

LUCIA GIOVANNINI



# Il potere del pensiero femminile

**INTUITO, LIBERTÀ, AUTOSTIMA:  
RITROVA TE STESSA  
E VIVI LA VITA CHE DESIDERI**

Sperling & Kupfer

# Introduzione

*«Non dobbiamo combattere l'ingiustizia, ma renderla visibile.»*

MAHATMA GANDHI

## **C'è ancora molto da fare**

### *Il comandante*

«Non capisco perché vuoi scrivere ancora di problematiche di donne.» Shona mi osserva, mentre dal finestrino del Boeing di Jetstar Asia, che ci porterà dalla Thailandia a Singapore, posso scorgere le luci di Phuket. «Le differenze di genere ormai sono superate. Non ci sono più disuguaglianze personali o sociali tra uomini e donne. Ormai siamo libere, possiamo fare ciò che vogliamo esattamente come gli uomini», continua gesticolando per sottolineare la sua tesi.

Non mi spiego perché i bellissimi disegni di henné siano ancora freschi sulle mani di Shona, e invece sulle mie sia rimasta soltanto una poltiglia rossastra informe.

Eppure abbiamo partecipato alla stessa cerimonia. Sarà forse per via delle sue origini indiane?

«Quando mia madre era piccola», racconta Shona, «al suo villaggio una bambina di nove anni è stata data in sposa a un signore anziano, che dopo due anni è morto di infarto. Siccome la bambina era rimasta vedova, è stata bruciata nella pira del marito come voleva l'usanza, nonostante la pratica del Sati fosse stata messa fuori legge già da parecchio tempo. Guarda che passi abbiamo fatto in settant'anni», aggiunge Shona. «Ora persino nel mio Paese le donne possono lavorare, studiare all'università, viaggiare.»

Anche se comprendo il suo punto di vista, io fatico a essere così ottimista. Sicuramente è stato fatto tanto, ma la strada è ancora lunga. Nell'ultimo secolo le porte della gabbia che intrappolava il femminile sono state aperte, però ho la netta sensazione che non sia facile uscirne.

Adesso i condizionamenti sono più sottili, e quindi invisibili. Infatti non riguardano solo il nostro ruolo nel mondo del lavoro, ma come siamo e soprattutto come stiamo in quanto donne, come ci relazioniamo con gli uomini, tra di noi, come parliamo, ci muoviamo, come usiamo il nostro tempo e la nostra energia.

Tuttavia mi rendo conto che tentare di convincere la mia amica non serve. Le mie parole cadono nel vuoto.

Shona non smette di scuotere la testa e i suoi lunghi capelli neri ondeggiano nello stretto spazio della poltrona dell'aereo. «Non capisco proprio che cosa sarebbero questi condizionamenti. Per me è una faccenda passata», dice con tono sempre più infastidito, mentre il pesante mezzo inizia goffamente a raggiungere la sua postazione per il decollo.

«Buongiorno e benvenuti a bordo. Sono il comandante tal dei tali...» Il solito annuncio a cui nessuno presta attenzione.

Normalmente tutti continuano a leggere, dormire, chiac-

chierare. Ma oggi c'è qualcosa di diverso. D'istinto io e Shona interrompiamo la conversazione e ci mettiamo ad ascoltare. Il comandante ha una voce di donna. Il comandante è una donna!

Lancio un'occhiata intorno a me e all'improvviso nessuno sta più leggendo, dormendo, chiacchierando. Qualcuno sta commentando, qualcuno sta sorridendo, qualcuno un po' in ansia allunga il collo per sbirciare lungo il corridoio.

Mi giro verso Shona.

Per lo stupore ha spalancato la bocca. «Ho preso centinaia di aerei in vita mia», sussurra dopo qualche attimo di silenzio, «e il comandante era sempre un uomo. Razionalmente so che non c'è niente di strano che una donna faccia questo lavoro, eppure tuttora non ci siamo abituati. Magari possiamo aspettarci che sia una strumentista, un secondo pilota, ma addirittura un comandante? Questi sono i condizionamenti inconsci di cui parli, vero? Immagino che siano gli stessi che mi fanno sentire in colpa ogni volta che lavoro il weekend o trascorro alcuni giorni fuori e so che ho lasciato i miei figli e mio marito a casa da soli.»

Ho ringraziato questa donna comandante che con il suo esempio ha fatto ciò che io con le mie parole non ero stata in grado di fare.

Sì, di questi temi si è già discusso tanto. Ma non è ancora il momento di cambiare argomento.

C'è ancora tanto da fare.

### *A che punto siamo*

La condizione femminile, negli ultimi anni, è di gran lunga migliorata. Rispetto alla generazione che ci ha precedute, come donne oggi abbiamo accesso con maggior facilità agli studi uni-

versitari, migliori opportunità di lavoro, e finalmente il potere di decidere della nostra vita. Però quanto ci sentiamo davvero libere di essere noi stesse, di fare scelte che esprimano appieno la nostra volontà, di assecondare i nostri desideri e non ciò che gli altri si aspettano da noi, di essere economicamente indipendenti? Quanto ci sentiamo al sicuro quando camminiamo da sole la notte per strada? Quanto siamo a nostro agio nel sostenere la un'opinione anche se contrasta con quella della maggioranza dei nostri colleghi, del nostro partner o della nostra famiglia? O se significa togliere del tempo ai nostri figli? Quanto ci sentiamo libere di seguire la voce della nostra anima?

Immaginate di essere una donna pakistana. Contro il parere della famiglia avete sposato l'uomo di cui siete innamoratissime. Siete incinte e siete felici. Di colpo irrompono in casa degli uomini che uccidono vostro marito, vi picchiano a sangue e vi trascinano via. Sapete che la vita del bambino che avete in grembo è in pericolo, tuttavia non potete reagire. Non potete difendervi. Nessuno viene ad aiutarvi. Guardate negli occhi gli assalitori. Sono vostro padre e i vostri fratelli.

E adesso siete una studentessa di fisioterapia in India con una promettente carriera davanti a voi. È un caldo dicembre e state tornando a casa da scuola su un autobus privato. State osservando la periferia di Nuova Delhi che scorre fuori dal finestrino. Improvvisamente sentite un colpo forte sulla testa. Cadete a terra e un gruppo di uomini è sopra di voi. Vi violentano ripetutamente, persino con una sbarra di metallo, finché tutto ciò che percepite è sangue e dolore. Pregate di morire presto. Morirete, ma non subito. Prima sarete torturata per ore.

Adesso invece siete una giovane di tredici anni nel Nord della Nigeria. Il vostro sogno è diventare un medico e guarire tante

persone. Per questo amate andare a scuola e dedicate allo studio più tempo possibile.

Un giorno, mentre siete in classe, entrano dei militari. Uccidono la vostra maestra. A furia di botte e minacce vi caricano su un camion, dove starete sotto il sole cocente, senza bere né mangiare, per tre giorni. Alla fine vi scaricano in una fetida fabbrica abbandonata. Quella è la vostra nuova casa.

Ogni giorno qualche soldato passa a violentare voi o le vostre compagne. Ma non potete farci niente. Se tentate di protestare o di opporvi sarete pestate a morte.

Dopo quattro mesi, siete ancora in queste condizioni, ma vi accorgete di essere incinta.

Non sapete se sopravviverete al parto. Una parte di voi spera di no.\*

Purtroppo questi eventi sono realmente accaduti.

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) stima che tra i cento e i centoquaranta milioni di donne nel mondo abbiano subito l'infibulazione e che, ogni anno nella sola Africa, altri tre milioni di bambine siano vittime di questa pratica, che peraltro avviene tuttora, di nascosto, anche in numerose altre nazioni.

Sulla Terra ogni minuto una donna muore di parto.

In Stati come la Cina e l'India, quando l'ecografia rivela che il feto è femmina spesso si ricorre all'aborto. Crescere una bambina è costoso e ci sono poche possibilità che possa portare soldi in famiglia. Nonostante questa pratica sia illegale dal 1994, ogni anno soltanto in India vengono abortiti più di un milione di feti femmine. Ciò ha causato un'inquietante disparità numerica tra i due sessi.

\* [iwantedwings.wordpress.com](http://iwantedwings.wordpress.com)

La violenza contro le donne esiste persino nella nostra società: una ricerca statunitense rivela che il 60 per cento delle donne è stato vittima di qualche tipo di abuso, fisico o psicologico.

Sempre secondo l'OMS almeno il 70 per cento delle donne assassinate sono uccise dal partner. I dati indicano che la violenza domestica è la principale causa di morte e invalidità per le donne tra i sedici e i quarantaquattro anni, molto più del cancro e degli incidenti automobilistici.

### *Il collo di bottiglia*

Il Social Watch, una rete non governativa creata nel 1995 che oggi conta membri in più di sessanta Paesi, ha messo a punto un indice sulla parità di genere che consente di classificare le nazioni in base a una serie di indicatori che coprono tre aree: l'istruzione, la partecipazione all'attività economica e l'empowerment, ossia la concessione di pieni poteri alle donne.\*

Dallo studio è emerso che l'Italia non brilla come esempio nella parità tra i sessi. In una classifica di centosettantadue Paesi, siamo al 72° posto, dietro a Thailandia, Uganda e Ruanda!

Peraltro, tale indice dimostra che nella maggior parte degli Stati il divario tra i generi non si sta riducendo, anzi. Quasi ovunque la disoccupazione femminile è più alta di quella maschile e il lavoro delle donne è meno retribuito rispetto a quello dei colleghi uomini.

Nel 2010 in Italia il tasso di occupazione femminile era pari al 46,1 per cento (cioè lavorava meno della metà delle donne).

\* Nel febbraio 2010, il Social Watch ha presentato il suo rapporto chiamato People First: [www.lavoroediritti.com/2010/02/rapporto-social-watch-parita-uomo-donna-litalia](http://www.lavoroediritti.com/2010/02/rapporto-social-watch-parita-uomo-donna-litalia)

Questo dato, secondo l'Istat, ci colloca in coda alla relativa classifica europea, davanti alla sola Malta.\*

Con l'arrivo del primo figlio, la situazione peggiora: il 40,8 per cento delle madri smette di lavorare (non sorprende viste le poche strutture che supportano le mamme), contro il 3 per cento dei padri. Con la nascita del terzo, la percentuale di donne che lascia il proprio impiego sale al 76 per cento. E non credo che la situazione sia migliorata in questi ultimi anni.

La mia non è una battaglia affinché le donne lavorino per forza. Non tutte vogliono lavorare. Non tutte vogliono figli. E non tutte vogliono entrambi.

Se una donna è felice di dedicarsi a tempo pieno alla famiglia va benissimo. È una scelta da onorare e rispettare. Ma deve essere una scelta. Non un cammino quasi obbligato. O velatamente, ma fermamente, consigliato. Mi piacerebbe vedere una società in cui le donne che desiderano dedicarsi alla propria professione e hanno tre, quattro o cinque figli, siano aiutate a farlo. Vorrei anche vedere una retribuzione paritaria. Infatti in generale la retribuzione femminile è al momento inferiore di oltre cento euro mensili a quella maschile: 892 euro di media per le giovani donne, contro i 1056 delle buste paga dei giovani uomini.

E ciò avviene nonostante le donne abbiano in media un grado di istruzione più alto degli uomini e superiore rispetto agli incarichi che ricoprono (i dati Eurostat sugli italiani tra i trenta e i trentaquattro anni rivelano che nel 2014 le donne laureate erano il 27,2 per cento, contro il 17,7 degli uomini).

E queste stime non riguardano soltanto l'Italia.

Se consideriamo la politica internazionale, quante donne

\* [www.istat.it](http://www.istat.it)



sono alla guida di una nazione? Pochissime, eppure almeno il 50 per cento della popolazione è donna. Perché a governare sono principalmente gli uomini?

La situazione non è rosea nemmeno ai vertici del mondo aziendale. Un considerevole numero di donne è presente fino a un determinato livello, ma quante ne troviamo nei ruoli decisionali? Quante per esempio siedono nei consigli di amministrazione?

Ma il potere delle donne esiste. Solo, forse, siamo proprio noi stesse che dobbiamo ancora abituarci.

Sembra che a un certo punto ci sia un collo di bottiglia che si restringe, un setaccio dove l'energia femminile resta impigliata.

Esiste un netto divario tra il nostro potenziale e la nostra capacità di sfruttarlo.

E questo collo di bottiglia non si verifica soltanto nel lavoro, ma anche nella quotidianità, nelle relazioni, in famiglia, indipendentemente dalla provenienza geografica e dal reddito, e persino per chi ha accumulato molte conoscenze psicologiche e spirituali.

Perché un conto è conoscere questi meccanismi, un altro è esserne consapevoli nella vita di tutti i giorni.

Di recente ho cercato, in un dizionario dei sinonimi e contrari su Internet, la parola «donna». Il terzo sinonimo proposto è sesso debole. Il contrario? Uomo: sesso forte!

Non si tratta di equiparare le donne agli uomini, ma piuttosto di onorare e valorizzare le rispettive differenze. Se pensiamo all'umanità come a un unico corpo è come se ne utilizzassimo solo la metà, come se camminassimo soltanto con una gamba mentre l'altra, per paura, per abitudine o per condizionamenti, rimane nascosta.

Come scrive Sheryl Sandberg, Chief Financial Officer di Facebook, nel suo libro dedicato al pubblico femminile intitolato

*Facciamoci avanti*, un mondo davvero equo vedrebbe un 50 per cento di donne e uomini governare le aziende e la società, e l'altro 50 governare la casa.

## **Oddio, ma questo è femminismo?**

*«Noi non possiamo avere successo se la metà del genere umano è tenuta indietro.»*

MALALA YOUSAFZAI

«Ma questo è femminismo?» chiede Shona con una velata apprensione. «Ho sempre avuto una certa antipatia verso quella parola», confessa.

Questo termine porta con sé talmente tanti significati diversi che non so bene che cosa risponderle.

In effetti è spesso impopolare, forse perché è percepito come troppo forte, aggressivo, antiuomo. Per questo molte donne decidono di non identificarsi con esso.

Per esempio nell'estate del 2014 impazzava su Internet il Tumblr Women against Feminism, in cui numerose donne spiegavano perché non abbracciano la causa femminista. Tra le motivazioni più ricorrenti e diffuse c'erano frasi tipo: «Non mi serve il femminismo perché mette le donne contro gli uomini», oppure «Non mi serve il femminismo perché se un uomo mi fa un complimento non lo considero un insulto».

È evidente che tra noi donne la questione è ancora irrisolta e stimola sempre accesi dibattiti, ma è altrettanto evidente che questo termine abbia bisogno di essere riattualizzato e rivitalizzato alla luce dei cambiamenti della società.

Tuttavia i pregiudizi e le false credenze nei confronti delle

donne hanno origini antichissime. Basti pensare a che cosa diceva Aristotele già nel 300 a.C.: «La femmina è un uomo impotente, incapace di produrre il seme, a causa della sua natura fredda. Dovremmo quindi considerare lo stato femminile come una deformità, sebbene sia una deformità che accade all'interno del corso ordinario della Natura».

Oppure alle affermazioni, non certo lusinghiere, di Martin Lutero: «Le ragazze iniziano a parlare e a tenersi in piedi prima dei ragazzi, perché le erbacce crescono sempre più velocemente dei buoni raccolti».

Pertanto, quando le suffragette marciavano per le strade, avevano come obiettivo di fondare un mondo in cui individui di sesso maschile e femminile potessero avere gli stessi diritti e abbattere finalmente quei muri di preconcetti che avevano imprigionato le donne per secoli.

Negli anni uomini e donne appartenenti ai movimenti «femministi» sono stati imprigionati, picchiati, derisi solo perché cercavano di combattere per la parità dei sessi.

È grazie a loro se noi donne possiamo votare. Il diritto di voto alle donne, infatti, fu introdotto nella legislazione internazionale nel 1948 e in alcuni Paesi molto più tardi, in Svizzera per esempio nel 1971 e in Kuwait addirittura nel 2005.

È grazie a quelle persone se possiamo lavorare, andare a scuola, avere un conto in banca, sposare chi vogliamo. Ma, come abbiamo visto, c'è ancora tanto da fare.

Lorella Zanardo, giornalista e autrice del documentario *Il corpo delle donne*, suggerisce: «Quando vi dicono che non serve lottare per i nostri diritti, avete tutti i motivi per mandare chi lo dice a quel paese. Sul serio. Non attendete nessuna approvazione». E aggiunge: «Vergogniamoci per tutte quelle volte che, non

difendendo i nostri diritti, abbiamo permesso che queste cose accadessero».

Leymah Gbowee, pacifista liberiana, nel 2011 ha vinto il Nobel per la pace per aver guidato, nel suo Paese, la protesta delle donne che ha portato alla caduta di una atroce dittatura.

Quando le hanno chiesto che cosa poteva fare la società occidentale per aiutare le migliaia di donne in zone di guerra che avevano subito torture, mutilazioni, violenze sessuali di gruppo, la sua risposta è stata: mettere più donne al potere.

Credevo non ci fosse più bisogno di usare il termine femminismo, invece mi sbagliavo. Si tratta però di un femminismo con una nuova accezione, perché troppo spesso la lotta per i diritti delle donne è diventata sinonimo di odio verso gli uomini. E questo deve finire. Valorizzare le donne non significa necessariamente svilire gli uomini. Anzi. Credo che la cosa migliore che possiamo fare per gli uomini sia riprendere in mano la nostra vita.

Quindi non stiamo lottando contro di loro. Al contrario. L'idea è di lottare insieme contro i condizionamenti, l'ignoranza, la violenza e procedere uniti verso un mondo migliore.

Io sono convinta che femminismo significhi che uomini e donne devono avere i medesimi diritti e opportunità a livello sociale, economico e politico. Tuttavia questo, purtroppo, non sta ancora avvenendo in nessun Paese.

Il 1° luglio 2014 è stato pubblicato sul *New York Times* un articolo dal titolo «Yes, All Men» che denunciava l'iniquità che ancora permea la nostra cultura e spronava gli uomini a essere femministi. Non tutti gli uomini sono parte del problema, sosteneva l'autore, ma tutti devono essere parte della soluzione.

In questo momento storico, sia donne sia uomini sono chiamati a impegnarsi affinché le donne non siano più viste, neanche incon-

sciamente, come proprietà privata, macchine da figli o governanti, geishe, oggetti sessuali, punching ball, nemici da combattere, sminuire o soggiogare, cittadine di serie B, sesso debole. E questo non soltanto per noi. Ma anche per le nostre figlie e le loro figlie e le figlie delle figlie delle figlie e per le prossime generazioni.

E persino per gli uomini. La parità di genere è un tema che riguarda anche la loro vita. Come vedremo più dettagliatamente nei prossimi capitoli, pure gli uomini sono imprigionati negli stereotipi maschile/femminile.

Ancora oggi il ruolo del padre è sminuito rispetto a quello della madre, nonostante sia altrettanto importante.

Ancora oggi per un ragazzo è difficile esprimere le proprie emozioni o la propria debolezza senza apparire una femminuccia.

Ancora oggi molti maschi sono schiacciati dal falso mito dell'uomo di successo creato dalla società.

Se gli uomini non si sentiranno più in dovere di detenere il controllo, le donne non dovranno più essere controllate.

Cancellare i pregiudizi sulle donne significa liberare il femminile e finalmente potersi rappacificare con quella parte dentro di sé.

Uomini e donne dovrebbero infatti poter manifestare con naturalezza la propria sensibilità e vulnerabilità. Solo in questo modo potremo essere una versione più vera e completa di noi stessi.

Ciò permetterà a tutti di venire messi nelle migliori condizioni per vivere e lavorare insieme, sviluppare i nostri talenti, diversi e unici, e dare il nostro contributo.

Per gli antichi filosofi esisteva un rapporto di analogia tra il microcosmo e il macrocosmo e, se è vero che «ciò che è in basso è come ciò che è in alto», è anche vero che «ciò che è dentro è come ciò che è fuori».

Ricalibrando la relazione tra maschile e femminile nella so-

cietà, in famiglia, nelle aziende, spalanchiamo nuove possibilità dentro di noi.

Bilanciando il maschile e il femminile, portiamo più equilibrio nel mondo.

### *È tempo di essere più presenti nel mondo*

Una caratteristica antropologica di tutti i mammiferi «avanzati» è che la specie sopravvive grazie al feroce comportamento della femmina adulta se sente minacciati i propri piccoli. Pensate alle leonesse e a come difendono la loro specie.

Attualmente nel mondo, secondo l'Unicef, diciassettemila bambini muoiono di fame ogni giorno (uno ogni cinque secondi).

Una specie animale si estingue per colpa degli esseri umani ogni venti minuti.

Se continuiamo così, entro il 2050 saranno distrutti oltre ottocento milioni di ettari di bosco con un effetto disastroso sull'ambiente e sul pianeta.

L'archetipo del femminile è colei che si occupa della casa e dei propri figli.

Ma il mondo intero è casa nostra.

Tutti i figli sono nostri figli, di qualsiasi razza e colore, di qualsiasi specie, umana e animale.

Dov'è la nostra voce e il nostro comportamento feroce di fronte a tutto ciò?

Dov'è il nostro istinto di protezione rispetto al degrado della Terra e alla inutile ed evitabile sofferenza di esseri umani, animali e vegetali?

Non sto dicendo che la responsabilità sia nostra, però è uno dei tanti segnali che indicano una chiamata all'azione.

Non possiamo più nasconderci nel nostro guscio o dietro il «non sono abbastanza brava» o il «se agisco mi criticheranno».

Non possiamo non fare ascoltare la nostra voce! Dobbiamo liberare la nostra energia femminile e diffonderla nella società.

Il tempo per il cambiamento è maturo.

### *Il matrimonio sacro e l'energia femminile*

«Cosa intendi esattamente?» chiede Shona, mentre il nostro aereo sta ormai viaggiando a quota diecimila metri.

Forse però il più curioso è Bill, il nostro vicino di posto, che senza volerlo ha ascoltato la conversazione e adesso mi guarda con un punto interrogativo stampato in volto.

«È da un po' che sto ascoltando il vostro dialogo», interviene, «questo argomento mi interessa. Potrei definirmi un imprenditore di successo, ma nella mia vita privata sento che qualcosa non va, soprattutto nelle relazioni. È come se non riuscissi a esprimere una parte di me. E ho l'impressione che abbia a che fare con questi temi.»

Non avevo mai pensato di tenere un corso in aereo, ma a volte la vita ci sorprende.

Il femminile è istintivamente associato all'archetipo lunare, quindi a caratteristiche yin, e si può definire ricettivo, intuitivo, nutriente, accogliente, mentre il maschile è associato al sole e ad aspetti yang, e tradizionalmente è descritto come attivo, passionale, energetico.

Ognuno di noi ospita dentro di sé entrambi questi aspetti, tuttavia, come vedremo meglio in seguito, per migliaia di anni le donne sono state condizionate a stare nello yin e gli uomini

nello yang. E rinnegare, seppur inconsciamente, una parte di sé è una costrizione che alla lunga diventa dolorosa.

«E in che modo tutto ciò tocca noi uomini?» domanda Bill.

In molti modi, rispondo. Per esempio, gli uomini in genere imparano fin da piccoli a sopprimere la parte femminile e ogni comportamento che potrebbe essere considerato «da femminuc-cia» e pertanto da debole.

Probabilmente questo perché, nel corso della storia, i sentimenti avrebbero potuto intralciare la costruzione degli imperi e tuttora, se i potenti della Terra ascoltassero il proprio cuore, forse si farebbero più scrupoli a continuare a distruggere il pianeta e a sfruttarne le risorse in maniera egoistica.

Così nei secoli il maschile ha perso il contatto con la propria parte emozionale, con la tenerezza, l'intuizione, l'empatia, la compassione, con il cuore insomma. Non è un caso che per molti manager la difficoltà maggiore non risieda negli aspetti tecnici del lavoro, quanto in quelli relazionali.

Come sostiene Eve Ensler, autrice dei *Monologhi della vagina*, quando non permettiamo agli uomini di incarnare pienamente il loro lato femminile, di assecondare la loro vulnerabilità, la loro compassione, diventano duri, offensivi e violenti. Portato all'estremo, questo è il terreno in cui nascono le guerre, dove, come sostiene sempre la Ensler, i proiettili non sono altro che lacrime indurite.\*

Quindi anche gli uomini hanno un assoluto bisogno di riscoprire la loro anima e riportarla nella vita quotidiana.

Ton van der Kroon, nel suo libro *The Return of the King*,

\* [www.ted.com/talks/eve\\_ensler\\_embrace\\_your\\_inner\\_girl/transcript?language=it](http://www.ted.com/talks/eve_ensler_embrace_your_inner_girl/transcript?language=it)



esprime la solitudine del viaggio del maschile. In un'epoca in cui si sono persi i veri mentori che accompagnavano i ragazzi nell'età adulta attraverso le cerimonie di iniziazione, quello che è rimasto, afferma van der Kroon, è solo una mascolinità fragile e mal sviluppata che spesso induce ad aggrapparsi a una vecchia e rigida immagine del maschile.

Di contro, come gli uomini sono spinti a delegare alle donne la profondità emozionale, le donne tendono a delegare agli uomini il potere. Infatti noi donne siamo state inconsciamente condizionate a credere che se abbiamo successo, soldi, carriera e leadership perderemo l'amore.

Agli uomini, viceversa, è stato insegnato che sono esattamente queste le cose che servono per guadagnarsi l'amore.

Siccome il personale e il sociale non possono non influenzarsi a vicenda, la società stessa viene impoverita da una simile dicotomia che ha portato a pensare in termini di sesso forte e sesso debole, di esseri superiori con maggiori diritti e valore, e altri inferiori, con meno voce in capitolo e meno possibilità di difendersi.

Questa gerarchia guida ancora oggi l'umanità in vari modi. Per esempio, in alcune culture gli esseri inferiori sono le donne o le minoranze etniche, mentre ovunque sono gli animali e la natura a non potersi proteggere dai continui abusi e dalle violenze legalizzate di un sistema dominante.

Ma proprio come ogni essere umano è sia lunare sia solare, ogni essere vivente è interconnesso e interdipendente. E distruggendo una qualsiasi forma di vita stiamo recando un profondo danno a noi stessi.

Siamo a una svolta epocale, dove è necessario imparare a rinegoziare gli schemi ereditati che, oltre a essere obsoleti, sono pericolosi per la sopravvivenza del pianeta.

L'idea è di recuperare l'unità e liberare dentro di noi entrambe le parti. E siccome la nostra società è già fin troppo basata sui principi maschili, fare un viaggio nel mondo del femminile non può che aiutare sia gli uomini sia le donne.

Consideriamo per esempio la parola «potere». Sul dizionario è abbinata a concetti maschili come strategia, logica, azione. Ma allo stesso modo possiamo usare il potere al femminile, aggiungendo intuizione, amore, intimità, connessione, significato, contributo, partecipazione.

Uno dei rituali più potenti dell'Antica Grecia era la ierogamia,\* il matrimonio sacro del dio e della dea. È infatti attraverso l'unione del maschile e del femminile che ha origine la vita. È quando questi due principi sono uniti dentro di noi che ritroviamo la nostra capacità di creare, di generare, di fare miracoli. È in quel momento che la nostra parte divina (o saggia, come preferite) si risveglia.

Si parla tanto della necessità del ritorno dell'energia femminile, intesa anche come rispetto di ogni forma di vita, come maggiore sviluppo dell'intelligenza emozionale, più cura per le persone, diffusione di rapporti collaborativi al posto della vecchia mentalità competitiva.

Ma l'energia femminile non è qualcosa che magicamente scende su di noi.

Siamo noi a dover imparare ad accrescerla dall'interno, a riconoscerla, nutrirla e soprattutto eliminare i condizionamenti che la soffocano.

E questo vale per entrambi i sessi.

\*Vi sono stati ritrovamenti archeologici che documentano come il tempio della dea babilonese Ishtar ad Assur abbia coniato piccole targhe di piombo raffiguranti una ierogamia.

A che punto siamo in questo percorso? Come sfruttiamo le energie del maschile e del femminile nella nostra vita?

## **Per chi è questo libro e di che cosa parla?**

*«Rafforzare il potere delle donne è la cosa migliore che possiamo fare per il pianeta. Quando le donne vengono repressi, tutti perdono. Quando le donne vincono, tutti noi vinciamo.»*

LOUISE L. HAY

Questo libro è dedicato a tutte le donne che desiderano sviluppare e liberare il proprio potere, migliorare la propria vita e farsi portavoce del cambiamento nel mondo.

Ma è inoltre pensato per quegli uomini che vogliono integrare meglio il femminile nella loro esistenza e comprendere più intimamente le fasi che la moglie, la collega, la figlia, la sorella o l'amica stanno vivendo e le relative sfide e potenzialità, tenendo conto che, più le donne staranno bene con se stesse, migliori saranno le relazioni tra i due sessi.

Ed è anche dedicato a ogni essere umano (uomo o donna) che voglia fare la sua parte nel costruire un pianeta migliore.

Lungo questo viaggio avremo l'occasione di ritrovare le radici della storia femminile, rappacificarci con esse e scoprire la profondità delle capacità che abbiamo ereditato.

Ciò ci porterà a mano a mano a capire e a superare i blocchi e i condizionamenti tipici di noi donne e a riappropriarci con dolcezza del nostro potere femminile, acquisire maggiore autostima e consapevolezza delle nostre possibilità, essere più efficaci nel raggiungimento dei nostri obiettivi e creare finalmente nuovi

modelli (più funzionali per entrambi i sessi) nell'ambito relazionale, lavorativo e familiare.

### *Le tre età*

Per gli antichi celti, ma pure per altre culture precristiane, l'archetipo del femminile era diviso in tre età o stadi, the Maiden (la Fanciulla), the Mother (la Madre) e the Crone (la Donna Saggia).

Queste sono le tre pietre miliari che raccolgono tutti i passaggi della vita femminile e sono contrassegnate da determinati cambiamenti fisici, ormonali e psicologici. Per affrontare al meglio questi passaggi, ogni donna deve esserne totalmente consapevole.

Per questo motivo il libro è organizzato in tre macrocapitoli, che corrispondono anche a tre fasi della Luna.

Ognuno infatti è caratterizzato dal sangue mestruale: il primo, rappresentato dalla Luna crescente, è relativo all'età della Fanciulla (o bambina) e si conclude con il menarca. In alcune culture è chiamata fase del fiore, per la sua bellezza e delicatezza. È il periodo in cui l'attenzione è principalmente rivolta su di sé in maniera spensierata, ed è quindi l'età dell'innocenza, della fantasia, del gioco, oltre che dell'«addomesticamento» dell'anima selvaggia del femminile, delle limitazioni, dei vincoli esterni, delle facili suggestioni, della formazione del carattere.

All'inizio di questa sezione ripercorreremo la nostra storia di donne, la nascita dei condizionamenti al femminile a livello personale e sociale, esploreremo la relazione con il nostro corpo, con il concetto di bellezza, e allo stesso tempo scopriremo il potere delle ragazze e come recuperare questo periodo così importante per seminare nuove potenzialità.

Il capitolo successivo è dedicato alla Madre, che rappresenta

la fertilità, la fecondità, la Luna piena. In alcune culture è definita la fase del frutto. Non occorre avere figli biologici per abbracciare questo ruolo che simboleggia la pienezza, l'abbondanza, la realizzazione nei vari ambiti dell'esistenza, perché la nostra attenzione è naturalmente rivolta verso l'esterno.

Parleremo pertanto della consapevolezza della propria essenza femminile, della donna come canale di vita, del rapporto con il lavoro, delle principali differenze tra il maschile e il femminile, delle sindromi principali in cui tendiamo a cadere e che ci impediscono di vivere pienamente, di come far udire la nostra voce, di come sentirsi meritevoli, di come imparare a domandare e a dire di no, di come proporci e di come esprimere le nostre capacità. Ovviamente tratteremo anche di maternità e figli. O di non maternità. E delle relazioni con gli uomini.

L'ultimo capitolo, infine, tratta della menopausa (che tradizionalmente si fa coincidere con il compimento dei cinquant'anni). È la fase della Luna calante, ma non per questo è meno attiva o vitale! In alcune culture è chiamata l'età del seme perché contiene in sé tutte le potenzialità e la conoscenza: una donna non poteva essere una vera guaritrice o sciamana finché non raggiungeva questa età.

È infatti il momento della saggezza, quando il ciclo mestruale termina e il potere del sangue viene sublimato in altre maniere, portando la vita e l'energia – simbolica e reale – che esso rappresenta all'interno, affinché si trasformi in creatività e potere.

In questa fase l'attenzione è rivolta contemporaneamente dentro e fuori di sé e questa capacità, se impariamo a usarla, ci permette di vivere con una nuova profondità e può spianare la strada a importanti progetti.

È anche il periodo ideale perché le donne assumano ruoli

di leadership nella loro comunità, siano onorate e condividano l'esperienza e la sapienza che hanno accumulato negli anni.

Vi svelerò i falsi miti legati a questa età, ancora attuali nella nostra società, scopriremo come utilizzarla per lasciar emergere la parte migliore di noi, cominciare nuove attività, dedicarci a nuove passioni, fare finalmente quello che avremmo sempre desiderato e prepararci al meglio per gli anni a venire.

Siccome alcuni temi femminili sono trasversali, ovvero appartengono a più di un periodo (mi riferisco per esempio al lavoro, al sesso, alle relazioni sentimentali, alla cura del proprio corpo) li troverete trattati nelle diverse sezioni.

E in generale, vedrete come alcune indicazioni saranno tipiche di un'età e altre saranno applicabili all'intero ciclo della nostra esistenza.

La nostra natura ci ha abituato a dedicare molta attenzione all'esterno, a preoccuparci delle necessità altrui. Ma per ritrovare il nostro potere e creare la vita che vogliamo, occorre imparare a dirigerla all'interno. È in questo modo che ristabiliamo una connessione con la nostra forza vitale.

Come ci sentiamo al lavoro, o in una determinata relazione, o nei vari ruoli che ricopriamo? Che cosa ci serve? Quali sono i nostri bisogni e come possiamo soddisfarli?

Quando una donna migliora la sua vita, l'intera famiglia ne è positivamente influenzata.

Per il bene del mondo è necessario che noi donne siamo unite in prima linea.

Al giorno d'oggi abbiamo un potere molto maggiore rispetto al passato, abbiamo più educazione, più benessere, più libertà, più informazioni.

Come possiamo usare tutto ciò che abbiamo ottenuto per

diventare la versione migliore di noi stesse, essere più serene e realizzate? Come possiamo essere emotivamente ed economicamente indipendenti? Come possiamo far sì che la nostra vita (non solo le nostre parole) sia di esempio per i nostri figli? Come possiamo creare nuovi modelli di relazione tra il maschile e il femminile da lasciare in eredità alle generazioni future?

Come possiamo fare la differenza attorno a noi? Come possiamo far sentire la nostra voce nella società, nella politica, nella finanza?

Ognuna è chiamata a partecipare alla realizzazione del presente e del futuro, che ci piaccia o meno. Con il silenzio o con le nostre voci facciamo la differenza. Comunque. Nel bene o nel male.

Ma che tipo di differenza vogliamo fare?