



Newsletter n° 11 Novembre 2022



LE DEE DENTRO LA DONNA, UNA NUOVA PSICOLOGIA AL FEMMINILE

Jean Shinoda Bolen, Corbaccio, 1991, pag 308, Euro 20,00

Nella vita di ogni donna risiedono numerosi modelli di esistenza e di comportamento inconsci ed il mito, come strumento di comprensione, può aiutarci a leggerli e a trasformarli.

I modelli archetipici delle antiche divinità mitologiche sono, ad esempio, tuttora validi per comprendere noi stesse e guidare il nostro **comportamento**.

Nella mitologia classica è facile, infatti, riconoscere una diversificazione di tipologie femminili che ci consentono di comprendere atteggiamenti, emozioni, comportamenti e riscattarci dalle implacabili dicotomie maschile/femminile, madre/amante, donna di successo/casalinga, ecc., che da sempre tengono prigioniera le donne.

Nel suo meraviglioso libro, Jean S. Bolen ci fornisce la **mappa psicologica** di 7 dee : tre sono definite vergini (Artemide, Atena, Estia (la Vesta latina) tre sono vulnerabili (Era, Demetra e Persefone) e una è alchemica, ovvero portatrice di trasformazione (Afrodite).

Le dee vergini incarnano qualità di **autonomia e indipendenza**, non sono inclini ad innamorarsi e i gli attaccamenti non costituiscono un ostacolo alla loro realizzazione. Come archetipi esprimono la capacità della donna di concentrarsi autonomamente sui suoi obiettivi.

Artemide, dea della caccia e Atena, dea della saggezza incarnano il **pensiero logico** e la **volontà direzionata**, mentre Estia, custode del Tempio e del focolare, rivolge questa sua capacità all'interno, lavorando sulla sua **crecita spirituale**.

Al secondo gruppo delle dee vulnerabili appartengono invece Era, dea del matrimonio, Demetra, dea delle messi e Persefone dea degli inferi. Sono archetipi dell'orientamento al rapporto e incarnano rispettivamente il modello della moglie, della madre e della figlia.

Sono prevalentemente **orientate agli altri** ed evolvono quando imparano a elaborare il senso della perdita e l'accettazione della loro vulnerabilità. Le qualità archetipiche che esprimono sono accoglienza, nutrimento e intuizione, quelle che ancestralmente vengono ricondotte al femminile. Afrodite, invece, viene messa in una categoria a parte. È la dea alchemica, portatrice della possibilità di trasformare la materia, di creare il nuovo, di **generare cambiamento**. Si colloca, idealmente tra i due universi: stringe relazioni e si proietta sull'altro, ma decide in autonomia.

Se, però, vogliamo andare oltre e ricondurre alcuni profili psicologici ai modelli individuati, vediamo come Artemide è generalmente propensa a stringere alleanze con le donne, ma tende a mantenere una certa distanza emotiva; Atena invece cerca sodalizi con gli uomini, ma manca di empatia; Estia ama la solitudine e ha, per questo, difficoltà a integrarsi; Era è fedele e onesta, ma gelosa e vendicativa; Proserpina è ricettiva e intuitiva, ma tende a rifugiarsi nell'irrealtà e a usare la manipolazione; Afrodite è guidata dal piacere, ma rischia di non sapere distinguere il bene dal male. Ciascuno di questi modelli può rappresentare una parte di noi ed essere trasformato evolutivamente. A seconda, poi, delle diverse fasi della nostra esistenza possono coesistere uno o più modelli.

Occorre a questo punto chiedersi quali sono le dee (i modelli) che la cultura sostiene e di quali emozioni sono portatrici?

Nelle società patriarcali, in cui i ruoli accettabili sono spesso quello della fanciulla (Persefone), della moglie (Era) o della madre (Demetra), un modello Afrodite potrebbe essere "condannata" per il travisamento e la svalutazione della funzione della sensualità e sessualità.

Aiutati dalla simbologia mitologica potremmo, invece, incarnare il modello di Atena che agisce forza, sapienza e coraggio con consapevolezza, oppure trasformare una Era (moglie bisbetica) in un modello di intelligenza e indipendenza o un'Artemide in una Amazzone che difende sé stessa e il gruppo di pari con arco e frecce.

Rabbia, aggressività e paura sono, infatti, emozioni spesso trattenute o rimosse dalle donne che le percepiscono, culturalmente, come contrarie alla propria natura o, al contrario, agite in maniera deflagrante.

D'altra parte, queste emozioni, mettono in campo un **potenziale energetico** che, se adeguatamente indirizzato può essere utilizzato, sia per proteggere i propri bisogni che per facilitare la **realizzazione del proprio potenziale**.

Quali gli stereotipi, i condizionamenti e gli ostacoli che incontriamo e che possono influenzare la nostra competenza di prevenzione e gestione del conflitto?

Ne parleremo il **23 Novembre 2022**, dalle **16.45 alle 17.30** in occasione del **webAperitivo** di presentazione del corso (in codocenza con Massimo Gironi) della collezione Lavorare al Femminile: **Autodifesa, forza e consapevolezza emotiva. Utilizzare l'energia femminile per difendere il proprio ben-essere** - terzo dei tre corsi della Road map **Trasformare i propri limiti in energia rinnovabile**.

Parleremo di

- Come funzionano le emozioni
- Intelligenza emotiva e attivazione delle risorse
- Aggressività e paura: riconoscerle e gestirle in sé stesse e negli altri
- Stereotipi di genere e potenzialità del femminile
- Gestire le tre distanze
- Agire con il corpo: postura assetto ed equilibrio
- Come usare la nostra energia
- Come sfruttare l'energia negativa di chi ci aggredisce e migliorare i nostri riflessi
- Reagire e affrontare le nostre paure



L'idea Valorizzare il talento delle donne Riconoscere i propri talenti aiuta a prenderne consapevolezza e a valorizzarli nel modo giusto e in armonia con i propri bisogni e con quelli dell'organizzazione.

LEGGI



Allenare le qualità femminili Riconoscere atteggiamenti e comportamenti che ostacolano il proprio sviluppo personale. Apprendere tecniche per modificarli. Imparare a riconoscere bisogni e priorità. Lavorare sul proprio potenziale di realizzazione. Valorizzare le proprie energie per dare un contributo di qualità sia nella vita professionale che personale. Trovare alleati e creare sinergie.

LEGGI



Per migliorare la leadership al femminile 1 - Gli Strumenti per il Change Management al Femminile 2 - Le Risorse Evolutive delle Donne al servizio delle Organizzazioni 3 - Trasformare i propri limiti in Energia Rinnovabile 4 - Verso scenari di Sostenibilità Lavorativa

LEGGI