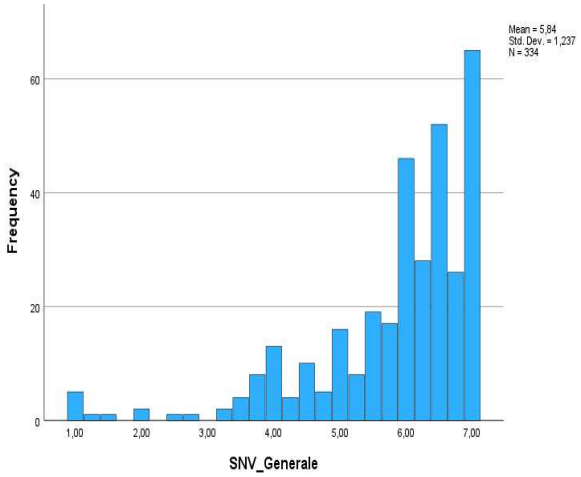

***Figura 34**: Istogramma distribuzione "SNL generale".*

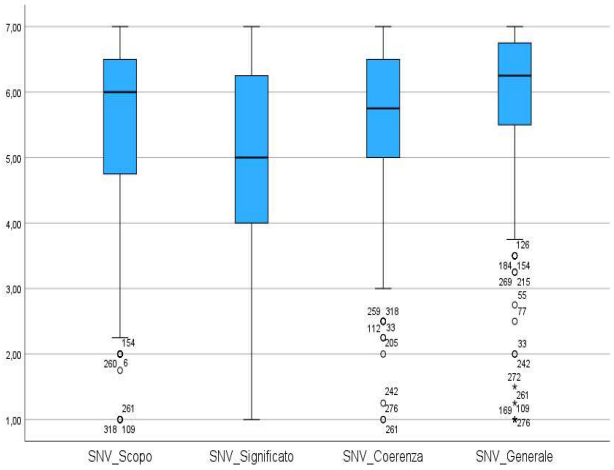

***Figura 35**: Boxplot multiplo distribuzione fattori compomenti SNL: "scopo", "significato", "coerenza" e "generale".*

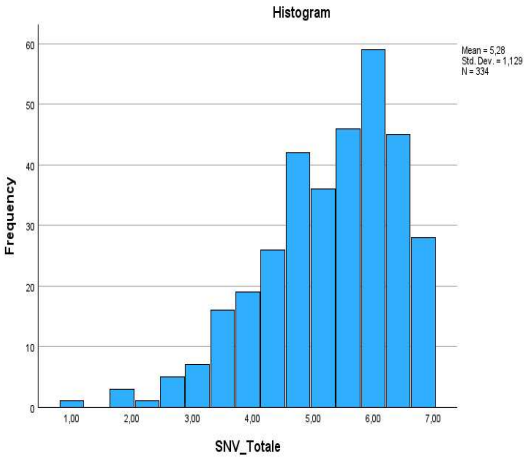

***Figura 36**: Istogramma distribuzione "SNL totale" (scopo+significato+coerenza).*

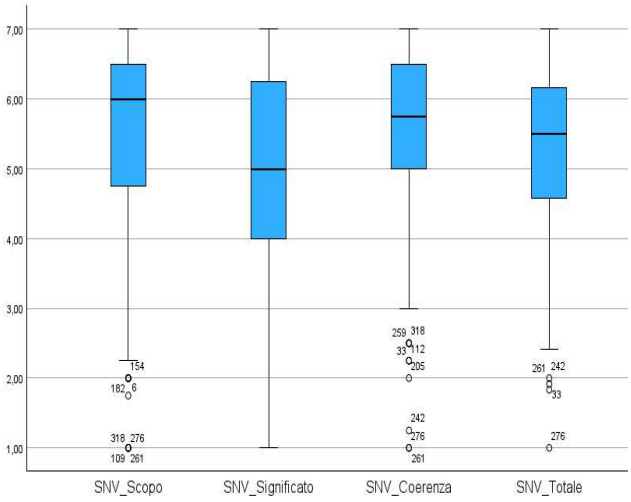

***Figura 37**: Boxplot multiplo distribuzione fattori componenti "SNL totale": "scopo", "significato", "coerenza" e "totale".*