



SCUOLA DI COUNSELING PEDAGOGICO RELAZIONALE
SEDE DI PALERMO
a.a. 2013/2014

La SESSUALITA' FEMMINILE

La metamorfosi del femminile come via che conduce all'«altrimenti che essere»?

Candidato

MARIA GIOVANNA PINIZZOTTO

Relatori:
Dott.ssa Liliana Minutoli
Prof.ssa Donatella Salvà

Direttore Scientifico
Prof. Michel Hardy

INDICE

Premessa

Capitolo I La bambina che è in me!

- ✓ E qui comincia il mio viaggio!
- ✓ Infanzia e sviluppo emotivo
- ✓ La responsabilità personale

Capitolo IIE' tutto incomincia trasformarsi!

- ✓ Sessualità, Chiesa e sistema empirico
- ✓ Io so Amare?
- ✓ Il piacere e un peccato?
- ✓ Il libero fluire

Capitolo III.....Il vuoto mi ha guarita

- ✓ La metamorfosi empirica
- ✓ Il debito empirico
- ✓ Indicatori empirici
- ✓ Il mio debito e i miei ruoli
- ✓ Evadere il debito
- ✓ L'indurimento dell'anima

Capitolo IV.....Guardare il mondo con altri occhi

- ✓ Il perverso poliformo di Freud
- ✓ La concezione di Jung
- ✓ L'approccio empirico di Michel Hardy

Capitolo V.....Un tuffo nel mio credo religioso

Capitolo VII sette chakra e l'albero della vita

Capitolo VII.....La donna di ogni tempo in chiave empirica

- ✓ Un archetipo femminile del V sec.a.C.
- ✓ Gli stereotipi
- ✓ **Medea**
 - a. L'analisi empirica;
 - b. La responsabilità;
 - c. Debito e dolore;
 - d. Nutrire l'esistenza...la mia esperienza di madre;

✓ **Cleopatra: donna spregiudicata?**

- a. La figura e la sua storia;
- b. Chi era Cleopatra in chiave empirica?
- c. La metamorfosi empirica;

✓ **Giovenale e la sua indignatio sulle donne**

- a. Messalina
- b. Critica e Giudizio

✓ **Lucia Mondella: donna integrata**

- a. Una donna forte con gli altri;
- b. Geltrude e Lucia. Due donne a confronto;
- c. Il Nibbio e Lucia;
- d. Lucia e la sua fede;
- e. Una donna forte con se stessa.

Capitolo VIII.....Il mio copione

- ✓ Pretty Woman
- ✓ Maria Giovanna interpreta Pretty Woman
- ✓ Scusatemi, ma parlare di me mi imbarazza e mi emoziona
- ✓ L'obiettivo: far dialogare il cuore e il cervello

Capitolo IX..... lo Esisto e...mi sperimento

Capitolo X.....Mi sperimento...adesso ho la consapevolezza che Esisto

Conclusione

Bibliografia

PREMESSA

“Chi vuol muovere il mondo prima muova se stesso.”

“Perché ti meravigli tanto se viaggiando ti sei annoiato? Portandoti dietro te stesso hai finito col viaggiare proprio con quell'individuo dal quale volevi fuggire.”

“Una vita non esaminata non è degna di essere vissuta.”

[Socrate]

L'intento di questo studio è stato quello di indagare alcuni aspetti della sessualità delle donne nella metamorfosi empirica, argomento troppo poco esplorato, se rapportato all'importanza che ricopre nell'evoluzione personale e nel corso della storia. Attraverso questa ricerca personale, ho cercato di portare alla luce alcune delle differenze e dei punti di contatto nella sessualità della donna, cogliendo alcune dinamiche, che più mi sono risaltate agli occhi, osservando alcune donne, che hanno fatto la storia.

Il riconoscimento all'universo femminile di una sua peculiarità ed il delineare un suo iter terapeutico è una conseguenza del riconoscimento di un ordine naturale. Attraverso l'ottica di Genere si possono comprendere, quindi, sia il perché dell'assenza delle donne nella storia tradizionale, sia i modi della loro presenza.

“Esistono criteri di valutazione che ci aiutano a distinguere i valori sani, autentici, da quelli irrazionali e ingiustificati. I valori autentici sono flessibili, lasciano spazio alle eccezioni, non sono assoluti, totalizzanti; non vengono introiettati passivamente, ma elaborati e valutati nel tempo sulla base delle esperienze fatte, sono realistici poiché si basano su una valutazione oggettiva delle conseguenze – positive e negative – e, soprattutto, rispettano i nostri bisogni di base. Non limitano il nostro campo d'azione, ma incoraggiano piuttosto a fare ciò che è più nutriente per noi stesse.”

Così ho iniziato ad esplorare questa tematica, la quale è sempre stata quella con cui mi sono impattata di più nella mia vita e man mano che è andata ampliandosi, mi ha consentito effettivamente di scoprire l'esistenza di un mondo vasto e ignoto. Ho, però, circoscritto l'oggetto di ricerca, decidendo di indagare un genere, perché ritengo che la sessualità, dell'uomo e della donna, siano vissute in modo diverso.

Da donna, ho deciso di indagare il mio genere, perché è quello che più mi interessa, difficile da analizzare e più silenzioso, per ciò che riguarda la mia esperienza personale, sociale e territoriale.

CAPITOLO I

...La bambina che è in me!

Quando penso agli anni della mia infanzia, mi viene un senso di nostalgia e di malinconia per quel meraviglioso periodo, che non tornerà più. Adesso quella fase della vita è avvolta da una fitta nebbia e ricordarla non è facile.

Spesso mi capita di stare accanto e guardare negli occhi una bambina e allora rieccola! Rivedo la MIA bambina, le mie ansie, i miei dubbi, le mie frustrazioni ed è proprio da lì che incomincia il mio Viaggio!! E' sempre da lì che parto. Vedo una bambina che chiede il riconoscimento, il suo grido di dolore, che si traduce nello stimolo di ricercare l'attenzione: "Guardatemi!", è il grido di dolore del mio Io non rispecchiato.

Sovente, mi ritorna in mente una frase che ho sentito dire in uno dei tanti corsi di aggiornamento al quale ho partecipato come docente, ma non ricordo chi sia stato esattamente l'autore di tale assunto, il quale diceva: *"Chi scrive nel cuore di un bambino, scrive per sempre"*.

Quella bambina che rivedo asciugando gli occhi di qualche alunno, anche quelli delle mie figlie a volte, riflette la mia infanzia ferita.

Quella Me che si è sentita abbandonata e poco sostenuta.

Una bambina sola, che grida a se stessa ed agli altri il motivo per cui mai nessuno la vede: nessuno si accorge che è una creatura che ha bisogno di essere nutrita e incoraggiata.

Questa bambina, Maria Giovanna dicono che si chiami, è una bambina fragile, che ama i suoi genitori, ma che non si sente altrettanto amata da loro. Questo non perché materialmente le manchi qualcosa. Tutt'altro.

Spesso anche troppo viziata, è una bambina sempre in lotta con se stessa, perché si sente inadeguata, non meritevole. Mi ricordo di lei. Una bambina cicciottella, che spesso e volentieri veniva derisa e resa ancora più ridicola da un abbigliamento non condiviso, ma imposto, che la faceva sentire ancora più a disagio. E non solo questo. Anche i capelli, a volte, le venivano acconciati in una maniera che considerava sgradevole, ma che piaceva alla madre. A volte, Maria Giovanna si ritrovava a piangere da sola nella stanzetta, singhiozzando a dirotto, non riuscendo a trovare una spiegazione al suo profondo disagio di vivere.

A questa bambina, in realtà, mancava proprio la “sicurezza” di sentirsi amata, rispettata per ciò che era e non per ciò gli altri volevano che lei fosse.

Il quadro della famiglia nella quale conviveva constava di un padre amorevole, buono, ma molto chiuso, taciturno e di una madre matrona, abbandonata da piccola, privata dell'amore dei propri genitori (la madre morta quando lei aveva diciotto mesi e il padre prima prigioniero in guerra e poi risposato con una donna, che immaginare come matrigna di Cenerentola, potrebbe dare un'immagine troppo positiva).

Ciò che racconto non mi è stato detto non solo dalla madre, ma confermato da altre persone, che l'hanno conosciuta a quell'età.

Continuando la descrizione della sfera familiare, in casa, viveva con loro una zia, sorella della nonna, la quale si riteneva “monaca di casa” con un credo bigotto e stridente, come la sua stessa persona. Oggi la vedo proprio così.

Infine c'era un fratello, anche lui fragile, ma visto con gli occhi della bambina Maria Giovanna, un ragazzo che i genitori amavano più di lei e al quale avrebbero regalato e concesso l'universo, se ne avessero avuto la possibilità.

Questo è il quadretto di famiglia e questa è stata la percezione della mia bambina.

Adesso insegno in una scuola primaria e nello specifico Religione e a volte mi chiedo “chissà perché”, le motivazioni che mi abbiano spinto a fare questa scelta.

A dire il vero io amo il mio lavoro di insegnante, che mi dà il vantaggio e la meravigliosa possibilità di stare a contatto con il mondo dei bambini, le loro paure e i loro sogni, cosa che mi concede, quindi, di rivisitare la mia infanzia!

Non mi è mai semplice ricordarla: probabilmente temo di percepire le nuove ansie e i drammi di allora; anche i momenti di felicità, che mi ritornano spontaneamente, sembrano radi e isolati, magici come un raggio di sole, che illumina quel cielo nebuloso.

INFANZIA E SVILUPPO EMOTIVO

Essere adulti, più o meno felici, dipende molto da come abbiamo vissuto gli anni infantili, da come sono stati i nostri rapporti con i genitori o con il mondo che ci circonda.

L'infanzia è il periodo della vita più ricco di emozioni, anche se sicuramente non sempre pieno di gioie. Quest'età porta una “magia” senza precedenti: gli affetti, i giochi, la voglia di compiere nuove esperienze o di “rischiare” e le prime esperienze amorose.

Dopo gli anni infantili, intorno agli 11 anni scoppia dentro di noi una tempesta, di cui non ci rendiamo nemmeno conto; il corpo assume proporzioni diverse e a volte piuttosto imbarazzanti, gli ormoni si sviluppano ed i nostri organi sessuali iniziano a funzionare. Anche i nostri rapporti con i coetanei e i genitori si modificano.

Durante questo periodo nasce, dentro di noi, quella particolare coscienza del nostro esistere, la coscienza che ci siamo anche noi in questo mondo.

Sono le nuove esperienze, affrontate ora con prorompente vitalità ed entusiasmo, ma anche con spirito di sofferenza, che ci entrano dentro e si fissano profondamente nell'anima e nella mente. Noi diventiamo consapevoli dei numerosi cambiamenti che avvengono in noi e, in questa avventura, è bello pensare che tutto possa accadere e di avere il mondo nelle nostre mani.

Se mi guardo indietro e ripenso alla mia avventura, mi accorgo che è stata irripetibile e unica per me, come lo è per ognuno.

Oggi ne rimane soltanto un lontano ricordo.

"Che donna sono diventata?" spesso mi chiedo; "sono una brava madre? Una moglie affettuosa? Un' insegnante corretta?" Ma più di ogni altra, la domanda che mi risuona, al di là dei ruoli che possa ricoprire, è sempre la stessa: "che donna sono, chi sono veramente? Una donna fedele, infedele, alterata, integrata?"

Amore, fiducia, bellezza, sincerità, verità, autenticità sono tutte qualità femminili, ma la femminilità si estende ben oltre il genere sessuale e per potersi esprimere appieno, ha da coltivare le sue caratteristiche uniche.

Fin dalla nascita abbiamo l'impressione di cercare una parte di noi, ma l'educazione, che riceviamo, ci fa credere che questa importante parte sia all'esterno, in qualcun altro, nella mezza mela mancante!

In realtà, siamo alla ricerca di ciò che non ricordiamo di noi, della nostra interezza ed unicità.

Spesso noi donne, oggi più che mai, non siamo felici, anzi forse troppo infelici! Abbiamo denaro, successo e quant'altro; ma siamo sempre più arrabbiate, come se ci mancasse qualcosa.

Non riusciamo più a trovare un partner affettivo adeguato e a vivere relazioni appaganti, come se l'incantesimo si fosse infranto e il rapporto amoroso confuso, attorcigliato, perduto.

Le 'femmine' di una volta si sono trasformate, hanno indossato i panni dei loro 'maschi', anzi li hanno sostituiti, imitati, sfidati, al punto da assumerne le sembianze psicologiche, comportamentali e perfino fisiche.

E vogliamo parlare degli uomini intimoriti, che hanno abdicato alla loro identità maschile?

E se ci fosse un prezzo da pagare per tutto questo, un prezzo che ciascuno di noi rivela ogni giorno attraverso il proprio malessere, la solitudine o l'irrequietezza?

...e qui incomincia il mio VIAGGIO!!!

Nel momento in cui i pensieri di cui ho parlato, sovrappollavano la mia mente, ecco che mi arrivò una email di Liliana Minutoli, un portento di donna, che avevo conosciuto come conduttrice di alcuni corsi per docenti e della quale mi ero innamorata per l'energia e la vitalità che la caratterizzava, che mi proponeva di frequentare la scuola di counselor pedagogico-relazionale del Prof. Michael Hardy. Con la sua "Grammatica dell'Essere" e l'"Approccio Empirico" ecco che ho sentito subito che si parlava alla parte più profonda di me, alla quale avrei potuto dare finalmente delle risposte!

Così ho iniziato questo percorso, il quale mi ha aperto un mondo nuovo, una catarsi per la mia esistenza.

Il mio "bel pacchetto preconfezionato", con dentro tutte le mie teorie, i miei valori, i miei pregiudizi e tabù, è stato rivalutato ed alcuni concetti chiave, trasformati.

In questo percorso empirico, ho imparato a vedere due polarità, il maschile e il femminile.

Mi sono resa conto di come, a volte, siamo distorti dallo sforzo di sopravvivere e allora cerchiamo di sanare e integrare ciò che ci manca, ritrovando i nostri principi guida.

I tre anni che ho trascorso in questa scuola sono stati per me un toccasana, mi hanno aperto un mondo nuovo, fino a questo momento inesplorato.

Quando, seduti attorno ad un tavolo a Ballarò (Palermo) con i miei compagni di questo meraviglioso viaggio - così io lo definisco, un meraviglioso viaggio - il Prof. Michel Hardy mi suggerì il titolo della mia tesi: "La sessualità femminile nella metamorfosi empirica"; fu allora che il cuore mi balzò in gola e pensai:

"Cosa dovrò mai scrivere?"

Entrai nel panico.

Eppure voglio davvero ringraziare i miei maestri, i quali mi hanno guidato a vedere dentro di me. A vedere la mia luce e la mia ombra. Allora mi dissi: "Fino a quando, ognuno di noi rimarrà in balia della propria necessità di sentirsi candido, evitando il richiamo dell'ombra, non potrà mai entrare in tale forza."

In che modo "entrare in tale forza"? Attraverso un accesso consapevole alla propria rabbia arretrata, alle strategie della propria paura e al proprio senso di abbandono. Soltanto esplorando le strategie di auto-boicottaggio, che ci si avvicina alla propria ombra, risalendo ai propri limiti e ai tabù personali.

LA RESPONSABILITA' PERSONALE

Ogni avvicinamento alla zona d'ombra esige l'abbandono del proprio stato di irresponsabilità, costringendo la persona ad accostarsi al proprio arretrato empirico. E' entrando in contatto con le proprie ferite nascoste, con la rabbia, con i sensi di colpa e con l'amore mancato, risalendo lentamente alle qualità delle strategie di auto-boicottaggio, che ciò diventa una necessità empirica di primo livello in ogni processo di crescita.

Bisogna imparare a "sporcarsi le mani".

E' bello dire: "Mi piacerebbe avere un prato pieno di fiori!"

Ma ciò è possibile senza faticare? Pensiamo, forse, che possa realizzarsi automaticamente? I nostri tempi, è pur vero, che ci suggeriscono di raccogliere senza aver seminato ma, non si può imparare solo attraverso tecniche o bella teoria. Non ci sono scorciatoie per far germogliare i frutti; la pianta prima va fatta crescere e per crescere ha bisogno di cure.



CAPITOLO II

...E Tutto incomincia ad Trasformarsi !

SESSUALITÀ, CHIESA, ORDINE EMPIRICO.

Gli schemi profondi riguardanti il sesso esercitano il loro potere ammaliante non solo nell'ambito dei nostri istinti primari – tra le lenzuola , per intenderci – bensì in tutti gli approcci vitali, là dove meno ce lo aspettiamo: nell'atteggiamento generale verso l'altro sesso, nella scelta (o ancora di più nella NON-scelta) di un partner possibile, in ciò che sentiamo attraente, indifferente o distanziante in un uomo/donna, nella scala dei nostri valori più intimi, nel “falso” senso del pudore, che spesso copre le nostre paure, nel girotondo tra i disagi fisici ed emotivi, provenienti dal nostro rapporto con l'educazione dei nostri figli.

Il nostro carattere favorisce determinate strategie di auto-boicottaggio riguardo a ciò. Il rapporto che intratteniamo, ogni singolo giorno della nostra vita, con la sessualità, rispecchia fedelmente la nostra fame emotiva.

La sua gratificazione è tra i più grandi “premi” che ci concediamo e senza di essa verificheremmo la nostra vita come vuota e insoddisfatta. Di conseguenza, vista la difficoltà nel procurarcela quotidianamente, con l'andar del tempo, l'uomo ha enfatizzato il culto erotico. Qualora in un nostro rapporto trovassimo l'appagamento riguardo la sfera sessuale, abbiamo trovato veramente il nostro partner ideale? O – al contrario – se invece abbiamo instaurato un rapporto d'amore appagante, sentiamo che al nostro corpo non basta? Allora amore ed eros sono collegati o ci si può sbagliare?

I tabù interiori ai quali, strada facendo, abbiamo dato molto potere e la sensazione di vergogna, imbarazzo e timidezza non è possibile trasformarli in naturalezza e armonia? Ogni senso di non appagamento sessuale, psichico e fisico che sia, nasce da un atteggiamento personale su uno dei nostri piani inconsci e, può essere affrontato efficacemente, soltanto intervenendo direttamente su di esso.

Il concetto di radicamento nel corpo, che diventa radicamento nella realtà, come una sorta di riconoscere ciò che è, al di là di ciò che si vorrebbe che fosse, è un aspetto molto importante della moderna Psicologia.

IO SO AMARE?

L'interrogativo che più mi stuzzica la mente è proprio questo! Ma io so amare?

O meglio ancora: "Quanto mi amo?"

Il mio credo religioso mi insegna ad "amare il prossimo come me stesso".

Amo i principi cattolici, ma ho imparato che il termine "spiritualità", spesso non corrisponde a "religiosità". Non è necessario appartenere ad una chiesa in particolare (che più delle volte si rivela come deviante per la persona) per essere integri e pii.

L'ordine empirico è originato da un sistema, che riconosce come unico criterio per determinare l'evoluzione delle cose la funzionalità, il cui meccanismo legittimo è quello di causa-effetto. Si tratta di un ordine armonico, il cui andamento regola il libero fluire dei processi fisici e metafisici, applicando le sue dinamiche nascoste anche al mondo più recondito e interiore.

IL PIACERE È UN "PECCATO"?

Io credo che la Chiesa, pur avendo dei principi di fondo comuni con l'ordine empirico, come il rispetto, la gratitudine, la devozione, la cura, l'amore incondizionato, abbia contribuito ad esaltare persone certe che per diventare puri e santi, bisogna essere privi di desideri e con la percezione del piacere represso.

Il piacere represso, però, ci porta verso l'avidità, verso un'idea di purezza del tutto perversa e malata, verso la rabbia, la distruzione, i rancori.

E qui qualcosa stride e non mi torna. Perché la mia esistenza è colma di dolore e il piacere mi fa paura. Lo sono anch'io?

Per anni ho pensato che il piacere fosse un nemico da relegare perché "peccato", quasi che le fonti del nostro piacere fossero state costruite da un Dio infantile che vuole che le si reprima e le si domini.

Sento in me, gratitudine infinita, per i conduttori che si sono avvicinati in questo mio percorso, poiché con loro ho scoperto tra le tante cose, che solo chi conosce il piacere può aprire le porte all'amore, altrimenti ne farà una parola vuota, come l'ho fatta io per anni.

Quando i desideri, l'eros, il piacere se ne vanno dalla nostra interiorità, anche il "sacro", che è in noi, muore.

Mi piace pensare che il cervello viva diversi livelli di energia: quello erotico è quello più vicino all'eternità, all'infinito, alla forza creatrice dell'esistenza.

Ho sempre detestato i falsi moralisti, quelli che insegnano agli altri che cosa sia giusto e che cosa sia sbagliato.

E se per amare me stessa, non intendo, come dice il Prof. Michel Hardy, quel momento in cui mi sento appagata dal successo, da una nuova auto o ancora dalla mia stessa

silhouette, che magari è cambiata e la mia cellulite non c'è più, forse sono sulla buona strada.

IL LIBERO FLUIRE

Ma quanto io amo me stessa?

So che devo imparare a fare spazio alla magia del libero fluire, per poter accogliere tutto ciò che è stato riservato in me e per me.

Il libero fluire è il flusso generato dall'ordine, che procede senza confini, né meta; non può essere controllato o forzato.

E penso: Cosa bisogna fare per accogliere simili stati magici?"

Adesso so che è "semplice".

E' necessario non pensare, non avere obiettivi, non lottare con se stessi, ma lasciare scorrere il desiderio e perdersi in esso.

Solo nel momento in cui una persona è in grado di lasciarsi trasportare dalla sua corrente, sarà in pace con se stessa, perché è nel sistema: chi è, infatti, collegato al libero fluire, può sentire uno stato interiore armonico, non vivendo eccessi di paura, di rabbia o di sensi di colpa.

Solo quando un individuo è allineato all'ordine può sperimentare la felicità, ovvero l'Amore.

Poter amare chiunque altro nella misura in cui amo me stessa, per me è stata una rivelazione!

CAPITOLO III

...Il vuoto mi ha guarita

LA METAMORFOSI EMPIRICA

Nell'ambito dell'Approccio Empirico tutto ha un nome ben preciso e si chiama "Metamorfosi Empirica", un processo che accompagna ognuno di noi nel corso della vita e ci allontana dalla gioia, dall'ordine e dal benessere psicofisico.

Quante volte abbiamo sentito frasi come "la vita ci cambia"?

Ho imparato sulla mia pelle il vero significato di tutto questo, conoscendo le diverse tipologie dei "ruoli alterati", quei ruoli che per paura o per rabbia giochiamo nella vita e ci tengono distanti dal nostro BENESSERE.

Ho desiderato conoscere il modo per poter ripristinare il mio ruolo integrato, quel mio "stato di eccellenza" che da sempre mi appartiene, ma che sempre si nasconde dietro il mio indurirmi involontario di fronte alla vita. Ho provato con tutta me stessa a sciogliere il cuore e ricollegarmi al nostro ordine naturale delle cose.

Per quello che mi riguarda, durante questo processo il ruolo della "brava bambina" è stato sicuramente un ruolo determinante.

Adesso sono certa nel dire che le ferite più profonde sono inflitte quando un bambino viene trascurato o non riconosciuto nella sua "Unicità".

Parlo in terza persona perché nonostante mi racconti, il dolore è ancora forte.

Dicevo dunque: quando ad un bambino non viene riconosciuta l'autonomia, interiorizza la ferma convinzione di essere privo di qualità e sgradevole, di essere in un certo senso biasimato per la sua inadeguatezza.

Recuperare il senso di sicurezza e di piacere sperimentati nello stretto rapporto con il corpo materno è una ricerca naturale per entrambi i sessi.

A tutti capita di desiderare un tenero abbraccio della mamma e il mancato soddisfacimento del desiderio di intimità con la madre è una fonte di rabbia per bambine e bambini.

Il maschio adulto troverà una compensazione a questa perdita, ma la donna adulta sarà per sempre espulsa dall'unione con la madre, il primo amore della sua vita, infatti il suo percorso psico-sessuale è più complesso di quello di un fratello.

Alla rabbia, che le bambine provano nei confronti della madre, si accompagna il senso di colpa. Possono contemporaneamente aver voglia di lottare contro di lei ed essere consapevoli di quanto sono da lei dipendenti.

In balia della contraddizione, con quel loro desiderio di respingerla e volerla accanto, crescendo, le bambine hanno un atteggiamento conflittuale nei confronti dei loro confini e dei loro affetti.

Quando la bambina si separa di più dalla madre, stabilisce tra loro uno spazio emotivo e quando diventerà donna, se avrà veramente elaborato questa separazione, svilupperà il senso della propria integrità.

IL DEBITO EMPIRICO

L'Approccio Empirico definisce come Debito, o come arretrato personale un diritto empirico infranto, diritti naturali, si intende, ben diversi per il genere femminile e maschile, conferitici dall'ordine per il semplice fatto di essere nate donne o uomini. Quindi ogni responsabilità, dolore rinnegato è paragonabile a un peso schiacciante che ci separa dal libero fluire. Fino a quando non l'avremo evaso, e pertanto trasformato e lasciato andare, non ci è possibile crescere.

Non "colmando" tale debito infatti, rimaniamo incastrati nel ruolo del piccolo, nonostante magari siamo già in età avanzata.

Ciò a volte si verifica in primo luogo nelle famiglie in cui il bambino non ha ricevuto una qualità d'amore sufficiente.

L'incapacità dei genitori di amare e di onorare i propri figli costituisce un debito per ambedue le parti. Infatti, esso si apre non soltanto verso chi infrange le regole, ma anche verso chi ne subisce le conseguenze, poiché il sistema non riconosce né vittima, né carnefice, ma solamente persone responsabili in misura uguale.

Ciò si verifica anche se i genitori hanno dato tutto l'affetto che erano in grado di dare, ma esso non corrispondeva ai parametri previsti dall'ordine.

Così il bambino vive l'abuso di un suo diritto naturale, sperimentando da quel momento il distacco dall'ordine.

Da questo momento il bambino accumulerà debito, il quale potrà essere estinto soltanto dopo il periodo dell'adolescenza, ossia una volta che il soggetto è entrato nel ruolo empirico dell'adulto, dal momento in cui la persona è in grado di affrontare il proprio stato di separazione, a prescindere se usufruirà o meno di tale possibilità.

Soltanto entrando nel ruolo empirico dell'adulto, infatti, si può generare la forza e lo spazio interiore per poter contenere il dolore.

Durante tutto il periodo della separazione, il debito si manifesta attraverso un dolore profondo, che viene coperto attraverso le strategie di compensazione.

INDICATORI EMPIRICI

Questo processo è evidenziato dall'ordine attraverso appositi indicatori empirici, nel tentativo di rispecchiare al singolo la sua realtà empirica.

Nel caso dei moti d'amore interrotti, l'indicatore è costituito dalla rabbia che l'interessato sperimenta in modo diverso secondo il ruolo di compensazione acquisito.

Se il ruolo si distingue attraverso un eccesso di Yang (l'uomo Yang alterato, la donna Yang), la rabbia diventa la sua spinta principale.

Qualora, invece, si mostri una sovrabbondanza Yin (donna Yin alterata, uomo Yin), l'indicatore in questione viene rifiutato e rimosso e il singolo si nega ogni spinta rabbiosa.

Il più delle volte il debito viene tramandato dai genitori (gli indicatori empirici preposti, generano con il tempo moti emotivi predominanti, che deviano la vita del singolo) e ogni nuova generazione si ritrova il debito originario della propria stirpe, arricchito da quello delle generazioni precedenti.

IL MIO DEBITO E I MIEI RUOLI

Questo è ciò che è avvenuto in me e onestamente me lo porto ancora dietro come fardello.

Nel tempo ho tentato di abbandonarlo e passare al ruolo di "maestrina", che è quello che mi è riuscito di più.

Il sistema prevede diversi ruoli che costituiscono moti funzionali all'evoluzione della specie.

Ogni ruolo contiene sia le espressioni sani e funzionali, che quelle morbose e patologiche.

I ruoli alterati sono dissociati dall'ordine e si ripercuotono sia nella vita personale dell'individuo che all'interno della coppia.

Spesso mi sono permessa di dare consigli anche non richiesti invadendo gli altri, di emettere sentenze in ogni situazione, mi sono sentita autorizzata a criticare e a giudicare chiunque, convinta di avere la soluzione giusta e cercando di imporla agli altri.

Ho sentito di dover prendere sempre le parti di qualcuno, di immischiarmi nelle faccende altrui, o combattere delle prevaricazioni senza che questo mi fosse stato richiesto, infrangendo i diritti degli altri.

Mi sono compiaciuta del mio ruolo.

Ruolo che col senno di poi, ho visto come ricerca di potere, che si attivava veramente solo quando la situazione tornava a mio vantaggio.

Progredendo nella metamorfosi sono arrivata al ruolo della “carnefice”, nascondendo dalla mia stessa vista il pugnale insanguinato per le mancanze di rispetto e le ingiustizie che ho sentito come violazione dei miei diritti, anche dove non c'erano.

EVADERE IL DEBITO

Quando l'anima è costretta a sopportare un forte dolore, solitamente per un moto d'amore interrotto, si chiude in se stessa e abbandona il fluire armonico.

Questa è una chiusura che provoca l'interruzione di ogni collegamento con l'amore, e di conseguenza l'allontanamento dal libero fluire e si realizza quando un movimento d'amore s'interrompe, in particolar modo nei casi di abbandono o di tradimento.

Questo incremento si compie qualora i suoi predecessori non abbiano evaso l'accumulo precedente durante l'iter della propria vita.

In questa maniera ciascuna generazione aggiunge la propria parte di debito, nonostante la possibilità di poterlo anche “ripulire”.

Ogni riscatto può avvenire soltanto percorrendo la strada della risoluzione empirica. Ciò che la madre e il padre non sono in grado di affrontare viene sub-appaltato direttamente alla generazione successiva e così avanti fino alla sua risoluzione.

Con il passare del tempo ogni figlio si ritrova con un ammontare disarmonico maggiorato, essendo costretto a convivere con i suoi sintomi disagevoli e avendo l'obbligo di riscattarli.

L'alterazione del proprio ruolo empirico avviene - nella maggioranza dei casi - già nelle generazioni passate.

Così ogni donna Yang ha ereditato la propria rabbia già dalla madre la quale, a sua volta, l'ha appresa dalla propria e così avanti fino alla fonte di tale inversione.

La presenza dell'indicatore della rabbia riporta sempre un debito arretrato.

In presenza di un debito non evaso si accentua anche il livello di sfiducia verso la vita, verso se stessi e verso gli altri. Non sentendosi più appoggiati dal flusso vitale, il rifiuto verso una presa di coscienza riguardo al proprio stato empirico, aumenta ulteriormente.

L'INDURIMENTO DELL'ANIMA

Qualora la resistenza a riconoscere il proprio debito si protragga per lungo tempo - per anni o decenni - permanendo nei ruoli o nelle strategie di compensazione, si verifica un altro fenomeno irreversibile: l'indurimento dell'anima.

L'indurimento si verifica qualora un debito di dimensioni ingenti rimanga inevaso per periodi prolungati, mentre la persona si esime dal volerlo riscattare. L'inizio di tale processo si rivela attraverso un progressivo aumento del moto rabbioso fino a raggiungere livelli elevati.

Credo che nella mia vita io abbia guardato il dolore in modo sbagliato.

Osho Rajneesh afferma: "Di solito si pensa che la morte arrivi alla fine della vita."

Non è così.

Se siamo persuasi di ciò, significa che non siamo riusciti a conoscere la vita.

La vita e la morte sono due polarità della stessa energia.

Ho capito che non è necessario credere in nessuna ideologia per proteggersi dalla paura del dolore e della morte.

Devo imparare a stare con me stessa, accogliendo tutto ciò che arriva, abbandonando ogni vittimismo.

La vita è un fluire. Per vivere bisogna imparare a morire. Ho smesso di fare la buonista.

Ho bisogno di accogliere in me ogni stato d'animo senza combatterlo, senza sentire il dovere di boicottarmi per assecondare un ideale malato di perfezione e felicità.

"Adesso basta, accolgo ciò che sono!"

CAPITOLO IV

.....GUARDO IL MONDO CON ALTRI OCCHI

LO SVILUPPO PSICOSESSUALE IN FREUD E JUNG E IL CONFRONTO CON LE DISCIPLINE PSICOLOGICHE EMPIRICHE

II “PERVERSO POLIFORMO” di Freud

Nel corso della sua ricerca psicoanalitica sullo sviluppo diacronico della mente umana, Sigmund Freud articolò il tema dello "sviluppo psicosessuale" e dei correlati processi della Libido in cinque fasi.

L'importanza di questa nuova concezione risiedette soprattutto nel non identificare più la sessualità con la mera attività genitale dell'individuo adulto, ma nello scoprire l'esistenza di una sessualità infantile, che si manifesta secondo le caratteristiche peculiari delle evoluzioni dei processi pulsionali della Libido.

Freud definisce il bambino un "perverso polimorfo"; il bambino, in tal senso, è perverso in quanto ricerca il piacere senza alcuna finalità riproduttiva (è importante notare come questa perversione non abbia alcuna valenza morale negativa). È, inoltre, polimorfo, poiché ricerca il piacere attraverso vari organi e tramite diverse zone erogene e riceve gratificazione edonistica, sia dal contatto col padre, che con la madre. Il bambino è facilitato in questo dall'assenza di un Super Io e dell'imposizione morale prodotta dall'educazione. Freud suddivise lo sviluppo psicosessuale del bambino in cinque fasi successive; tale modello è divenuto oggetto, nel corso dell'evoluzione del pensiero psicomodinamico, delle più svariate integrazioni, modifiche e critiche.

1. Fase orale

Con questo termine viene identificata la prima fase dello sviluppo psicosessuale infantile postulato da Freud, comprendente i primi 0-18 mesi di vita, in cui il piacere sessuale è legato in modo prevalente all'eccitamento della cavità orale e delle labbra che accompagna l'alimentazione. L'attività di nutrizione fornisce i significati elettivi con cui si esprime e si organizza la relazione oggettuale, essendo la bocca il principale organo di esplorazione.

In questa fase, gestita dall'Es, si crea l'Urvertrauen, la fiducia primordiale: il bambino pensa che tutto il mondo appartenga a lui o alla sua bocca; è egoista ed egocentrico. Durante la fase orale, la modalità fondamentale di relazione con il mondo esterno è quindi di tipo nutritivo; la libido si concentra nella zona orale, che diviene così una zona erogena.

Il bambino, infatti, tende a portare ogni cosa alla bocca, dal seno della madre, agli oggetti che lo circondano ed, attraverso questa, inizia a relazionarsi col mondo. La durata della fase orale è variabile e strettamente dipendente dalla modalità e durata dell'allattamento. Dopo aver individuato l'organizzazione orale, Freud indica pertanto come prima fase della sessualità la fase orale; la fonte è la zona orale, l'oggetto è in stretto rapporto con quello dell'alimentazione, la meta è l'incorporazione. Successivamente, con la comparsa dei denti, il bambino comincia a provare piacere nel mordere e masticare gli oggetti (fase sadico-orale).

Le fissazioni, relative a questa fase, vengono definite fissazioni orali e scaturiscono dalla lunghezza più o meno protratta di questo periodo. Si manifestano prevalentemente con un'ossessiva stimolazione della zona orale, comportando l'eccessivo attaccamento dell'adulto ad abitudini, che coinvolgono l'utilizzo della bocca (suzione, alimentazione). Da un punto di vista comportamentale, l'individuo potrebbe manifestare un'inclinazione al vittimismo, regredire verso uno stato di dipendenza e/o sviluppare pratiche oralmente dipendenti (tabagismo, alcolismo, logorrea o manifestando una forte dipendenza dal cibo), costituendosi una personalità sarcastica o pungente (caratteristiche queste indicate come qualità sadico-orali).

2. Fase anale

Secondo la sequenza dello sviluppo psicosessuale proposta da Freud, la fase anale succede alla fase orale e precede la fase fallica, manifestandosi in un'età compresa fra i 18 ed i 36 mesi circa. Durante questo periodo, gli interessi del bambino si spostano dalla zona orale a quella anale, in concomitanza con l'acquisizione del controllo delle funzioni sfinteriche. Il bambino trae appagamento dal controllo autonomo degli sfinteri; il controllo e l'espulsione dei prodotti del proprio corpo costituiranno, oltre che una forma di gratificazione, uno strumento di regolazione delle relazioni con

l'ambiente circostante. Il bambino nutre interesse verso i propri escrementi; spesso l'espulsione è accompagnata dalla paura di una perdita e da un senso di incompletezza.

La decisione di urinare o defecare rappresenta il primo atto simbolico di negazione o accondiscendenza, rispetto alle necessità di autocontrollo imposte dalle figure genitoriali e - per estensione - dalle istituzioni sociali, che esigono dall'individuo adeguamento alle norme condivise e autocontrollo. Il piacere generato dall'evacuazione (erotismo anale) conduce, mediante la ritenzione permessa da un accresciuto controllo degli sfinteri, alla gratificazione libidica e all'emersione di un carattere aggressivo (fase sadico-anale).

Analogamente, lo sviluppo di autostima e autonomia sono associate allo sviluppo della capacità di controllare volontariamente le defecazione. Secondo le teorie di Freud, l'incapacità di risolvere i conflitti in questa fase e la scorretta imposizione del vasino possono condurre allo sviluppo di una fissazione anale ritentiva o anale espulsiva.

La fissazione anale espulsiva, originata da un'eccessiva gratificazione nella fase anale e da un'educazione eccessivamente permissiva, si manifesta nel bambino con la tendenza a defecare in posti non opportuni, generando in futuro un carattere anale espulsivo, il quale svilupperà una personalità estremamente disordinata, crudele e distruttiva, con tendenza alla manipolazione. In caso di gratificazione insoddisfacente, il bambino trarrà piacere dalla ritenzione delle feci, a dispetto dell'educazione impartita dai genitori, provocando una fissazione anale ritentiva; il futuro adulto anale ritentivo sarà caratterizzato dall'estrema cura dei dettagli, con uno spiccato senso del possesso, parsimonioso, organizzato, ostinato ed ossessionato dall'ordine e dall'igiene.

3. Fase fallica

Terza fase della sequenza di sviluppo psicosessuale del bambino secondo Freud, la fase fallica si manifesta durante un'età compresa tra i 3 e i 6 anni circa, succedendo alla fase anale e precedendo la fase di latenza.

Nella fase fallica l'energia libidica si sposta dalla regione anale alla regione genitale, che diviene la zona erogena deputata all'appagamento delle pulsioni. Il bambino inizia ad esplorare le proprie zone genitali, scoprendo il piacere che ne deriva ed il dimorfismo sessuale; entrambi i sessi manifestano in questo periodo un comportamento fortemente esibizionista. Durante questa fase avviene lo sviluppo del Super Io.

Il complesso edipico costituisce il desiderio inconscio e rimosso di ogni bambino o bambina di avere un rapporto sessuale coi propri genitori. Ciascun bambino attraversa questa fase, che riveste un ruolo fondamentale nel futuro sviluppo dell'identità

sessuale; tutte le pulsioni del complesso edipico vengono rimosse alla fine della fase fallica.

Caso maschile - il complesso di Edipo: l'interesse del bambino si rivolge in questa fase al genitore di sesso opposto; il maschio si innamora della madre e percepisce il padre - con il quale compete - come un ostacolo che si interpone a questa relazione (relazione triadica). In questa fase, il bambino sperimenta forti sensi di colpa per il proprio eccitamento sessuale nei confronti della madre, ed avendo rilevato nella femmina l'assenza del pene, teme che la sua punizione possa consistere nella castrazione ad opera del padre. Nel tentativo di evitare la collera del padre ed alleviare al contempo la propria frustrazione, il bambino tenta di suscitare l'amore materno imitando il padre, adottandone le credenze e gli ideali, per entrare poi nella fase di latenza.

Esiti principali del complesso di Edipo sono l'identificazione con la figura del padre, che diviene modello fortemente idealizzato di forza e virilità, assieme allo sviluppo di una chiara identità sessuale, alla quale concorre la presenza e la disponibilità della figura paterna.

Caso femminile - (La terminologia complesso di Elettra è erroneamente attribuita a Freud, che fu coniata nella psicologia analitica da Jung, Freud non considerava il mito di Elettra attinente al caso femminile): la difficile localizzazione anatomica della vagina, unitamente alla deludente percezione dell'assenza del pene nella madre, concorre a sviluppare nella bambina invidia verso il pene maschile, che diviene in seguito innamoramento nei confronti del padre, mentre la madre - di cui vengono idealizzati i tratti della piena maturità, dal confronto con i quali deriva un sentimento d'inferiorità per la propria immaturità - viene percepita come un ostacolo a questa ideale relazione.

Analogamente al maschio, anche la bambina teme di essere punita dalla madre a causa delle sue fantasie (sostituirsi alla madre ed avere un figlio dal padre, eguagliandola), ed allevia la propria frustrazione imitando la madre e divenendo simile a lei, nel tentativo di suscitare l'amore e l'attenzione del padre. A questo punto si sposta nella fase di latenza.

Una fissazione in questa fase produce personalità risolte, autonome, orgogliose ed egoiste. Freud riteneva che in questa fase avvenisse lo sviluppo dei caratteri dell'omosessualità. L'adulto caratterizzato da una fissazione fallica mostra segni di promiscuità, asessualità o amoralità, oltre a disturbi sessuali e relazionali.

4. Fase di latenza

La fase di latenza è il quarto periodo di sviluppo psicosessuale del bambino, succede alla fase fallica e precede la fase genitale, occorrendo entro un periodo compreso dai 6 anni alla pubertà. La fase di latenza non rientra tra le fasi psicosessuali, in quanto in essa la libido è "dormiente" e le pulsioni sessuali, se la rimozione è stata eseguita correttamente, vengono sublimare verso altri scopi. Secondo Freud, questa fase serve al bambino per incrementare la socializzazione e sviluppare rapporti amicali con i membri dello stesso sesso, focalizzando la sua attenzione sulle attività che caratterizzeranno il suo sviluppo fisico (scuola e atletica).

Il gioco diviene più realistico e meno caratterizzato da fantasie e sentimentalismi, sebbene di sovente appaiano sogni ad occhi aperti e ritiri nel mondo interiore. I compiti della fase di latenza comprendono lo sviluppo di un notevole senso di dominio e di competenza, di moralità e di stabile autostima. Inoltre, avviene un ulteriore sviluppo dell'identità di genere, attraverso la piena identificazione con il genitore del medesimo sesso.

5. Fase genitale

Quinto e ultimo periodo dello sviluppo psicosessuale infantile, succede alla fase latente. La fase genitale ha inizio con la pubertà, protrahendosi poi per tutta la vita dell'individuo, consentendogli di sviluppare relazioni significative con il sesso opposto, grazie all'energia libidica nuovamente concentrata nella zona genitale.

Secondo Freud, se si sono generate fissazioni durante le precedenti fasi, non ci sarà sufficiente energia sessuale per permettere un pieno sviluppo della fase genitale. A questo proposito, è necessario risolvere ogni eventuale fissazione al fine di ottenere un completo ed equilibrato sviluppo psicosessuale.

LA CONCEZIONE DI JUNG

Jung, psichiatra, psicoanalista e antropologo svizzero. Inizialmente vicino alle concezioni di Sigmund Freud, se ne allontanò nel 1913, dopo un processo di differenziazione concettuale culminato con la pubblicazione, nel 1912, di *La libido: simboli e trasformazioni* dove esponeva il suo orientamento, ampliando la ricerca analitica dalla storia del singolo alla storia della collettività umana, tuttavia egli parla di animus ed anima che rappresentano, il primo l'archetipo del maschile nella psiche della donna, mentre il secondo l'archetipo del femminile presente nell'uomo. Quando si sviluppano questi archetipi? Durante la crescita e soprattutto tramite le figure genitoriali. L'animus della donna per esempio si rispecchierà in tutte le figure maschili che la circondano dal padre al fratello.

Queste sono le parti che non riconosciamo dentro di noi, che proiettiamo fuori e che cerchiamo di completare tramite un'altra persona. La cosiddetta altra metà. L'uomo ha sempre avuto più difficoltà rispetto alla donna a entrare in contatto con la sua parte femminile e questo a causa degli aspetti culturali della società. Nel momento in cui proviamo attrazione per qualcuno questi due archetipi si attivano dando vita alla commedia dell'amore, dove uno attraverso l'altro mette in gioco delle parti di sé.

L'APPROCCIO EMPIRICO DI MICHEL HARDY

Nelle Discipline Psicologiche Empiriche si amplia il lavoro sul radicamento nel corpo, riconoscendo il proprio essere donna o il proprio essere uomo come parte integrante del radicamento nella realtà.

Il riconoscere ciò che è, si arricchisce quando si riconosce se stessi nella propria femminilità o mascolinità, riattivando quelle strategie vitali, che hanno la radice della loro funzionalità sistemica in migliaia di anni di evoluzione e che appartengono al proprio genere.

Ciò da origine a due codici distinti e complementari: il codice yin (per il femminile) e il codice yang (per il maschile).

Il riconoscimento di questi differenti codici, all'interno delle Discipline Psicologiche Empiriche, consente di vivere ed elaborare al meglio il proprio essere donna o il proprio essere uomo. Questo processo di risanamento può avvenire solamente all'interno di un percorso di evoluzione personale, che può essere di diverso genere, ma che è

attuabile solamente con un “metodo empirico” ed esperienziale, poiché avviene solamente sul piano sensoriale, del proprio “sentire”.

Questa evoluzione si svolge a piccoli passi e in modo irregolare, ma è sempre collegata all’evazione del debito empirico della persona e del suo rientro al libero fluire.

Quasi tutti i ruoli alterati hanno la possibilità di tornare al libero fluire, escluso quelli in cui la qualità del debito è troppo grave e il rientro non è più possibile. Man mano che questo debito diminuisce, la persona sta meglio, diminuiscono o cambiano le segnalazioni degli “ indicatori empirici” e si riavvicina alle qualità previste dal proprio codice empirico Yin o Yang, lasciando gradualmente i modelli contro-sistemici acquisiti.

Questi derivano dalla consegna familiare, dal “debito empirico di base”, che ha condizionato e compromesso il campo sensoriale della persona, predisponendola ad attuare delle strategie alterate in ogni ambito vitale. Così, ora si tratta di attuare il cammino inverso, cioè di riavvicinarsi alla propria consegna familiare; di essere consapevole di quali strategie di auto- boicottaggio si sono attuate; di rivivere le emozioni, che le hanno radicate ; di accettare e integrare la nuda e cruda realtà; di liberare il dolore arretrato, rimosso e mai affrontato, dolore derivato dall’infrazione dei diritti empirici, subiti durante la propria infanzia, che hanno impedito alla persona di sviluppare una carica primaria sana e genuina.

Questo dolore che viene accettato e rivissuto, essendo ora rilasciato, si trasforma, lasciando spazio e cambiando il riassetto delle strategie di auto boicottaggio, riavvicinando la persona al libero fluire.

La riconversione, avviene in maniera spontanea e non può essere gestita né dalla propria volontà, né dalla mente, ma solo riattivando le capacità del “sentire” originarie.

Durante questo processo la persona è in grado di accedere e integrare la propria carica mancante, riavvicinandosi alla sua matrice di eccellenza, cioè ad un maschile o femminile empiricamente corretto, che vuol dire mettersi in contatto con la parte di sé sommersa e mai attivata, cioè il proprio “potenziale non evaso”.

La persona comincia ad essere attirata da modelli femminili e maschili sani, riattivando le strategie armoniche sia con se stesso che con il mondo circostante. In questa fase la persona cambia gusti, abitudini, modi di porsi verso se stesso e gli altri, cambia amicizie e si sente in sintonia con persone che non aveva mai sentito affini a sé.

Nella coppia sa concedere uno spazio maggiore al compagno (bonus empirico), senza nascondersi dietro le solite strategie di difesa. Questa trasformazione, anche se avviene a piccoli passi e in maniera incostante, si sovrappone lentamente al mondo empirico alterato, riconvertendo gli automatismi e le attitudini deviate.

Trovarsi nel processo di riconversione significa rimettersi in contatto con la parte profonda di sé, sentire la carica giusta che ogni situazione richiede, perché i valori

della "coscienza personale" sono allineati con quelli della "coscienza empirica" e anche le scelte ora si avvicinano alle soluzioni ideali. Solo queste scelte d'eccellenza hanno la capacità di auto-rigenerarsi, ossia di mantenere nel libero fluire sia chi le interpreta, sia chi ne è partecipe e non si acquisisce debito.

Si tratta di essere in contatto con "la coscienza empirica", l'organo che collega il sistema e l'uomo, che si manifesta solamente sul piano sensoriale, dell'intuizione e delle percezioni sottili della persona. Così ogni situazione o problema della vita, come le scelte personali, le responsabilità familiari, sociali e quelle affettive e di coppia, sono affrontate con la soluzione che più si avvicina allo stato empirico del ruolo da essi interpretato.

Soltanto grazie all'amore la persona si accosta nuovamente ad un sentire assoluto, capace di decifrare la carica empirica e favorire la continua compensazione tra dare e ricevere.

Solo la persona integrata possiede questa capacità, anche se questo ideale di saggezza, di persona giusta, che "fa le cose giuste al momento giusto", è stata sempre una meta ambita dall'umanità.

Si tratta di una ambizione sentita più dagli uomini, che dalle donne: essere la guida, il condottiero, l'arbitro, il giudice, il sacerdote e riconoscere la soluzione adeguata, emettere sentenze giuste, riconoscere il senso di merito o di mancanza, sia verso se stessi che verso gli altri.

Nella pratica di tutti i giorni, sono invece i ruoli alterati, sia Yin che Yang che pretendono di sapere cosa è giusto per sé e per gli altri e vogliono avere ragione a tutti i costi. Specie i finti Yang (uomo o donna), avendo la sensazione di aver subito troppi torti, hanno bisogno di segnalare ogni apparente ingiustizia, non solo con il disappunto, ma con l'illusione di riconoscere la soluzione ideale per qualsiasi tipo di problema che riguarda loro o gli altri.

Capitolo V

Un tuffo nel mio credo religioso

Le costruzioni dei ruoli di genere fondate sulle Scritture delle religioni mondiali (induismo, giudaismo, cristianesimo e islamismo) hanno in comune il fatto di assegnare normativamente alla donna un ruolo subordinato e limitato, anche se con motivazioni di volta in volta diverse.

Nelle religioni monoteistiche le immagini di Dio - nella misura in cui sono ammesse - sono esclusivamente maschili.

Nel cristianesimo il Dio onnipotente è chiamato 'Dio Padre', 'Padre nostro' o 'Creatore' e il suo rappresentante in Terra, Gesù Cristo, è concepito come 'Figlio di Dio'. L'accesso al Paradiso è sorvegliato da un uomo, Pietro.

Per quanto la donna, in ragione del peccato originale, sia considerata la causa prima del male, non è lei, bensì 'il diavolo' il signore dell'inferno. Questa dominanza maschile va peraltro differenziata, nel senso che, sia dal Vecchio che dal Nuovo Testamento, sono state e vengono tuttora derivate le tesi contrastanti dell'eguaglianza e dell'ineguaglianza tra i generi.

La prima ha come fondamento la narrazione della Genesi, secondo la quale Dio creò l'uomo e la donna a sua immagine e somiglianza; i due generi avrebbero dunque eguale dignità ed eguale natura .

Assai più spesso, però, sia dal Vecchio che dal Nuovo Testamento sono stati derivati argomenti a sostegno della fondamentale ineguaglianza tra uomo e donna.

Dalla ricostruzione sociologica di tali argomenti, emerge lo schema di una struttura di ruolo dicotomica e gerarchica, che, in numerose versioni e varianti laicizzate, ha durevolmente influenzato e influenza tuttora il modello interpretativo cristiano della differenza tra i generi.

Tale schema si articola come segue: poiché Dio ha creato per primo il maschio (ossia l'uomo), il primo genere è quello maschile; la femmina è stata creata da una costola dell'uomo, pertanto il genere femminile è secondo.

L'uomo detiene la priorità non solo temporale, ma anche funzionale sulla donna: sin dal principio Dio avrebbe assegnato a essa una funzione ausiliaria per l'uomo.

Le caratteristiche attribuite al genere maschile ("sexus fortis, melior, honorabilis, principalis") diventano lo standard universale del comportamento conforme al ruolo:

l'uomo ('vir') è titolare delle virtù ('vir- tus') - prudenza, giustizia, forza e temperanza. Queste virtù (maschili) diventano l'ideale di ruolo per entrambi i generi. La donna per contro incarna il ruolo deviante: Eva, la seduttrice e la peccatrice, rappresenta il 'sesso debole', deviante ("sexus infirmus, fragilis, imbecillus").

Contrassegni tipici del ruolo deviante femminile sono la sensualità, la malizia, l'insolenza, l'intemperanza, la lussuria, l'incostanza, la capricciosità, l'amore per i fronzoli, la superbia, la loquacità, la sconsideratezza .



Questo profilo deviante viene esteso anche al corpo femminile e, attraverso costrutti biologici, elevato a costante antropologica. In contrasto con l'uomo 'puro', la donna, a causa della mestruazione, è considerata 'impura' e per questo motivo le viene imposta tutta una serie di divieti: "nel tempo della sua impurità mestruale" (Levitico, 12, 2) non può toccare oggetti sacri: dopo il parto deve restare in casa per sette giorni e questo periodo di segregazione raddoppia, se ha dato alla luce una femmina; durante i giorni della sua 'impurità', deve astenersi dai rapporti sessuali .

Di conseguenza, la limitazione del ruolo femminile alla sfera domestica e la sua identificazione con la casa (la donna 'casalinga') discendono non solo dal ruolo materno positivo, ma anche (e soprattutto) dal tratto negativo della sua impurità.

I vizi e le imperfezioni fisiche attribuiti alla donna sono all'origine di una serie di altri divieti normativi - come ad esempio la limitazione spaziale dell'ambito di esplicazione dei suoi ruoli e la distanza ('deferenza') rispetto alle sfere di esplicazione dei ruoli maschili.

Nel giudaismo ortodosso alla donna, a motivo della sua impurità e della sua latente lussuria, è vietato l'accesso alle stanze inferiori della sinagoga.

Nel Vecchio Testamento l'inferiorità della donna rispetto all'uomo è espressa anche in moneta sonante: Dio avrebbe consegnato a Mosé un 'tariffario' in cui alla donna nelle varie fasce d'età viene sistematicamente assegnato un valore in denaro minore rispetto a quello dell'uomo (Levitico, 27, 1-7). Anche per il Corano la donna vale la metà dell'uomo (v. Al-Mar'a..., 1991, p. 452).

Questa fondamentale dicotomia tra ruolo maschile positivo e ruolo femminile negativo si riflette nell'intero complesso di ruoli maschili e femminili.

Nei suoi vari ruoli di moglie, figlia, sorella e nipote la donna ha sempre una posizione subordinata ed è tenuta all'obbedienza, alla remissività e alla sottomissione nei confronti del marito, del padre, del fratello e dello zio: come si legge in Gregorio di Nazianzo, "la saggezza della donna è la sua obbedienza all'uomo" (cit. in Eyben, 1989, p. 588).

I rappresentanti maschili delle religioni mondiali hanno imposto alle donne in ogni epoca storica tutta una serie di divieti secondari, che sebbene varino da religione a religione e nonostante siano stati mitigati o completamente aboliti nel corso dell'evoluzione sociale, tuttavia lasciano trasparire ancor oggi lo schema dicotomico e gerarchico di una differenziazione dei ruoli a base religiosa.

Alle donne era negato il diritto di successione, oppure era riconosciuto solo in misura limitata e ineguale rispetto all'uomo; esse non potevano comparire come testimoni nei processi, né scegliere liberamente il coniuge, né partecipare alla vita pubblica; lo studio delle Scritture era loro interdetto; l'adulterio femminile era punito più severamente (spesso con la morte) di quello maschile.

Tutte queste restrizioni avevano la funzione di assicurare all'uomo nella molteplicità dei suoi ruoli (di padre, marito, fratello, zio, figlio) la concreta supremazia sulla donna nella vita quotidiana.

Alla perpetuazione di questa posizione di potere hanno provveduto altri due obblighi speciali connessi al ruolo femminile: l'obbligo del silenzio e quello di tenere il capo o il volto coperti.

A seguito del divieto, imposto alle donne, di prendere la parola nelle assemblee pubbliche, le posizioni d'élite nelle istituzioni religiose sono rimaste una prerogativa maschile.

L'esclusione pienamente riuscita delle donne dalla partecipazione all'esegesi delle Sacre Scritture ha contribuito al perpetuarsi del modello interpretativo maschile della

Bibbia.

Solo negli ultimi decenni è cominciata a emergere una 'teologia femminista'.

Questo modello gerarchico e dicotomico, basato sulla contrapposizione tra ruolo maschile ideale e ruolo femminile deviante, non si sarebbe potuto trasformare in una vera e propria struttura di ruolo, se il comportamento di ruolo femminile fosse stato definito in modo esclusivamente negativo.

Solo con l'idealizzazione del ruolo materno è stato introdotto in questo schema l'elemento decisivo per la differenziazione tra la struttura di ruolo maschile e quella femminile.

Con tale idealizzazione, difatti, è stato creato il fondamento di legittimazione per precludere alla donna l'esercizio di altri ruoli, per imporle tutta una serie di obblighi e divieti secondari e per limitarne il raggio d'azione alla sfera domestica.

Dal ruolo materno derivano altri ruoli secondari di tipo positivo: quello di educatrice dei figli, quello di casalinga e, non da ultimo, quello di profeta e consolatrice.

Questi ruoli secondari, connotati positivamente, vengono associati a qualità come l'amore, la tenerezza, l'altruismo, la mitezza, la dolcezza, la raffinatezza, ecc.

La conformità a queste qualità positive ascritte alla donna significa nello stesso tempo che essa, in quanto madre, rinunzi ad altri ruoli (maschili).

Di conseguenza la conformità al ruolo di madre e di casalinga costituisce da un lato una via di fuga, che consente alla donna di sottrarsi al ruolo di deviante, dall'altro lato, però, è anche un vicolo cieco, in quanto le impedisce di ampliare il suo complesso di ruoli, in direzione di quelli maschili.

Nelle società progredite e laicizzate, l'alto valore culturale e la centralità, attribuiti al ruolo materno, hanno spesso la funzione di confermare e rafforzare il monopolio maschile: viene istituita una relazione positiva con l'uomo, in quanto padre e marito.

Anche nell'epoca dell'emancipazione sessuale, diventa possibile far appello alla funzione riproduttiva della donna, per porre un limite 'naturale' alle sue aspirazioni all'emancipazione.

Inoltre gli obblighi e i divieti negativi imposti alla donna in relazione a 'terzi' (il figlio, la famiglia) divengono culturalmente legittimabili.

All'interno dell'universo femminile viene introdotta una discriminazione legittimabile tra madri 'buone' e altruistiche, da un lato e donne senza figli, 'cattive' ed egoistiche dall'altro.

L'assunzione del ruolo materno non è l'unica via - anche se nella vita quotidiana è la più frequente - che si offre alle donne, per sottrarsi ai ruoli femminili negativi.

Esistono altri ruoli femminili positivi - improntati piuttosto all'eccezionalità - che si ispirano all'ideale dell'androginia. Gli ideali della castità e della verginità hanno consentito alle donne di negare la propria sessualità femminile e di trasformarsi

"spiritualmente in uomini" (v. Eyben, 1989, p. 595). Suore, badesse, martiri e sante realizzano attraverso una condotta di vita sistematica e/o la professionalizzazione della virtù l'ideale di ruolo della Vergine Maria.

Il convento è il luogo in cui, le donne in eccedenza, sono state imprigionate e socializzate positivamente agli ideali di castità, ascesi e altruismo. Nel convento il ruolo caritatevole-assistenziale viene professionalizzato, ma al suo interno le donne possono anche esercitare determinate funzioni direttive.

Il culto di cui tuttora sono oggetto alcune donne virtuose, che si sono dedicate con abnegazione a opere caritatevoli e all'assistenza ai malati (si pensi a eroine quali Florence Nightingale o Madre Teresa di Calcutta) dimostra il notevole impatto, che tali ideali di ruolo continuano ad avere oggi, come in passato.

Rispetto a queste scelte estreme di vita virtuosa, la castità, praticata all'interno del matrimonio o dopo la vedovanza, costituisce un modo più comune, per realizzare l'ideale della purezza.

In quasi tutte le religioni si è creato un fondamentale paradosso nel rapporto tra produttori di norme maschili e destinatari delle norme femminili.

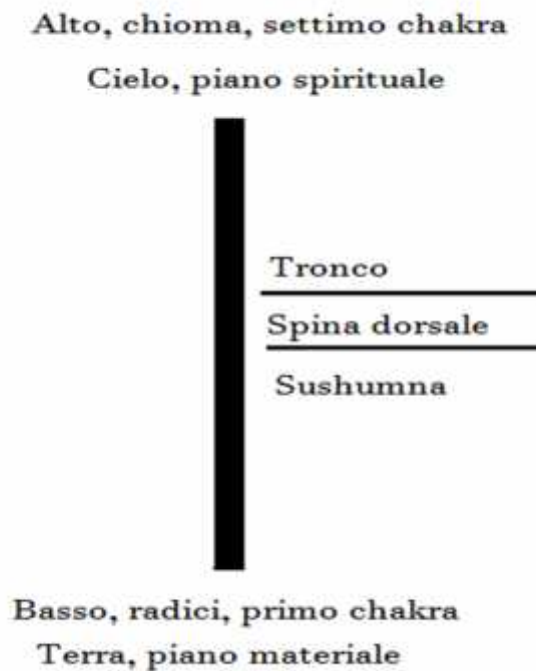
Sono gli uomini, infatti, che nella loro funzione di produttori di norme, impongono alle donne uno schema di ruoli dicotomico e gerarchico; ma sono le donne, che accettano tale schema, lo mettono in pratica e lo trasmettono all'interno del sistema familiare.

In questo modo in quasi tutte le religioni è presente un dualismo, per cui l'aspetto esegetico e dottrinale della religione è maschile, mentre la prassi e la realizzazione dei precetti religiosi nella vita quotidiana, sono di pertinenza femminile: le donne accettano e mettono in pratica proprio quei ruoli negativi, che sono stati definiti dai rappresentanti maschili delle varie Chiese.

CAPITOLO VI

I sette chakra e l'Albero della Vita

Proseguendo con le costruzioni dei ruoli di genere fondate sulle Scritture, ho potuto verificare che la parola chakra deriva dal sanscrito ed i primi riferimenti a questi centri energetici, li troviamo proprio nelle sacre scritture indiane.



Il modello dei sette chakra è stato spesso associato alla simbologia dell'albero della vita e della conoscenza. La spina dorsale è rappresentata dal tronco, il primo chakra dalle radici e il settimo chakra dai rami e la chioma. L'albero collega l'alto e il basso, il piano spirituale da quello materiale.

L'albero è presente nella mitologia di moltissime culture. Lo ritroviamo nel giardino dell'Eden cristiano: è l'albero del bene e del male, quello che ospita la mela e il

serpente (entrambi simboli della conoscenza). Lo ritroviamo nella mitologia sumera, in quella nordica, cinese, egiziana ecc...

L'albero collega il cielo e la terra: si dice che, senza l'albero più alto del mondo, il cielo sopra di noi cadrebbe. Viene quindi associato ad una colonna portante. Lo stesso si può dire della nostra spina dorsale: se non ci fosse, la nostra struttura non potrebbe esistere.

Mi sono chiesta: Perché parlare dei chakra?

I nostri centri energetici vengono simbolicamente posizionati proprio sulla spina dorsale, il nostro "personale" albero della vita. In un certo senso, i chakra rendono il quadro QUASI completo. Secondo le Antiche Scritture vediche, senza i chakra, che permettono all'energia personale di comunicare e interagire liberamente con l'energia universale, noi non potremo vivere. L'essere umano non potrebbe esistere se ogni sua cellula non fosse nutrita di prana.



Le divinità, i miti e gli archetipi associati ad ogni tappa evolutiva o chakra, sono dentro ognuno di noi, dobbiamo solo risvegliarli, riconoscerli e se vogliamo agirli.

Il termine "Veda" deriva dalla radice Vid, ovvero "vedere" con gli occhi dello spirito, quello che apprezzo maggiormente è la mancanza di giudizio e/o di senso di colpa che traspare.

Quello che mi ha da sempre colpito, sono le somiglianze tra i nostri archetipi e quelli orientali.

A cominciare dal fatto che entrambe le culture hanno due importanti testi sacri, nei quali, gli avvenimenti narrati, sono in alcuni casi, pressoché identici (Mosè, Noè, Abramo e Sara, Gesù Bambino, Gesù rispettivamente Brama, Vishnu, Bhrama e Sharasvati, Ganesha, Krisna).

Oggi approfitto di questa tesi per ri-organizzare le conoscenze, ampliarle e verificarle con un'esperienza diversa e una più serena maturità.

Credo che ogni chakra incarni dei principi archetipici universali, dato questo, riscontrabile nei testi sacri delle religioni del mondo.

Credo sia possibile riportare alla normalità i chakra mal funzionanti e per farlo abbiamo possibilità infinite, ma l'ingrediente fondamentale è l'amore per noi stessi.

Un aiuto certo è la conoscenza degli archetipi.

Lo spirito parla alla nostra anima per mezzo di immagini e di simboli, come gli archetipi rappresentano.

I miti e le divinità possono essere esempi da imitare, o personaggi che esprimono un aspetto di noi stessi, che magari non ci piace e allora ci fanno da specchio.

Sono spesso teatrali, ma di immediata efficacia. Possiamo diventare attori, impersonare i miti, agirli, immedesimarci nei loro ruoli, in questo modo partecipare, come in uno psicodramma, al gioco del sistema sottile dove le divinità sono presenti, e aspettano solo di essere risvegliate.

Il principio femminile presente in tutto l'esistente si manifesta a noi attraverso diverse Dee.

La femminilità è tradizionalmente associata alla fecondità, alla natura e alla terra, e quindi, in termini di fisiologia yoga, al primo e secondo chakra.

Tali dee si concentrano quindi, generalmente, sulla zona del bacino e sul radicamento con la terra, come elemento, ma anche come Bhumi, mondo terrestre.

E' importante ricordare, soprattutto nei loro attributi, che in realtà tutte le divinità del pantheon induista sono manifestazioni di un unico Assoluto, che però può essere da noi percepito non nella sua interezza, ma appunto nelle sue molteplici forme.

CAPITOLO VII

La donna di ogni tempo in chiave empirica

Un archetipo femminile del V sec. a.C.

Ho voluto fare un viaggio attraverso i miti del passato, alla scoperta delle dee che abitano all'interno di ciascuna donna, rivissuto in chiave empirica.

Molte di noi si chiedono se non sia una pretesa eccessiva ambire a una vita completa, in cui affetti, lavoro, inclinazioni personali, possano convivere in uno spazio armonico; e nell'incertezza accettano di pagare pedaggi che non sono richiesti, per gratificarsi poi con tutto quello che alla fine non serve.

Alla luce di ciò credo sia tempo di riappropriarci dello sguardo attento e intento della Dea, il principio attivo che feconda la vita e trasforma le cose.

Sentimenti, desideri, proiezioni mentali, retaggi, pregiudizi, senso di inadeguatezza, fretta, paure non devono distoglierci dall'occupare il posto che ci spetta e ci aspetta nel mondo. Davvero, non è più tempo di rimandare.

Un itinerario archetipico al femminile per contattare le diverse energie, che si manifestano nella vita quotidiana, influenzando emozioni, sensazioni, pensieri e azioni. La natura femminile non è quella di assoggettarsi nel silenzio, né quella di ricercare una parità con il maschile che uccide l'anima soffocandola, ma quella di vivere in sé il proprio mistero impregnato della luce del proprio cuore vibrante e di godere della propria melodia interiore il cui fluire dona creatività, magia e consapevolezza.

Le donne, eccezionali protagoniste della tragedia greca di V secolo a.C., sono personaggi a tutt'oggi, dotati di una straordinaria e inquietante personalità che si esterna nei rapporti interpersonali o che emerge a livello della coscienza individuale.

I più insigni tragediografi greci di età classica (Eschilo, Sofocle, Euripide) rivelano estrema acutezza e sensibilità nel penetrare ed indagare le dinamiche psicologiche che determinano le scelte, le parole, i singoli gesti di queste donne.

Si tratta di figure reali, integralmente inserite in un contesto sociale, politico, culturale altrettanto reale.

GLI STEREOPITI

Il punto di partenza imprescindibile per la loro presentazione è la definizione del loro ruolo sociale, da cui teoricamente dovrebbero discendere una serie di clichè, di stereotipi comportamentali cui la donna greca era tenuta ad uniformarsi, al fine unico di evitare la condizione di emarginazione sociale che per lei sarebbe stato l'equivalente di una condanna a morte.

La concezione della donna quale entità autonoma, soggetto dotato di una propria essenza e di un valore intrinseco, era assolutamente estranea alla mentalità di un πολίτης, (cittadino) per il quale lo stesso sostantivo γυνή (donna) sottointende l'appartenenza e conseguentemente la subordinazione alla sfera dell'οἶκος.(della famiglia, stirpe).

E' chiaro che il sistema prevede i diversi ruoli come moti funzionali all'evoluzione della specie. Assai ben radicato il ruolo preciso nel concetto di donna come madre, figlia, moglie, ossia definita in rapporto all'uomo.

Le donne che dominano le scene di Eschilo, Sofocle ed in particolar modo Euripide sono perfettamente consapevoli dei confini che delimitano il loro ambito d'azione all'interno della realtà, ma contemporaneamente hanno coscienza delle proprie potenzialità e delle loro modalità d'intervento sulla sfera contingente.

Ai fini sistemici un ruolo non è meglio dell'altro, poichè fanno parte della stessa matrice. Più ruoli sistemici si è in grado di sperimentare, più si innesca la sensazione di un appagamento profondo verso la vita.

Ogni ruolo di base viene determinata dalla matrice d'eccellenza che contiene l'intera gamma dei diritti riservati dall'ordine empirico. L'unico ruolo empirico che rimane invariato, qualsiasi siano i ruoli empirici che l'individuo attraversa, è il ruolo del proprio femminile o maschile in base al sesso biologico.

Antigone di Sofocle, Ecuba, Troiane, Medea di Euripide (sono solo alcuni esempi), attraverso l'exasperazione della propria umanità, dominata da passioni, debolezze, doveri, affetti, travalicano i limiti della propria condizione sociale, in quanto essa non è in grado di controllare ed arginare la carica e la risolutezza di tali donne.

La radice di ogni loro scelta è da ricercarsi fundamentalmente nella loro superiorità, da cui scaturisce un sentimento di inadeguatezza, la percezione dell'incolmabile divario tra loro e la realtà culturale circostante.

Assai spesso lo scontro è impari, le vede contrapporsi disperatamente all'intera comunità della polis, al mondo ellenico nel suo complesso.

Senza dubbio si tratta di una denuncia sociale, ma in prima istanza è una rivendicazione di criteri d'azione e di riflessione autentici, espressione di una specificità riconosciuta.

Tutte le strategie emotive per quanto adoperate da una persona adulta sono definite dal sistema come segnalazione di un debito empirico.

Per quanto siano "normali" o di norma in certi ambienti sociali, in aree culturali circoscritte, all'ordine importa che non si infranga il ruolo Yin o quello Yang nella funzionalità sistemica.

EURIPIDE: MEDEA



Il personaggio di Medea, nell'omonima tragedia di Euripide (431 a.C), è l'emblema di questo duplice obiettivo. La sua vicenda personale è quella di una donna barbara, disposta a recidere ogni sorta di legame con la propria famiglia, disposta a sacrificare il suo stesso fratello, ad abbandonare la sua patria per seguire un uomo che, senza scrupoli la ripudierà dopo breve tempo.

Cogliamo immediatamente la mirabile determinazione di Medea, una giovane di circa sedici anni, che non esita ad imprimere una svolta decisiva alla propria esistenza, avviando un processo che sa essere irreversibile.

L'ANALISI EMPIRICA

L'analisi empirica ci pone innanzi ad un personaggio umano nella complessità del suo carattere davvero alterato. La molteplicità delle sue reazioni è il risultato del diverso e mutevole rapporto di forze tra esigenze razionali ed istanze emotive, col quale si spiegano anche quegli atteggiamenti che appaiono a primo acchito contraddittori o impossibili in un'unitaria struttura psichica.

È l'analisi di un'anima che, ripudiata, si ribella nella disperazione del suo dolore.

A una prima superficiale lettura, "Medea" può apparire il dramma della gelosia di una donna abbandonata e tradita, quindi desiderosa di vendetta: per Giasone non ha esitato a tradire, a uccidere, a sacrificare ciò che aveva di più caro; sembrerebbe che gli stessi figli le siano cari perché sono il pegno dell'amore di lui, e li uccide per colpire Giasone nel modo più raffinato e più atroce.

Certo, "Medea" è anche questo. Ma non solo.

Il suo agire trova spiegazione nello smisurato senso dell'onore, nel desiderio di essere stimata, nel non voler essere motivo di riso per gli altri.

Né si può dimenticare che Medea è anche una straniera insofferente verso i condizionamenti della società in cui si è inserita: in questo senso, quello fra Giasone e Medea è uno scontro di culture, quella greca e quella barbara; quella maschile e quella femminile; quella della famiglia patriarcale e quella della passione; quella fra *nòmos* (la legge della città) e *physis* (la legge dei sentimenti): un dibattito, quest'ultimo, accesissimo in quell'epoca storica, ma in ogni epoca si voglia riportarla. Stiamo valutando un modello rispecchiabile in ogni periodo sociale in cui l'assetto emotivo è stato alterato rispetto all'ordine empirico.

LA RESPONSABILITA'

L'ordine non ha clemenza con il singolo, nel momento in cui si infrange le leggi o si evita la propria responsabilità gli rispecchia tale mancanza sotto forma di debito.

Il sistema concepisce le mancanze di responsabilità personali come violazione empirica.

Medea sicuramente ha enormi responsabilità personali.

E' anche il simbolo della condizione femminile in un mondo che ha confinato la donna in una posizione subalterna e di inferiorità rispetto al maschio: essa ha, al contrario, delle altre figure della tragedia greca, un'alta opinione di sé, uno smisurato orgoglio e una forte consapevolezza del proprio ruolo: nella solitudine troverà l'unica possibilità di autoaffermazione.

Anche in questo caso, come sempre nel mondo tragico antico, l'eroe vive nell'isolamento e si misura con le sue decisioni, delle quali, alla fine, egli stesso sarà vittima: perché alla fine della tragedia, la vittoria di Medea su Giasone appare come la sconfitta del suo cuore, avvolto nell'angoscia; il suo trionfo è contemporaneamente la sua rovina, il suo dolore.

Forse Medea è l'umanità stessa e diventa carnefice del suo stesso destino: ma l'affermazione e la rivendicazione della propria individualità la conduce ad allontanarsi dal contesto sociale, all'estraniamento, alla solitudine, all'autodistruzione, in cui però ritrova la propria ombra.

DEBITO E DOLORE

Ciascun debito appartiene alla parte ombra della persona.

Un'ottica di questo genere permette di ampliare sensibilmente la prospettiva di analisi del personaggio, il cui dramma personale sarebbe intensificato da un sentimento di rifiuto nei confronti delle convenzioni socio-culturali del tempo.

Il tema dell'indebita espropriazione del proprio corpo da parte del marito, si lega indissolubilmente con quello della patria, del matrimonio, della maternità.

La personalità di Medea è multiforme e la sua rivolta nasce dal fatto che si ritenga vittima della società che ha distrutto la sua identità di figlia e di moglie, le ha negato un concreto spazio individuale.

Rispetto al piano puramente vegetativo su cui si svolge la vita coniugale della sposa greca, Medea rivendica due aspetti essenziali della personalità femminile: anima e corpo.

Il senso dell'onore, la dignità personale sono il motore primo che spinge Medea, la cui forza si esplica, con tratti di assoluta crudeltà ed efferatezza, a seguito di un logorante conflitto interiore, che vede contrapporsi l'esigenza di vendetta di una moglie

ripudiata dal coniuge e l'incommensurabile affetto di una madre nei confronti dei propri figli.

Venendo a mancare l'emanazione della luce, l'ombra sovrasta l'esistenza del singolo e, la vendetta, prende il sopravvento.

L'anima rimane scollegata dal libero fluire della vita e dell'amore.

Quindi, la natura di donna affranta dal dolore, poiché il suo amore di moglie è stato ricambiato con l'infedeltà ed addirittura con l'espulsione, determina uno stato d'animo dominato da un incommensurabile volontà di vendetta che si manifesta, poi, sempre più, come un suo diritto a pieno titolo.

I lunghi monologhi di Medea, lo sfogo diretto del proprio travaglio psicologico, concorrono a delineare il profilo di una donna che, pur nell'atroce consapevolezza delle strazianti implicazioni dei suoi progetti, reagisce ad un sopruso che reputa inaccettabile.

Nella collera una persona stabilisce un'automatica solitudine, il suo degrado empirico, esprime la sua autonomia e spezza le barriere della dipendenza.

Per molte donne, l'idea stessa della solitudine è intollerabile e inibisce dunque l'espressione di reali sentimenti di rabbia.

Ma le donne che reprimono la collera, non ne parlano né la esprimono, spesso scoprono che si mostra sui loro volti o nei loro corpi a dispetto dei tentativi di nascondersela.

L'interpretazione che si può dare delle scelte di Medea non è univoca: è comprensibile un rifiuto morale, un atteggiamento di profondo biasimo nei suoi confronti. Ella, nel dolore dell'altro, espia se stessa.

*“Compiango poi il tuo dolore, madre sventurata,
che ucciderai i tuoi figli
per il letto nuziale
che il tuo sposo ha empicamente lasciato
per vivere con un'altra donna.”*

In Medea sono presenti due anime in eterno conflitto: la donna, ferita dall'abbandono del proprio sposo, e la madre, desiderosa di risparmiare ai propri figli il dolore di quella perdita.

Il desiderio di vendetta, tuttavia, ha la meglio sulla pietà e il bisogno di punire colui verso il quale ha compiuto atti tragici, solo per amore, diventa più forte dell'amore verso i figli.

CONCLUSIONI

La tragedia, seppur risalente al V secolo prima di Cristo, affronta temi molto attuali. Medea rappresenta una donna padrona del proprio destino, capace di sacrificare la propria vita in nome dell'amore, ma nello stesso tempo dotata di intelligenza e astuzia, che utilizza come armi di vendetta nel momento in cui quell'amore viene tradito miseramente.

Medea, inoltre, è vittima della paura dell'estraneo, poiché è straniera in terra straniera e alla fine si ritrova ad interpretare esattamente il ruolo negativo che le viene pregiudizialmente affidato.

Medea uccide i propri figli, si macchia della colpa più grande che ci si possa immaginare, tuttavia mi ritrovo a provare pietà per lei, pur sempre vittima di un uomo traditore e superficiale, capace di abbandonare la propria sposa non per una passione nuova, ma in vista di un potere tutto terreno.

L'**Ordine Empirico** non dipende da convenzioni sociali, né rispetta la nostra volontà o i desideri, ma segue dei parametri imperturbabili nel tempo.

Allo stesso modo disattende la logica del nostro ragionamento e, anzi, spesso la contrasta, perseguendo valori universali e perpetui.

Così - a prescindere dalle mode, dalle culture e dai gusti del momento - esso determina l'andamento naturale di tutte le cose, impartendo le sue leggi, anche là dove, spesso, non le distinguiamo come tali.

Attenzione però: le sue dinamiche non si comprendono attraverso un atto puramente intellettuale, ma si rivelano piuttosto sul piano del proprio sentire.

Ogni strategia di compensazione ha, come unico scopo la rimozione del dolore.

È, infatti, la nostra coscienza a riportarci tali inalterabili leggi, percependo in tempo reale se le stiamo trasgredendo o no: così, la qualità del nostro sentire, della nostra salute, del nostro agire e, non per ultimo, del nostro amore, dipendono da quanto ne siamo allineati.

Nutrire l'esistenza...la mia esperienza di madre.

Medea ha rimosso dalla sua esistenza un progetto insito in ogni donna, che è quello di "nutrire la vita", ovvero aver cura di mantenere e dispiegare il potenziale di vita di cui siamo investiti. Questo è ciò che una donna potrebbe fare: nutrire la vita, custodirla ed espanderla, soprattutto attraverso la maternità.

Per me la maternità è stato il dono più bello che abbia potuto ricevere.

Quando ho saputo che di essere in attesa e di tenere in grembo due gemelle, rimasi commossa e disarmata dinnanzi a tanta grandezza.

Nel rapporto materno influisce l'eredità che la figlia ha ricevuto dalla propria madre nel suo primo legame con lei, perché la famiglia di origine è il contesto più influente, è il copione al quale facciamo riferimento nei rapporti interpersonali; esserne consapevoli ci permette di decidere di riproporlo o meno anche nell'identità di madre. E la maternità rappresenta una seconda chance che consente a ciascuno di noi di saldare i debiti contratti nell'infanzia.

Questo permette di trasformazione e riscattare il rapporto con la propria madre.

Io ce l'ho messa tutta.

Aver tessuto due bimbe nel mio ventre, inconsapevolmente e senza nessun controllo volontario, mi ha fatto sperare di poter riscattare la "mia bambina" e Chiara e Giulia me lo hanno permesso!

Due gemelle: nove mesi prima non esistevano e nel momento in cui, tra le mie braccia, le ho sentite frignare e potevo vedere quelle minuscole manine muoversi, quel microscopico torace sollevarsi ad ogni respiro e quegli occhi già aperti sul mondo, ho capito che il mio sogno si stava realizzando.

Quale meraviglioso e stupendo miracolo è la vita?

Siamo talvolta distratti e non pensiamo a tutta quella bellezza che accade in nove mesi nel buio di un ventre fecondo, ma Chiara e Giulia erano lì a ricordarmelo.

Lo stupore e la felicità che provai quella domenica, quando nacquero, credo che li porterò per sempre nel cuore.

Quella meraviglia mi contagiò e mi regalò una felicità piena e buona.

E' proprio vero, si rimane senza fiato, senza una sola parola da spendere dinnanzi al dono di due creature ed allora si può solo guardare in sacro silenzio la vita che avanza e che stupisce in ogni suo più piccolo aspetto.



CLEOPATRA: donna spregiudicata?



*Come quando la caccia nei boschi e nei campi
incalza nella lotta e nei suoni di corno,
così una fame di cose senza speranza bracca
i nostri spiriti per tutta la vita.
Il boato del mare ci pervade addolorati, pieni
di desiderio senza oggetto,
il boato del mare e il raggio di luna bianco
e il rosseggiare del fuoco.
Chi mi parla di ragione, adesso?
Sarebbe stato una gioia più grande
essere morti nelle braccia di Cleopatra
che essere vivi, stanotte. [Robert Louis Stevenson]*

LA FIGURA E LA SUA STORIA

Cleopatra, la regina d'Egitto, considerata la "regina delle regine", ultima sovrana della dinastia macedone, erede diretta di Alessandro Magno, permeata dalla cultura e dalle tradizioni greche, amò profondamente il suo paese, rivivificandone le gloriose tradizioni e lottando per mantenerlo prospero, riuscendo ad ottenere il consenso dal popolo egiziano e persino a farsi onorare come incarnazione di Iside, grazie al sostegno della classe sacerdotale.

Adulata e contestata, osannata o ritenuta lussuriosa, giudicata dalla Storia come una donna abile nella corruzione, certamente non bellissima, come vuole la leggenda (anche il filosofo Pascal nel 1670, nei "Pensieri", parlò del suo naso camuso), amante del lusso e dei piaceri, fu dotata d'intelligenza brillante e di grande cultura.

Donna conoscitrice di molte lingue, attraente, ambiziosa e spregiudicata, fu una delle personalità più notevoli del suo tempo.

I motivi per i quali tale regina fosse famosa non sono solo legati alla sua storia, al fatto che sia stata amata da due degli uomini più potenti del suo tempo, Giulio Cesare e Marco Antonio ma anche alla sua bellezza passando alla storia come Poppea, Didone, Elena di Troia e tante altre, come una delle donne più seducenti della storia. Per lei, Antonio aveva ripudiato la virtuosa moglie Ottavia, e ciò dovette essere di non poco fastidio in tempi in cui la condizione sociale femminile era d'inferiorità.

Donna sofisticata, si narra che, costantemente una nave facesse spola tra l'Egitto e l'antica Grecia per portare a Cleopatra le spezie, gli unguenti, gli aromi ed i balsami di cui aveva bisogno per la sua toilette quotidiana.

Se pertanto associamo alle indubbie doti di grazia di questa donna, la raffinata abilità dei suoi acconciatori e truccatori possiamo solo immaginare il fascino che questa grande donna emanava e che doveva esercitare sugli uomini.

Al tempo di Cleopatra, Alessandria era la perla del regno egizio, una città ricca e potente, e Roma desiderava avere i Tolomei come alleati. In seguito agli intrighi del marito Tolomeo II, Cleopatra fu cacciata da Alessandria, ma decise di riconquistare il potere da sola.

Fu allora che incontrò Cesare che, sedotto dal suo fascino, e irretito dai suoi intrighi, s'innamorò perdutamente di lei e riuscì a farla riconciliare col fratello e a restituirle il trono d'Egitto.

Cleopatra e Cesare si stabilirono poi a Roma e dal loro amore nacque un figlio, Tolomeo Cesarione, ucciso nel 30 a. C, quando Ottaviano Augusto conquistò l'Egitto.

Nel 44. a. C Cesare venne assassinato e Cleopatra tornò in Egitto, e qui, rimettendo in moto le sue arti seduttive, avvinse a sé Antonio, designato da Cesare come suo erede

e triumviro incaricato degli affari d'Oriente, in un legame che durò circa 10 anni, che si concluse con il matrimonio e dal quale nacquero tre figli, Alessandro- Hélios, Cleopatra- Selene e Tolomeo- Filadelfo.

Antonio e Cleopatra come coppia rappresentavano l'unione della forza e della seduzione e si identificavano con Dioniso ed Afrodite, per sottolineare l'alleanza e la potenza dei due imperi, ma il loro legame, che aveva sapore peccaminoso come tutto ciò che proveniva dal fascinosa Oriente, l'ostentazione delle ricchezze di Cleopatra e il fastidio che procurava il fatto che un romano non dimostrasse la propria superiorità sul paese conquistato, che pure non metteva in discussione la sovranità romana, infastidì Roma.

Si arrivò, così al conflitto armato; Ottaviano, desideroso di conquistare il potere, dichiarò guerra ad Antonio. Nel corso della battaglia di Azio, Antonio e Cleopatra riuscirono a fuggire, salvando parte della flotta ed il tesoro.

Dopo la sconfitta di Azio, abbandonato da tutti, e pensando che Cleopatra si fosse suicidata, Antonio si uccise conficcandosi la spada nel ventre.

Ridotto l'Egitto a provincia romana, e morto Antonio, nel 30 a. C. Cleopatra, per il dolore di vedere la disfatta del proprio paese sfruttato e piegato da Roma, e per non subire l'umiliazione di dover seguire incatenata il carro del vincitore, preferì darsi la morte con un aspide.

La sua immagine quasi mitica data da leggende orali poi divenuti testi scritti, poi opere teatrali fino alle più moderne pellicole, stride però con la realtà di una donna ossessionata dal potere, spietata e senza scrupoli tanto da far uccidere la sorella minore Arsinoe IV e da usare il sesso come arma per ottenere favori e benefici dai potenti romani.

CHI ERA DUNQUE CLEOPATRA IN CHIAVE EMPIRICA?

A prescindere dalla realtà empirica, gli indicatori empirici derivanti dalla natura dell'infrazione, determinano gli schemi di difesa.

La rabbia, ad esempio, è un indicatore diverso rispetto a quello della paura o il senso di colpa, così quanto più il soggetto sperimenta la pressione emotiva, tanto più sviluppa strategie di difesa e rimozioni.

Tutto ciò nasce da un preciso stato empirico e ne costituisce lo specchio fedele.

È importante valutare una persona, riconoscendone i limiti: una persona non rappresenta ciò che fa, ma è indispensabile riconoscerne il valore interiore, la sua unicità.

La regina d'Egitto provò a ritagliarsi un suo spazio nella storia con le uniche armi che aveva: le sue doti Yin alterate. La grande fortuna, che la sua vicenda ha avuto nella

letteratura europea di tutti i tempi, è testimonianza della grandezza e del fascino del suo personaggio.

Cerchiamo di vedere aldilà, di capire il carattere di questa donna, di discernere la realtà dalle accuse e falsità intorno alla sua figura.

Cleopatra fu accusata di essere stata di facili costumi e senza scrupoli, simbolo del lusso e della corruzione. Le epoche successive la definiscono una "femme fatale", calcolatrice, amante del lusso esotico e manipolatrice di uomini, ma in realtà i suoi amori conosciuti furono solo due, Cesare e Antonio, che amò profondamente, e seppure altri avrà amato, ciò non la rende peggiore delle matrone romane del suo tempo.

Dapprima fu la Roma dei salotti, che temeva e invidiava il coraggio di questa donna, a scatenare contro di lei maldicenze; in seguito fu la pessima propaganda che ne fece Ottaviano a tramandarne l'immagine di donna terribile, ma mi chiedo:

La donna Cleopatra era veramente così tremenda?

Certamente il suo carisma e la sua intelligenza affascinavano più della sua personalità. Era una donna elegante, si vestiva sia alla maniera greca che egiziana, imponendo uno stile nei salotti romani che frequentò nel suo soggiorno nella capitale romana.

Cleopatra, oltre ad essere una donna molto colta ed intelligente, era un'abile politica, appassionata amante, madre affettuosa di tre figli, ma anche una donna sola che, senza l'appoggio costante di un marito, osava sfidare il potere degli uomini.

La condizione della donna Yin integrata costituisce l'unico stato di riferimento per l'ordine empirico che percepisce alterato ogni altro stato al di fuori del codice Yin. La matrice Yin diventa dunque, la matrice d'eccellenza dell'essere donna.

Tale modello diventa pura utopia poiché non sempre è facile raggiungerlo. Bisogna però affermare che ogni essere umano cerca l'appagamento e la pienezza del proprio essere.

LA METAMORFOSI EMPIRICA

E' chiaro che Cleopatra, pur nascondendo delle profonde ferite emotive, non ha usato come catalizzatore empirico la sua forza Yin autentica, ma si è servita della forza Yin alterata da tempo, arrivando a diventare finta Yin e più avanti finta Yang.

Il suo processo di trasformazione è indotto da un catalizzatore empirico : la rabbia.

Usando come schemi di difesa che l'hanno preservata dal dolore subito da piccola e avendo messo da parte la sua carica primaria debole e compromessa, si è servita della carica secondaria che è quella dettata dai principi attivi Yin alterati.

Solo in presenza di un debito ingente e con l'avanzare della metamorfosi empirica alcuni lati ombra si rafforzano e diventano indicatori sistemici.

Cleopatra, da vittima rabbiosa, diventa carnefice e si sente costretta a difendersi contro la sua stessa volontà dall'uomo, che le concesse la supremazia e qui incominciò a tramare il suo "gioco" di delegittimazione.

E questo può definirsi soltanto un passaggio.

Ella fu una donna che provò tanta sofferenza, che aveva paura di perdere l'approvazione degli altri o di ricevere offese, spesso la sua parte bambina gridava la richiesta di sentirsi coccolata.

Il prezzo da pagare, per vivere una vita in costante crescita e risollevarsi dal degrado empirico, sarebbe stato quello di assumersi le sue responsabilità e prendere consapevolezza del suo essere.

Ma questo non è facile.

Solo attraverso la consapevolezza di sé, le persone sono capaci di scegliere e sono quindi responsabili dei propri comportamenti, cosa che influenza la performance di vita. Siamo noi che prefiggiamo i nostri obiettivi e i percorsi che scegliamo per raggiungerli, proprio sulla base dell'idea che abbiamo di noi e delle nostre capacità, con onestà intellettuale e consapevolezza.

Vivere con responsabilità personale significa essere responsabili dei propri sentimenti e azioni, maturità, integrità e senso del dovere, capaci di gestire conflitti e ansie, con equilibrio, non facendosi carico di qualunque obbligo e situazione anche a costo di rinunciare ai nostri bisogni.

Per essere libere e autonome dobbiamo riconoscere che solo noi siamo responsabili del nostro comportamento.

Questa presa di coscienza soltanto, può portarci a risalire la china e approdare alle proprie facoltà di "cuore" e arrivare a gustare i principi cardini della Yin autentica.

Giovenale e la sua indignatio contro le donne



LA CONCEZIONE DELLE DONNE

La donna fin dall'antichità è stata subordinata all' uomo: le differenze tra i due sessi hanno portato il maschio a prevalere e ad occupare un posto privilegiato nella società. La donna è sempre stata considerata un essere inferiore e si è evoluta in una società sostanzialmente misogina.

Molte credenze, molti pregiudizi, che sussistono ancora oggi nell'immaginario collettivo, hanno origine molto lontana e sono stati influenzati persino dal pensiero dei classici.

Basti pensare all'opinione che Giovenale aveva delle donne, in special modo quelle emancipate e libere, per il loro disinvolto muoversi nella vita sociale.

Tra i comportamenti delle donne che particolarmente lo irritavano c'erano quelli delle nobili, la partecipazione ai banchetti serali o alle riunioni in cui le donne, intellettuali o salottiere, si introducevano in ambienti, che erano sempre stati di pertinenza maschile.

L'autore rimproverava alla donna anche la sfrenata lussuria, la superbia, la crudeltà e l'importanza da essa attribuita solo alla bellezza esteriore. Queste, infatti, erano cariche di gioielli e truccate eccessivamente e, per emergere, usavano l'avvenenza fisica. Alcune si spingevano addirittura ad uccidere i figliastri per godere di tutte le ricchezze del marito o a bere particolari pozioni per divenire sterili e non avere così il ventre sformato da una possibile gravidanza.

La donna non esercitava più i doveri che gli spettavano e pretendeva di avere un potere sull'uomo, per sentirsi padrona della situazione, tiranneggiando l'amante o il marito o tormentando il pretendente infelice.

MESSALINA

Giovenale scrisse 16 satire in 5 libri, nella sesta, per rappresentare la dissolutezza della società in cui viveva citò alcuni esempi di lussuria e di vizi, come quello di Messalina definita "prostituta imperiale".

La sua "indignatio" era legata all'eros: ella non esitava a lasciare il palazzo, mentre il marito dormiva, per saziare le sue voglie.

Evocò Messalina come un caso estremo di lussuria, ma anche come esempio di ciò che l'uomo è destinato a subire con il matrimonio.

Da sempre il nome Messalina è sinonimo di donna lasciva, di facili costumi, ma perché questa fama?

La si deve proprio al grande poeta (e misogino) Giovenale, che ne descrisse la doppia vita (o presunta tale) nelle sue opere, in cui ci informa che la donna più importante di Roma, moglie di Claudio, faceva la prostituta.

Stando al suo racconto, ogni notte, non appena il marito si addormentava, la donna si avvolgeva in un lungo e pesante mantello scuro, nascondeva i bei capelli neri sotto una parrucca bionda e si recava nel solito lupanare dove, con lo pseudonimo di Licisca, si concedeva ai clienti "tutta nuda, i capezzoli tinti d'oro e mostrava il ventre che aveva partorito il generoso Britannico".

La meretrice imperiale soddisfaceva ogni richiesta dei vogliosi avventori e si faceva pagare le proprie prestazioni, esattamente come una qualsiasi prostituta.

Giovenale usa parole molto esplicite, che nulla lasciano all'immaginazione, e riferisce che Messalina era sempre l'ultima a lasciare la stanza "ancora tesa e ardente di libidine, stanca di maschi, ma non saziata" e infine, a malincuore e col viso sporco, rientrava a Palazzo portando "il fetore del postribolo nel talamo imperiale".

Il ritratto di Messalina che si evince dalle pagine di Giovenale, che fu un poeta grandissimo ma anche un uomo estremamente misogino, è certamente impietoso,

ma forse esagerato; anche se la moglie di Claudio ebbe una schiera di amanti e certamente non fu un esempio di virtù, è difficile pensarla addirittura come una prostituta, lei che era pur sempre legittima consorte di un imperatore e madre dei suoi figli.

CRITICA E GIUDIZIO

Che Giovenale abbia un po' esagerato facendosi trasportare mente e mano dall'odio viscerale, che nutiva nei confronti delle donne?

La critica nasce durante la nostra infanzia e si sviluppa in base alla relazione con i nostri genitori e i successivi modelli di riferimento.

Le bambine e i bambini crescono facendo i conti con le emozioni generate da rimproveri, giudizi e ammonimenti.

Perché ascoltiamo la nostra critica interna?

Perché ci aiuta a soddisfare alcuni bisogni di base: il bisogno di comportarci in maniera giusta, rispettando le regole e gli insegnamenti ricevuti; il bisogno di sentire che abbiamo valore confrontandoci con gli altri o spingendoci verso prestazioni perfezionistiche, talvolta irraggiungibili; il bisogno di sentirci accettate dai nostri Genitori Interiori, per immedesimarci in loro ogni qual volta pensiamo o agiamo proprio come ci aspettiamo che si sarebbero comportati loro; in ultimo, paradossalmente, il bisogno di controllare i sentimenti negativi, per dominare la paura, quando ci sentiamo arrabbiate, cattive, sbagliate, prive di valore, impaurite dal timore del fallimento o assalite dai sensi di colpa.

Per disarmare la critica occorre riconoscerla e contestarla. Se prendiamo le distanze dai suoi giudizi negativi, nutriremo l'autostima e faremo crescere il nostro valore personale.

Riconoscere la critica, vuol dire prestare attenzione a quando, per abitudine, adottiamo pensieri che distorcono la realtà: le generalizzazioni, Tutti, Nessuno, Mai, Sempre, ...e le etichette stereotipate, come ad esempio "Le donne belle sono tutte stupide!", ci precludono ogni possibile via d'uscita e di cambiamento; il pensiero paralizzante, che divide il mondo in bianco o nero sulla base di valori assoluti; gli auto rimproveri, quando ci sentiamo responsabili di tutto, anche di ciò che non è controllabile direttamente da noi e crediamo di dover fornire sempre una giustificazione; in ultimo, la personalizzazione, cioè quando ci sentiamo al centro dell'attenzione e rapportiamo a noi stesse ogni evento che accade, attribuendo agli altri intenzioni e sentimenti, che corrispondono alle nostre autovalutazioni negative, piuttosto che alle loro e interpretiamo la realtà irrazionalmente, unicamente sulla base delle nostre emozioni .

Esistono criteri di valutazione che ci aiutano a distinguere i valori sani, autentici, da quelli irrazionali e ingiustificati.

Vogliamo i liberarci dai condizionamenti mentali depotenzianti che ci hanno bloccato finora? Apriamo nuovi sentieri di luce e di amore e concediamoci di stare meglio con noi stessi e con gli altri!" Sperimentare il Potere dell'Amore nella propria vita, vuol dire togliere il velo che oscura la nostra mente, abbracciare con amore e gratitudine il nostro IO e riconnetterci alla parte più vera e autentica di noi stessi.

Ciò è un magnifico percorso di crescita che può liberarci dalla paura di non essere amati, accettati ed all'altezza dei nostri compiti.

Raggiungendo il nostro equilibrio interiore, ci trasformiamo in un vero e proprio catalizzatore di energia positiva, realizziamo i nostri obiettivi professionali e personali e diventiamo capace di relazionarci agli altri con efficacia, empatia e profondità.

LUCIA MONDELLA: DONNA YIN INTEGRATA



All'interno dei "Promessi sposi" di Alessandro Manzoni i personaggi femminili sono numerosi e ciascuno di essi, è dotato di un'eccezionale personalità, che lo caratterizza in maniera assolutamente originale.

Il loro ruolo è decisivo per l'evolversi della vicenda e per la sua risoluzione.

Sono figure di varia estrazione sociale e culturale: Lucia, Agnese, Perpetua, Gertrude, la vecchia (presso l'Innominato), la madre di Cecilia, donna Prassede, per citare le più importanti.

Ognuna di esse dimostra, secondo modalità differenti, la propria determinazione ed il proprio vigore interiore; tuttavia ritengo che la donna più forte dell'intero romanzo, l'unica che realmente non ceda mai di fronte alla tangibilità, sia Lucia.

Fino a questo momento ho considerato il carisma femminile da particolari specole, esaminando prevalentemente casi in cui lo sbocco primario dell'energia interiore dell'individuo coincideva con il momento dello scontro dinamico, attivo, nell'accezione comune del termine, che poteva dunque manifestarsi sottoforma di militanza politica, di acuti contrasti familiari etc.

Naturalmente esistono innumerevoli modelli femminili, caratterizzati parimenti da straordinaria forza, che tuttavia si distingue dalle precedenti, in quanto si origina mediante processi differenti e si esplica attraverso percorsi peculiari.

Lucia, incarna la donna Yin integrata, sa cogliere la parte luce anche in eventi non strabilianti, sottolineando anche nei momenti più difficili il saperci "stare".

Possiede le qualità necessarie per appagare, sostenere e onorare il maschile ed è portatrice di un *animus solido*, che le permette di essere *determinata, responsabile e sicura di sé*.

Un cliché grava su Lucia: quello di un personaggio caratterizzato da un "divino pudore" e da una "concentrazione soave", una Lucia che sarebbe "la creatura più spontaneamente religiosa di tutto il romanzo, fiduciosa senza lotte, senza incertezze, senza meditazioni".

Un giudizio di questo genere, rispondente naturalmente alla verità del romanzo, pronunciato da un critico insigne quale è A. Momigliano, rischia però, a mio avviso, da chi vuole vedere una certa fragilità del personaggio, di essere interpretato in modo scorretto, così come testimonia il fatto che Lucia venga spesso considerata una creatura di maniera, melensa, etichettata con la qualifica di "Madonnina infilzata" (così la definisce Perpetua quando vuole sfogarsi di essere stata "infinocchiata" da Agnese, la famosa notte del matrimonio di sorpresa; e lo ripeterà più tardi don Abbondio).

Nessuna donna può illudersi di essere soltanto buona e innocente, poiché un tale inganno sarebbe già segno di un degrado considerevole.

Anche la donna integrata ha bisogno della sua ombra, poiché l'ombra è il rovescio della stessa medaglia, che dall'altro lato contiene le qualità femminili più ambite.

Ciò che la distingue Lucia, come donna integrata, è il fatto di saper sperimentare anche questa parte senza comunque perdersi in essa.

Una componente importante del personaggio di Lucia è invece proprio la presenza di forti contrasti interiori e di turbamenti profondi, con l'intersecarsi e lo scontro di linee diverse.

Con questo non voglio assolutamente negare che Lucia appaia nel corso della storia, attraverso le descrizioni che di lei ci forniscono gli altri personaggi, attraverso le sue reazioni immediate agli eventi, attraverso il suo modo di rapportarsi con gli altri personaggi del romanzo, una fanciulla fragile, timorosa di Dio, timida, estremamente pudica.

Ciò che intendo dire è che dietro i rossori, i tremori, i pianti ed i singhiozzi che caratterizzano Lucia pressoché in ogni circostanza, si cela una vitalità straordinaria. Nel romanzo Lucia è il cuore che batte più forte; in certi momenti si sente solo battere il suo cuore.

Lucia è tanto viva che agisce su tutti quelli che l'avvicinano.

Rappresenta la coscienza più retta, più delicata.

È la fanciulla del miracolo, tiene in mano tutto il romanzo.

In mezzo al suo gran crepacuore non perde mai la calma, perché ha sempre un respiro più ampio, in Dio, dal quale deriva la forza di portare il dolore e dominare l'amore.

UNA DONNA FORTE CON GLI ALTRI

È la creatura che veramente ha accolto l'invito evangelico "di non temere di nulla"

La carica empirica di Lucia si esplica efficacemente ogni qualvolta essa si trovi ad interagire con gli altri, siano essi i suoi cari o sconosciuti.

Basti pensare all'influsso positivo che la fanciulla esercita su Renzo, al punto che, egli recede dal progetto di dare libero sfogo alla propria ira nei confronti di don Rodrigo nel momento in cui gli sovviene il pensiero della giovane amata.

L'immagine di Lucia è sempre intimamente connessa ad un ideale di purezza, ogni sua scelta è vincolata ad una rettitudine e coerenza morale che costituiscono la vera potenza della sua personalità.

Il suo carisma non le concede di arrendersi mai, la stimola ad esprimere sempre le proprie convinzioni, anche qualora non riesca a far cogliere il suo punto di vista.

Quando le viene prospettata l'ipotesi di realizzare un matrimonio di sorpresa, Lucia si oppone con fermezza sulla base dei propri principi etici e religiosi.

Un atteggiamento analogo emerge allorché Lucia tiene testa per un certo tratto a padre Cristoforo quando la vuole sciogliere dal voto:

"Ma non è peccato tornare indietro, pentirsi d'una promessa fatta alla Madonna? Io allora l'ho fatta proprio di cuore".

In ogni caso i segni più tangibili della forza di cui Lucia è dotata si riscontrano nella capacità della giovane di condurre i personaggi più inquietanti del romanzo, attraverso un percorso di rigenerazione, di purificazione, giungendo ad una vera e propria metamorfosi: faccio riferimento fondamentalmente all'evoluzione interiore subita da Gertrude, dal Nibbio, dall'Innominato.

GERTRUDE E LUCIA. DUE DONNE A CONFRONTO

Per quanto concerne Gertrude, il rapporto che si istituisce tra lei e Lucia assume una valenza molto particolare, in quanto in esso la monaca intravede un mezzo di espiazione, la possibilità di una rinascita morale attraverso l'ingenuità e l'innocenza di Lucia.

Il profondo attaccamento della monaca a Lucia, indice della radicale svolta impressa alla sua personalità, traspare dalla reazione di Gertrude all'ordine impostole da Egidio di collaborare al rapimento di Lucia.

Da ciò si comprende il carattere di debolezza che connota la figura di Gertrude; si perviene ad un ribaltamento dei ruoli: Lucia, pur mantenendo la fisionomia dell'oppressa, esercita una forma di controllo su Gertrude, la quale, ancora una volta nella sua esistenza, si trova in una posizione di dipendenza.

Nonostante la sua superiorità gerarchica, non è in grado di ribellarsi ad una condizione che ritiene insostenibile e lo stesso intervento di Lucia non è sufficiente a modificare lo stato delle cose, poiché Gertrude in prima persona rinuncia a lottare, arrendendosi ad un'amara sconfitta.

IL NIBBIO E LUCIA

La forza di Lucia e la sua incredibile statura morale sono percepibili non solo attraverso una relazione intima, personale con il suo credo religioso, ma anche tramite poche, ma sconvolgenti parole pronunciate dalla giovane contadina. Solo così possiamo realmente giustificare lo stato d'animo del Nibbio dopo aver rapito Lucia, aver udito le sue preghiere e le sue suppliche, aver osservato il suo volto, il suo sguardo, il terrore nei suoi occhi:

"Ma...dico il vero, che avrei avuto più piacere che l'ordine fosse stato di darle una schioppettata nella schiena, senza sentirla parlare, senza vederla in viso...M'ha fatto troppa compassione...Non ho mai capito così bene come questa volta...tanto tempo...! piangere, pregare, e far cert'occhi, e diventar bianca come morta, e poi singhiozzare, e pregare di nuovo, e certe parole..." (cap. XXI).

Le parole di Lucia hanno un tale effetto in quanto in esse si legge la Parola di Dio, la fede indiscussa.

LUCIA E LA SUA FEDE

Anche la vecchia cinica e stizzosa presso il castello dell'Innominato, non può rimanere impassibile innanzi all'invocazione della Vergine Maria pronunciata con accoramento da Lucia:

“Quel nome santo, già ripetuto con venerazione ne' primi anni, e poi non più invocato per tanto tempo, né forse sentito proferire, faceva nella mente della sciagurata che lo sentiva in quel momento, un'impressione confusa, come la rimembranza della luce, in un vecchione accecato da bambino.”

La frase che sintetizza perfettamente il personaggio di Lucia in tutte le sue sfaccettature è senza dubbio questa: “Dio perdona tante cose, per un'opera di misericordia.”

È una frase che torna ripetutamente sulle labbra di Lucia ed è proprio questa frase che favorisce il processo che porta l'Innominato alla soglia della conversione.

Lucia, benché misera ed indifesa, espone l'Innominato ad una serie di moti interiori che sono il segno dello stato di crisi latente in cui il personaggio si trova.

Anche in questo caso assistiamo ad un capovolgimento drastico di ruoli: Lucia tiene il suo oppressore, il quale diviene vittima consapevole di sé stesso, ma contemporaneamente è ancora lei a rappresentare il punto di salvezza dell'Innominato.

UNA DONNA FORTE CON SE STESSA

Oltre al manifestarsi di Lucia per via di relazioni interpersonali il personaggio si realizza anche quando è solo con sé stesso.

Lucia è un personaggio dei “I promessi sposi” cui è assai spesso correlata una nozione di angoscia.

L'energia che ella libera per far fronte alle avversità ed ai drammi strettamente personali, psicologici, si rivela direttamente proporzionale alla sua fede, dono, ma anche e soprattutto conquista, attraverso cui Lucia riesce a discernere quali siano le circostanze reali necessarie, che bisogna accettare coraggiosamente (non si tratta di semplice rassegnazione), e quali siano gli aspetti della realtà sui quali intervenire attivamente, con un atteggiamento di esplicita rivolta.

L'esperienza che più duramente prova il carattere di Lucia, dimostrandone dunque, inequivocabilmente l'assoluta integrità morale, si colloca durante la terribile notte di prigionia nel castello dell'Innominato, quando la giovane, disperata, pronuncia un voto di castità alla Madonna.

La scelta in sé dimostra già uno straordinario coraggio e un'acuta consapevolezza delle proprie responsabilità. Inoltre la lunga riflessione spirituale condotta da Lucia consolida la sua dote di fermezza.

Ad una situazione iniziale di profondo disagio, ad una sensazione di impotenza, si sostituisce progressivamente il pensiero di Dio, della Sua misericordia, che rendono possibile il superamento autonomo della crisi.

Il personaggio di Lucia ideato dal Manzoni si presenta dunque come un gigante, poiché ogni fragilità diviene in esso un motivo di ulteriore forza.

È interessante analizzare in quale misura e limitatamente a quali aspetti Lucia sia da considerare una figura reale e quali siano invece i tratti più dichiaratamente ideali.

Personalmente ritengo che il profilo esteriore di Lucia, la sua caratterizzazione culturale, sociale, economica ed in prima analisi anche morale, siano estremamente realistici, dal momento che si innestano senza alcun attrito nel contesto della civiltà campagnola seicentesca.

D'altra parte, però, Lucia è anche un personaggio ideale, nel momento in cui diviene il personaggio del "dover essere", esemplare, costruito a scopo di parentetica cattolica.

Lucia è la creatura manzoniana per eccellenza, riproduce il complesso delle istanze etico-religiose di Manzoni a seguito della conversione.

La sua fisionomia coincide perfettamente con quella risultante dal "progetto uomo" elaborato dal concilio di Trento, che Manzoni trasla su un profilo femminile, dando vita all'ideale cattolico di sposa cristiana.

Lei possiede una grande inclinazione spirituale e trascendente, capacità d'introspezione e di flessibilità mentale, si fida di sé e dell'universo e costituisce la spina dorsale di ogni femminile, la sua spiritualità non corrisponde a religiosità.

Essa implica tutte le pratiche individuali per potersi avvicinare al proprio centro: forza incondizionata = forza spirituale = forza del cuore

Custodisce la sacralità, utilizza la preghiera, la meditazione, pratiche spirituali, detiene il principio della devozione e dell'umiltà.

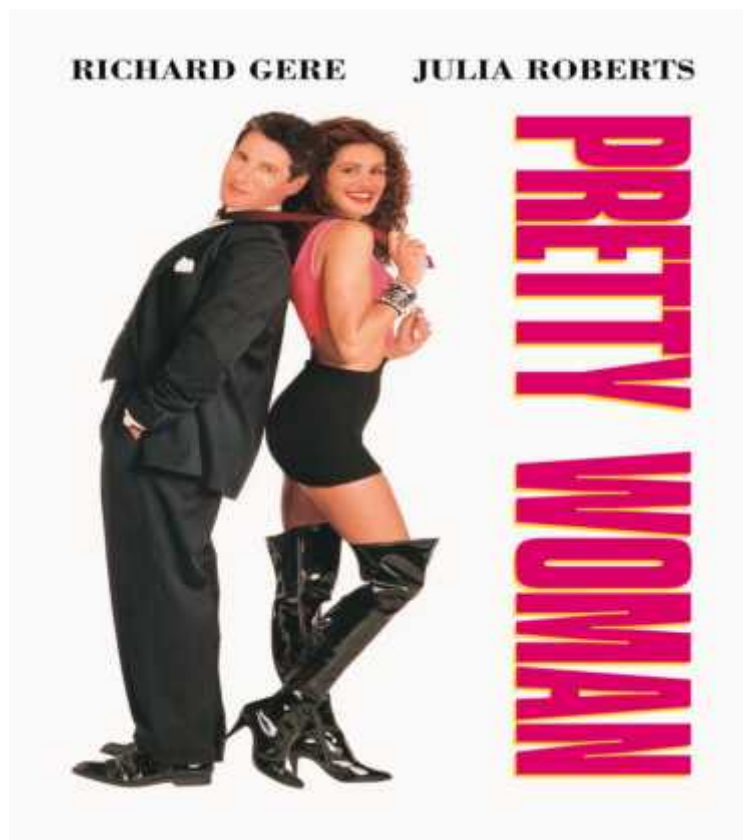
La donna Yin entra nel proprio potere nel momento in cui viene superata la dimensione fisica, collegandosi a quella metafisica, in particolar modo avvicinandosi alla morte.

È una donna eccezionale, che sceglie di affrontare le problematiche esistenziali, sforzandosi di respingere gli aspetti più propriamente contingenti e materiali. Primo ed indiscutibile "precetto" è la scelta di combattere il dolore.

CAPITOLO VIII

“Il mio Copione”

Pretty Woman



Vivian è una giovane prostituta di Hollywood, ma la sua vita è destinata a cambiare nel momento in cui incontra Edward Lewis, un affarista miliardario e senza scrupoli appena uscito dall'ennesimo fallimento sentimentale.

La sua strategia lavorativa consiste nell'acquistare compagnie con difficoltà economiche, sull'orlo del fallimento, per poi rivenderle in piccole parti, in modo che il

ricavo della vendita delle singole parti sia maggiore della spesa per l'intera compagnia.

Edward incontra Vivian e, rimanendone affascinato, propone alla ragazza un "affare": restare con lui per l'intera settimana ad un prezzo da capogiro.

La ragazza accetta.

Il rapporto fra Edward e Vivian sembra inizialmente solo "professionale", ma stando insieme lei tirerà fuori il meglio di Edward.

Per l'ordine empirico non esistono differenze tra indicatori gradevoli o sgradevole, positivi o negativi. Esso esprime solamente ciò che è. A ciascuno di noi viene chiesto questo stesso atteggiamento d'accoglienza, se vogliamo restare connessi con l'ordine armonico, col flusso della vita e sentirci appagati e conoscere cosa vuol dire l'amore. Vivian è un "diamante allo stato grezzo", senza appropriati modi di fare, senza stile, senza classe, ma i soldi del generoso Edward, i consigli e gli insegnamenti del direttore dell'albergo riescono a trasformarla. Edward fa scoprire a Vivian un altro modo di vivere, facendola innamorare non solo di quel mondo, ma anche di lui.

Pretty Woman può essere definita come una moderna trasposizione di Cenerentola: proprio come tradizione vuole, lei diventa una principessa e il principe trova in lei l'amore. Alla fine, infatti, Vivian decide di riprendere gli studi e conferma la sua decisione alla sua coinquilina. Ma improvvisamente, ecco arrivare Edward a bordo della sua limousine con un mazzo di fiori in mano. Edward per arrivare fino alla finestra di Vivian supera la sua più grande paura: la vertigine; così si arrampica per una scala e Vivian lo raggiunge. I due si scambiano un bacio appassionato e potranno vivere la loro favola d'amore.



MARIA GIOVANNA INTERPRETA VIVIEN DI PRETTY WOMAN

“Sono una donna di tutti i tempi e mi ripropongo sempre, anche se in modi diversi. Cerco l'amore.

Non sono quella che appaio. Cerco un sentimento profondo. Mi piace fare shopping.”

Chi di noi non ha peccato, scagli la prima pietra.”

Questo assunto è ciò che è uscito fuori durante un seminario svoltosi nella sede di Palermo, a proposito del tema riguardante i copioni personali: *“Io sono...io divento”*. Ci è stato chiesto di portare con noi, un personaggio (in senso simbolico) della storia, del cinema, dello spettacolo, tv, fumetti, arte che, in qualche modo ci rappresentasse e sentissimo affine, così come siamo e non come vorremmo essere, più nell'intimo che nel ruolo o nel fisico ovviamente.

Ci è stato chiesto di non comunicare a nessuno dei compagni la nostra scelta e di portare un abbigliamento e degli oggetti che secondo noi l'avrebbero contraddistinto, evitando di renderlo facilmente riconoscibile agli altri.

Io in quella occasione interpretai Pretty Woman, come copione di vita.

Poter indagare sulle strategie vitali dell'uomo, ossia quelle di successo, di seduzione, di vendetta, di paura, di potere e soprattutto le sue strategie d'amore diverrebbe strada maestra per raggiungere il proprio stato d'Eccellenza.

In precedenza ero convinta, a torto, che il solo amore fosse già sufficiente all'interno di un rapporto, non tenendo conto che spesso la scarsa qualità lo rende un potente mezzo patologico e distruttivo. Avvicinarsi a una qualità diversa dell'amore, in grado di raggiungere le mete auspicate in tutti gli ambiti della vita, ma soprattutto nel rapporto con se stessi è una meta raggiungibile da tutti. Questo ci permette di vedere con più chiarezza ciò che da sempre facciamo accadere, o che NON facciamo accadere nel nostro mondo affettivo.

"Scusatemi, ma parlare di me, mi imbarazza e mi emoziona".

Pretty Woman, rappresenta apparentemente la persona che non desidera essere. E' una donna che si prostituisce per denaro, ma in realtà lei come ogni essere umano che non è anestetizzato dalle emozioni, cerca l'amore.

Io devo ammettere che il rapporto che ho avuto con il mio corpo è stato sempre conflittuale e sono stata sempre piena di complessi e di tabù personali. Ho visto solo i difetti e non ho mai veramente accettato, rispettato e amato il mio corpo.

Ma che ruolo hanno le emozioni nella vita di ogni giorno?

Non l'ho mai considerato come espressione visibile di chi sono, della mia personalità, della mia femminilità, della mia anima.

Anche nella giovinezza, non ho vissuto in maniera consapevole le varie parti del mio corpo, anzi in molti momenti importanti e cruciali, ero completamente dissociata da esso. In genere ho dato più importanza alla testa, al cervello, alla mente più che al corpo; mi sono portata dietro la convinzione e il pregiudizio, che dare attenzione al corpo era a discapito dall'anima, che dargli piacere non era spirituale, che i due aspetti che la natura ci ha dato erano inconciliabili e bisognasse scegliere.

Ora mi rendo conto che è stata una grande mancanza di responsabilità e di rispetto nei suoi confronti. Segno di un grande debito empirico e di mancanza di collegamento con i principi del mio codice Yin, che mi hanno vietato di intrattenere un rapporto sano e genuino con il mio corpo e al contempo nella relazione con gli altri.

Ho cercato di sentirmi realizzata in altro, nella professione, nell'acquisizione delle posizioni richieste dalla nostra società, nel raggiungimento della indipendenza economica e affettiva, ma devo ammettere che non vivermi le mie potenzialità femminili mi ha frustrato.

Quante volte ci capita di giustificarmi con imbarazzo, come se emozionarsi fosse quasi una colpa, la confessione di una debolezza, il fallimento della capacità di autocontrollo.

Spesso ho l'impressione che siano scomode interferenze, una sorta di eredità della nostra parte primitiva di cui vorremmo liberarci, perché ci complica la vita.

Altre volte invece si ha la sensazione che siano loro a condurre il gioco, a dominarmi del tutto, trasformandomi in una banderuola in balia di un vento capriccioso e volubile. Oppure paralizzando alla radice ogni nostra iniziativa, facendoci girare a vuoto.

Una cosa però è certa: delle emozioni non possiamo farne a meno.

Se per un'ipotesi assurda potessimo del tutto azzerarle, diventeremmo robot programmati a compiere gesti efficienti, ma senz'anima.

Le emozioni che tanto ci mettono in imbarazzo e in difficoltà sono energie potenzialmente costruttive, a patto che vengano vissute consapevolmente.

Sì, adesso lo riconosco!

L'obiettivo: far dialogare cuore e cervello

Dalle emozioni c'è sempre qualcosa da imparare, sono cartelli stradali che ci indicano la direzione da prendere, quella da non imboccare. Bisogna seguirli con fiducia: l'acqua va sempre verso il mare, allo stesso modo ogni emozione può condurci all'oceano di forze primordiali che esiste dentro di noi, una miniera di salute inesauribile. Per poterci fidare di ciò che sentiamo, dobbiamo prima imparare a riconoscerlo e ad accoglierlo nel modo giusto.

È importante essere consapevoli che ogni momento della nostra esistenza, anche il più difficile, che tutto può trasformarsi in una occasione positiva e aiutarci a portare alla luce quella forza interiore che troppo spesso ci dimentichiamo di avere.

E noi donne lo sappiamo.

Accettare che la mia vita sia stata dominata dalla paura di vivere, perché incapace e inadeguata, ora è un riconoscimento molto doloroso e sconcertante.

Ammettere che ho arrecato dolore, perché ero invasa dalla paura e dalla rabbia, dal risentimento e dal rancore verso gli altri e verso me stessa, mi lascia allibita e richiede compassione e perdono verso me stessa.

- Riconoscere che non sono mai stata consapevole delle mie qualità Yin e del mio potere come donna, e che per nascondere la mia timidezza nel rapporto con l'altro sesso, mi sono mostrata arrogante e presuntuosa, scostante e chiusa, attirando dei partner con la mia stessa ombra, è sconsolante.
- Riconoscere che ho mortificato me stessa, la mia espressione genuina e spontanea, per paura di sbagliare e per paura del giudizio e della critica degli altri, mi sembra incredibile, ma pur vero.
- Riconoscere che non ho saputo coltivare la mia creatività, i miei talenti, le mie qualità Yin luce, è una amara constatazione. Quello che, però, mi addolora di più è arrivare alla consapevolezza che forse non ho mai amato veramente e dunque, non mi resta altro che prenderne atto.

Solo esplorando la mia ombra, però, ho scoperto quanto essa fosse grande e potente e come abbia condizionato e dominato le decisioni più importanti della mia vita. Queste consapevolezze, oltre a procurarmi dolore, hanno evidenziato responsabilità

non prese e che ora vedo chiaramente, mi hanno riportato con i piedi per terra, mi hanno reso più comprensiva e più umana, mi hanno ridimensionata, mi hanno reso più cosciente.

Inoltre, ho potuto constatare che solo portando fuori, alla luce, tutti i blocchi, i segreti piccoli e grandi che mi sono portate dietro, ho potuto togliere potere all'ombra ed acquistare un certo equilibrio emotivo, che spero mi aiuti a vedere la realtà oggettivamente per ciò che è, e adeguare le mie risposte sentendo la carica empirica reale che ogni situazione richiede.

Ho intrapreso questo viaggio, per bisogno, per non essere sempre e solo in balia della paura, dell'inadeguatezza, della rabbia, ma per integrare, oltre alla parte ombra, anche la parte luce, le mie qualità Yin che finora erano atrofizzate e messe da parte, perchè anche di quelle mi sentivo indegna.

Riportare il prospetto dell'ordine empirico alle mie esperienze personali, ha portato chiarezza e significato a tanti eventi della mia vita.

Accettare e integrare le parti di me che mi piacciono è abbastanza facile e di queste me ne prendo volentieri la responsabilità.

Rimane più faticoso e spiacevole accettare tutti gli atteggiamenti che non sopporto di me stessa e degli altri e che non voglio proprio vedere, perché mi danno fastidio e mi spaventano.

Così diventa necessario accogliere per intero le qualità del nostro codice empirico Yin o Yang, che comprende qualità di luce e d'ombra, che solo noi definiamo come positive o negative e che invece insieme creano la meraviglia dell'essere umano e la sua completezza.

L'ordine pone questa necessità di integrazione come diritto empirico, come un atto di responsabilità personale, rispettando, però, la libertà di ciascuno di aderirvi oppure no. Quando la persona rifiuta di adeguarsi a questa legge, questo succede da una scelta inconsapevole, condizionata dalla qualità del suo debito empirico, e sceglie solo le qualità che sente come buone, crea un'ampia zona d'ombra che diventa la sede dei suoi tabù.

L'ordine, per il suo bene, gli segnala l'infrazione attraverso il malessere e il senso di vuoto e la mancanza d'amore, servendosi degli indicatori empirici della paura o della rabbia, del senso di colpa e di inadeguatezza, integrando ciò che egli rifiuta, mettendolo in contatto con i lati più bui della sua realtà, e ripresentandogli in continuazione le stesse situazioni non risolte, senza chiedere il suo permesso.

Berne parla di tre necessità fondamentali che ciascuno di noi porta dentro di sé:

- fame di stimolo
- fame di riconoscimento
- fame di struttura.

La prima è strettamente associata alla seconda e tali "Fame" ci spingono a mantenere i contatti sociali, mentre la terza necessità, si esprime nella richiesta profonda di trovare una struttura che dia coerenza alle nostre giornate, dove si svolge il copione della nostra vita.

Quando ci poniamo di fronte ad una o più persone siamo disposti a rivelare alcune cose di noi (so e dico), ma non altre (so, ma non dico).

A dire cose che sappiamo e a tacerne altre. Tuttavia possiamo serbare dentro di noi cose che abbiamo dimenticato o di cui non siamo consapevoli (non so e non dico), o rivelare nostro malgrado cose di cui non siamo consapevoli, ma che gli altri interpretano bene (non so e dico). E' questo il caso in cui mi sfugge una frase involontaria, o sono tradito da un rossore o da un tremore.



In alto nella finestra c'è la parte di noi di cui siamo consapevoli, in basso quella di cui siamo inconsapevoli. A destra c'è la parte nota agli altri, a sinistra quella ignota.

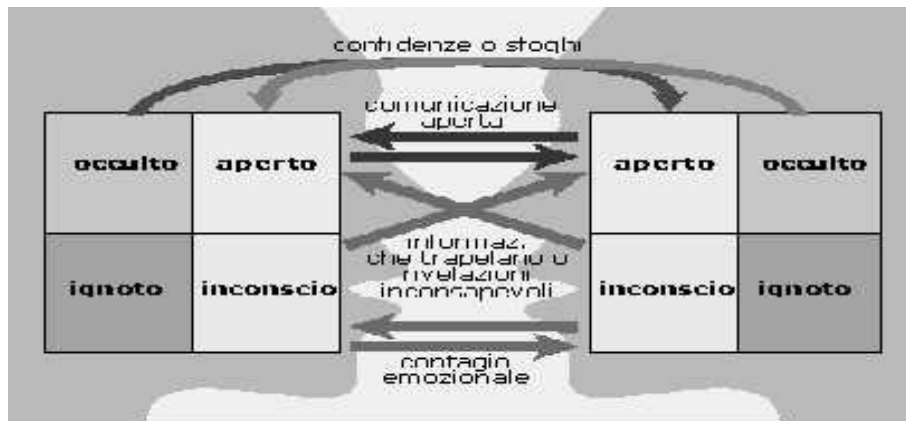
I rapporti formali e razionali avvengono fra gli "io aperti".

I rapporti manipolatori sono una combinazione fra io aperto e io occulto. L'io inconscio si rivela in situazioni emotive (amore, paura, timore).

L'io ignoto può venir fuori inaspettatamente, con sorpresa di noi stessi e degli altri.

Può essere un improvviso atto di coraggio o di violenza.

Le interazioni fra i quattro quadranti determinano quattro tipi di rapporti: comunicazione aperta, informazioni che trapelano o rivelazioni inconsapevoli, confidenze o sfoghi, contagio emozionale.



Conoscersi significa man mano estendere il quadrante in alto a destra, riducendo gli altri.

La finestra si applica anche alla comunicazione non verbale e ai comportamenti. L'io aperto si mostra con gesti volontari, modo di vestire, atteggiamenti sociali. L'io inconscio e occulto si rivelano con atteggiamenti involontari ma ben decifrabili da chi ci osserva.

E' un modello utile per comprendere le dinamiche di gruppo, ma anche per rapporti a due, per discutere, per negoziare, per imparare sempre più a conoscersi e a conoscere gli altri.

CAPITOLO IX

Io “Esisto” ...E MI SPERIMENTO

Presentazione del percorso

"Gli insegnanti che mi hanno salvato - e che hanno fatto di me un insegnante - non erano formati per questo. Non si sono preoccupati dell'origine della mia infermità scolastica. Non hanno perso tempo a cercarne le cause e tanto meno a farmi la predica. Erano adulti di fronte ad adolescenti in pericolo. Hanno capito che occorreva agire tempestivamente. Si sono buttati di nuovo, giorno dopo giorno, ancora e ancora....Alla fine mi hanno tirato fuori. E molti altri con me. Ci hanno letteralmente ripescati. Dobbiamo loro la vita".

(DIARIO DI SCUOLA) di Daniel Pennac

Arrivati a questo punto, mi fa piacere presentare il percorso che ho sperimentato in ambito scolastico. Il mio Dirigente infatti, pur essendo a conoscenza della scuola che io ho frequentato e avendo riposto nel Counseling come pratica professionale della relazione d'aiuto un valido apprezzamento, ha richiesto che le esponessi, lo scopo che è possibile offrire a singoli individui o a gruppi con un'azione di sostegno e di orientamento nei processi evolutivi in modo da favorirne l'autonomia decisionale, e valorizzarne le potenzialità.

Ho puntato il mio lavoro sull' opera che facilita nell'individuo la visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui si trova ad operare, in modo che egli costruisca una nuova visione e attui un piano di azione per realizzare le finalità che egli desidera, e per meglio affrontare scelte relative alla propria vita e alla gestione dei rapporti interpersonali.

Il mio poter essere consulente pedagogico-relazionale in futuro è un servizio di appoggio centrato sulla persona, finalizzato alla promozione del suo benessere, attraverso la soluzione di problemi contingenti determinati dalle strategie esistenziali

della persona stessa, dalla sua filosofia di valori della vita, dagli obiettivi specifici in una determinata situazione, dalle risorse a disposizione e dalle condizioni ambientali.

Tutto ciò l'ha davvero entusiasmata e così ho preso la palla al balzo e dopo una progettazione iniziale ho proposto al Dirigente di annoverare una sperimentazione con un gruppo di alunni di classi IV° e V° che manifestavano una sorta di insuccesso scolastico apparentemente dettato da mancanza di studio, ma in realtà causato da una carenza di autostima. Così ho proposto di poter affrontare in chiave empirica 10 ore di sperimentazione con incontri di due ore ciascuno. Sinceramente il tempo è stato irrisorio, ma il risultato finale è stato fantastico! Così da uno studio passivo di cose lette e rilette sui libri, attraverso un'esperienza vitale, ci siamo tuffati nella loro stessa quotidianità.

Il titolo del progetto la dice lunga su ciò che è stato proposto: **" IO ESISTO "**.

Facilitare, nei ragazzi, l'acquisizione di conoscenze, la loro capacità primaria di sperimentare e sperimentarsi, attingendo a ciò che si trovano intorno a loro, che è costituito dal proprio ambiente, dalle figure adulte, dalla realtà socio-culturale, è stato per me un impegno essenziale. Ma ancor più importante, è stato potersi autovalutare e autovalutarsi. È dunque fondamentale modificare la modalità con cui interpretiamo gli eventi che ci colpiscono e il significato che attribuiamo alle esperienze. L'autostima va nutrita da affermazioni positive.

Se non lo facciamo, la voce interiore giudicante che è in ciascuna di noi, prende il sopravvento e ci critica.

Aiutami a fare da solo, dice Maria Montessori, proteggimi, ma non sostituirti a me, sii presente, ma lasciami sperimentare, nessuno può fare esperienze al mio posto.

Partendo da questo assunto, è opportuno riflettere sul ruolo dell'adulto che, nell'osservare l'esplorazione del ragazzo, dovrebbe rispettare i tempi e le modalità di conoscenza, non intervenire nella scoperta, avere la pazienza di aspettare fino a quando quest'ultimo è in grado di fare e trovare sistemi idonei per diventare mediatore della sua stessa esperienza.

Io vivo con i bambini quasi tutto il giorno, vuoi per il lavoro che svolgo, vuoi perché tento di portare all'oratorio molti di loro che diversamente vivrebbero solo per le strade e in una piccola piazza del paese. Così con appuntamenti vari, spesso mi ritrovo davvero un bel numero di bambini. Bambini pronti a tendere un mano per essere guidati.

Posso dire onestamente che fino a qualche tempo fa mi sentivo impotente di fronte al loro sentire, ma questa scuola mi ha fornito molti strumenti che ho tentato già di utilizzare e mi auguro di poter concretizzare presto, migliorando sempre più il mio approccio nei loro confronti, non appena avrò più tempo a disposizione e meno ansia di completare la mia tesi.

Comunque, tornando alla sperimentazione che ho fatto a scuola, pur se il tempo può essere stato breve, devo ammettere che è stato interessante poter notare il passaggio dall'analisi dei bisogni e delle aspettative a quello del bollettone finale,

quando si è parlato di cosa si sono portati i bambini dagli incontri effettuati. Se dovessi fare una scaletta degli incontri:

- Nel primo incontro ho proposto una sorta di presentazione del bollettino: promessa di confidenzialità. Cosa si afferma nel Bollettino: "In questo momento mi sento...".

Nello stesso ho proposto:

Le scatole narranti

Questa tecnica narrativa merita un'attenzione particolare perché si tratta di una modalità dialettica in grado di suscitare forti emozioni anche grazie all'uso di elementi e materiali naturali che, se scelti con attenzione, assumono l'identità di elementi evasivi, oggetti in grado di evocare personaggi, luoghi, eventi, momenti *chiave* della storia scelta.

L'idea di utilizzare un contenitore dal quale estrarre, con tempi e modi non casuali, oggetti e personaggi che poi vi saranno nuovamente riposti ha una duplice valenza:

- ✓ Da un lato, infatti, consente di creare *momenti magici* che ritualmente si possono ripetere e difficilmente perdono il loro potere evocativo.
- ✓ Dall'altro rappresenta perfettamente l'idea del contenimento, sia nel contenere vere e proprie emozioni che nel tenere in ordine oggetti e materiali che, protetti come qualcosa di prezioso, trattati con cura e attenzione, acquistano così un maggior valore.

E' molto importante ricordare che anche questa scelta non deve essere caratterizzata dall'estemporaneità e dall'assemblaggio casuale, ma deve essere preceduta da un'attenta analisi della storia del loro vissuto, tenendo conto, sia dello spazio disponibile all'interno/esterno della classe, che dell'età dei bambini a cui è rivolta la narrazione.

Io ho scomposto una storia in singole scene, la storia che ho presentato ai bambini è stata tratta dal libro di Claudia Rainville e Riccardo Geminiani

"Raffi, l'aquila bianca" Ed. Macro Junior.

Raffi è una giovane aquila, timida e goffa, incompresa dai genitori e derisa dai suoi simili. I suoi tentativi di volare falliscono ripetutamente; fino al giorno in cui si troverà persa, sola e lontana dal suo nido. Ma quello sarà anche il momento del suo incontro con Chouka, la vecchia e saggia civetta, che cambierà per sempre la sua vita e il suo destino.

Grazie alla sua nuova amica vivrà importanti avventure, scoprirà la fiducia in sé stessa e conoscerà il valore dell'amicizia. Le sue ali si apriranno alla vita in un volo appassionante. Ho voluto raccontare questa storia perché da qui si è aperto un universo; i bambini hanno incominciato a raccontarsi in un viaggio straordinario e molto profondo.

Ho intuito che dovevo dare spazio al loro mondo interiore proponendo, sotto forma di giochi, delle attività che ricercassero la causa di un loro apparente malessere, ma che cogliessero al tempo stesso la bellezza e la magia del credere in noi stessi.

Nel raccontare con questa modalità, è stato fondamentale creare un'atmosfera iniziale di attesa, dando significato a questi momenti attraverso la cura nel predisporre ambienti e materiali, e scegliendo i tempi che non dovevano essere compressi.

Tutto ciò alla fine è stato calibrato al proprio sentire provando a riprodurre un disegno estemporaneo delle sensazioni che ha suscitato in ognuno di loro, dividendosi in gruppi di due e scegliendosi liberamente ognuno il proprio ruolo.



- L'incontro successivo:

Sono passata ai giochi esperienziali 'Veloce, lento ma sempre in equilibrio'. Ho proposto un altro gioco esperienziale sulla percezione: 'Tutti uguali, ognuno diverso' e ancora: 'Le mie qualità e i miei limiti'.

Poi si è passati alla condivisione nel grande gruppo e all'integrazione cognitiva.

Infine, come in ogni incontro, ho proposto un Bollettone finale.

Ho calibrato le attività sui bisogni dei partecipanti e sulle capacità attentive e di rispetto dei limiti. La didattica esperienziale si è basata sulla partecipazione attiva degli allievi, il corpo come campo esperienziale per il processo di apprendimento e implementazione dell'alleanza e della formazione del gruppo.

- Nel terzo incontro :

In questo incontro ho proposto un gioco esperienziale con il contatto oculare e percettivo e sensazioni del corpo e sensazioni del cuore. In seguito si è fatto Brainstorming con le emozioni e il gioco è stato il mimo.

Infine c'è stata la condivisione e l'integrazione cognitiva. Non è stato necessario rivedere gli obiettivi formulati in fase di progettazione.



La Didattica si è basata sulla partecipazione attiva degli allievi. Attivazioni psicocorporee: 'Il corpo come campo esperienziale'. Ho notato maggiore integrazione del gruppo e capacità di apprendimento dall'esperienza: 'Sento, penso-rifletto, ipotizzo, provo in pratica'. In realtà, il corpo parla, ma non sempre ne comprendiamo il linguaggio e spesso ne fraintendiamo i messaggi. Se correttamente codificato, tale linguaggio può invece risultare molto eloquente e raccontare emozioni, stati d'animo, desideri, affinità. E capirne i meccanismi significa entrare in sintonia maggiore con noi stessi e gli altri.

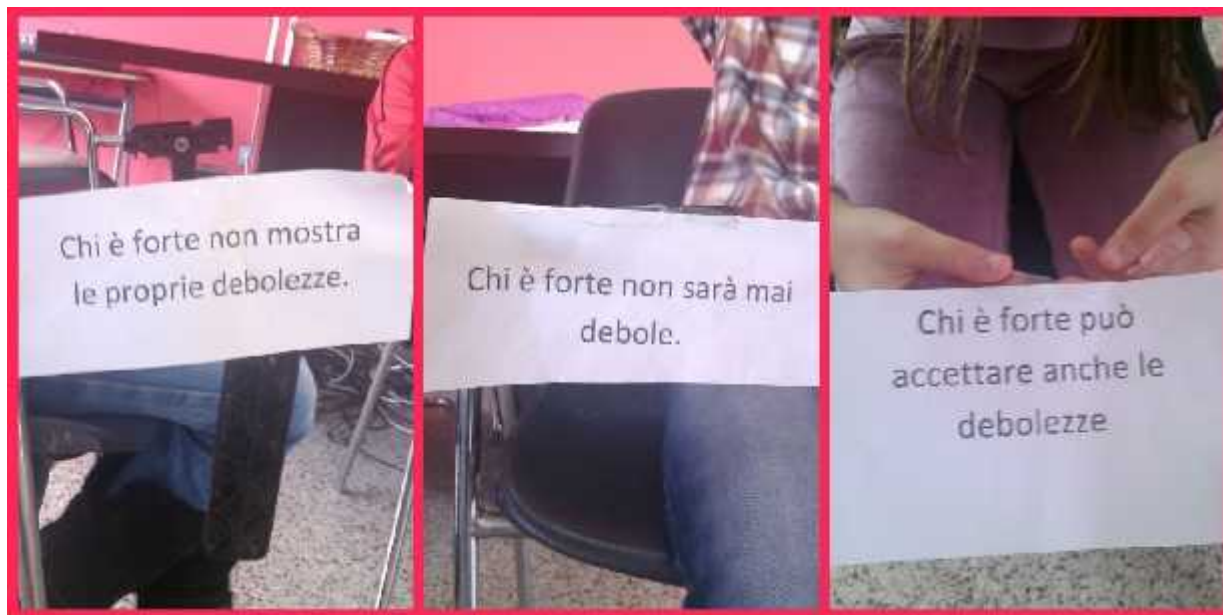
E così via...anche nel quarto e quinto incontro, se dovessi fare una disamina, gli incontri hanno avuto tutti lo stesso filo conduttore:

Sono stati adoperati metodi attivi che hanno consentito ai bambini di essere protagonisti del loro stesso processo di apprendimento.

Suddivisi in piccoli gruppi hanno avuto il compito di "fotografare" alcune situazioni, consentendogli così di avvicinarsi al mondo dell'esercitazione pratica, esperienziale e corporea che compone la metodologia dell'approccio empirico. Ogni incontro

formativo ha previsto momenti di integrazione corporeo-emotivi in funzione della tematica proposta. Così ognuno di loro ha imparato a relazionarsi con una consapevolezza corporea diversa, integrando il lavoro emotivo attraverso diverse tecniche di auto-ascolto, di osservazione di sé, di respiro e di rilascio emotivo.

1. Bollettino;
2. Gioco esperienziale, condivisione e integrazione cognitiva;
3. Attività esperienziale, sotto forma di gioco;
4. Bollettone finale: cosa mi porto da questo incontro.



CAPITOLO X

ADESSO HO LA CONSAPEVOLEZZA CHE "ESISTO"

" Il cerchio della vita"

Un bel giorno ti accorgi che **ESISTI**
che sei parte del mondo anche tu
non per tua volontà e ti chiedi chissà
siamo qui per volere di chi?
poi un raggio di sole ti abbraccia
i tuoi occhi si tingon di blu
e ti basta così ogni dubbio va via
e i perché non esistono più.
E' una giostra che va questa vita che
gira insieme a noi e non si ferma mai
e ogni vita lo sa che rinascerà
in un fiore e ancora vivrà.
Poi un soffio di vento ti sfiora
E il calore che senti sarà
Una forza di cui hai bisogno se vuoi
Resterà forte dentro di te.
Devi solo sentirti al sicuro .
C'è qualcuno che è sempre con noi
Avrà gli occhi se tu vederlo potrai
E i perché svaniranno nel blu

“Tutte le cose sono belle e lo divengono ancora di più quando non abbiamo paura di conoscerle e provarle. L'esperienza è la vita con le ali” (Gibran)

Senza dubbio poter sperimentare, esprimere con tutto il corpo il proprio benessere è una necessità per la crescita e un'armonica appartenenza al fluire sistemico. In un certo senso è anche un'insostituibile palestra perché permette ai bambini di verificare un'infinità di esperienze. Con il termine sé corporeo intendiamo non solo l'identità corporea ma anche la propria mente, i propri sentimenti, la propria immaginazione. E per poter far ciò è necessario rendersi disponibile a tutto ciò che ci fa paura e ci procura disagio. Il processo empirico adatto rimuove la separazione e ci obbliga a renderci disponibili ai propri moto d'ombra, al dolore, alla rabbia, alla colpa e a tutti i suoi derivati. Chi prova sentimenti di inadeguatezza o di insicurezza ha paura di partecipare attivamente alle esperienze della vita perché dubita delle proprie capacità. Con una sana autostima, invece, si è molto più propensi a creare relazioni costruttive e nutrienti, si è inclini a trattare le persone con rispetto e benevolenza, non si considera l'altro un pericolo. Ma chi non ha amore a sufficienza per sé non è neppure in grado di nutrire le necessità affettive altrui.

Accettare e approvare ciò che si è, senza porre resistenza, attraverso la propria critica e il giudizio, costituisce uno dei presupposti indispensabili per una autentica presa di coscienza, evitando così una mancata presa di responsabilità empirica.

Il bambino o meglio il Bambino interiore è quella parte della nostra personalità che mantiene in sé tutte le caratteristiche legate ai modelli dell'infanzia, convertendoli più in avanti nei “binari” del nostro fare. Come se fossero dei veri e propri “schemi mentali” che da quel momento in poi plasmeranno la nostra esistenza.

Non sempre, però, si tratta di schemi mentali costruttivi, poiché spesso sono legati a stati di bisogno, di vulnerabilità e di dipendenza affettiva.

Mi sembra importante approfondire, sia pur molto sinteticamente, anche alcuni spunti teorici che ovviamente sono applicabili a tutto il processo di apprendimento e conoscenza che avviene a partire dai primi anni di vita.

Le teorie alle quali faccio qui riferimento affrontano il concetto di esperienza e conoscenza da angolature diverse, quella della psicologia dello sviluppo, della filosofia e della sociologia, con molti punti in comune.

Il contatto dei bambini con le loro stesse percezioni mette in moto tutti i loro sensi, educando così la loro capacità di pensiero, di fare delle ipotesi, di stimolare la loro intelligenza, intesa nel senso etimologico del termine (intelligere, dal latino, guardare dentro le cose, dentro di sé). Secondo Gardner (1993), l'apprendimento è potenzialmente plurale, se il primo ambiente in cui l'essere umano viene alla luce non è stimolante ed è troppo settoriale se ne ha un danno, in quanto la mente si configura come una struttura, una rete dalle fitte connessioni.

Per Dewey l'esperienza è il risultato dell'interazione dell'organismo con l'ambiente.

«Proprio nella misura in cui si scorgono dei nessi fra ciò che accade a una persona e ciò che essa fa al suo ambiente e ciò che questo fa ad essa in risposta, le sue azioni e le cose circostanti acquistano significato» (Dewey 2004, p.97).

A partire dalla teoria cognitivista di Piaget si riconosce al bambino, fin da piccolo, una forte pulsione a conoscere. Piaget, ha avuto il merito di aver dimostrato che la logica interna dei principi che guida i bambini è la stessa che guida gli scienziati. «Per il bambino così come per lo scienziato, il problema più importante è di capire il mondo; ma per capire il mondo bisogna provocarlo affinché si manifesti: lo scienziato lo provoca con le sue ricerche, il bambino con i suoi giochi. Infatti Piaget sostiene che il bambino inizia a conoscere tramite la percezione sensoriale e sarà necessaria una certa quantità di esperienza per prove ed errori per arrivare gradatamente alla formazione dei concetti.

Sappiamo come per Piaget il pensiero sorge dall'azione e come durante i primi anni di vita il bambino, mentre il sistema nervoso si va maturando, costruisca lentamente un repertorio di azioni e una progressiva consapevolezza dei loro effetti. Secondo Piaget, la «reversibilità», che sta alla base del pensiero matematico, ha origine fin dal primo anno di vita anche se sarà particolarmente accresciuta a sette anni.

Un'altra teoria per noi interessante è quella di Bruner (1997) secondo la quale il bambino viene visto come un pensatore. Una persona che costruisce un modello del mondo mediante il quale intraprendere la propria esperienza. Ogni bambino è infatti portatore di significati, riflette e costruisce conoscenze, ha già una sua opinione. Pertanto è importante da tener presente, dal punto di vista pedagogico, che la prospettiva del bambino non sarà mai la stessa dell'adulto. Nei primi anni infatti si forma

la mente del bambino una mente a più dimensioni, dove le storie sono per i bambini la forma-matrice del pensiero. Una capacità cognitiva, quella che si sta formando nel bambino, che è già capace di mettere in relazione, proprio perché tale è la struttura del pensiero narrativo.

Per Bruner la conoscenza si fonda sulla ricerca di senso dei soggetti sempre situati in un contesto relazionale che a sua volta attribuisce valore a questa conoscenza. Fromm diceva che l'uomo per sentirsi a suo agio nel mondo deve comprenderlo non solamente con la mente, ma con tutti i suoi sensi.

Tutto ci riporta all'ordine sistemico, più si è disposti a riconoscere il proprio bisogno di autenticità, più si sperimentano i benefici di tale stato.



CONCLUSIONE

Il prodotto di questa tesi è stata uno strumento di grandissima importanza nel mio viaggio di consapevolezza e inoltre, è stata un autentico “Faro di Luce” gettato sulla mia struttura psicologica, e divenuto ausilio fondamentale nella comprensione di ciò che sono diventata e di ciò che in me non è di facile risoluzione.

Due sono state le sue funzioni principali. La prima di esse, è quella di aver potuto far emergere in Luce gli schemi di dispiegamento, azione, e soprattutto reazione, della mia personalità.

La riemersione in Luce della coscienza e conoscenza di questi schemi, di queste continue reazioni alla Vita che sto vivendo, è stato fondamentale, perché mi ha fatto comprendere che non possiamo cambiare nulla che non comprendiamo.

Il semplice atto di aver elaborato questa tesi ha rappresentato un momento chiave di questa scoperta: si è trattato di fissare in maniera indelebile un momento di me stessa in modo che non potesse essere più cancellato dal sonno meccanico in cui abitualmente permango.

Scrivere ciò che ho sentito più profondamente dentro di me, più profondamente della mente, delle emozioni, delle sensazioni nel corpo.

Scrivere osservazioni sul mio sentire. Già anche solo l'impegno di entrare in risonanza con il mio sentire e ricordare che cosa tale sentire mi ha comunicato durante un determinato l'evento è stato notevole.

Tutto ciò ha contribuito a creare spazio dentro di me, a qualcosa che esiste, a qualcosa di vivente e pulsante che non è la mente; non sono le emozioni e non è il corpo.

Ho scritto delle osservazioni nella mia tesi che mi hanno permesso di leggere meglio alcuni schemi.

Sono emerse tutte le tossicodipendenze emozionali di tutte le mie credenze e convinzioni, ovvero di tutti gli 'io' della mia personalità automatica.

Quando questi schemi sono diventati chiari, ho incominciato a riconoscerli anche nella vita reale.

Ho capito che riesco a riconoscerli soltanto dopo che si sono dispiegati. Ma verrà un giorno in cui li riconoscerò prima che si dispieghino. E quello sarà un giorno glorioso, perché avrò il potere di bloccarli proprio lì, prima che si manifestino e scegliere una via differente.

Una via deliberata.

La via che voglio percorrere, non la via della sonnambolica reazione.

La seconda funzione fondamentale è legata alla manifestazione di quell'aspetto unico, personale, profondo in noi stessi che abitualmente non ascoltiamo, se non addirittura siamo meccanicamente spinti a rimuovere: i nostri sogni, i nostri aneliti, le nostre aspirazioni, le nostre ispirazioni.

Raccogliere le mie ispirazioni, mi ha permesso di non dimenticarle o di perderle vanamente, di lasciarle scomparire nell'inerzia di una esistenza scandita da un tempo disarmonico.

Rileggendo nel tempo la tesi, mi ricorderò di un qualcosa che appartiene solo a me, mi ricorderò di una ricchezza e di una opportunità che non ho tempo di sciupare.

Rilegendola, mi ricorderò che esiste qualcosa che ci sta aspettando, che sta chiamando proprio me, proprio adesso, che attende il mio arrivo, per poter procedere ancora oltre, ancora un altro passo.

I miei sogni, i miei aneliti, le mie aspirazioni, le mie ispirazioni.

Ecco ciò di cui il mio percorso dovrà impregnarsi, dovrà bagnarsi, dovrà ardere.

Nessuno di noi è venuto su questa Terra meravigliosa per caso; dentro di noi si agita qualcosa di magnifico, che vuole essere scoperto e vuole essere manifestato e che per questo ritornerà a beneficio, utilità e servizio della Vita tutta.

Di che cosa si tratta?

Delle nostre immagini di grandezza. Delle nostre espressioni mirabili che sogniamo di realizzare. Dei nostri intimi sogni più grandi.

Che cosa voglio?

Che cosa sento giusto per me, proprio in questo momento?

Quale cammino sento vibrare in risonanza maggiore con la mia vita di questo momento?

La risposta a queste domande è fondamentale, e non può essere solo pensata, perché oggi la penso, scopro delle risposte finali, e domani potrei già aver dimenticato tutto.

La risposta a queste domande deve essere messa in atto. I miei sogni sono questi. Le mie aspirazioni sono queste. Io desidero viverle. Io desidero trasformarle.

Ringraziamenti

Vorrei dedicare questo elaborato a me stessa.

Parlare nella mia tesi dei miei sogni, dei miei drammi, del mio dolore, conferisce alla medesima il potere della manifestazione.

Prima di tutto perché io li riconosca e ne riconosca dunque, dignità e diritto; poi, perché non mi permetterà di dimenticarli; e infine, perché mi permetterà di discriminare con chiarezza tra ciò che è solo una infatuazione momentanea ed il cammino vero, quello che torna sempre a fare capolino tra gli interstizi di quiete della mia vita.

Poi a tutte le donne che come me hanno vissuto una vita che in realtà non le appartiene;

A tutte quelle donne che della loro sessualità, inconsapevolmente ne hanno fatto un baratto per un pizzico d'amore;

A mio marito che è stato il motivo di questo mio viaggio per meglio capirlo e farmi comprendere da lui.

Ma soprattutto, a loro, alle donnine che mi appartengo, a Chiara e Giulia, le mie figlie ,perché possano vivere la loro sessualità libere di scegliere sempre e con il cuore, senza farsi mai condizionare da pregiudizi e tabù personali.

Ma un "GRAZIE" particolare va, a Liliana Minutoli e Donatella Salvà, che sono state in questi tre anni e spero per lungo tempo ancora, un punto di riferimento e una guida insostituibile.

E infine vorrei ringraziare il prof.Michel Hardy che mi ha permesso di sperimentare col la sua grammatica dell'Essere e l'approccio empirico un viaggio nella ricerca del mio Sé personale.

Bibliografia

Michel Hardy, La Grammatica dell'Essere, volume I, II, III, IV, V, VI.

Liliana Minutoli, Tra luce e ombra , Ed. Erickson LIVE,2011

Luigi Peresson-Michele de Beni, Psicologia, Ed .Citta Nuova,1992

Osho , Il miracolo più grande,Ed. Oscar Mondadori,2011

Eric Neumann, La psicologia del femminile, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1975

Eric Neumann, La Grande Madre. Fenomenologia delle configurazioni femminili dell'inconscio, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 1981

Loretta Martello, La via della luce femminile Casa Editrice Cerchio della Luna, 2007

Nicoletta Todesco, Trasformazione, edizione My Life.2010