

# **Il Volo della Libellula**



Associazione Culturale via Matteotti 59, Sesto Fiorentino FI

**SCUOLA DI FORMAZIONE PER OPERATORI  
E COUNSELOR OLISTICI accreditata S.I.A.F.  
con codici SC 26\09 e SC 14\09**

**Corso in OPERATORE OLISTICO**

**Gli Archetipi dell'anima e Voci interiori.  
In che modo agiscono nella nostra vita?**

**Similitudini, corrispondenza di energia, tracce profonde che  
plasmano ogni individuo nella sua unicità**

**Direttore Responsabile del Progetto:  
Dott.ssa Elisabetta Torrini**

**Relatore: Silvia Gaia Pelagatti**

**TESI di:**

**Maria Luisa Crussi**

**Sesto Fiorentino 2014**

## Indice

Premessa	5
Introduzione	6
PRIMA PARTE Incontro con gli Archetipi	8
1. Gli Archetipi	8
2. Gli archetipi femminili	8
2.1 Le dee Vergini	9
2.1.1 ARTEMIDE	9
Gli aspetti luce di Artemide	10
a) Fiducia in se stessa	10
b) La sorellanza	11
c) Distacco e lealtà nei rapporti. Artemide come “levatrice”	11
L’aspetto fisico della donna Artemide	12
La Donna Selvaggia: l’archetipo dell’istinto innato	12
Gli aspetti ombra di Artemide	14
a) La collera. Una potente parte ombra di Artemide	14
b) L’inaccessibilità e la “lontananza” emotiva	14
La vulnerabilità di Artemide, l’eterna “ragazza”. Il mito di Atalanta	15
2.1.2 ATENA	16
Gli aspetti luce di Atena	16
Gli aspetti ombra di Atena	18
Come uscire dai limiti di Atena	18
L’aspetto fisico della donna Atena	19
2.1.3 ESTIA	20
Il valore intrinseco di Estia: saggezza e illuminazione spirituale	20
Gli aspetti ombra di Estia	21
L’aiuto di Estia	22
Luoghi di luce interiore	23
2.2 Le dee Vulnerabili	24
2.2.1 PERSEFONE	24
Persefone Kore	25
Aspetti luce e ombra di Persefone (Kore)	25
Il pericolo della depressione	27
La trasformazione da Kore a regina degli Inferi	27
L’aspetto fisico della donna Persefone	28
Persefone a teatro e al cinema	28
2.2.2 DEMETRA	29
L’archetipo della “madre”	30

L'“ombra” di Demetra	30
La “luce” di Demetra	31
Demetra, madre di se stessa	32
2.2.3 ERA	33
L'insicurezza di Era	34
La gelosia di Era: vittima o carnefice?	34
La trasformazione di Era: ricominciare daccapo	35
2.3 La dea alchemica: Afrodite	36
2.3.1 AFRODITE	37
Gli aspetti luce di Afrodite	38
Gli aspetti ombra. Quando Afrodite si “umanizza” e non è più dea	39
Afrodite moglie e madre	40
I “compiti” che riequilibrano carenze ed eccessi di Afrodite	41
L'aspetto fisico della donna Afrodite	42
2.4 L'Eroina	44
APPENDICE Viaggio all'interno del corpo: Chakra e Archetipi	46
1. I Chakra: vortici di energia	46
2. Artemide e il primo chakra: le radici	47
3. Afrodite e il II chakra: il centro del nostro sentire	48
4. Atena e il III chakra: il fuoco dell'azione	49
5. Demetra e il IV chakra: l'incantesimo dell'amore	50
6. Persefone e il V chakra: la vibrazione del suono interiore	51
7. Era e il VI chakra: la luce della coscienza verso la manifestazione	52
8. Estia e il VII chakra: aprirsi al divino come il loto dai mille petali	53
SECONDA PARTE Alla scoperta delle Voci interiori	54
1. Le Voci interiori secondo il Dialogo delle Voci	54
2. In corrispondenza con Artemide	54
2.1 L'Attivista	54
2.2 Il Perfezionista	56
2.3 La Matriarca	56
2.4 Altre Voci interiori	57
2.5 La “figlia ribelle”	57
3. In corrispondenza con Atena	58
3.1 Il Protettore-Controllore	58
3.2 I Gestori del potere	60
3.3 Il Patriarca	60
3.4 La Mente	61
3.5 Il Giudice	62
4. In corrispondenza con Estia	62
4.1 Le voci spirituali: il Bambino Spirituale	63
4.2 La Vecchia Saggia	63

4.3 Il Conoscitore Psicologico	64
5. In corrispondenza con Persefone	64
5.1 Il Bambino interiore	64
5.2 Il Compiacente	66
5.3 Il Critico: il nemico peggiore	67
Come può trasformarsi in alleato	68
6. In corrispondenza con Demetra	69
6.1 La Madre	70
6.2 Il Salvatore	71
7. In corrispondenza con Era	72
7.1 La gelosia	72
7.2 La Vittima	73
Le donne vittime come Era e il loro carnefice	74
8. In corrispondenza con Afrodite	75
8.1 Il Bambino Magico	75
8.2 Il Rinnego	76
9. In corrispondenza con l'Eroina: l'Ego consapevole	78
APPENDICE “Maschere” e archetipi: viaggio all'origine del dolore e della sua protezione	80
Artemide La maschera del fuggitivo	80
Atena, Era La maschera del controllore	81
Estia La maschera del Fuggitivo	82
Persefone, Demetra, Era La maschera del dipendente, del salvatore, della vittima, del masochista	83
Afrodite La maschera del rigido	86
Dare e ricevere: accogliere e lasciare andare	87
Conclusioni	89
Bibliografia	91

## Premessa

Durante i mesi della Scuola per Operatore Olistico la mia vita è cambiata, profondamente, non tanto in fatti macroscopici, come cambiare casa o partner, niente di tutto questo, ma è cambiata completamente la mia visione e percezione delle cose intorno a me, dei miei familiari, dei miei amici più vicini, di tutti i miei simili. Ogni gesto o sfumatura nel suono della voce delle persone mi sono giunte come amplificate al massimo, come viste attraverso una lente d'ingrandimento magica, come ricevute non solo dall'orecchio, ma direttamente dal cuore.

È cambiata la dimensione della mia esistenza. Non ho più vissuto per fare o realizzare progetti, assolvere impegni di lavoro, ma per essere e vivere nella mia completezza, nella consapevolezza di avere un compito, in questa vita, che nutre la mia anima. Improvvisamente, passo dopo passo, giorno dopo giorno, ho avuto questa "risposta", chiara, inequivocabile, all'eterna domanda che "senso avesse la mia vita".

E la gioia di percorrere questa strada, senza più incertezze o tentativi di prendere scorciatoie, o viuzze senza sfondo, tanto per temporeggiare e indugiare nelle mie resistenze, è stato il carburante, il sentimento trainante, per superare ostacoli, scoraggiamenti, ripensamenti, dubbi e via discorrendo.

Non mi sento di aver raggiunto l'obiettivo finale, ma solo la prima tappa di un percorso senza fine che mi porterà sempre più vicina alla realizzazione del mio desiderio, oggi, più grande, quello di sostenere chi lo vorrà nella ricerca di se stesso e della propria gioia interiore.

So cosa significa intraprendere questo viaggio misterioso e grande all'interno di se stessi, e le scoperte non finiscono mai. «Quando osiamo valicare le frontiere della nostra falsa identità rinasciamo a nuova coscienza in una freschezza che solamente chi ha passato la notte "buia" può comprendere» (V. Sgalambro). A maggior ragione, sento con umiltà ora di poter "camminare accanto" a una persona e sostenerla nel suo processo di trasformazione, nella "morte e resurrezione", nel ritrovare la strada che aveva perso, nel riconnettersi in modo consapevole attraverso l'esperienza con la sua natura divina.

*Dedico questa tesi a mio padre e a mia madre*

## Introduzione

*Solo se comprendete il vostro passato, potete comprendere il vostro presente (E. Pierrakos)*

Ero appena adolescente, ancora alle medie inferiori, quando sentii profondamente dentro di me il desiderio di sapere realmente chi fossi, perché ero nata e perché la vita mi sembrasse tanto difficile e priva di gioia. In questa tormentata serie di domande sentivo che avevo bisogno di qualcuno che mi aiutasse. Sapevo che non potevano farlo i miei genitori, che sentivo lontani e incapaci di ascoltarmi, vedevo il disagio di mia sorella, il mio stesso, e avevo capito che lei era il mio specchio.

E quindi ero sola. Ma ho coltivato con tenacia il mio desiderio più profondo e non mi sono mai accontentata. Ho cercato strade nuove, risposte esaurienti, all'inizio credendo che mi potessero arrivare da qualcuno fuori di me. Poi ho "sentito" che dovevo cercare dentro di me. Questa scoperta durante gli anni dell'università mi rese ancora più "straniata" dagli altri. Non credevo in rimedi imposti da un "altro" da me. Sono stata ricoverata in ospedale, non per motivi gravi, fortunatamente, ma già sentii allora che il mio corpo rispondeva non ai medici, ma a me, a come reagivo io, alla mia intuizione di come potesse avvenire la mia "guarigione". Tutto di me partecipava alla "guarigione", la mente, il cuore, il desiderio, una fiducia in qualcosa di altro. A un medico dissi che "preferivo non mangiare tutto quello che mi portavano, perché il mio corpo non ne aveva bisogno per stare meglio". E il dottore mi disse che avevo fatto un'ottima osservazione. Questa "ottima osservazione" è diventata la mia regola, il mio termometro, ho sempre creduto a come mi sentivo io, non a quello che gli altri dicevano di come stessi. Seguendo questo, piano piano ho trovato la strada, quella giusta per me. La mia evoluzione ha visto momenti durissimi, in cui sono ricaduta nell'affidarmi all'altro, nel mettergli in grembo i miei bisogni, perché l'altro si assumesse la responsabilità di farmi stare bene. Ho sempre pagato molto caro questo "ri-cadere". Ma ne è valsa la pena. Sono cresciuta interiormente a forza di battere la testa nel muro, e ho trovato la fiducia in me e nella mia vita, il senso del mio essere qui ora sulla terra. Non senza aver resistito tante volte e ceduto alla tentazione di adagiarmi sul fondo.

Non so perché sapessi che tutto era collegato dentro di me, sapevo che se ero allegra tutto si risvegliava, i sensi, la vitalità del corpo, la lucidità della mente, il senso spirituale di pace e armonia con la natura e gli amici o le persone. Se perdevo, solo con un'ombra nel cuore, il desiderio di fare qualcosa, non stavo bene fisicamente. Una percezione inconsapevole del "tutto". Non mi ritenevo per niente scomposta o separata, e quando tuttora sento parlare di incredulità o incomprensione di questo "tutto", provo dispiacere. La cosa più difficile che ho dovuto imparare, ma non ho finito del tutto, è l'accettazione, per me e per gli altri.

L'incontro con gli Archetipi dell'Anima accadde per me circa negli anni Novanta quando lessi per la prima volta, *Le dee dentro la donna*, di Jean S. Bolen, libro più volte riletto e consultato e donato nel corso degli anni. Di nuovo, attualmente oggetto di studio appassionato e arricchente come la prima volta.

Un manuale importante, uno strumento di perlustrazione interiore fondamentale per ogni donna che viva in qualche modo il disagio di incarnare questo ruolo in una era patriarcale (sia pure agonizzante), ma che al tempo stesso desidera riscattarsi, recuperare l'antico potere sconosciuto, non solo per se stessa, ma per tutto il genere femminile, per un amore universale di sorellanza che vive e sopravvive e si sta riaccendendo con toni altissimi in ogni angolo del mondo, e in ogni piega più recondita dell'animo di ogni donna sulla terra.

Un "risveglio" opportuno, necessario, inevitabile. Con la meravigliosa conseguenza che ci si appassiona al disvelamento di noi stesse e di chi ci vive accanto, rispecchiando i propri archetipi, maschili e femminili, in quelli dei nostri simili più vicini, di coloro a cui siamo legati da vincoli carnali, affettivi, di relazione in genere.

Da qui la comprensione per se stessi e per l'altro, la caduta di quei veli pesanti che non permettono alla luce di entrare nell'animo, di illuminare il buio, di dissolvere le paure, di trasformare i "fantasmi" in energie benevole e creative.

Accostare gli Archetipi dell'anima alle Voci interiori, quella molteplicità di sub-personalità o schemi di energia che i coniugi Stone hanno così bene individuato, ascoltato e "amato" e "onorato" nel loro lungo lavoro e sviluppo del loro metodo di consapevolezza interiore, è stata la conseguenza più naturale, il primo passo che la mia mente ha compiuto. Ma da lì sono nati altri accostamenti, altre riflessioni affascinanti, come sinapsi che illuminano improvvisamente "stanze" insospettate, di cui mi appresto a parlare in questa mia tesi.

Infatti, per quanto riguarda l'accostamento degli archetipi dell'anima con le voci del Dialogo delle Voci, per quanto l'idea non sia originale, perché già altre persone vi hanno studiato e scritto, mi sono però basata sulla mia esperienza diretta, sia per quanto riguarda la pratica del Dialogo delle Voci sia per l'osservazione della influenza di certi archetipi sulla mia personalità e di conseguenza sulla mia stessa vita, sulle scelte più o meno inconsapevoli, su quella definitiva, in questa fase del mio percorso, di dedicarmi alla relazione d'aiuto con una attenzione molto particolare all'evoluzione delle donne verso la loro completa emancipazione e "resurrezione" dallo stato di vittime del patriarcato.

E mi sono facilmente lasciata affascinare dalla teoria delle "maschere" (di cui ho letto per la prima volta nel volume di Lise Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*), che si rifà alle 5 *strutture caratteriali* di base descritte da Alexander Lowen, secondo il lungo studio di Wilhelm Reich, che raggruppò le persone da lui curate in cinque categorie principali, e di cui già ampiamente Barbara Ann Brennan aveva trattato nel suo fondamentale volume *Mani di luce*. Ho privilegiato l'accostamento con il lavoro della Bourbeau perché emotivamente e istintivamente, con le sue maschere, mi ha suggerito le immagini delle dee a me molto care, e le voci interiori con cui ho tanta familiarità. E non potevo lasciare indietro la determinante e affascinante presenza dei chakra, quei vortici di energia a cui sono legata da molti anni, da quando mi sono immersa sempre di più nel lavoro su di me a livello energetico. Danzare con i chakra e i loro colori è stato come scoprire la mia anima. Non avevo mai conosciuto una gioia simile nella mia vita, né una simile fonte di energia, capace di trasfigurarmi letteralmente, come se all'improvviso balzassi in un'altra dimensione. Per questo credo che ognuno di noi abbia un particolare talento, e scoprirlo e manifestarlo porta davvero un senso di realizzazione nella vita, fa percepire lo scopo per cui ci siamo incarnati, e dona profonde emozioni da condividere con gli altri esseri umani. Questo è davvero un tesoro che dobbiamo aiutarci a vicenda a non lasciare nascosto e dimenticato, sepolto da strati di polvere di sofferenza.

## Prima parte

### Incontro con gli Archetipi

#### 1. Gli Archetipi

Il concetto di archetipo è stato introdotto per la prima volta da Jung<sup>1</sup>. Che cosa si intende con questo termine? Letteralmente il “primo modello”, il primo esempio da cui si sono formati tutti gli altri successivi. Sono tracce indelebili contenute nell’inconscio collettivo, universale, condiviso da tutti gli esseri umani.

Queste tracce sono forze o energie capaci di “modellare” appunto la personalità, di condizionare i comportamenti, di determinare i rapporti con gli altri simili, le reazioni.

Questi archetipi sono stati descritti come dei o dee, protagonisti di miti che sono a loro volta storie archetipiche. «Suonano veri all’esperienza umana che ci accomuna; così, sembrano vagamente familiari anche quando li sentiamo raccontare per la prima volta»<sup>2</sup>.

«Nella mitologia greca viene espressa chiaramente l’esigenza che tutti gli dei vengano onorati. Venire meno a questo ha dato vita ad alcune grandi tragedie letterarie. La regola che governa questi archetipi come nostri schemi di energie, in cui siamo identificati o di cui non siamo consapevoli o rinneghiamo, recita così: “Ciò che noi respingiamo diventa il fato che viviamo”»<sup>3</sup>.

#### 2. Gli archetipi femminili

*Ogni donna ha in sé doni “profusi da una dea”, che deve conoscere e accettare con gratitudine (Jean S. Bolen)*

Gli archetipi femminili sono i modelli, le tracce, rappresentati in noi dalle divinità femminili della mitologia dell’Antica Grecia, nata in era patriarcale. Questi archetipi femminili influenzano la donna (ma anche l’uomo), sulle proprie scelte, e ogni donna o uomo agisce inconsapevole di questo condizionamento, finché non scopre qual è l’archetipo che lo sta dominando o sta agendo la sua vita al suo posto. Una volta raggiunta questa consapevolezza, sarà in grado di prendere in mano le redini della sua vita e scegliere di volta in volta a quale archetipo ricorrere, perché ogni archetipo è una fonte di conoscenza e ricchezza inesauribile. Questo è un processo che una volta innescato, non ha mai fine.

La studiosa americana Jean S. Bolen ha individuato sette archetipi femminili: Artemide, Atena, Demetra, Persefone, Estia, Era, Afrodite. E le ha divise in due gruppi: tre dee “Vergini”, tre dee “Vulnerabili”, lasciando fuori Afrodite, che definisce “dea alchemica”. Mi occuperò di tutte le dee che sono state e sono, a fasi alterne, predominanti nella mia vita. Prendendo me stessa come modello di un processo sempre in evoluzione.

---

<sup>1</sup> C.G. Jung, *Gli archetipi e l’inconscio collettivo*, 1980.

<sup>2</sup> J.S. Bolen, *Gli dei dentro l’uomo*, Edizioni Amrita, p. 20.

<sup>3</sup> Da H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, Edizioni Amrita, p. 280.



## 2.1 Le dee Vergini

*L'aspetto della dea vergine è pura essenza di ciò che la donna è e di ciò a cui attribuisce valore: un aspetto che rimane intatto e incontaminato (Jean S. Bolen)*

Come dice bene Jean S. Bolen nel suo libro, nell'approccio con il mito e la conoscenza delle varie dee dell'Olimpo, ogni donna ha come una "folgorazione", in quanto le succede per certo di riconoscersi immediatamente in una particolare dea. Questo vuol dire che si è incontrata con il suo modello dominante, che ha influenzato maggiormente la sua vita, e continua a farlo, anche se ovviamente sono presenti altri archetipi.

Le tre dee definite "vergini" lo sono nel senso che esistono di per sé, si sono mantenute integre, non "contaminate" dall'uomo, si sono separate da lui, completamente autonome, focalizzate nei propri obiettivi, incuranti e indipendenti dal giudizio altrui.

### 2.1.1 ARTEMIDE

*Artemide-Diana, protettrice della natura e della donna, munita di un arco infallibile, uccide il cacciatore che osa spiare il suo corpo sacro (da C. Risé, M. Paregger)*

Quando personalmente ho "incontrato" Artemide, improvvisamente mi sono rivista nella mia infanzia, ribelle e selvaggia, bambina indipendente, che non ammetteva redini, costrizioni, regole, sicura di me e di quello che desideravo. La mia Artemide mi portava a correre da sola nei campi dietro la casa di quegli anni, a buttarmi sull'erba, sdraiata a contemplare il cielo, tra le fronde tremolanti di un albero, a raccogliere i papaveri e aprire con due dita i bocci chiusi per scoprire di che colore fosse la corolla, ad affondare le mani nella terra di castagno, a rubare furtivamente le spighe di grano ai contadini, a cogliere le ciliege dal ramo più basso, godendo appieno della libertà della fine della scuola. Bambina irrequieta, insofferente della severità a volte ottusa delle suore, "ingiustamente" rimproverata e punita a casa, per i miei ripetuti tentativi di fuga. Reiterati, perché la repressione esercitata su di me mi incitava alla ribellione, diventavo la "figlia ribelle" inconsapevole<sup>4</sup>. Ero molto piccola e incosciente, ma non avevo paura di scappare dal cancello della scuola, correre in strada, incurante del pericolo, ma felice della mia libertà. E così, più grandicella, fui nominata più volte capoclasse, perché mi sentivo rappresentante dei miei compagni più deboli per i quali non tolleravo le "ingiustizie" da parte di certi insegnanti. Desiderosa di farmi amica tutte le bambine, anche se non sopportavo le più smorfiose o timide, ma che mi incantavano per i capelli biondi, il carnato delicato, la grazia dei movimenti. In tanti momenti della vita, quando altri archetipi hanno preso il sopravvento, ho avuto molta nostalgia di quella mia bambina, per il coraggio e la forza che dimostrava in ogni occasione. Per la capacità di sapere dentro con chiarezza cosa voleva. Credo però che il coraggio e la forza mi siano rimaste interiormente, come risorsa fondamentale nell'affrontare le grandi perdite della vita, risollevarmi nei momenti più bui.

---

<sup>4</sup> A questo proposito si vedano le cosiddette "voci rinnegate" nella parte riservata al Dialogo delle Voci.

Artemide è una dea vergine, perché è autonoma, non ha bisogno di niente e di nessuno, è indipendente.

Vive la libertà con estrema gioia, aborre la dipendenza, in particolare dall'altro sesso. Sta alla larga dagli uomini, che ignora (o che forse teme?), come minaccia alla propria libertà.

I vantaggi di un modello Artemide sono innumerevoli, come altrettanti gli aspetti ombra. Ma come archetipo dominante rende una donna lucida e indipendente, capace di focalizzarsi come un raggio laser sui propri obiettivi e di realizzarli con successo. Di coltivare la propria autonomia e indipendenza, senza lasciarsi influenzare o vittimizzare. È la consapevolezza del proprio potere personale forse il dono più grande, la certezza innata di riuscire nel proprio intento, senza che diventi desiderio di prevaricazione o dominio sull'altro. Una donna Artemide è profondamente motivata dai suoi valori interiori, dal desiderio di realizzare ciò in cui crede fermamente, incurante del giudizio degli altri. Non cerca l'approvazione di nessuno. Va dritta per la sua strada.

È impossibile che nel corso della vita non intervengano mai altri archetipi a dare sfumature diverse, altre sfaccettature o a prendere il sopravvento addirittura su quello dominante. Così inevitabilmente, ci si trasforma, si vivono fasi diverse, si fanno scelte tali da cambiare totalmente l'obiettivo primario o l'atteggiamento nei confronti della vita o degli altri.

Una donna solo Artemide, che esaspera le peculiarità di questo archetipo, può irrigidirsi nell'ostinazione di raggiungere a tutti i costi i propri obiettivi, può diventare intollerante delle opinioni altrui, aggressiva a tal punto da farsi giustizia da sola, sgarbata, un po' rozza, maschiaccia, antitesi della donna ricca di fascino e femminilità. Ostile agli uomini, "matriarca"<sup>5</sup>, cioè giudicante del sesso maschile, fino al disprezzo.

### **Gli aspetti luce di Artemide**

Bisogna sempre partire dal presupposto che in ogni donna gli archetipi sono presenti in forma spuria, vale a dire, non in assoluto negli aspetti solo "luce" o solo "ombra".

O addirittura può succedere che l'archetipo dominante, presente fin dalla nascita, venga a perdere piano piano la sua forza, a volte quasi a sparire, per lasciare il posto ad altre energie che agiscono in maniera più evidente. Solo il lavoro di conoscenza interiore può aiutare a prendere consapevolezza di questo e a integrare di nuovo i valori positivi dell'archetipo dominante, soprattutto quando se ne senta fortemente la necessità per il benessere psicofisico. Analizziamo adesso gli aspetti luce di Artemide e i doni che portano con sé.

#### **a) Fiducia in se stessa**

Questa divinità votata alla vita nella selva, lontana dalla città e dalla vita sociale degli uomini, dedita alla caccia e alla totale immersione nel mondo selvatico della natura e degli animali, porta nella donna identificata in questo archetipo lo stesso grande piacere di vivere a contatto esclusivo con la natura, determina in lei la capacità di fare scelte in modo autentico, avendo un buon rapporto con se stessa.

In tal modo può affidarsi senza esitare alle proprie capacità, a una intensa concentrazione sui propri obiettivi, che vede con chiarezza, e verso i quali si dirige con estrema determinazione.

---

<sup>5</sup> Anche di questa Voce primaria parlerò più dettagliatamente nel capitolo specifico sul Dialogo delle Voci.

Una donna Artemide è quindi sicura e coraggiosa, perché ha “confidenza” con il pericolo, non teme gli ostacoli, sa di poterli superare.

### **b) La sorellanza**

L’archetipo Artemide porta la grande intesa e comunione con le altre donne. L’uomo non rientra nei suoi rapporti, non sente la necessità di innamorarsi, di sposarsi e procreare. Ci vogliono altre dee per portare nella vita della donna tutti questi aspetti e realizzazioni.

Artemide vive nel bosco con le altre Ninfe, con loro condivide la caccia e la vita lontano dalla “contaminazione” dell’uomo. Per una donna con questa impronta valgono le amicizie femminili, e in senso più ampio il suo interesse, profondo, viscerale, va a tutto il genere femminile. Vive un profondo senso di solidarietà con esso e non potrebbe mai lasciare indifesa e sola una sua simile. Fa sue le cause per l’indipendenza, la libertà e il giusto riconoscimento del valore delle donne, costrette a una condizione di inferiorità in tutta l’era patriarcale, ormai attualmente giunta in modo così drammatico alla sua conclusione<sup>6</sup>. Sue saranno attività volte proprio a questi intenti.

Per quanto riguarda il sesso opposto la donna Artemide può condividere con esso una sorta di cameratismo, un’intesa come tra compagni, senza distinzione di sesso, quasi legame anche profondo e indistruttibile come tra fratello e sorella. D’altronde la dea era la gemella di Apollo: molto simili tra loro, i migliori amici l’uno dell’altra, senza nessuna implicazione di ordine sessuale.

Nella vita una donna così potrebbe anche sposare un uomo a cui si sente legata da un forte sentimento di fratellanza, o di amicizia, con cui condividere gli stessi interessi, la vita un po’ selvaggia, o prettamente sportiva. E può anche risultare una unione felice, se davvero così complementare.

### **c) Distacco e lealtà nei rapporti. Artemide come “levatrice”**

Una donna autonoma e indipendente come Artemide gode, nella purezza e libertà dei suoi intenti, due grandi qualità, che possono diventare all’opposto il rovescio della medaglia: il distacco emotivo e l’oggettività nei rapporti con gli altri, la lealtà.

Distacco emotivo nel senso che Artemide può vivere una relazione senza invadere l’altro, senza essere possessiva (atteggiamenti presenti come vedremo nelle dee vulnerabili in quanto dipendenti dagli altri), ma anzi rispettosa dei desideri altrui. Nella vita di coppia lascerà completamente autonomo il compagno o la compagna e, nel caso debba aiutare qualcuno, è capace di agire nel modo giusto, “a sangue freddo”, come si dice, perché capace di dominare i propri sentimenti e di intervenire con coraggio e oggettività. L’ascolto e il rimedio sono frutto di una serena e distaccata visione del problema altrui, senza quel coinvolgimento emotivo che può sovraccaricare e coprire l’altro, fallendo in pieno l’obiettivo di aiutare a uscire da una difficoltà.

---

<sup>6</sup> «Per la prima volta, donne e uomini di tutto il mondo stanno sfidando apertamente il modello dei rapporti umani maschio-dominatore/donna-dominato... soprattutto c’è una crescente consapevolezza che la nuova e maggiore coscienza della nostra “mutualità” globale dipende interamente... da una trasformazione fondamentale dei ruoli sia dell’uomo che della donna» (cfr. R. Eisler, *Il calice e la spada*, Forum, 2012, p. 342).

Rifacendosi al mito, bisogna ricordare che Artemide, appena nata, aiutò la madre Leto, sofferente e in grande difficoltà, a partorire il fratello Apollo. Ecco perché la dea viene anche legata al parto e considerata la protettrice delle dee partorienti.

Dal mito si evince che nella donna Artemide sono presenti il coraggio, la fermezza e l'amore nelle cose che fa, in particolare nel lavoro e nella relazione d'aiuto.

Un aspetto fondamentale è proprio Artemide come figlia che diventa genitore per la madre, più debole e indifesa, polarizzata in una dea vulnerabile, e secondo la terminologia del Dialogo delle Voci, in un sé rinnegato rispetto a quello primario della figlia.

Una figlia Artemide aiuta la madre, la sostiene, forse lo farà per tutta la vita, se sarà questo il suo compito o la sua scelta consapevole. Il problema nasce, e lo vediamo più avanti, quando Artemide ha una madre "giudicante" e molto severa e limitante.

Nei suoi rapporti, pur essendo competitiva, proprio nel lavoro sa essere leale, mantenere il rispetto dell'altro e per l'impegno preso, a meno che non venga lei violata dalla scorrettezza di un altro o da un'azione che la danneggi o la offenda nei suoi principi ferrei di libertà e rispetto.

### **L'aspetto fisico della donna Artemide**

Prendendo dimestichezza con gli Archetipi, una esperienza interessante, che poi diventa anche un esercizio divertente, è osservare l'aspetto fisico delle persone che incontriamo e in cui, a bruciapelo, riconosciamo un archetipo dominante.

Per esempio, la donna Artemide è riconoscibile perché ha l'aspetto della "ragazza", anche quando ha superato una certa età, perché non pensa di invecchiare. Di solito ha un fisico scattante, abituato al movimento, i capelli generalmente lunghi, che ricadono sulle spalle, nelle donne più giovani sono molto ricciuti o ondulati, un po' alla donna selvaggia, gli occhi sono mobili e curiosi, l'abbigliamento è sportivo, da adolescente: pantaloni o calzoncini corti, scarpe sportive basse. Nell'insieme si percepisce una freschezza giovanile, una grande vivacità e intraprendenza. Usano esclusivamente il proprio mezzo di locomozione, ovviamente, un motociclo, uno scooter, una bicicletta. E corrono diritte alla meta. Se poi indossano il distintivo del WWF o di un altro Organo per la salvaguardia del mondo o degli animali, non ci possono essere dubbi.

### **La Donna Selvaggia: l'archetipo dell'istinto innato**

Abbiamo la possibilità, in qualunque viaggio interiore facciamo, di andare sempre più in profondità, come se dovessimo, ad ogni passo, togliere un velo, poi un altro, per passare da un livello a quello successivo più profondo.

Parlando degli archetipi dell'anima abbiamo detto che sono rappresentati dagli dei della mitologia greca, che sono antropomorfizzati, cioè immaginati e ritenuti simili agli umani, nell'aspetto fisico, nel carattere e nei loro comportamenti: tradimento, vendetta, gelosia, rivalità, innamoramento ecc. Ma questi dei sono la frammentazione di divinità anteriori, di epoche molto più lontane, che rappresentavano concetti e idee divine. Si può parlare con

certezza, grazie agli studi e alle teorie dell'archeologa lituana Marija Gimbutas<sup>7</sup>, sui ritrovamenti di statuette rappresentanti divinità femminili, dell'esistenza di un'era matriarcale in cui la divinità assoluta era di sesso femminile: la Grande Madre. Questa Dea originaria è racchiusa, sepolta da mille strati nell'inconscio collettivo e individuale. Da Essa, che rappresentava la matrice di tutto il creato, la riproduttività, l'identificazione con la Natura, la fertilità, l'abbondanza e la vita, sono derivate le nostre dee, come suoi mille frammenti dispersi nell'universo. Un passaggio intermedio prima di Artemide, così legata all'indipendenza e alla simbiosi con la Natura e gli istinti primordiali, è la Donna Selvaggia. L'analista junghiana Clarissa Pinkola Estés, nel suo celebre saggio<sup>8</sup>, afferma che in questo archetipo risiede la natura più profonda della donna, quella che va recuperata, perché possiamo risvegliarci dal sonno in cui siamo cadute in secoli di patriarcato. Nel nominare la Donna Selvaggia proviamo nostalgia, si risveglia una memoria «della nostra assoluta, innegabile e irrevocabile affinità con il femminile selvaggio, ... sepolta dall'addomesticamento eccessivo, messa fuori legge dalla cultura circostante, o non più compresa per niente», «Viene a noi a rammentarci, almeno per un istante, quella sostanza di cui siamo realmente fatte, e dove si trova la nostra casa»<sup>9</sup>. Quando questa natura originaria risale in superficie e viene riconquistata, la vita si trasforma per profondità, intensità, dignità, salute psico-fisica, come se i tasselli persi di un puzzle buttato all'aria ricomparissero e tornassero al loro posto: tutto il corpo si riattiva, pervaso da una nuova energia vigorosa, riprende regolarmente le sue funzioni, come il ciclo mestruale e la sessualità, ritorna il piacere e l'autenticità della manifestazione. «Questa maestra selvaggia, questa madre selvaggia, questa guida selvaggia», riprende le redini del carro e la donna ritrova il suo valore, nella sua intimità, nella sua vita. «La Donna Selvaggia è la salute di tutte le donne... la donna sana assomiglia molto al lupo: robusta, piena di energia, di grande forza vitale, pronta a difendere il territorio, inventiva, leale, errante»<sup>10</sup>.

Il lupo che si nasconde in lei, potrà essere coperto da tacchi a spillo, abiti eleganti, gonne strette, ma la coda scapperà sempre fuori.

La Estés afferma che nei miti, nelle fiabe e nelle storie esiste la traccia da seguire, con l'intuizione, la percezione, il "fiuto", per ritrovare il sentiero della natura selvaggia: cogliere l'insegnamento che ci rassicura e che ci conduce alla conoscenza della nostra essenza. Nei nostri sogni, nella psiche, nelle aspirazioni, nelle ispirazioni, nelle visioni avvengono i nostri incontri con la Donna Selvaggia. Ricontattiamo l'istinto e la nostra saggezza più profonda.

Secondo una mitologia diffusa in certe zone del Nord Italia, in un mondo alpino poco conosciuto, esistevano ed esistono ancora le Donne Selvatiche, vergini di una rara bellezza e dal canto melodioso. Senza di esse la donna non può vivere e deve recuperare quella particolare bellezza, quel "canto", per uscire dalla solitudine che la rende infelice e "smarrita"<sup>11</sup>. Sono dette Vergini perché sono misteriose, hanno potere sugli avvenimenti e le cose terrene, «sanno serbarsi, sono capaci di riservatezza e di segreto, custodiscono qualcosa

---

<sup>7</sup> Cfr. M. Gimbutas, *Il Linguaggio della Dea*, Venexia, (1998), 2008.

<sup>8</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli, 1993.

<sup>9</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *Donne che corrono coi lupi*, cit., pp. 5-6.

<sup>10</sup> *Ivi*, p. 11.

<sup>11</sup> Cfr. C. Risé e M. Paregger, *Donne Selvatiche*, Frassinelli, 2002.

che sta crescendo e divenendo», portano in sé il loro futuro, in quanto integre, «una con se stessa». Attualmente il malessere femminile è visibile in un corpo svuotato di valore e dignità, che tende all'autodistruzione, alla deformazione, alla falsificazione. False credenze hanno preso il sopravvento, occultando la foresta che non c'è più o non è più visibile.

La vita viene vissuta all'interno di una gabbia, dove ci si costringe a una costante attività produttiva, senza sosta per sentire e vedere con gli occhi della coscienza.

Dobbiamo fermarci ad ascoltare il canto della Donna Selvatica, trovare il nostro vero nutrimento per la nostra anima e sentire questa "fame" interiore, assecondarla, aprirci totalmente alla nostra potenza creativa.

Vergine, selvaggia, e al tempo stesso materna, così appunto anche Artemide: potente e intatta. «Vi è mai capitato, a prescindere dal numero di anni vissuti, di sentirvi ancora come se aveste sedici anni? È questo il vostro spirito. Avete mai provato la sensazione di aver detto o fatto qualcosa di molto più saggio e intelligente di quanto vi sembri facciate di solito? È questa la vostra anima, l'antica forza dentro la psiche che "sa" e agisce di conseguenza. Lo spirito giovane e la vecchia anima saggia sono strette in un abbraccio»<sup>12</sup>.

### **Gli aspetti ombra di Artemide**

#### **a) La collera. Una potente parte ombra di Artemide**

Una energia molto potente, e devastante se lasciata andare a se stessa, è la rabbia, tanto più repressa quanto più ritenuta disdicevole e inammissibile in una donna. In questo archetipo femminile ricco di qualità e doni vitali, la rabbia si manifesta in tutta la sua violenza nel momento in cui subisce tentativi di imbrigliamento, in particolare da parte dell'uomo. Se altri archetipi o voci, o schemi energetici, non sono presenti, la rabbia esplose in maniera distruttiva, creando vuoto e sofferenza. Come reazione incontrollata determina un'apparente liberazione, ma non rappresenta certo la manifestazione del potere personale, risulta solo una reazione a un oltraggio, una ribellione, un forte e lacerante strappo da chi o qualcosa rappresenti l'ingiustizia o il sopruso. Una collera spinta all'eccesso diventa spietata e vendicativa. La donna sembra invasa da una follia cieca, vuole vendicarsi e si scaglia contro il suo acerrimo nemico, infliggendo punizioni tremende. Non solo l'azione, ma la persona stessa viene giudicata in maniera inflessibile, e quindi devastata.

#### **b) L'inaccessibilità e la "lontananza" emotiva**

Le caratteristiche del distacco emotivo possono diventare difficoltà psicologiche, nel rapporto con se stessa e con gli altri, per la donna che si concentra esclusivamente su se stessa. Di conseguenza perde l'attenzione per l'altro, si disinteressa dell'altro, creando delusione e sofferenza in chi è legato a lei affettivamente. Può accadere che una donna tanto ammirata e amata da uomini affascinati dalla sua forza, dalla sua determinazione e capacità di risolvere da sola mille problemi, si sentano trascurati e preferiscano distaccarsene, senza che lei quasi si renda conto del perché. La sua "lontananza" dall'altro la porterà con sorpresa a una solitudine forzata, l'imprevista esperienza "dolorosa" la porterà a una conseguente inaccessibilità e chiusura, serbando dentro un risentimento non espresso. La sindrome del "non accorgersi

---

<sup>12</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *La danza delle grandi madri*, Frassinelli, 2006.

dell'altro", di non "sentire" è quel rovescio della medaglia che una donna Artemide deve saper prevedere, se non vuole rischiare il totale isolamento.

### **La vulnerabilità di Artemide, l'eterna "ragazza". Il mito di Atalanta**

Eccoci arrivati a un nodo importante. Come può rimediare una donna Artemide alle sue difficoltà psicologiche nella vita?

Artemide per sua natura non è in contatto con la sua vulnerabilità, si sente forte, inaccessibile, vincente, sicura. È nata così nel mito, in grado di aiutare la madre da neonata, adorata e sostenuta dal padre, Zeus, a tal punto da esserle permesso di fare quello che vuole senza nessun ostacolo. Ma una donna Artemide, pur così fiduciosa e forte, per affrontare le difficoltà o per viverci altri aspetti nella propria vita, deve integrare un'altra dea, Afrodite, colei che sola può ispirarle l'amore, può farle contattare il suo Bambino Magico<sup>13</sup>.

Il **mito di Atalanta** racconta molto bene questo intervento.

Atalanta impersonava Artemide, fanciulla indipendente, votata alla caccia e alla corsa. Era un'atleta perfetta e invincibile, lei stessa si faceva forza di questo. Ma suo padre decise di farla sposare e i pretendenti accorsero in molti. Le fu chiesto di sceglierne uno, allora lei ricorse a uno stratagemma: avrebbe sposato chi l'avesse vinta a una gara di corsa. Era troppo sicura di se stessa e di riuscire a evitare il matrimonio. Il giovane Ippomene, però, era veramente innamorato della fanciulla e chiese l'aiuto di Afrodite. La dea lo ascoltò molto volentieri e gli diede tre mele d'oro da gettare durante la corsa. Per tre volte le mele caddero ad una a una ai piedi di Atalanta, che non seppe trattenersi dal raccogliere ciascuna mela, colpita dalla loro preziosità e ogni volta dette la possibilità a Ippomene di mettersi in vantaggio fino alla vittoria finale e al raggiungimento del suo scopo: sposare la giovane che tanto amava.

Che cosa era successo? Afrodite, con il suo trucco, era riuscita ad attivare in Atalanta tre nuove energie: 1) la **distrazione** dal proprio obiettivo, **fermandosi** a raccogliere quello che improvvisamente l'attrae, 2) **sentire** la gioia di gustare questo momento **ricordando** un amore perduto, 3) **lasciarsi coinvolgere** da un nuovo sentimento e **cambiare** così il suo scopo di vita. Se la fanciulla non si fosse lasciata distogliere dalle tre mele d'oro, non sarebbe successo niente, ma si è fermata a raccogliercle, rallentando la sua corsa, ascoltando il cuore.

Afrodite, dea alchemica<sup>14</sup>, porta quegli ingredienti necessari a far sì che una donna Artemide, che non si ferma mai e non vuole ascoltare il suo cuore, convinta di rimanere eternamente giovane, improvvisamente si accorga del tempo che passa, che nella sua vita manca l'amore, presa com'è solo dal raggiungimento dei suoi obiettivi, che può anche avere figli o dedicarsi a un'altra attività creativa.

Di fatto che cosa succede? L'attenzione si sposta dall'esterno verso l'interno, ascoltando finalmente cosa sia più importante **in quel momento preciso**. Si ascolta un desiderio o si scopre un bisogno: Afrodite porta a sentire il cuore che batte e a trovare interiormente la forza straordinaria del cambiamento.

---

<sup>13</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Dialogo delle voci*, cit., pp. 194 ss.

<sup>14</sup> Si veda più avanti il paragrafo dedicato ad Afrodite.

## 2.1.2 ATENA

*Valorosa, conquistatrice, spaventosa col suo scudo, personificazione divina della mente, sempre libera nei suoi movimenti (A.S. Murray)*

Tornando alla mia esperienza di vita, e rimanendo nel campo delle Dee Vergini, ben presto si attivò dentro di me Atena, anche se oltre Artemide, erano già presenti altre dee e dei. Ma lo dirò meglio più avanti.

Atena istillò nella mia mente il desiderio di sapere, di imparare, di studiare, di mettere ordine e disciplina in una infanzia all'insegna dell'istinto e della libertà irrazionale, senza regole o limitazioni. Avevo già subito troppi rimproveri e punizioni. Il mio istinto di sopravvivenza attivò nuove energie. Non mi conveniva più fare la ribelle.

Ma non era poi tanto male desiderare di imparare: lo ricordo ancora molto bene questo. Desideravo con tutte le mie forze farmi amica mia madre, che mi sembrava insoddisfatta della mia vivacità e irrequietezza, e siccome lei aveva studiato tanto, posi attenzione al fascino che esercitavano su di me da sempre i libri. Quelli inarrivabili della libreria di mio padre, e quelli meravigliosamente illustrati, con tutte le fiabe che mi facevano sognare, e che obbligavo, appena mi era possibile, a leggermele ogni sera una zia che adoravo tanto allora, ma che incontravo solo in estate.

Sicuramente non era solo un espediente desiderare di imparare a leggere, lo volevo veramente ed ero impaziente che arrivasse il primo giorno di scuola.

Apprendevo facilmente, ma avevo sempre ancora tanta voglia di giocare, e improvvisamente, così nel mio ricordo, provai interesse per i miei coetanei maschi. Mi incuriosivano i loro giochi in cortile, volevo farmeli amici, li avevo sempre ignorati, piagnucolosi e attaccati alle sottane della mamma. E chiesi a mio padre di regalarmi un fortino con i soldati e gli indiani e una bicicletta, e fui immensamente felice. A scuola divenni molto brava, anche se in contemporanea cominciai a ingrassare, qualcosa l'avevo sacrificato. Credevo finalmente di aver conquistato i miei genitori. Le maestre mi davano ottimi voti, mi citavano come esempio, ero la prima della classe (e la mia Artemide, che appunto non era scomparsa, era orgogliosissima), ma il babbo mi controllava i compiti e al minimo errore ortografico (quelle maledette doppie) mi rimproverava severamente.

Soffrivo un'ingiustizia tremenda.

Eppure mi consideravo la figlia di mio padre, ero la figlia maggiore e volevo dimostrargli che stavo comunque dalla sua parte. La sua approvazione per me era vitale. Atena diventava sempre più forte, non cedeva ai rimproveri, tenevo duro. Volevo il massimo.

La mia strategia fu di non ribellarmi più, di assecondare la volontà paterna, non cercai più tenerezze, ma solo lodi e premi come un adulto. Eppure una carezza in più o un sorriso mi avrebbe reso felice.

### **Gli aspetti luce di Atena**

Atena, la divinità nata adulta dalla testa del padre, il dio Zeus, re dell'Olimpo, con la corazza e l'elmo, pronta alla guerra, fiera e sicura di sé e della sua forza.



È stata, tra le tre dee Vergini, l'unica che sceglie di rimanere nella *polis*, nella società, e di collaborare con gli uomini, che ritiene amici e alleati, per guidarli e consigliarli in tempo di guerra, per dedicarsi alle arti e ai mestieri in tempo di pace (era un'abile tessitrice e nessuna donna comune poteva vantarsi di superarla).

Per una donna Atena l'obiettivo della vita, su cui si focalizza come un raggio laser, è studiare, lavorare al pari degli uomini, affermarsi nel mondo del lavoro, mostrare sicurezza e autorevolezza, emergere nel campo da lei prescelto, non per pura ambizione, ma perché in quello che sceglie di fare punta al risultato migliore per il bene della comunità *di cui si sente responsabile*. E siccome è davvero questo bene comune che le interessa (ricordiamo che Atena è legata alla *polis*), è pronta a modificare la tattica se non intravede il beneficio o l'azione risulta insufficiente. Nel mito Atena è ricorsa anche all'inganno per far vincere i Greci (suoi protetti) contro i Troiani, e questa tentazione può cogliere nella vita anche la donna Atena, laddove la vittoria sia per lei il raggiungimento di un giusto fine.

Atena dona lucidità mentale, intelligenza, senso pratico, strategia, saggezza, avvedutezza, tutte doti fondamentali per chi è alla guida della propria vita o di una squadra. Le donne che incarnano questo archetipo sono donne vincenti, che sanno emergere, si dedicano totalmente alla propria professione, alla loro ricerca se sono scienziate, affrontando con coraggio le difficoltà, superando gli ostacoli, dimostrando sempre una grande professionalità. Non perdono mai la lucidità mentale e riescono ad avere sempre tutto sotto controllo con padronanza, non portano angosce personali nel lavoro, mostrano serietà nel rispettare gli orari, nei rapporti con i colleghi e in particolare con i clienti o pazienti, con i loro interlocutori.

Anche quando la donna Atena sceglie di fare l'artigiana, di realizzare degli oggetti, non lo fa per il gusto di creare, per un senso artistico, ma per ottenere qualcosa di utile, da cui trarci un guadagno e che serva a qualcuno. Questo la gratifica pienamente.

Diventa comprensibile come in una età patriarcale tante donne abbiano sviluppato questo archetipo come personalità principale. Perché la corazza che si costruiscono fin da bambine apre loro le porte al mondo del lavoro ritenuto fino a tempi molto recenti solo di dominio maschile. Per loro è naturale sentirsi allo stesso pari degli uomini, socie in affari o in competizione (Atena non ha paura di combattere e di indossare le armi), e sanno come farsi rispettare.

Queste peculiarità della donna Atena rappresentano qualità puramente femminili che riflettono la sua autostima. Non si tratta di imitare gli uomini, di essere mascolina, di mostrare una forza che non c'è, ma di vivere appieno le sue doti innate, sicura di se stessa.

Ciò che rende molto ammirata una donna Atena, da chi è dominata da dee vulnerabili, è la sua autonomia: che lei sia o no in coppia, vive molto bene, non perde mai la sua energia e la capacità di porre rimedio a un problema. Se rimane da sola, in seguito alla perdita del marito, non cade in depressione, se ne fa una ragione, si crea un'attività, non si perde nella vittima, perché non le appartiene per niente. Anzi, diventa un punto di riferimento per gli altri, meno forti di lei.

Se l'archetipo Atena non è l'unico dominante, la donna può sentire l'influenza di altre dee e viverci molti altri aspetti nella sua vita. Altrimenti corre dei rischi importanti che andiamo a esaminare.

## **Gli aspetti ombra di Atena**

Quella che per la donna Atena è una grande protezione e motivo di forza, la corazza, può diventare la sua stessa fonte di infelicità o di problemi psicologici.

Se l'archetipo è così presente da non permettere la vita ad altri archetipi, la donna rischia di vivere tutta la sua vita sempre in prima linea, come un generale. Al comando anche della vita degli altri. Si irrigidisce in un percorso solo dettato dall'azione e dal raggiungimento dell'obiettivo al di fuori di lei, senza il ricordo di essere stata una bambina, di aver avuto dei bisogni. La sua trappola è cadere nella convinzione che i sentimenti o le emozioni, o la fantasia o il sogno, siano solo una debolezza, un ostacolo, una perdita di tempo. E allontanerà sempre di più dalla sua vita l'amore, la gioia, l'intimità.

Una bambina Atena nasce da un padre forte che la fa sentire come lui, e ricordiamo invece che nel mito la dea non sa di aver avuto una madre, non penserà mai a lei. Così nella vita la donna Atena nasce già adulta, e non sa che avrebbe potuto avere una madre tenera e amorevole che la cullasse tra le sue braccia. Avviene quindi in lei il rinnego della tenerezza, non vuol sapere che può togliersi la corazza e mostrare il proprio cuore che batte. Non si accorge delle altre femmine, non cerca l'amica del cuore.

Se la bambina Atena non nasce da un padre forte e dominatore come Zeus, ma da un uomo debole, incapace, inesistente come padre, perde il suo punto di riferimento e la propria autostima. Affronterà la vita come Atena, ma sarà uno sforzo immane, perché alla sua invincibilità non ci crede lei per prima e si costringerà alla durezza e alla insensibilità. E se i genitori sono figure perdenti, mostrerà il proprio disprezzo o giudizio su di loro, e qualora non lo faccia, perderà comunque la fiducia negli altri e in se stessa, tenderà a non legarsi a nessuno, o a cercare di vincere sempre, per dimostrare di essere forte. Cercherà come alleato o compagno di vita un vincente, ma non conoscerà mai l'amore. Sentirsi invincibile le dà la certezza di arrivare a tutto e l'illusione che questo le basti.

La donna dominata da Atena ritiene che l'uomo deve possedere l'eccellenza in tutto, non può ritenere degni della sua attenzione i deboli (considerando debolezza l'onestà, la mancanza di ambizione o sete di potere), i sognatori, i fragili, quelli che scelgono di fare gli artisti, piuttosto che inseguire il successo, anche a tutti i costi e con qualsiasi mezzo. Si mostra cinica e indifferente ai problemi degli altri se occuparsi di questi è un ostacolo al suo obiettivo.

Essendo nata adulta, non ricorda di aver mai giocato, e se per caso ha dei figli, non sa come fare ad essere madre, non avendola mai avuta (perché se c'era, l'ha sicuramente ignorata o svalutata), e quindi le manca la tenerezza, lo sguardo amorevole e comprensivo, è impaziente che i bambini crescano e comincino a studiare, lavorare, rendersi indipendenti ecc. Anche per Atena, l'attenzione è solo rivolta fuori di sé, come se tutto fosse altro da sé.

## **Come uscire dai limiti di Atena**

Atena è stata definita la "dea sempre presente"<sup>15</sup>, e in questa definizione ci sono le due facce della medaglia: il suo sentirsi necessaria in tutto e per tutti, saper consigliare, fare, risolvere.

---

<sup>15</sup> Cfr. W.F. Otto, *The Homeric Gods*, 1979.

Ma questo suo continuo elargire consigli è di aiuto solo nel momento in cui davvero si debba ricorrere alla sua saggezza o alle sue intuizioni.

Per porre rimedio a una vita fatta principalmente di azione, doveri, vittorie, efficienza, rigidità e controllo delle emozioni, la donna Atena deve imparare a guardarsi dentro, a togliersi ogni tanto la corazza, senza temere la propria vulnerabilità, e a integrare altre dee.

Una donna identificata con Atena, logorata, a volte anche seriamente, nella mente e nel fisico dalla infinita stanchezza, grazie all'intervento di altre dee può sentire finalmente il bisogno di chiedere aiuto. E se questo avviene, si accorgerà di poter attingere a nuove energie dentro di sé, a cui abbandonarsi con sollievo.

*Ritrovare la sua bambina.* Una esperienza che la donna Atena non ha mai vissuto è quella di "bambina". Un passo molto difficile per lei, ma fondamentale, è permettersi di ritrovare questa bambina interiore<sup>16</sup>, che piange e ha bisogno, che non si è mai comportata da adulta, ma che può guardare il mondo con gli occhi stupiti e gioire delle cose più semplici.

*Ritrovare sua madre.* Può riuscire in questo intento integrando Persefone e Demetra, le dee vulnerabili che hanno la facoltà di farle ascoltare i propri sentimenti, senza fuggirli, ad accostarsi a se stessa e agli altri con amore e comprensione.

*Il dono di Afrodite.* E Afrodite è la dea che può donarle di contattare il Bambino Magico<sup>17</sup>, quella essenza interiore che ha accesso alla magia e alla meraviglia, che le può ispirare un'attività creativa, entrando nel mondo della fantasia, in una dimensione giocosa, che alleggerisce il suo carico di combattente e le fa depositare la corazza per terra, scoprendo per la prima volta il suo corpo.

### **L'aspetto fisico della donna Atena**

Una donna in cui sia dominante Atena si presenta con un fare sicuro di sé. Se è una donna d'affari è spiccia nei modi, autoritaria, assertiva, con un tono di voce dominante. Gli occhi sono mobili, acuti, vivi, ascolta con molta attenzione i suoi interlocutori e sa sempre come rispondere o impartire ordini. Nel suo modo di essere deve ispirare fiducia negli altri, che sono suoi dipendenti. Si veste con sobrietà, a volte con severità, abiti di taglio maschile, pantaloni. Tutto in lei è sbrigativo. Ha molti impegni, molti appuntamenti, mille chiamate al cellulare. Se va dal parrucchiere ha i minuti contati.

Ma c'è anche la donna Atena intellettuale, che non alza gli occhi dai testi. Predilige lo stile classico, colori dal blu al grigio al beige, mocassini, occhiali da vista sul naso. Non usa cosmetici, segue gli avvenimenti culturali, legge i giornali, si interessa di politica. Tutto il suo mondo e il suo campo di interesse è dominato dalla sua mente, si nutre di intelletto.

Non sa oziare, perdersi in fantasticherie, non può mai perdere tempo.

---

<sup>16</sup> In molte sedute di Dialogo delle Voci che io ho ricevuto durante la mia formazione la mia bambina interiore stava proprio al buio e non amava tanto farsi vedere.

<sup>17</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., pp. 175 ss.

### 2.1.3 ESTIA

*... e pronunciò il giuramento solenne, che non è mai venuto meno,  
toccando la testa del padre Zeus portatore dell'egida,  
di restare vergine in eterno, ella divina tra le dee (Inno ad Afrodite)*

La dea vergine più anziana delle sue sorelle, la primogenita di Crono ed Era, la prima ad essere inghiottita dal padre, e l'ultima a essere rigurgitata. Quindi è la dea che è stata più a lungo al buio, sola. La dea più schiva, che scelse la verginità e la lontananza dalla vita mondana, al centro della sua casa, di se stessa, focalizzata con il suo sguardo laser sul suo fuoco interiore.

Questa infatti è l'essenza di Estia, che poi i romani chiamarono Vesta, la dea che custodiva il fuoco sempre acceso del tempio.

In effetti di Estia non abbiamo rappresentazioni, sappiamo che era bellissima e che Afrodite fece in modo che Poseidone e Apollo la desiderassero senza successo, invaghiti della sua bellezza.

Estia vive nel mito come il fuoco sacro della casa, l'*ómpahalos*, l'"ombelico", il centro attorno al quale si muove la vita di chi vi abita. Rappresenta quindi il sacro interno, l'interiorità di ogni donna o essere vivente.

La dea rifuggì dal mondo esterno e lasciò anche il suo posto sull'Olimpo, preferendo una sua abitazione isolata, lontano dagli interessi mondani, dove potesse vivere in se stessa, nella sua spiritualità.

#### **Il valore intrinseco di Estia: saggezza e illuminazione spirituale**

Non è un caso che nel mito Estia non abbia una rappresentazione di sé, metaforicamente significa che la dea è una essenza, la vita interiore che vive nonostante tutto quello che succede all'esterno, il centro, il fulcro, il punto di riferimento. Per questo e su questo si basava il suo culto per gli antichi ed era una dea molto venerata e onorata, la più divina e spirituale.

La donna Estia vive l'archetipo nelle qualità della dea che non vuole apparire, non le interessa la competizione, vive la calma interiore in maniera silenziosa e tenace.

Una donna così non "appare", sembra invisibile, ma emana una energia particolarmente forte e magnetica, perché nel silenzio ascolta, ma non interviene, partecipa ma si tiene a distanza, c'è, è presente e placa di per sé gli eccessi di qualsiasi emozione. Con lei, chi le sta intorno può riposare, riflettere, recuperare forze e serenità.

La bambina Estia è silenziosa e docile, può giocare da sola, è servizievole, non fa capricci, contempla e segue i movimenti di tutti intorno a lei come per imparare, per attivare un istinto, ma lei sa già tutto, conosce tutto.

Le sue spiccate doti spirituali si possono manifestare nell'adolescenza, cercando anche una comunione con Dio e ritirandosi dal mondo, ma se ha altre dee dentro di sé o genitori che si preoccupano della sua introversione come di un difetto, si spingerà verso la strada del lavoro, della famiglia, degli studi, ma come se andasse contro natura.

La donna Estia si sente attratta dalla protezione di una casa, non per paura del mondo, per nascondersi e proteggersi, ma, se non sceglie di rimanere nubile, lei davvero con sacralità si dedica silenziosamente alle attività di moglie, madre e custode del focolare domestico. Apparentemente distaccata, ma presente e intensa. Dal suo centro interiore è collegata direttamente alla fonte divina universale e questa energia si espande da lei come forza rigeneratrice. Per questo, invecchiando, all'interno di una famiglia allargata, diventa il punto di riferimento, la vecchia saggia, colei che offre un sostegno, un appoggio e un consiglio per tutti. Vibra della luce della sua esperienza, della sua visione di dio.

Quando ero piccola le persone anziane erano molto più rispettate di adesso. Ricordo che mi mettevano in genere soggezione, le nonne, i nonni di tutte le famiglie e in tutte le case in cui andassi, godevano di un trattamento di riguardo da parte di tutti componenti più giovani.

Le mie due nonne, ho conosciuto solo loro, erano molto diverse l'una dall'altra, direi all'opposto. La madre di mio padre l'ho capita e rimpianta solo dopo la sua morte. Era una signora anziana molto snella, elegante, che mi cantava strane canzoncine in tedesco, perché era la sua lingua madre, e rideva tanto, faceva scherzi a tutti. Una volta, io ero molto golosa, mi offrì un cioccolatino avvolto in una carta argentata, insospettabile. Appena lo misi in bocca sputai immediatamente sorpresa e disgustata da un sapore salatissimo, la nonna rideva come una matta: ma io non ero divertita per aver addentato una dado da brodo. Sembrava una bambina più piccola di me, per certi versi, e mi piaceva da morire quando ci portava, noi due nipoti e tutti i bambini del vicinato, nel viottolo dietro casa che si inoltrava in mezzo ai campi, e improvvisamente si metteva a corre in mezzo al grano ridendo e tutti noi dietro liberi e divertiti di infrangere una regola sacra. Di lei ricordo questo sole, pur sapendo, ora, che aveva vissuto dolori immensi. E la ringrazio.

L'altra nonna mi incuteva timore e molto rispetto. Ai miei occhi mi sembrava allora molto anziana, forse non lo era, ma era seria, discreta, poco espansiva, di poche parole, aveva avuto una vita difficile, e aveva fatto anche da padre ai suoi figli. Sorrideva raramente, ma i suoi occhi erano neri e profondi, e ascoltava in silenzio le conversazioni a tavola, apparentemente assente, ma punto di riferimento per tutti. Ricordo che una volta le vidi tirare il collo a una gallina, come se niente fosse. Rimasi incantata a guardarla, non so se più inorridita o affascinata da quel gesto forte e abituale. Incredibilmente, una volta, non so perché, mi raccontò di quando era ragazza e promessa sposa al futuro marito, che lei non aveva scelto. Aveva un amore segreto per un giovane che i suoi genitori non avrebbero mai approvato. Lui stava sotto la sua finestra e lei, da dietro la persiana, lo guardava innamorata e triste. Lui, persa ogni speranza, emigrò lontano. Una storia dolente, tipica delle donne del Sud di una volta. Ma mia nonna, una volta sposa e madre, divenne forte e coraggiosa, fedele ai suoi compiti, devota alla famiglia e alla sua casa, la sua grande casa, che è ancora il punto di riferimento per tutti noi, anche se lei non c'è più. Ma è rimasto il suo fuoco sacro, che onoriamo con profondo rispetto.

### **Gli aspetti ombra di Estia**

La donna con l'archetipo Estia può trovarsi in difficoltà fin da bambina se il suo carattere introverso e la sua poca visibilità la portano piano piano a isolarsi e a sentirsi diversa dagli

altri bambini, vivaci, imperiosi e pieni di vitalità. E può insinuarsi in lei l'idea di essere diversa e di poco valore, rispetto ai suoi coetanei, che con lei non si divertono molto.

Nel crescere, si mostrerà insicura, perché non conosce il valore di Estia che vive in lei, perché abituata a confrontarsi con il mondo esterno, a tentare di imitare l'attivismo e le capacità comunicative dei suoi colleghi, entrando nel mondo del lavoro, al quale fundamentalmente è assolutamente estranea. E ciò che le rende la vita ancora più difficile e dolorosa per questo senso di inadeguatezza, è la sua chiusura a incapacità a comunicare. E i suoi compagni di studi o di vita o di lavoro non sono così disposti a cercare di capirla, tendono a spazientirsi, a evitarla.

Quindi, questa apparente, ma che poi lo diventa di fatto, incapacità di stare al mondo e di adeguarsi alla corrente principale, le crea importanti difficoltà psicologiche, fino a chiudersi in se stessa, distaccata dal mondo che non l'accetta e che per lei è troppo ostile e difficile.

In soccorso della donna Estia devono arrivare altri archetipi, una Atena, una Artemide, una Demetra, la dea madre, tutte dee che hanno aiutato tantissimo mia nonna, ma il più potente soccorritore è Ermete, il dio che nel mito rappresenta l'altra faccia di Estia, la forza attiva, protettiva e che affronta il mondo con il sorriso sulle labbra e una grande capacità comunicativa. Estia ha proprio bisogno di integrare questo tipo di energia, una energia maschile che vive con estrema facilità i rapporti con gli altri, all'esterno della casa. Per gli antichi greci infatti Ermete proteggeva la casa dall'esterno, ed era rappresentato da una colonnina che si chiamava *erma*. Bastava questo simbolo a proteggere la casa dal pericolo.

«Ermete è lo spirito che accende l'anima... è come il vento che soffia sulla brace, sotto cui cova il fuoco, al centro del focolare»<sup>18</sup>. In effetti queste due divinità rappresentano una unione mistica e nella realtà una donna Estia e un uomo Ermete possono vivere un buon rapporto di coppia complementare, in cui l'uomo vive tutto all'esterno, una attività di scambi e rapporti di lavoro intensi, mentre la sua compagna Estia si proietterà più all'interno di sé, più amante della casa e della riservatezza, più saggia e pacata, meno emotivamente coinvolta, anche se profondamente innamorata. Ma il suo silenzio e la sua calma interiore diventano un grande balsamo per il super agitato Ermete.

### **L'aiuto di Estia**

Alle donne a cui manca questo archetipo, Estia invece è un grande soccorso. Identificate in altre dee molto forti e presenti nella vita lavorativa, o in dee vulnerabili, con grandi coinvolgimenti emotivi, con difficoltà affettive con il compagno o con i figli, Estia riporta ordine e solidità, con il suo silenzio e con la sua capacità di concentrarsi su se stessa, per riconnettersi con il suo centro. Di solito, quando stiamo male, cerchiamo di resistere e andiamo avanti lo stesso, oppure ricorriamo a un'amica, a un consiglio e a uno sfogo, ma non vogliamo per nessun motivo stare da sole. Rifuggiamo dalla solitudine, in preda al panico e alla disperazione. In realtà trovare la forza di accettare momenti di solitudine, come momenti di ripresa di forze, è un beneficio salutare per l'anima. La mente si placa nella meditazione, in attività domestiche fatte in tranquillità, ritrovando il piacere di dedicarsi alla casa e a se stesse. Ricreare un ambiente accogliente, con nuovi dettagli, e imparare ad ascoltarsi in silenzio.

---

<sup>18</sup> Cfr. J.S. Bolen, *Le dee dentro la donna*, cit. p. 117.

Dedicarsi ad attività di passatempo come la tessitura o il ricamo, portano a una concentrazione che placa la mente che rimugina e pensa e poi istiga all'azione.

«Tessere un bozzolo dall'essenza della propria vita è il requisito indispensabile per l'emergenza della psiche: ritirandoci prepariamo una via d'uscita»<sup>19</sup>.

Il tessere è come la paziente attività del ragno che crea una nuova trama, o del baco da seta, che vuole creare qualcosa di nuovo intorno a sé da cui rinascere. Un'azione simbolica per noi donne nel momento in cui abbiamo bisogno di una nuova integrità.

In certi momenti della mia vita, quando mi sono sentita sopraffatta da un senso di impotenza, in particolare nelle mie infelici storie d'amore, ho dovuto accettare di placare il cuore in tumulto, di non attivarmi per rimediare alla situazione chiedendo insistentemente di essere ascoltata, presa dalla paura di non poter risolvere più niente. Distaccandomi da quella situazione, separandomi mentalmente e spiritualmente da quella sofferenza, ho ritrovato la pace dentro di me, una visione diversa di quello che stava accadendo e, attualmente, mi succede proprio di sentire con serenità di lasciare andare, la mente vuole controllare, ma Estia mi aiuta ad accogliere quello che è, in pace con me stessa e con gli altri. Ho trovato sempre, in questa condizione spirituale, una grande forza interiore, come sentirsi guidati e fiduciosi in una percezione di sicurezza e libertà da vincoli e limiti al proprio essere.

### **Luoghi di luce interiore**

Estia aiuta nella solitudine non voluta, quando la donna rimane vedova, per esempio, all'improvviso. Il vuoto che si crea è incommensurabile, ci si può sentire persi e disorientati. Sembra perfino impossibile poter andare avanti. Ma la presenza o l'integrazione di un archetipo così altamente spirituale può placare la disperazione o l'inaccettabilità della perdita, quindi la rabbia e l'incomprensione, attraverso la preghiera, la pace interiore, l'accettazione di ciò che la vita ci porta, la destabilizzazione, la morte. Non pensiamo mai a questo evento, eppure, inevitabilmente, la vita ci pone faccia a faccia con il dolore, la tragedia, il lutto. Gli strumenti per riprendersi e ricominciare a vivere sempre più nella normalità sono innumerevoli. Ciò che cerchiamo in questi momenti è riuscire ad accettare la nostra nuova condizione, ma diventa arduo e problematico tentare di riempire il vuoto attingendo solo fuori da noi, senza concentrarci e credere profondamente che la nuova fonte energetica di amore e di fiducia è dentro di noi. «Questa prospettiva interiore dà chiarezza, in mezzo alla miriade di particolari confusi che si presentano ai nostri sensi»<sup>20</sup>.

«Se vogliamo finalmente risvegliarci interiormente, dobbiamo imparare ad aprirci alla coscienza divina. Ciò non è possibile se la mente esteriore non è calma e stabile... Quando al clamore della mente subentra il silenzio, è finalmente possibile udire la voce dell'anima»<sup>21</sup>.

Abituarci a questo silenzio interiore, con la pratica, ci aiuta a creare dei vuoti, dei nuovi spazi, in cui rimanere ricettivi, creativi, pronti ad accogliere il nuovo, il pieno. E di nuovo tutto si illuminerà di luce radiosa.

---

<sup>19</sup> M. Daly, *Al di là di Dio Padre. Verso una filosofia della liberazione delle donne*, Editori Riuniti, 1990.

<sup>20</sup> Cfr. J.S. Bolen, *Le dee dentro la donna*, cit., p. 112.

<sup>21</sup> Cfr. E. Pierrakos, *Il risveglio del sentiero interiore*, Edizioni Crisalide, 1991, p. 250.

## 2.2 Le dee Vulnerabili

*La qualità della dea vulnerabile è una coscienza diffusa, come la luce di una calda lampada di un salotto, che illumina e getta il suo chiarore su tutto ciò che tocca.*  
(Jean S. Bolen)

Apriamo adesso la finestra sul mondo delle dee Vulnerabili. La Bolen le ha così definite perché sono le dee che, al contrario delle Vergini, non possono vivere in se stesse e per se stesse, ma hanno bisogno dell'altro, dell'uomo come partner e come punto di riferimento. Il loro obiettivo e condizione di vita è il rapporto, affettivo, soddisfacente, che deve renderle felici. Se fondamentale è il successo nelle relazioni, non lo è altrettanto affermarsi nel mondo del lavoro, ma piuttosto avere un compagno, dei figli, creare una famiglia. Rappresentano un'idea più tradizionalista della donna, e più consona all'era patriarcale in cui sono nate: più deboli rispetto all'uomo, bisognose della sua presenza, del suo intervento nelle difficoltà, che siano figlie, compagne o madri.

Rispetto alle sorelle Vergini il loro sguardo non è rivolto all'esterno, non è un raggio laser che colpisce un obiettivo preciso, ma una luce soffusa, morbida, un po' da lampada da salotto che illumina dolcemente tutto intorno. Sanno cos'è l'intimità e sanno guardarsi dentro.

Le tre dee Vulnerabili sono Demetra, Persefone ed Era.

### 2.2.1 PERSEFONE

*Provo sempre un gran dispiacere per le bambine troppo ben educate; spesso negli occhi hanno come un'“anima pallida”*(Clarissa Pinkola Estés)

Nella mia infanzia, insieme con Artemide e Atena, ha convissuto Persefone, quella che ritengo essere uno dei miei archetipi di base, sia pure con una commistione molto forte con Artemide e Afrodite. Nella mia carriera scolastica sono sicura di essere stata dominata da Atena, con la spinta di Artemide che mi incitava al mio obiettivo, ma senza nessuna precauzione o strumento di difesa per la vulnerabilità di Persefone e con l'entusiasmo di chi sa di compiere una missione. Infatti proseguì gli studi secondo il mio desiderio più forte: gli studi classici e umanistici. Non feci mai nessun calcolo, su cosa mi convenisse percorrere, se una lunga interminabile strada di studi, o qualcosa di più celere e semplice, per cominciare a lavorare prima. Atena mi rendeva assetata di sapere e Artemide mi dava la passione necessaria per affrontare tutte le difficoltà senza pensarci tanto. E sempre Artemide, a braccetto con Afrodite, di cui parlerò più avanti, mi accompagna tuttora in questi miei slanci di passione e di idealismo con cui intraprendo con facilità sempre nuove strade, con nuovi obiettivi da raggiungere.

Ma doveti ben presto fare i conti con la mia vulnerabilità. Non potevo pensare di crescere facendo finta di non soffrire.

Dopo il “tradimento” di mio padre, arrivò, altrettanto terribile, quello di mia madre. E persi irrimediabilmente la fiducia in quello che sentivo dentro di me e che ritenevo vero: fu lì che si ruppe qualcosa. Finché sono stata una bambina, innamorata del babbo, mi sono curata poco della mamma, perché la temevo, ma a cui ero visceralmente legata, e orgogliosa di mostrare



con quanto successo procedessi nello studio (la sua Atena era molto soddisfatta). Ma ero una femmina e il guaio avvenne quando dovetti affrontare da sola il mio passaggio dall'infanzia alla pubertà. Fu uno shock e mi sentii sola, diversa, confusa, non amata da mia madre, che non mi aveva preparato a questo evento, e al quale non dette, forse per non spaventarmi (lo ero già abbastanza), molta importanza, ma niente di più. Nonostante questo, o forse a causa di questo, improvvisamente mi sentii così debole e impaurita da deporre a terra le mie armi, e decisi per la mia salvezza di fare la brava figlia, e di seguire tutto quello che la mamma mi diceva di fare. Le detti tutto il mio potere e mi arresi.

La mia Bambina interiore si fece sentire con tutta la sua disperazione, ma era un pianto muto, non aveva suono. Portai con me questa ferita, e non accettai il fatto di diventare una donna. Non volevo che il mio corpo si trasformasse, si “deformasse”, non volevo che i maschi mi guardassero con occhi diversi. Ma non avevo più la sfrontatezza di prima, mi sentivo fragile, il Controllore cedeva il posto a una sorta di fanciulla sognatrice e triste, immalinconita, alternando momenti di tristezza e di abbandono allo sforzo enorme di mantenere intatta la mia fama di studentessa modello. Ma alle medie guardavo spesso assorta fuori dalla finestra. Ero a volte smarrita. E quel mio sguardo laser divenne una luce più soffusa che dette ai contorni una sempre maggiore incertezza. Ero adolescente. Insicura e ombrosa. Persefone, dai prati luminosi di erba, mi aveva portato con sé negli Inferi.

### **Persefone Kore**

Persefone è la dea “fanciulla”, figlia della madre, Demetra. Suo padre era Zeus, ma lei viveva con e per sua madre. Non poteva fare a meno di lei. Nel mito infatti in realtà sono unite e inseparabili come archetipi, e legate dai Misteri Eleusini, dall'iniziazione a rituali misteriosi, che preparavano al passaggio dalla vita alla morte.

Persefone era una bambina buona e obbediente, dipendente dalla madre, in quanto figlia.

Il suo mondo fatato fu bruscamente travolto dal rapimento di Ade, il dio degli Inferi, attratto dalla sua inconsapevole sensualità e forza di attrazione. Ancora vergine e ignara, si trovò brutalmente accanto a un uomo, un dio, di cui non sapeva l'esistenza. Improvvisamente donna e moglie, rimase comunque figlia di Demetra, tornando sulla terra per due terzi dell'anno, mentre per un terzo stava sotto, con il suo compagno, a cui rimase sempre unita, e a cui si legò volontariamente accettando, maliziosamente, di mangiare i chicchi di melograno che Ade le offrì prima di tornare da Demetra.

L'archetipo dunque presenta due aspetti: da una parte Kore, che vuol dire “fanciulla”, ignara e bisognosa della madre, incapace di prendere una decisione da sola, che si lascia agire, passiva. Dall'altra la donna adulta, Regina degli Inferi, potente signora dell'Ombra, colei che accoglieva e guidava le anime nell'Oltretomba.

### **Aspetti luce e ombra di Persefone (Kore)**

La figlia della madre, la Kore senza nome, è l'eterna bambina, che non cresce mai, non si conosce, non sa bene chi sia e non se lo chiede più di tanto e si lascia guidare nella vita dalla madre. Da cui dipende totalmente. È ingenua, solare, vive di una sua luce interiore di cui non è consapevole. La sua bellezza incantatrice nasce proprio da questa sua dimensione di

innocenza, di colei che è e basta. Tutto ciò che è materiale, terreno, non la riguardano, vive nella certezza e nella fiducia che sua madre e tutti gli altri, gli adulti, si occuperanno di lei così da non doversi assumere nessuna responsabilità, si adatta all'ambiente in cui si trova e lascia che sua madre e le persone con cui entra in relazione decidano per lei.

Di solito la donna dominata da Persefone non ha di per sé apparenti caratteristiche di forza, ma piuttosto mostra un atteggiamento di eterna giovinetta molto timida, illuminata da una serenità interiore quasi inafferrabile e magnetica. Ispira tenerezza, amore, protezione, e ancora molto giovane può esercitare un grande fascino su tre tipologie di uomini: i giovanissimi, adolescenti come lei, gli uomini forti e determinati, attratti dalla sua innocenza, gli uomini molto più grandi di età, che attraverso di lei vivono una seconda giovinezza o che temono di legarsi a donne più forti e dominanti.

L'aiuto che ci porta è quello di prenderci per mano e condurci nel buio e nel mistero del nostro mondo interiore e riportare alla luce questo tesoro, nella nostra vita.

La donna Persefone si adatta, come un camaleonte, a ogni circostanza e a ogni relazione, perché comunque è lei che non sceglie, vive solo nell'attesa che qualcuno trasformi la sua vita, come nelle fiabe Cenerentola attende il Principe azzurro. E, di fatto, anche quando rimarrà per tutta la vita accanto a un uomo, sarà sempre la figlia della madre, a meno che nel frattempo non abbia intrapreso un percorso di consapevolezza o non saranno intervenuti altri archetipi. In tal modo il matrimonio diventa per lei lo strumento perfetto per emanciparsi dalla madre, invadente e dominante.

La capacità di adattamento a circostanze o persone nuove, la malleabilità, il lasciare andare sono sue grandi qualità, se le contrapponiamo alla rigidità e all'inflessibilità, alle certezze a cui ci aggrappiamo. In eccesso il continuo cambiamento d'abito, a seconda di chi abbiamo di fronte, il fluire incessante da una parte all'altra, crea instabilità e la perdita del proprio centro, della propria identità, per una profonda paura interiore.

Le amiche Atena, Demetra o Artemide della donna Persefone vivranno con lei sempre la dinamica della Madre nutrice e della Figlia vulnerabile<sup>22</sup>, perché istintivamente reagiscono alla fragilità dell'amica, e vorranno proteggerla e guidarla nella vita. Persefone suo malgrado china il capo di fronte a tanto sapere o preponderanza, finché non si sente soffocare.

Per cui la donna Persefone deve integrare le sue amiche specchio, tutte le dee vergini, perché da passiva, "agìta", possa diventare attiva e padrona di se stessa, delle proprie idee, scelte e azioni.

### **Il pericolo della depressione**

Per la donna eterna fanciulla la vita scorre via come una grande illusione che il tempo non passa e che non invecchierà mai. La fragilità e il suo carattere remissivo, indeciso e inconstante la portano spesso a perdere la strada, a rinunciare a progetti a cui in realtà non crede più di tanto o in cui non riesce a impegnarsi, per mancanza di determinazione. Rimane tra le onde, aspettando che qualcuno la tiri su o nella sua barca e scelga una meta per lei. La realtà con la sua crudezza può causare nella donna Persefone traumi fortissimi, perché è terribilmente esposta senza difese ad ogni attacco esterno. Nel mito la fanciulla ha subito il

---

<sup>22</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, trad. it. di F. Errani, *Tu & Io*, 1999, pp. 93 s.

rapimento da parte di un uomo che l'ha strappata dalla sua spensieratezza e dall'abbraccio sicuro e amorevole della madre. Non crede nel matrimonio, per questo, perché lo identifica con la morte e con la prigione. Lo eviterà finché le sarà possibile. Lo rimanderà con la sensazione che ci sarà tempo per questo...

Nell'archetipo Persefone, nell'eccesso di passività rispetto all'uomo, si rivela l'adesione al concetto puramente patriarcale che l'uomo ha potere, la donna no. Che è lui che decide mentre la donna "per sua natura" si sottomette. Ricordiamo che le dee della mitologia greca sono nate in era patriarcale e si pongono comunque sempre in relazione e in reazione all'altro sesso.

Se la donna Persefone rimane identificata nella Kore e non fa appello ad altre dee attive o più "mature", verrà travolta dalla crudezza della vita e, non essendoci preparata e non avendo le armi o gli strumenti per combattere e difendersi, per arrabbiarsi e attaccare a sua volta, cadrà nella depressione. Questa è la sua ingannevole fuga dalla sofferenza e dalla realtà. Il viaggio nelle tenebre può durare molto a lungo, e si presenterà sempre l'occasione di ricaderci, per una donna così inerme, debole, insicura e in balia degli eventi.

Quando la donna Persefone si trova per la prima volta sola nella vita, costretta a prendersi cura di sé, ha finalmente la possibilità di trasformarsi, di vivere agendo in prima persona, di accettare di crescere, maturare, scoprire le proprie risorse interiori; avere fiducia nel tempo che passa, che la invecchia per darle una sempre maggiore saggezza e capacità di gestire la propria vita. Fino a diventare la donna adulta, sicura della propria esperienza e personalità.

### **La trasformazione da Kore a regina degli Inferi**

Finché il malessere di Kore non diventa una psicosi, una fuga senza possibilità di ritorno in un mondo dei sogni e di fantasia, la donna Persefone ha la possibilità di prendersi cura di se stessa con l'aiuto di molti strumenti e professionisti nel campo della realzione d'aiuto. In questo modo la "fanciulla" utilizza la propria ricettività innata e fa del suo viaggio e permanenza negli Inferi un percorso profondo di consapevolezza interiore, e più di altre donne, identificate in altri archetipi, acquisisce una capacità di discernimento, di intuizione e una grande dimestichezza con la propria interiorità. Entra con naturalezza in empatia con l'altro, di cui riconosce e legge le pieghe più profonde dell'animo.

Il mito racconta che Persefone, negli Inferi, ebbe come compagna Ecate, la dea della notte e dei crocicchi, la Luna nera, signora dei segreti notturni e della magia. Così Ecate ha donato alla fanciulla terrena le capacità di svelare l'arcano e, una volta sulla terra, Persefone porta con sé la consapevolezza di un'altra dimensione, psichica e spirituale, con cui rimane in contatto, e nella quale può decidere di tornare senza più temerla. Può trovare dentro di sé la spinta a evolversi a un livello di consapevolezza spirituale molto alto, diventando sostegno e guida per gli altri.

Tutto questo fa di Kore la Regina degli Inferi. La donna è cresciuta, è diventata adulta, ha l'esperienza dell'introspezione psichica, del viaggio dentro di sé. È saggia, perspicace, non teme la sua età, incontra finalmente, grazie ad Afrodite, di cui è l'ombra, la sua sensualità e il suo eros, e diventa l'aspetto più segreto e nascosto della dea dell'amore. Può innamorarsi davvero, legarsi a un uomo che non vede più come il suo rapitore, ma come il Principe che la risveglia dal suo sonno secolare e la riporta alla realtà terrena.

## L'aspetto fisico della donna Persefone

Le caratteristiche fisiche sono frammischiate con le caratteristiche interiori. Sono imprescindibili. Ci troviamo davanti una donna fanciulla, dal corpo di adolescente, il volto sempre sorridente, accondiscendente, con la gioia interiore che trapela dalla luce degli occhi. Sembrano virgulti che cercano un appoggio, non con sguardo pietoso, ma come la richiesta di giocare insieme, come un bambino. C'è l'innocenza, l'inesperienza del male, la ricettività. Questo atteggiamento attrae proprio l'esatto contrario. Amiche o compagni estremamente protettivi se non prevaricatori.

Il timbro della voce è dolce, gioioso, ma fresco, giovane, e il tono non troppo alto. Ho notato che anche in donne visibilmente mature, se Persefone è presente come archetipo dominante, la dea si rivela da una certa postura, con una vulnerabilità evidente, come una richiesta di protezione, e con una grande capacità di attenzione e ascolto per l'altro.

È l'energia di Persefone che diventa tangibile e percepibile attraverso il canale del cuore.

E avendo mantenuto sempre, dentro di me, Persefone, la riconosco di primo acchito da segnali inconfondibili. Di solito, attraverso la trama fitta della depressione, fa capolino all'improvviso Afrodite, che apre la tenda a una potente energia seduttiva. A volte sono attimi, baleni di luce come lampi.

## Persefone a teatro e al cinema

Una breve digressione su quanto l'archetipo Persefone abbia profondamente inciso nella creatività di grandi autori e poeti di teatro, che hanno inserito o reso protagoniste nella loro opera donne fragili, fanciulle disperate, che si sono rifugiate nel loro mondo di fantasia, pur di sfuggire a genitori possessivi o violenti, come Laura, in *Lo zoo di vetro* di Tennessee Williams, che non vorrà più uscire dal mondo incantato dei suoi animaletti di vetro, perché la realtà è ostile, porta sofferenza, difficile da sopportare.

E nel grandissimo William Shakespeare, Ofelia, delicata e profondamente innamorata di Amleto, non sopporta di venire offesa e rifiutata dal giovane principe, sua unica ragione di vita, e si lascia carpire dall'acqua in cui si abbandona come in un leggiadro e accogliente letto di morte. Niente là fuori la può più trattenere in vita.

Questi personaggi così drammatici rappresentano quell'energia della Kore che non le consente di emanciparsi, di uscire dalla sua dipendenza dagli affetti o dai genitori. La vita perde interesse, perché troppo difficile e dolorosa. Il buio della propria stanza o dell'Oltretomba rappresenta un rifugio più confortevole. E nella storia del teatro, fin dall'antica Grecia, nelle grandi tragedie, ci sono protagoniste, o sorelle di protagoniste, giovani fanciulle fragili, che vengono sacrificate o soccombono ai più forti.

Nel cinema abbiamo ugualmente una nutrita rappresentazione dell'archetipo Persefone: penso a una grande attrice, Audrey Hepburn, anche lei ricordata come un mito, che ha interpretato la giovane donna, ingenua, fragile e sensuale, raffigurandola proprio fisicamente così com'era, affascinante e delicata come una statuina di porcellana. Ma i suoi personaggi, e penso a film come *Sabrina*, o *Colazione da Tiffany*, per esempio, si sono sempre riscattati, non sono finiti nell'ombra, ma anzi hanno trionfato di luce dorata, lasciandosi guidare da archetipi più forti come Artemide o fulgidi come Afrodite.

## 2.2.2 DEMETRA

### *Quella temibile dea dagli splendidi capelli e dalla spada d'oro (Inno a Demetra)*

Nella mia vita, con le scelte che ho fatto in base alle mie dee, Demetra ha avuto sempre un ruolo secondario, pur essendo dentro di me in maniera molto radicata. Effettivamente, quello che viene di solito definito “istinto materno”, esiste dentro di me, e lo ricordo molto bene quando mi dedicavo alla mie bambole e me le tenevo tra le braccia allattandole con un biberon. Sentivo una profonda tenerezza e le amavo tantissimo, quelle bambole, ne avevo almeno una mezza dozzina, ce ne era una di colore, e la sera le portavo a letto con me. Non riuscivo a separarmene, anche se poi mio padre, una volta che mi ero addormentata, me le portava via, e la spiegazione che mi dava per questo non mi ha mai convinto (che io dormivo scomoda). Ho sognato ancora bambina di poter costruire da grande un orfanotrofio per i bambini abbandonati. Poi la vita mi ha portato a sentire Demetra solo con mia sorella, con il desiderio di proteggerla dalla severità di mia madre, di darle dolcezza e tenerezza, anche se ero discontinua in queste attenzioni, perché la mia natura scalpitava e voleva essere libera da legami. Anche a scuola aiutavo i miei compagni bisognosi nei compiti, perché erano più indietro, o con i bambini più piccoli, prendendoli in braccio e coccolandoli. Un istinto forte, che in quei gesti mi faceva recuperare un contatto fisico che mi è sempre mancato.

Non ho scelto di essere madre fisicamente, cioè di generare io dei figli. Non mi sono voluta assumere questa responsabilità, lo riconosco, ne sono consapevole, e forse mi è mancata una esperienza tra le più belle che una donna possa vivere.

Demetra però si è presentata in tutta la sua pienezza quando nella mia vita è arrivato Marco, il figlio disabile dell'uomo con cui ho convissuto per dodici anni. Non ho potuto resistere a questa dea, che imperiosa si è fatta avanti per accudire un essere meraviglioso in cui ho riconosciuto un angelo, un'anima che aveva solo in parte sembianze umane, in un corpo imperfetto, pieno di “problemi”. Marco non aveva assolutamente nessun tipo di autonomia, viveva tutto il giorno seduto in carrozzina, ma aveva il sorriso e lo sguardo luminoso di chi può vedere cose che normalmente i cosiddetti esseri normali sani non vedono, semplicemente perché ancora non sanno di avere questa possibilità. Non so cosa fosse questa attrazione magnetica, con Marco ho avuto la fortuna o l'onore di vivere Demetra con la massima libertà e serenità, perché non avevo nessun senso di colpa, non provavo pena, ma solo ammirazione per un “figlio” acquisito” che riusciva a comunicarmi gioia e mi permetteva di entrare nel suo silenzio: nei nostri abbracci potevo ascoltarlo e comprenderlo attraverso la mia anima. È proprio questo che ho imparato a fare con lui, a comunicare con l'energia<sup>23</sup>. Vedevo obiettivamente la sua situazione e comprendevo quello di cui aveva bisogno, mentre i suoi genitori cercavano con ansia di provvedere a lui. Marco ha avuto un passaggio molto breve in questa vita terrena, ma è l'essere a cui ho potuto donare il mio cuore senza aspettative. La mia crescita spirituale da allora è stata molto rapida. Sono grata alla vita di questa esperienza. La

---

<sup>23</sup> «... il nostro essere va ben al di là del semplice corpo fisico. Noi siamo composti di molti strati di energia e di coscienza. ... La nostra scintilla divina interiore esiste su un piano di realtà molto più elevato e a un livello di coscienza molto più alto rispetto alla realtà e alla coscienza quotidiane». Cfr. B.A. Brennan, *Mani di luce*, Corbaccio, 2002, p. 135.

possibilità di “fargli da madre” ha arricchito enormemente la mia vita e ho potuto sentire la mia Demetra interiore che, attraverso l’amore materno, riesce a nutrire se stessa del suo stesso latte. Non temo più il “diverso”, di qualunque genere sia la sua diversità. Comprendo solo che incontrarlo è un dono.

### **L’archetipo della “madre”**

*Il compito fondamentale della “grande madre” non è che questo, e tutto qui: vivere la vita in tutta la sua pienezza (Clarissa Pinkola Estés)*

La dea greca Demetra porta nel suo nome le radici di due parole fondamentali per l’origine della vita: Terra e Madre. E sempre più sono convinta, andando avanti nel mio studio sugli archetipi e nella scrittura di questa tesi, che ogni dea, non solo della mitologia greca, ma anche di altre culture, come quella egizia o quella indiana, tanto per citarne alcune, sono schegge della Grande Dea originaria. Tutte derivano da lei indistintamente, ognuna esaltandone una caratteristica particolare.

Demetra si avvicina molto alla Grande Madre, in quanto è preposta alla terra, ai suoi frutti, alla sua fertilità, e in quanto madre di tutte le creature viventi, di tutta la Natura.

Demetra, come dea vulnerabile, sceglie di essere madre nella relazione con l’altro. Nel mito è legata indissolubilmente alla figlia Persefone, infatti sono due facce della stessa medaglia, la fanciulla ingenua e ignara che diventa adulta, saggia, regina. Entrambe quindi dipendenti l’una dall’altra.

La donna Demetra porta in sé proprio l’energia della “madre”. Il suo istinto è quello materno, di generare figli fisicamente, ma anche di relazionarsi agli altri come “madre”, generosa, amabile, premurosa. Il suo scopo nella vita è sposarsi per avere figli, ma se questo non accade il suo atteggiamento sarà quello materno nei confronti delle persone a lei più vicine nella sua vita o anche nel lavoro. Se ha fratelli maggiori o minori, lei comunque farà da madre, e nel lavoro con i colleghi o dipendenti si porrà sempre come la chiocciola che tiene sotto le sue ali i suoi piccoli.

### **L’“ombra” di Demetra**

La donna Demetra, identificata in questo archetipo, può viverla in eccesso, vale a dire senza la consapevolezza di volere essere madre per tutti a tutti i costi. Il suo atteggiamento protettivo può renderla una figura amata e rassicurante, ma, a lungo andare, le sue continue premure o il desiderio di occuparsi e trattare gli altri in generale come figli può causarle dei danni, in quanto potrebbe sentirsi rifiutata o allontanata, perché le sue attenzioni risultano opprimenti, eccessive, inadeguate, rendono i suoi eterni “figli” deboli e insicuri, sempre sotto controllo.

Il bisogno della donna Demetra di occuparsi come madre degli altri è davvero un bisogno del suo cuore, che lei deve imparare a riconoscere e a dosare nelle modalità giuste in ogni circostanza.

La gratificazione di sentirsi utile e indispensabile può venirle a mancare improvvisamente se un “figlio” si ribella o se ne va semplicemente per seguire la propria strada. Questo può accadere con un suo proprio figlio (ma, attenzione!, anche con il marito se lo tratta da figlio)

che magari viene “rapito da Ade”, come accadde a Persefone, o allontanarsi volontariamente per non subire più l’attenzione assillante della madre.

In entrambi i casi la donna Demetra “impazzirà” dal dolore e dalla rabbia, sentendosi defraudata del suo unico bene. Il nido improvvisamente è vuoto, e lei perde l’unico scopo della sua vita, senza aver avuto il tempo di prepararsi a questo evento. Si sentirà profondamente sola e depressa, stanca, priva di energia, avvilita, annullata. E anche incollerita con tutto il mondo intorno a sé.

Ho avuto una zia di mia madre, a cui ero legatissima, nubile per delusione d’amore, che visse la sua Demetra con me, ma in seguito soprattutto con la primogenita di mio zio, di cui si sentì madre e che ricoprì dalla sua nascita di un amore intenso e profondo. In mia zia la donna rifulge morbida e dolce e sorridente. Purtroppo mia cugina fu la figlia ribelle dei suoi genitori, è uscita dalla famiglia per sempre, sacrificando anche mia zia, che da questo abbandono non si è più ripresa.

Le conseguenze di una Grande Madre molto presente possono ricadere sui figli o sulle persone vicine a lei nel lavoro, che sono i suoi protetti, in quanto l’eccesso di nutrimento dispensato, lo zelo nel prodigarsi per loro, li rende dipendenti da lei, insicuri e incapaci, senza a volte che se ne rendano conto e rimangono per questo sotto la sua ala protettiva, ignari delle loro reali possibilità di emanciparsi. Perché il continuo occuparsi dei figli, come se non dovessero mai crescere, tarpa loro le ali, e non riescono più a volare, a spiccare il volo per la loro vita. Questo è quanto è accaduto a mia madre, e noi due figlie siamo responsabili di non saper uscire del tutto dal ruolo di bambine dipendenti di una madre molto controllante.

Una donna Demetra che, per l’intervento di altri archetipi, non si è mai sposata e non ha avuto figli, è molto probabile che si dedichi ad attività assistenziali, all’insegnamento, o professioni come il medico, il terapeuta, o operatrice nelle relazioni di aiuto. Per questa donna è molto importante seguire l’impulso di aiutare, nutrire, provvedere, esserci per l’altro. In queste professioni è importante che rispetti la persona che ha davanti, ascoltare i reali bisogni, senza cadere nella tentazione di conoscere la soluzione, di “imporla” e di prendersi tutte le responsabilità.

Ho frequentato per un certo tempo una associazione di volontari per aiutare i “senza tetto”: ho conosciuto donne meravigliose, dalla grande forza e generosità, combattive e attive, intraprendenti, che credevano ciecamente nella loro causa. Ma ho visto in loro facilmente la tentazione di sentirsi madri dei propri affiliati, come fossero loro creature, e di volerli togliere per forza dalla strada, non “accettando” questo loro destino. Riconosco che è la cosa più difficile, lasciare all’altro la libertà della sua scelta, anche quando non l’approviamo e pensiamo che non sia giusto per lui. Ma nessuno di noi può stabilire ciò che è giusto per l’altro.

### **La “luce” di Demetra**

La donna Demetra ha la possibilità di godere delle qualità meravigliose di una dea che ha sempre lo sguardo amorevole su tutte le creature dell’universo. La donna può vivere con morbidezza i suoi rapporti personali con il calore e l’accoglienza del suo cuore. Può vivere un rapporto caldo e molto intenso con i suoi figli, occuparsi delle persone bisognose con quel profondo senso di “misericordia”, che non è un atteggiamento necessariamente legato alla

religione cattolica, ma tipico di uomini e donne che vivono l'archetipo della madre come dedizione e com-passione per l'altro. Non dimentichiamo che la Dea madre, per i cristiani, è diventata Maria, la madre di Cristo.

Esempi immortali del nostro tempo sono Madre Teresa di Calcutta, premio Nobel per la Pace, che ha incarnato con una umiltà e semplicità irripetibili la divinità che soccorre e protegge sempre con il sorriso sulle labbra e la luce divina nel cuore. Ma questo, come anche molti altri, sono eventi eccezionali che ci aiutano però a credere che sia possibile ritrovare concretamente sulla terra esseri illuminati, che riescono a provare e a vivere l'amore incondizionato. Una donna normale comunque ha la possibilità di fare molto per gli altri, nel suo piccolo, con grande facilità e naturalezza, solida e sicura di se stessa, concreta in quello che riesce a realizzare. Madre guida e grande punto di riferimento per i suoi figli, se riesce ad amarli come esseri altro da lei, non come proseguimenti di se stessa. Con lo sguardo che li accompagna con amore nella vita che sceglieranno da adulti.

«Ora vedo chiaramente come l'“opera d'amore” della grande madre può essere realizzata pure a livello terrestre... ovvero, l'imperativo di gustare grandiosamente la vita... di insegnare, che significa spiegare come; di proteggere, che significa parlare di anima e spirito e non soltanto di mente e corpo... e quindi vegliare sulle anime di tutte le età che possono passare vicino anche solo per un momento»<sup>24</sup>.

### **Demetra, madre di se stessa**

*È tagliata via. Muore. E rinasce...*

*Insegna ai giovani a fare lo stesso.*

*Aggiungete l'audacia. Aggiungete la danza (C. Pinkola Estés)*

La donna Demetra, se vive solo questo archetipo, quando il mondo le crollerà intorno per la “perdita” dei “figli”, ha solo una possibilità per salvarsi: ritrovare dentro di sé la sua Demetra personale, la madre interiore.

Il mito spiega molto bene l'evoluzione della dea, che per la disperazione dovuta al rapimento della figlia con il consenso del padre Zeus, si aggira solitaria per tutte le terre, annientata dal dolore. Incattivita e rabbiosa, minaccia di inaridire e devastare i raccolti, e non lasciare più crescere un filo d'erba. Sembra che il dolore non abbia fine. Ma nell'attesa di riavere la figlia ha la possibilità di imparare a stare con se stessa, a occuparsi di un nuovo bambino, di innamorarsi di lui, di fargli da nutrice, di ritrovare la bellezza e il sorriso. E quando il suo cuore si riapre all'amore, finalmente le porte dell'Ade si spalancano per restituirle l'adorata figlia ormai adulta. La donna Demetra rischia di perdersi per sempre, nella solitudine e nell'angoscia, se non permette di far crescere un germoglio dentro di sé. Accettare quello che accade e concedersi finalmente di occuparsi di se stessa, di dedicarsi a persone bisognose, riprendere attività interrotte al momento della gravidanza, scoprire nuovi interessi, ritrovare l'autonomia. La sofferenza e il buio sono anche per Demetra, come per Persefone, il passaggio obbligato verso la propria trasformazione e rinascita.

---

<sup>24</sup> Da C. Pinkola Estés, *La danza delle grandi madri*, cit., p. XVI.



### 2.2.3 ERA

*Vita mia, mi fai sperare questo amore nostro  
in letizia perpetua, senza ombre...  
E ci sia dato continuarlo per tutta la vita  
questo patto d'amore, senza fine (Catullo)*

Ho sempre desiderato un giorno essere sposa. Non credo che Era sia stata molto forte dentro di me, perché non ho mai realizzato questo sogno d'amore. La mia indipendenza ha sempre prevalso su tutto, ma penso più profondamente siano prevalse la delusione e la paura di soffrire all'interno di un rapporto. E la paura di assumermi una responsabilità fino in fondo. Ho sognato ad occhi aperti il principe che veniva a tirarmi fuori dalla cucina sporca e dimessa, come è successo a Cenerentola. Ma la vita non è (sempre) una fiaba.

Era è la dea vulnerabile che vive per essere moglie. L'unica cosa che la fa sentire realizzata è avere un uomo accanto, il marito che ufficialmente è agli occhi del mondo il suo compagno.

Comprendo molto bene il senso profondo di questo archetipo. Credo che appartenga ad ogni donna: per me, con la mia maturità, ora è diventato l'unione mistica dell'uomo e della donna, la visione di una unione che va oltre il matrimonio, una intesa profonda, una armonia di esseri, energie. Ma ciò non toglie che rimanga la visione della realizzazione di una unione profonda con un compagno, in cui la promessa, il patto, non verrà mai meno.

#### **L'insicurezza di Era**

Sento attrazione e rifiuto di questo archetipo, allo stesso tempo, perché per me rappresenta più delle altre dee vulnerabili la donna che vive in dipendenza dell'uomo, la figlia del patriarcato. Tuttora questa idea mi mette a disagio. Ma questa è la mia visione.

La donna che ha di base l'archetipo Era, se ha avuto dei genitori innamorati, che sono sempre stati uniti, sarà facilitata nel realizzare di nuovo per sé questa unione. Se ha vissuto al contrario una esperienza molto dolorosa di genitori separati e in disaccordo, per reazione è possibile che cerchi di realizzare l'unione perfetta con l'uomo. Sta di fatto che in ogni caso cercherà di essere moglie dell'uomo che ammira, che sente forte, che vuole sostenere e seguire "per sempre". Queste ultime due parole sono davvero il compendio dell'essenza di Era. E devo ammettere che sono una forte attrazione.

La donna Era, che ha bisogno di essere moglie per sentirsi realizzata, pone tutto il resto in secondo piano: il lavoro, i figli, le amiche, i suoi interessi. Tutto quello che conta è il marito e e tutta la sfera che lo riguarda, dal lavoro, ai colleghi, agli interessi e così via.

Ricordo una carissima amica dei miei genitori che ha vissuto molto forti gli archetipi Era e Demetra, per cui era attaccatissima al marito, che era l'unico che lavorava in famiglia, e siccome lei era una artista, cioè dipingeva per diletto, non ha mai voluto dare importanza a questa sua attività. Si negava sempre con modestia. Gli argomenti degni di nota per lei erano il marito e la figlia. E quando, lei così tranquilla e sognatrice con i suoi colori a olio, si trovò all'improvviso a fare le regate in barca a vela, perché suo marito aveva scoperto questa passione, dovette fare un immenso sforzo per adattarsi alla vita marinara. Mi fece molto effetto quando si tagliò i capelli cortissimi, per praticità, stando sempre in mare. E mi fece

molta tenerezza. Non credo che da sola avrebbe scelto questo sport. Ma contava suo marito e lei era felice, comunque, accanto (o dietro) a lui.

In questo atteggiamento sento insicurezza, dipendenza. L'uomo può fare quello che vuole, la donna, pur di non perderlo, si adatta a tutto. E in effetti le donne Era si comportano così.

Un matrimonio rappresenta la realizzazione affettiva, ma anche uno stato sociale riconosciuto, una rispettabilità per una donna che è la moglie di un uomo, che acquisisce grazie a questo contratto la promessa di fedeltà (al contratto), il diritto a crearsi una famiglia, anche se i figli possono anche non esserci, ma più per rispettare uno schema preconstituito, a meno che non sia presente Demetra.

La donna esige che il suo ruolo venga rispettato per sempre, lei non ha nessuna difficoltà a viverlo per sempre, perché questo è il suo posto e qui, in questo posto, si sente sicura da tutto. Nessuno può richiederle altro, né di svolgere una professione, né di impegnarsi in qualche causa civile. A lei basta essere moglie.

### **La gelosia di Era: vittima o carnefice?**

Se per Era fosse stato semplice essere la moglie di Zeus, non esisterebbero problemi. Ma Era ha dovuto fare i conti con un dio, il più potente, che, pur rimanendo fedele al patto del matrimonio (per altro è stata la sua ultima moglie) l'ha tradita infinite volte, causandole dolore e rabbia e rendendola pazzamente gelosa. La dea però si è infuriata con le donne che cadevano vittime del dio che, pur di possederle, si trasformava in animale, a volte, e godeva di terribili vendette, preparate accuratamente con crudeltà. Attaccare o aggredire il marito è molto più difficile. Dare la colpa all'altra e punirla è uno sfogo più immediato, che lì per lì appaga, ma che lascia l'amaro in bocca. Era è una dea, ma non sa proteggersi del tutto.

La gelosia viene definita un sentimento barbaro, tipico delle persone che non ragionano e si abbandonano a reazioni istintive molto pericolose a volte.

La gelosia è un sentimento che ho provato continuamente, nei confronti di mio padre, dei coetanei o uomini, di cui mi sono innamorata nel corso della mia vita. Avevo sempre paura che si lasciassero sedurre da un'altra (più interessante o più bella di me, magari) e soffrivo quando erano oggetto di particolare attenzione da parte di quelle che consideravo mie rivali. Forse la mia gelosia e sofferenza, che non sempre riuscivo a esprimere direttamente con l'interessato, derivava più che dalla difesa di un diritto acquisito, da una mia grande insicurezza e scarsa, molto scarsa autostima.

Devo dire che i tradimenti subiti mi hanno ferito in modo profondo, ma riconosco di esserne responsabile per il fatto che non ho avuto il coraggio di me stessa, dei miei sentimenti, del mio valore, della capacità di scegliere o attrarre uomini diversi, con cui vivere rapporti meno tormentati.

La donna Era sa di avere il diritto su tutte le altre, è la regina delle dee, figuriamoci se può lasciarsi offendere da una comune mortale. Si accanisce con le rivali perché ha potere su di loro, può farle a pezzi, distruggerle, trasformarle, perché imparino per sempre la lezione. Ma Zeus, alla fine, al massimo viene privato di un bel trastullo, ma rimane sempre il re dell'Olimpo, e la moglie lo vuole ben presente al suo fianco, non cacciarlo di casa.

Questo fingere di giustificare il marito, traditore e molto turbolento, è un bisogno, una vulnerabilità notevole, perché la donna Era non vuole rinunciare al suo ruolo di moglie, vuole

affermare i suoi diritti e “perdona” il marito, pur di non perderlo e mantenere quindi il suo posto nella vita. Quello che può accaderle è di diventare astiosa e rabbiosa, diventare bisbetica e brontolona con il marito che non stima più, che l’ha delusa, sempre pronta a criticarlo su tutto.

A ben guardare non c’è molto da stare allegri per una donna così. Le donne che vogliono affermare la supremazia sul marito, punendo la rivale, che invece è il suo specchio, crea una ulteriore ferita a se stessa, perché punisce e annienta la vittima dentro di sé. E l’illusione, una parola tanto importante da tenere sempre presente, è quella di poter ripristinare la normalità, rimettere a posto le cose, i giochi in casa, ma l’amore e la felicità stanno da un’altra parte.

Una donna Era, senza l’aiuto di altre dee o dei, fa molta fatica, una fatica immane a mantenere l’ordine, distrugge intorno a sé, perché la sua forza è inesauribile, ma paga un prezzo molto alto. Sfoga la rabbia su un’altra, e non si prende mai cura di sé, non vuole vedere il suo sogno infranto, e porvi riparo.

Da vittima a carnefice, sia fuori che dentro di sé.

### **La trasformazione di Era: ricominciare daccapo**

Nel mito Era ha avuto in Zeus un marito pronto alla riconciliazione e a riconquistare nel migliore dei modi la bella moglie amata ma tanto furiosa e litigiosa.

Nella realtà di una donna Era non sempre è possibile questo, e se il marito la lascia, è necessario per lei guardare in faccia, con coraggio, la realtà. Mettersi in attesa che l’uomo, finalmente pentito, torni da lei, è una tentazione molto grande che spinge certe donne a mantenere sempre viva questa speranza, e una illusione che non fa più vivere la loro vera vita. Anch’io ho provato a volte questa illusione e mi sono messa in attesa, come se guardassi sempre all’orizzonte, fuori di me, per vedere riapparire la sagoma amata. Fortunatamente, con un dolore atroce dentro, sono stata soccorsa da altre dee, quelle vergini, o da Afrodite, e ho ritrovato in me una sorgente di vita ancora più potente. Mi sono appassionata alle mie attività, ho incontrato sguardi amorevoli, che mi hanno fatto palpitare di nuovo il cuore. Ma soprattutto mi sono presa cura di me, accettando di stare da sola.

Era nel mito utilizza la forza brutale del figlio Ares, il dio della Guerra, per vendicarsi e distruggere e ferire e umiliare, perché riesce a fare tutto questo, ruggendo come un leone, una belva impazzita.

Ma nella realtà, la donna Era può ricorrere all’aiuto dell’altro figlio, lo storpio artigiano, il grande e solitario Efesto, che forgia e crea e riesce a vivere la pace dentro di sé. Ecco che attingendo al fuoco interiore, alla propria creatività, alla capacità di trasformare la rabbia in amore per se stessi, a cambiare la realtà di vittima (di un uomo) in regina della propria vita, la donna, liberatasi della dipendenza, risplende dell’amore che irraggia da se stessa.

Per ogni donna che si senta intrappolata in un legame di coppia che la faccia soffrire, in cui si abusi del suo amore e della sua dedizione, esiste la possibilità di chiudere il rapporto e di andarsene. Era vittima così si trasforma in donna libera, ritorna alla sua Verginità di fanciulla, ricomincia la propria vita, scopre e realizza nuovi progetti, “sposando” un ideale o cercando di creare una nuova unione o famiglia senza vincoli di dipendenza gli uni dagli altri. Così era il culto annuale di Era, il ciclo delle stagioni, che si succedono l’una dopo l’altra.

### 2.3 La dea alchemica: Afrodite

*Perché un Sogno si avveri, prima di tutto bisogna sognarlo, crederci e adoperarsi affinché si realizzi attraverso la fertilizzante coscienza Afrodite (Jean S. Bolen)*

La dea della mitologia greca più famosa, quella che fulgidamente risplende sul trono della bellezza e dell'amore, cantata da secoli da grandi poeti come Musa ispiratrice e invocata dai comuni mortali nei momenti di smarrimento per le pene d'amore, quando il fuoco della passione arde nel petto, ma non corrisposto<sup>25</sup>, è un Archetipo universale molto importante, che porta doni meravigliosi nella vita delle donne, e non solo.

Viene definita alchemica da Jean S. Bolen, perché è l'unica dea che ha il potere di far innamorare, di trasformare la vita di tutti i giorni in un miracolo d'amore, dove, come per magia, i suoni, i colori, le azioni abituali acquistano un significato completamente diverso, perché una energia nuova e rinnovatrice pervade il corpo e la mente e lo spirito.

Nello stato di innamoramento tutto vibra di luce rosata, si può sorridere per nulla e ci si può sentire sollevati da terra, lievi come piume.

Afrodite non può essere considerata una dea vergine, in quanto per lei i rapporti e le relazioni amorose sono fondamentali e di amore è impregnata la sua essenza, ma non fu mai vittima, non soffrì per amore, come le dee vulnerabili, da cui anche infatti si distingue. Godeva della sua libertà e autonomia, si innamorava, si concentrava solo su ciò che le piaceva, ma non sentiva il bisogno del rapporto eterno.

Come le dee Vergini si concentra solo su quello che le interessa, ma la sua attenzione non è un laser, è un fascio di luce, come il riflettore sul palcoscenico. Chi viene inondato dalla sua luce, dalla sua "coscienza", diventa irresistibile, acquista un fascino che attrae come un magnete. Non le si può resistere perché tutto si trasforma, al suo passaggio, in meraviglioso, e la sua energia dona la forza dell'amore che crea. Non solo nel senso di desiderare l'altro per unirvisi sessualmente, per conoscersi intimamente e fondersi nel concepimento di un nuovo essere, ma nel creare qualcosa che prima non c'era, nell'arte, ma anche in se stessi, nella propria vita, nella propria manifestazione. Avviene la magia.

La coscienza Afrodite è attiva, ma anche ricettiva, influenza e viene influenzata. Con questo nuovo sguardo, da innamorato, un luogo, un odore, una voce, possono suscitare impulsi di desiderio, riaccendere i sensi, stupirsi di fronte a uno spettacolo della natura la cui bellezza penetra nell'animo, in profondità. All'improvviso accade qualcosa di nuovo: l'alchimia è avvenuta, la materia si è trasformata in oro.

---

<sup>25</sup> Da Saffo, *Frammenti: O eterna Afrodite, figlia di Zeus,/ dal variopinto trono, tu che ordisci inganni;/ o veneranda, ti prego, non domar con affanni e dolori/ l'animo mio,/ ... Vieni a me anche ora; liberami dai penosi/ affanni; tutto ciò che l'animo mio/ desidera che si compia per me, compi./ Aiutami.*

### 2.3.1 AFRODITE

*O Musa, dimmi le opere di Afrodite d'oro,  
dea di Cipro, che infonde il dolce desiderio negli dei  
e domina le stirpi degli uomini mortali...  
(Inno omerico)*

Lontano da mio padre, ricordo i miei primissimi innamoramenti dopo il primo anno di vita. Una vecchia foto mi ritrae davanti a una torta con una sola candelina, il mio primo compleanno. Ai miei lati e intorno tanti bambini e bambine poco più grandi, a una estremità un ragazzino, il più alto di tutti, quello che elessi come mio primo fidanzato. Non certo a un anno, ma poco più tardi. Fu il primo di una lunga serie. Ricordo questi miei innamoramenti con una tenerezza incredibile, perché rivivo la passione di allora, l'attrazione fisica, il risveglio dei sensi. Percepivo fortemente la mia femminilità pur nell'innocenza di bambina, ma sentivo gli impulsi del mio corpo, il desiderio di vedere quei fidanzatini, di sedurli e attirarli dentro il mio laccio.

La mia Afrodite mi rendeva selvaggia e prepotente, un po' con tutti, ed ero particolarmente capricciosa con mio zio, il fratello di mia madre, l'uomo adulto che ritenevo un padre. Quando è ricomparso il mio padre vero ho fatto difficoltà a scindere i due ruoli, ma per entrambi sono riuscita a vivere un forte sentimento di amore filiale, anche se in modo diverso. E tentavo di sedurli entrambi. L'istinto mi guidava nel manifestare liberamente le mie passioni, e con altrettanta facilità abbandonavo un amore per passare all'altro accesa da nuova curiosità e interesse. Credevo di giocare ma quell'energia mi rendeva molto forte, mi faceva sentire importante, sognavo e inventavo storie. Ero libera, di pensare, di esprimere, di agire: una sensazione, che nell'età scolare a poco a poco ho perso. Mia madre era imbarazzata dalla mia Afrodite: lo comprendo con amarezza ma anche con molta tenerezza per lei, ora. Pretendevo di confidarle i miei segreti, come se fosse una mia alleata. A otto anni cominciai a scrivere un "romanzo" d'amore autobiografico in cui raccontavo il mio innamoramento per un compagno di classe, dai capelli rossi e lentiginoso e con i denti un po' sporgenti. Non era il massimo, ma mi piaceva tanto. E leggevo a mia madre queste pagine, come se le consegnassi un tesoro. Ma ricordo la sua incertezza se lodarmi o dissuadermi da questa impresa. Non mi capiva, e il messaggio fu che in me qualcosa non andava. Da allora e dopo la pubertà mi sono innamorata mille volte, ogni volta arrossivo e tacevo quelle vampe d'amore, perché mi vergognavo. Afrodite era con me quando piangevo ascoltando le mie canzoni preferite, scrivevo poesie sul mio diario, sognavo il primo bacio. Ma sarebbe stato un frutto proibito. In tante vicende della mia vita, non solo sentimentali, ho sentito la presenza della dea, e tuttora è per me una grande fonte di gioia e di piacere, per quell'entusiasmo<sup>26</sup> che mi accende ogni volta davanti a nuove "avventure" o situazioni meravigliose, per la passione con cui accolgo la bellezza fuori di me, nelle persone, nei loro occhi, in quello che dicono, in quello che fanno. Sento che il mio incontro con gli altri e la realtà avviene a un livello interiore profondo, in cui a vicenda ci contagiamo lo stupore di una intesa oltre le parole. È il mio modo di sentire e vibrare.

---

<sup>26</sup> Dal greco *enthusiasmos*, "divino trasporto", "ispirazione divina".

## Gli aspetti luce di Afrodite

Secondo il mito, Afrodite è la dea più antica, rispetto a quelle che stiamo trattando, e secondo la versione di Esiodo, che la fa nascere già adulta dalla schiuma del mare, mista allo sperma dei genitali di Urano, evirato dal figlio Crono, sembra essere più direttamente collegata alla Grande Madre, il principio divino universale, prima dell'avvento della supremazia della divinità maschile con il patriarcato.

Afrodite porta in sé il nucleo della forza creativa, della vita che nasce e si manifesta in tutta la natura e nell'essere umano. Come archetipo dona il senso di un segreto, che non si può spiegare a parole.

Nella mia adolescenza, con l'aiuto di Atena ho svolto il ruolo della studentessa modello, della brava figlia obbediente, ma mi batteva sempre il cuore, ogni ragazzo che vedevo mi sembrava speciale, ma non osavo osservarlo come avrei voluto. L'idea del peccato, della cosa che non si deve fare era molto forte nella mia testa. Ho represso tutto, ma non certo il mio sguardo incantato sul mondo, fino agli anni dell'università, quando mi sentivo già molto stanca, e non avevo mai potuto sperimentare e portare alla luce la potenza dell'istinto e del desiderio, impoverendomi di energia vitale.

Per la donna che ha l'archetipo Afrodite di base, o molto presente, la vita viene vissuta con i sensi sviluppati al massimo. Direi con una marcia in più, per quanto riguarda la capacità di cogliere il meraviglioso dentro e fuori di sé. Si concentra su se stessa ma con lo sguardo rivolto all'esterno e dove si posa il suo sguardo brilla sempre il sole. Tutto questo comprensibilmente facilita, ma può anche creare molti problemi.

Nella sua pura essenza la donna Afrodite attrae chiunque, per il suo magnetismo, non necessariamente per la sua bellezza fisica. L'attrazione di Afrodite può essere in un modo particolare di parlare o di piegare la testa o di accavallare le gambe, anche in una donna apparentemente insignificante. C'è qualcosa di sensuale che arriva subito al livello del secondo chakra, e assorbe completamente l'attenzione.

Dovrebbero non esserci presenti altri archetipi, perché la donna possa viverli gli aspetti luce di questa dea senza trovarsi nella sofferenza e in disagi a volte profondi. La donna Afrodite mostra interesse entusiastico per tutto e tutti, ma non è detto che per questo motivo voglia rimanere legata a tutto ciò che tocca e vede. Si innamora, ma anche no, e non per sempre. E per questo può essere frintesa e deludere chi invece si sente lusingato della sua attenzione, che è solo fugace e passeggera.

La bambina Afrodite è un po' civettuola, seduttiva con i suoi genitori, li vuole attrarre nella sua rete per garantirsi il loro amore, ma non tutti i genitori possono comprenderla e accettarla così com'è, oppure la trovano al contrario magnifica e ne incoraggiano certe caratteristiche, come la sensualità e il fascino. Ma in entrambi i casi, nell'adolescenza, la figlia Afrodite incontrerà la sofferenza, perché se è stata esaltata ed ammirata, si troverà coinvolta in rapporti molto precoci, pericolosi per la sua salute psichica, perché vissuti senza nessuna precauzione o preparazione, e per i genitori è molto difficile farle fare dei passi indietro. E se invece è stata severamente costretta a ridurre la sua carica erotica, si sentirà inadeguata, sbagliata, cercherà di reprimere sempre le sue pulsioni, finché non ci sarà l'"effetto bomba", l'esplosione della sensualità, vissuta però in modo sconsiderato, senza proteggere la propria vulnerabilità, e cadrà nella trappola della vittima.

Il ruolo dell'amante le è congeniale perché seduce e si lascia sedurre, e si innamora spesso di uomini diversi. C'è un aspetto romantico che le fa vivere con intensità e perennemente la fase dell'innamoramento. E gli uomini si sentono attratti perché anche per loro cambia la percezione di se stessi. Nel lavoro, il dono di Afrodite per una donna, ma anche per un uomo, è la creatività, la predisposizione a veder sempre i lati positivi, a seguire l'impulso e l'intuizione, a vedere con occhi nuovi e non preoccupati un cambiamento di rotta. Sicuramente è più probabile che con la massima libertà scelga le occupazioni che la appassiano, intense e varie, come nel campo dell'arte, della scrittura, della musica...

### **Gli aspetti ombra. Quando Afrodite si "umanizza" e non è più dea**

Una donna Afrodite è pur sempre una donna. Le qualità positive della dea difficilmente rimangono perché nella vita la qualità numinosa, intrinseca di Afrodite, viene "inquinata" e "umanizzata" dagli eventi, dai traumi, dalla impossibilità di rimanere invulnerabili.

La donna può perdere la fiducia nella sua capacità di vedere il mondo con gli occhi del meraviglioso, quando incontra l'incomprensione, la critica, la svalutazione da parte degli altri proprio delle sue qualità così particolari. Allora intervengono dei protettori, altri archetipi che le impongono di diventare più saggia, più accorta, più razionale, le instillano la paura, e le suggeriscono costantemente come fare per non subire oltraggi o ferite, per non soffrire.

Allora quell'istinto primordiale di "essere" amore e vivere nell'amore si diluisce in una sorta di bambagia grigia, una nebbia che intristisce e rende tutto opaco e uguale. Afrodite scompare dietro un altro simulacro di pietra che vive la vita con durezza e rigidità, perché il cuore non può far male, perché così protetta da uno scudo di ferro la donna meravigliosa che è in lei non può più essere scorta e attaccata. Allontanandosi così da se stessa, dalla sua vera natura, la donna Afrodite perde completamente il piacere e non si lascia andare al sorriso e al dono dell'amore per sé e per gli altri.

Se invece la donna Afrodite non cresce e rimane nell'immagine superficiale della sua bellezza esteriore che incanta e innamora, vorrà fissare per sempre quel quadro meraviglioso, senza che il tempo, la vita ne intacchi la perfezione. E sarà ossessionata dal mantenersi giovane, bella da guardare, desiderabile sempre. Questa profonda insicurezza, dovuta al bisogno di piacere per forza all'altro, e intendo dire proprio all'uomo, si lascerà travolgere dalle cure estetiche e da interventi chirurgici, rischierà di apparire ridicola, ma il senso del ridicolo non le appartiene per niente, pensando davvero di nascondere le rughe, la sua vera età, come difetti inaccettabili, per attrarre nella sua rete di sirena ammaliatrice l'uomo che la adori e veneri come una dea immortale. C'è tutta una letteratura su questo stereotipo della donna bellissima che non accetta l'"imperfezione", che si sente una sorta di musa ispiratrice per qualsiasi uomo, e non può accettare di perdere questo ruolo invecchiando, di trasformarsi in qualcosa di altro, e non vuole scoprire quale meraviglia l'aspetta invece nella sua maturità, il fascino della donna saggia che finalmente nella menopausa vive in pieno la sua femminilità.

Una vulnerabilità eccessiva nella donna Afrodite la porta a fare l'eterna amante, senza mai affrontare le proprie responsabilità nel suo rapporto con l'uomo di cui si innamora, ma che non sceglie di vivere con lei perché già legato a un'altra donna. Questa promiscuità che la donna Afrodite "masochista" accetta, come illusione di libertà, in realtà è una trappola in cui lei stessa si costringe a cadere, per elemosinare amore da chi di più non può o non vuole dare.

A questo proposito, mi viene da pensare alla bellissima, insostituibile Marilyn Monroe, l'“incarnazione” di Afrodite, che con il suo fascino irresistibile, con la sensualità innata, con quella carica di innocente “bomba esplosiva di sesso”, ha fatto sognare milioni di uomini nel mondo, e suscitato invidia e ammirazione nelle donne. Personalmente l'ho amata tantissimo proprio per il suo archetipo Afrodite, che mi ammaliava e risuonava dentro di me in modo potente. Ma con lei risuonavo anche nella grande vulnerabilità, in quello sguardo provocante e triste a un tempo, che implorava amore. Marilyn era il mito, ma la piccola e fragile Norma ha pagato un prezzo altissimo di sofferenza nel cercare disperatamente amore in uomini forti, intellettuali, potenti, come moglie, come amante, ma senza mai trovare la felicità e quell'appagamento che neppure il successo potevano darle. Afrodite viveva in lei, ma lei non ha mai saputo veramente quale fosse il suo potere e il suo valore. L'oro che risplendeva attraverso i suoi occhi, lo donava agli altri, a profusione, ma non ha tenuto per sé niente, come se non ne fosse degna. «E potremmo allungare all'infinito l'elenco di donne di talento che per il loro stato di vulnerabilità hanno fatto scelte miserabili (Edith Piaf, Judy Garland...)»<sup>27</sup>. Questo è un rischio della donna che si svaluta, pensando di valere molto solo per gli altri, si dà illudendosi di ricevere amore, si illude che il suo innamorato pensi solo a lei, anche se vive a migliaia di chilometri di distanza e magari non la cerca neppure. La solitudine di Afrodite “sedotta e abbandonata” diventa un macigno troppo pesante da riconoscere, e la donna fa finta di non vederlo o sentirlo, mentre la stritola sotto il suo peso. Questa è una “malattia” di Afrodite, una distorsione che colpisce le donne che hanno un forte Patriarca interiore, che le costringe a sentirsi meno importanti del maschio, visto come un dominatore, e un forte Rinnego<sup>28</sup> della propria potenzialità Afrodite.

### **Afrodite moglie e madre**

Se la donna Afrodite si sposa e ha dei figli, vive il suo ruolo di moglie, se non sono presenti altri archetipi quali Era, per esempio, come un gioco affascinante di seduzione e di passione. Sicuramente questo le permette di mantenere vivo l'amore nella coppia, ma è difficile che una Afrodite, se è presente da sola, riesca a rimanere monogama e a non lasciarsi rapire da altre passioni. Quando una donna così lascia il vecchio per il nuovo, crea una sofferenza molto grande, di cui non ha piena consapevolezza o di cui non vuole occuparsi. Lei segue il suo istinto, prende e lascia, e sostituisce. E questo può accadere molte volte nella sua vita. Un ripetersi dello stesso meccanismo

E con i figli vivrà la dimensione giocosa, una grande intimità e complicità, di cui solo lei è capace, ma allo stesso tempo rimane superficiale. È in grado di comunicare con i suoi bambini attraverso la dimensione del Bambino Magico<sup>29</sup>, li seduce, facendoli innamorare di sé, ma li terrà a distanza, sarà lontana, presa solo da se stessa e dalle sue passioni o attività

---

<sup>27</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *Donne che corrono coi lupi*, cit., p. 230, nel par. “Trappola 4: l'istinto fondamentale ferito”.

<sup>28</sup> Per questi due potenti schemi energetici, il Patriarca e il Rinnego, si veda la seconda parte, dedicata al Dialogo delle Voci.

<sup>29</sup> Il Bambino Magico è una potente energia legata strettamente ad Afrodite. Nel parlo nella seconda parte dedicata al Dialogo delle Voci.



tanto interessanti e coinvolgenti. Purtroppo riesce in tal modo a creare danni psicologici nei figli, che si sono sentiti “speciali” con una madre così affascinante e seducente, ma che li ha abbandonati continuamente. Cercheranno sempre di sentirsi altrettanto speciali in tutte le situazioni della loro vita, ma non hanno la solidità necessaria per affermarsi come tali, perché hanno subito l’abbandono e il tradimento della madre, non possono credere nel loro valore, sono competitivi, gelosi, ma depressi, perché in realtà non ci credono in questa loro specialità e non riescono a stare nelle relazioni con fiducia e stabilità.<sup>30</sup>

### **I “compiti” che riequilibrano carenze ed eccessi di Afrodite**

Dal mito arriva una storia che simbolicamente fornisce i compiti da fare per riequilibrare Afrodite dentro di noi. La storia di Psiche, la fanciulla bellissima, figlia di un re, che un oracolo aveva predetto avrebbe sposato un “mostro”. La giovane fu legata a una roccia, su una montagna, in attesa del suo rapitore. Sola e disperata, all’improvviso fu sollevata dolcemente dal Vento che la portò fra le braccia del suo sposo. Lei non poteva vederlo, ma ogni notte giaceva con lui. Si innamorò del suo amante e volle vederlo, e vide un giovane bellissimo illuminato dalla lampada, addormentato vicino a lei. Era Eros, il figlio di Afrodite. Ma una goccia d’olio cadde sulla pelle del giovane, che si svegliò di colpo e fuggì. Psiche lo voleva ritrovare a tutti i costi, non si rassegnava alla sua perdita. E allora Afrodite, adirata con lei, le impose quattro prove, praticamente impossibili. Ma che Psiche alla fine superò per ricongiungersi e sposare Eros, l’Amore che aveva perduto, ma che non l’aveva mai dimenticata.

La prima prova è la divisione dei semi: nel caos più totale, nella sopraffazione di sentimenti e passione, dove tutto si è mescolato, tutti i semi di vario tipo confusi, è un’impresa da certosino riuscire a dividere e scomporre l’accozzaglia di situazioni, riuscire a dipanare la matassa. Ma la donna riesce, con l’aiuto di Atena e Artemide, a rimettere ordine nella sua vita, a uscire dalla confusione che inibisce la sua capacità di vedere con la mente e con lucidità, e trovare gli strumenti giusti per uscire dal caos.

Nella seconda prova, Psiche deve prendere dei riccioli di lana del Vello d’oro. Impresa impossibile per una donna inerme e priva di potere: verrebbe travolta dalla sua stessa vulnerabilità. La corazza non è molto utile, né brandire la sciabola, è più importante che Psiche aspetti con pazienza di ritrovare dentro di sé il suo potere personale, per avvicinarsi agli arieti addormentati e strappare qualche filo della loro lana. Se non facesse così gli arieti possenti la ucciderebbero.

Nella terza prova, per riempire l’ampolla di cristallo, piccolissima, con l’acqua scrosciante di un torrente inaccessibile, arriva l’aquila ad aiutarla e a vedere dall’alto la situazione e come poter agire. Cambiare una prospettiva, staccarsi da un eccessivo coinvolgimento emotivo, osservare da un altro punto di vista la situazione, per vederla non da dentro, ma dal di fuori. E trovare la soluzione con ocularità.

E alla fine, il quarto compito, quello di andare negli Inferi, e resistere a tutte le richieste di compassione delle anime, per raggiungere il suo vero obiettivo, riempire uno scrigno dell’eterna giovinezza. Per Psiche questa richiesta è folle, vuol dire farla morire. Ma farà

---

<sup>30</sup> Si veda l’Appendice Le “Maschere”, a proposito delle ferite dell’abbandono e del tradimento.

come le è stato detto, dirà di no alle tre richieste di aiuto che le verranno fatte. Persefone, in qualità di Regina degli Inferi, la guida e Psiche non muore, perché ha trovato la forza e il coraggio dentro di sé per non annullarsi nell'altro, per cessare di donarsi a piene mani, distogliendosi dai suoi compiti e dagli obiettivi della propria vita. E con questa determinazione e crescita interiore lotta per riconquistare il suo amore, l'obiettivo che dà senso alla sua vita.

Quando, nella donna, Afrodite è stata accantonata per la paura del suo potente effetto di risveglio dei sensi, per i sensi di colpa, o la vergogna di apparire come una donna di malaffare, quando si è ricevuta una educazione molto rigida e mortificante per la libertà espressiva della donna in quanto tale (non dimentichiamo gli effetti devastanti del patriarcato sulla natura e condizione della donna). O, al contrario, quando ha preso piede un eccesso di vulnerabilità, che porta all'inazione e all'incertezza e insicurezza perenni, è importante che la donna ricordi da dove ha origine Afrodite, ritorni alla sua natura, alla sua nascita dal mare, come essere divino che conserva in sé i valori sacri della natura. Ritrovi dentro di sé lo sguardo magnetico, l'amore innato che possa sbocciare per far rinascere gioia, creatività, amore, libertà sessuale, sicurezza.

Mi è successo varie volte nella vita di ricorrere ad Afrodite, come "guaritrice" di forzata assenza di amore, che davvero mi sono imposta per correggere gli eccessi di passione che mi spingevano da una storia all'altra, mi allontanavano da me stessa, cercando pazzamente l'amore che volevo e non trovavo. Anche se non rimpiango quelle esperienze, per me sono state uno strumento per conoscermi e testare i miei limiti, fin dove potevo arrivare. Le prove di Psiche, stremata dal dolore nella sua ricerca faticosa di Eros.

Ma aprirsi, dopo il pianto e la solitudine con se stessi, alla carezza morbida di Afrodite, che allevia e dissipa il senso opprimente della punizione, è come ritrovare il contatto con se stessi, la gioia di vivere, attimo per attimo, tutte le piccole cose, le più minute e a volte dimenticate. Lasciarsi penetrare da una sensazione vivificante profonda, che improvvisamente riscalda e rianima il paesaggio, tolto alla vista da una coltre di nebbia. Tutto è vivido e brulicante di vita. Lo sguardo dall'alto dell'aquila dopo il viaggio sotterraneo nelle pieghe dell'anima.

### **L'aspetto fisico della donna Afrodite**

La donna Afrodite ha un aspetto che va oltre il facile stereotipo della donna bella, attraente, perfetta. Tutte le caratteristiche della dea possono essere presenti senza apparire in modo eclatante. Una donna già bella, con Afrodite come archetipo dominante, ha in più qualcosa che la rende magnetica, esprime una forza interiore, che non è sensibilità, non è dolcezza, non è sensualità, gioia, interessamento, partecipazione, ma è tutto questo insieme. Nei poeti dell'antica Grecia viene colta Afrodite nelle fanciulle solo in dettagli, come i capelli sciolti che accarezzano morbidi una spalla, o gli occhi dallo «sguardo di rosa»<sup>31</sup>; è il dettaglio da cui scaturisce il fascino, l'attrazione irresistibile.

Ho conosciuto donne, di ogni età, che emanavano questo fascino anche solo dal modo di parlare, di sorridere, da come sedevano, da piccoli gesti, a volte impercettibili, anche una lacrima improvvisa, una risata contagiosa. Il fascino di Afrodite è una emanazione dell'anima.

---

<sup>31</sup> Da Archiloco, fr. 26 Tarditi = 31 West; Erodoto, 2.135.

Come se da dentro un fuoco, una luce si facesse intravedere per mostrare un desiderio e un piacere per tutto ciò che è e che può essere immaginato.

Ho visto un bellissimo documentario girato durante una tournée europea di un cantante americano gay, Antony and The Johnsons, estremamente raffinato e sicuramente a contatto con l'archetipo Afrodite. Lo manifesta esteriormente con movenze effeminate non accentuate, truccandosi lievemente, i capelli lunghi e abiti maschili casual dai colori "da donna". Ma è soprattutto interiormente che leggiamo l'archetipo in lui, per l'amore e l'attenzione per gli altri e lo sguardo stupito per le cose belle, lo stesso del Bambino Magico. Nel suo show, intitolato *Turning*<sup>32</sup>, ha voluto la presenza di transessuali, uomini diventati donne, o donne che amano le donne, estremamente affascinanti e raffinati. Ognuna con una propria storia di ferite e sofferenze inaudite, abusi, abbandono, violenze, miseria, disagio profondo. Nel documentario vengono intervistate singolarmente: ognuna ha un passato terribile che racconta con semplicità e commozione, la durezza del ricordo trapela dai loro sguardi, dalle lacrime che trattengono, perché non vogliono rovinare il trucco di scena e perdere la loro avvenenza. Sono orientali, bianche, nere, tutte uguali nella bellezza di volti segnati dalla vita, ma tutte risplendono della luce di Afrodite che ha dato loro la forza dell'amore per le cose belle che hanno saputo trovare in se stesse e negli altri, nonostante l'emarginazione e il profondo senso di essere "diverse", cioè sbagliate. La meraviglia di aver trovato il loro posto nel mondo. In loro non c'è volgarità, ma lo sguardo incantato di Afrodite che scopre con partecipazione dei sensi e con perfetta percezione della bellezza, tutto quello che esiste a portata di mano. Hanno creduto nella loro verità, nella loro essenza, e lottato con tenacia per viverla, per quanto scomoda e ingombrante in un mondo maschilista, dove l'individuo donna va represso se si ribella alla convenzione e vuole seguire la sua natura.

Auguriamoci che il rispetto e l'amore che ho visto in Antony per queste donne ferite, che ha voluto come protagoniste perché godessero in pieno della loro "dignità", siano i sentimenti del risveglio per tutti e per una nuova era che ci sta aspettando: quella della donna solare e dell'uomo lunare<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> *Turning* è il documentario-spettacolo girato nel 2010 in varie città europee, tra cui Roma, durante la tournée di Antony and The Johnsons, dal regista Charles Atlas.

<sup>33</sup> Cfr. P. Salomon, *La Femme solaire*, Albin Michel, Paris, (2001), 2013.

## 2.4 L'Eroina

*Il compito dell'eroina di oggi è scoprire l'oro e l'argento dentro di sé (M. Murdock)*

Abbiamo esaminato nei paragrafi precedenti gli archetipi delle dee che vivono dentro di noi e gestiscono la nostra vita. Non è sufficiente ovviamente sapere e diventare consapevoli che certe energie, più o meno dominanti, abitano dentro di noi. Se più dee vogliono dirci insieme, urlando una più dell'altra, quello che dobbiamo fare, siamo nel caos più totale e in balia dei flutti. Se Persefone, per esempio, è il nostro archetipo dominante, possiamo integrarlo e farlo crescere, per sviluppare in noi la saggezza, la maturità, la capacità di scegliere in prima persona, non essere più "agite" o dipendenti da altri. A questo punto del percorso abbiamo sviluppato la capacità di attingere a queste dee quando ne abbiamo bisogno o di regolare la loro influenza, se eccessiva. Diventiamo noi i veri gestori e padroni della nostra vita. Questo è lo scopo di qualunque percorso di crescita interiore si voglia intraprendere.

Questa capacità fa emergere una nuova energia, che esiste a livello potenziale, ma che può farsi largo e far sentire i suoi effetti a mano a mano che sviluppiamo la nostra capacità di essere protagonisti. Capiterà tante volte nella nostra vita di dover passare da strettoie o calarsi in luoghi bui e profondi, e di non resistere alla tentazione di ascoltare e agire solo le parti ombra di una dea, che sia Demetra o Atena, o Era, o Artemide, ma ogni volta saremo più consapevoli di quello che accade dentro. E sempre di più, andando avanti nel nostro percorso di crescita interiore e di "individuazione"<sup>34</sup>, impariamo a non cadere in quelle trappole, a sentire il richiamo dell'Eroina, che ci porta al nostro centro, alla nostra saggezza, alle scelte incondizionate. Il viaggio dell'Eroina ci porta al "matrimonio" interiore di forze maschili e femminili, all'integrazione degli opposti, diventiamo attive e ricettive in modo armonico, compiendo una danza alla ricerca dei propri valori intrinseci, scoprendoli e appropriandosene con consapevolezza.

«L'Eroina è un Sé, è la parte di noi che ha coraggio, è intraprendente, è curiosa, un po' come Artemide, ma è anche vulnerabile, può spaventarsi o scoraggiarsi, come Persefone o Demetra; conosce la rabbia e la gelosia, come Era, può innamorarsi come Afrodite e ritrovare poi la lucidità mentale come Atena. È totalmente immersa nella vita, nei sentimenti, nell'azione, e intanto sviluppa un Ego sempre più consapevole<sup>35</sup> mano a mano che diventa sempre più capace di scegliere quello che vuole per sé»<sup>36</sup>.

Le donne del film *Turning* hanno suggerito in me l'immagine dell'Eroina: la realtà da cui è partita la loro trasformazione è stata per tutti/tutte la violenza, l'abuso, l'abbandono, l'ingiustizia. Ognuna, nella disperazione e solitudine più profonde, hanno sentito il richiamo dell'Eroina e hanno fatto molto presto una scelta estremamente coraggiosa. Si sono ribellate a imposizioni di dolore e sottomissione, hanno scavalcato la soglia di una prigione e si sono messe in viaggio per affermare se stesse: hanno avuto il coraggio di separarsi fisicamente e

---

<sup>34</sup> Così viene definito il processo che porta allo sviluppo della personalità individuale, delle particolarità uniche e irripetibili di ciascun individuo. Cfr. M.L. von Franz, «Il processo d'individuazione» in C.G. Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, TEA, 2004.

<sup>35</sup> Si veda nella Seconda parte dedicata al Dialogo delle Voci il paragrafo sull'Ego consapevole.

<sup>36</sup> Da S. Muzzi, A. Ogier, *Io, chi siamo? Gli archetipi femminili e la carte delle dee*, Bologna, 2004.

psicologicamente dalla madre, «che rappresenta non solo un aspetto dell'inconscio, ma anche un simbolo dell'inconscio collettivo»<sup>37</sup>. Se l'urgenza di gridare al mondo la propria verità ti dà il coraggio di non adeguarti, assuefarti, addomesticarti a leggi imposte da altri (fuori o dentro di te), l'Eroina è venuta a prenderti per mano e con l'urlo potente di un guerriero ti dà la forza di gridare più forte che puoi il tuo nome e la tua essenza. E le donne che ho visto hanno combattuto con una forza non certo armata, ma con l'energia primordiale della Dea Madre, che asserisce e afferma con amore, con grande amore, quella dea che impugna i serpenti, come spade, ma in realtà branditi come la potenza della Dea del serpente<sup>38</sup>, il rettile sacro, simbolo dell'antico potere dell'unica divinità; hanno scelto una vita pacifica, di lavoro, creatività, cercando l'amore per se stesse, di non assumere maschere, mostrando i segni che le hanno deturpate, senza votarsi all'odio o alla vendetta. In qualche modo hanno perdonato il padre di cui non sanno più niente, o la madre che le ha dimenticate, o la violenza o il rifiuto di chi non le ha accettate per quelle che erano e si mostrano a testa alta, "nude", credendo ciecamente nella trasformazione della loro vita, passando dal marciapiede alla dignità. L'Eroina deve superare davvero delle prove, come toccò a Psiche con i compiti di Afrodite, deve affrontare il mostro o il drago che possono ucciderla, la perdita e il dolore, l'offesa e il rifiuto. Ma se comprende che deve guardare dentro se stessa, e che fuori da sé i mostri perdono ogni potere, laddove lei si riappropria del suo, la prova viene superata. Estia è l'archetipo che più si avvicina allo stadio dell'Eroina: lei sta, senza agire o reagire impulsivamente, in ascolto, in attesa di una soluzione che arriva da oltre la sua stessa dimensione. La fiducia assoluta in una ispirazione che arriva dal profondo, da una inesauribile fonte di saggezza.

---

<sup>37</sup> Cfr. M. Murdock, *Il viaggio dell'eroina*, Dino Audino editore, 2010, p. 17.

<sup>38</sup> La Dea del serpente, risalente al 2000-1800 a.C., è rappresentata in una statuetta, conservata al Museo Archeologico di Iraklio, a Creta.

## APPENDICE

### Viaggio all'interno del corpo: Chakra e Archetipi

*Perdere la nostra connessione con il corpo significa diventare privi di una patria spirituale.  
Senza un'ancora galleggiamo privi di scopo, sbattuti dai venti e dalle onde della vita  
(Anodea Judith)*

#### 1. I Chakra: vortici di energia

«Un chakra è un centro di attività che riceve, assimila ed esprime l'energia della forza vitale»<sup>39</sup>.

La traduzione del termine sanscrito "chakra" in italiano è "ruota", "disco", e lo descriviamo come una sfera rotante di attività bioenergetica. Queste ruote, che sono sette, le principali, si immaginano collocate lungo la colonna vertebrale, in corrispondenza dei più importanti gangli nervosi. Non sono entità materiali, non hanno una fisicità di per sé, ma sono energie che agiscono sul corpo.

La filosofia del sistema dei chakra, formatasi in India più di quattromila anni fa, si è diffusa in Occidente grazie alla pratica dello yoga.

Perché sempre di più si viene a conoscenza e attingiamo a questo sistema? Perché ogni chakra racchiude in sé corpo, mente e spirito. Realizza sul piano fisico, quello del corpo, l'energia spirituale. Ogni chakra, ciascuno con le proprie caratteristiche e prerogative, attiva e influenza le nostre funzioni fisiche, dal respiro al battito cardiaco, all'aspetto fisico, al carattere, al modo di pensare, al nostro comportamento con gli altri e nella vita. Agiscono quindi su tanti piani in contemporanea, che non possiamo pensare di scindere. Ecco perché noi possiamo accedere a questo sistema attraverso la mente, il corpo, l'immaginazione, la percezione, i sensi. Attraverso lo yoga, il respiro consapevole, la bioenergetica, la danza focalizzata su questi punti energetici, la meditazione, la visualizzazione possiamo influenzare la portata energetica dei chakra, e quindi influire sul nostro stato psico-fisico e spirituale.

Per convenzione diciamo che i sette chakra principali, i più noti, pur non essendo entità fisiche, sono posizionati nel nostro corpo in determinate aree, che influenzano con la loro energia.

Queste ruote vibrano di un colore proprio, e, in posizione verticale dal basso verso l'alto e viceversa, formano una scala che unisce la Terra e il Cielo e viceversa. E in questo canale la connessione con i due poli opposti è un continuum. A meno che non siano presenti dei blocchi. La vibrazione di luce dei chakra emana un colore, uno per ogni livello di vibrazione; dal rosso al viola, sono presenti i sette colori dell'arcobaleno: rosso, arancio, giallo, verde, azzurro, indaco, viola.

In base alla loro posizione nel corpo, i chakra rappresentano ciascuno una sfera importante della nostra salute psico-fisica, in quanto connessi anche ai nostri organi interni:

---

<sup>39</sup> Cfr. A. Judith, *Il libro dei chakra*, Neri Pozza Editore, 1998.

1. sopravvivenza – ossa e denti, genitali, gambe, piedi, ginocchia; 2. emozioni, piacere, sensualità, sessualità e creatività come riproduzione – intestino, utero, sistema urinario; 3. forza e potere personale, autostima – stomaco, fegato, pancreas, cistifellea; 4. amore, sentimenti – cuore, circolazione del sangue, polmoni, asma, braccia, carenze sistema immunitario; 5. comunicazione e idea, creatività intellettuale; gola, laringe, corde vocali, orecchie, intossicazioni; 6. intuizione e visione, introspezione, consapevolezza – occhi, mal di testa; 7. intelligenza, cognizione e spiritualità, divinità, visione – epifisi, occhio destro, emicrania, cervello, amnesia.

Secondo Anodea Judith<sup>40</sup>, i chakra sono in relazione anche con 7 elementi archetipici: 1. terra; 2. acqua; 3. fuoco; 4. aria; 5. suono; 6. luce; 7. pensiero.

Ogni archetipo dell'anima viene associato a un chakra, proprio per il modo in cui essi abitano e vivono dentro di noi, come abbiamo avuto modo di descrivere: Primo Chakra → Artemide; Secondo → Afrodite; Terzo → Atena; Quarto → Demetra; Quinto → Persefone; Sesto → Era; Settimo → Estia. A modo mio spiego come può avvenire questa associazione.

## 2. Artemide e il primo chakra: le radici

Il primo chakra è situato alla base della colonna vertebrale, più o meno lo possiamo immaginare nella zona posteriore dell'osso sacro e intorno al perineo. Ed è importante ricordare sempre che costituisce la base per tutti i chakra superiori che sono a esso collegati. Non si può pensare nemmeno che esistano dei contorni precisi e definiti tra le aree dei chakra, ma l'uno sfuma nell'altro.

Il primo chakra, *muladhara* = “radice” è il nostro collegamento con la terra, le nostre origini, l'utero, la famiglia da cui proveniamo, la nostra storia. Il suo colore è il rosso che rappresenta proprio la connessione con le nostre radici e la nostra forza vitale di base.

Rappresenta il nostro corpo, la nostra materia, le fondamenta e la casa di tutto il nostro essere e fare. Per vivere bene e in salute fisica, con un corpo armonico e ben saldati a terra, è necessario che il nostro primo chakra sia in equilibrio. Allo stesso modo Artemide, il nostro archetipo, deve essere in equilibrio, per aiutarci a vivere ben radicati e focalizzati nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

A livello intuitivo, sento che Artemide rappresenta molto bene questo chakra di base, perché la dea è collegata alla natura, alla terra, nel senso letterale della parola, perché aveva scelto lei di vivere immersa in questo elemento a contatto con i propri istinti, rappresentati all'esterno dagli animali selvaggi, le fiere della foresta, che lei amava e con cui conviveva. È indipendente e autonoma, affidabile, e in tutta la sua essenza reclama due diritti fondamentali: esistere e avere il necessario per la sopravvivenza.

Il primo chakra quindi ci dà la solidità, perché rappresenta le radici, le nostre fondamenta, senza le quali non potremmo stare piantati sui nostri piedi e camminare nella vita. Artemide porta la capacità di badare a se stessa e alla propria sopravvivenza, procurandosi il cibo con l'arco e le frecce donatele dal padre Zeus; la confidenza con il mondo della natura, l'interesse per la salvaguardia del nostro pianeta, un ottimo rapporto con il proprio corpo e l'attività fisica.

---

<sup>40</sup> Cfr. A. Judith, *Il libro dei chakra*, cit..

Il primo chakra sano ci porta proprio queste caratteristiche, dandoci la solidità, la salute fisica, la fiducia in se stessi, quindi la sicurezza e la determinazione nel tendersi verso l'obiettivo, consolidare i limiti, la concretezza per consentire la nostra evoluzione e trasformazione, raggiungere la prosperità, nel senso non di accumulo di denaro, ma di capacità di accogliere e ricevere tutto il necessario per la vita e il benessere spirituale, non solo materiale.

### **3. Afrodite e il II chakra: il centro del nostro sentire**

*Rifiutare di sentire l'intenso piacere derivante dalle correnti energetiche del corpo, dell'anima e dello spirito, significa dire no alla vita (Eva Pierrakos)*

Il secondo chakra si trova nella nostra regione sacrale, in corrispondenza con i nostri organi genitali, riproduttivi, con il nostro basso ventre, in quella parte fisica dove risiede la nostra energia vitale, in quanto sessuale e riproduttiva. In quella zona dove hanno sede le nostre emozioni e la nostra capacità di gioire, sentire, provare piacere attraverso i sensi. Qui risiede l'energia di Afrodite, la dea che risveglia in noi il desiderio di vivere la vita attraverso il corpo in tutte le sue funzioni vitali e che ci permette comunque di vivere esperienze su tre livelli: fisico, emotivo e spirituale.

Il suo nome *swadhisthana* = "dolcezza" sta a significare proprio l'aspetto della ricettività, di una qualità puramente femminile. Il suo colore è l'arancione, il calore del piacere fisico, della nostra fisicità (rosso), che va verso il giallo dell'autoaffermazione del terzo chakra. Il colore del sorriso e della voglia di aprirsi ai sensi.

Il suo elemento non è più la terra, ma l'acqua, quindi il fluire, la liquidità, la mutevolezza, il cambiamento. Da un elemento solido, di stabilità, di funzione di radicamento nella terra, con questo chakra passiamo all'elemento che, su una base ferma, ci consente il cambiamento, di mutare forma, di espanderci, di trovare nuovi confini.

Afrodite ci porta la capacità di accettare il cambiamento, da una fissità di posizione ci porta all'innamoramento, per esempio, a vedere la realtà con occhi completamente nuovi, attraverso il risveglio dei sensi e del sentire.

Questa infatti è la nuova condizione del secondo chakra: il sentire che si oppone alla razionalità, ma che rappresenta un valore altrettanto fondamentale per la nostra vita ed evoluzione. Lasciarsi andare al sentire consente la fluidità, la mobilità, il cambiamento.

Emozione ha in sé etimologicamente proprio il significato di "movimento da un dentro verso il fuori". Esprimere le nostre emozioni è un movimento che ha in sé il piacere, una espressione vitale per le relazioni con l'altro. I sensi sono il mezzo di comunicazione con il mondo esterno e attraverso il piacere della nostra esperienza emotiva noi affermiamo il nostro valore.

Con il secondo chakra si attiva il concetto dualistico di bene che si oppone a male, quindi abbiamo la dualità fra luce e ombra. E ciò che viene considerato dalla ragione ombra sono gli istinti, che invece riusciamo a recuperare grazie al buon equilibrio di questo importante punto energetico.

Come abbiamo visto per Afrodite, con le sue parti luce e ombra, gli eccessi e le carenze, anche per il secondo chakra il disequilibrio comporta conseguenze a tutti i livelli non solo fisico, con il buon funzionamento del nostro apparato riproduttivo, con un rapporto sereno e vitale con la nostra sessualità, con la nostra capacità di provare piacere, quel piacere che si



estende a un benessere psico-fisico, con un migliore approccio alla vita, alle relazioni con gli altri. La capacità di esprimere le emozioni senza reprimerle o, al contrario, lasciandosi travolgere, permette di trovare facilmente la nostra intimità, di arrivare a contattare la vulnerabilità in maniera chiara e onesta.

#### **4. Atena e il III chakra: il fuoco dell'azione**

*La consapevolezza profonda di occupare il proprio posto nell'universo... guardare il cielo stellato e provare un forte senso di appartenenza (Barbara A. Brennan)*

Il terzo chakra si trova nella regione del plesso solare, in corrispondenza dello stomaco, fegato, pancreas, intestino. Quindi riguarda quegli organi che hanno bisogno di una attività sana e regolare, riguarda un perfetto metabolismo perché si produca l'energia necessaria al fisico per agire e affermare la nostra individualità. Infatti la sua parola d'ordine è l'azione, l'attività, l'affermazione di una volontà per arrivare a un obiettivo, per esprimere un potere personale.

Siamo quindi molto legati ad Atena, che è l'attività per antonomasia, ma anche la lucidità mentale necessaria a visualizzare uno scopo e usare tutto il suo potere per raggiungerlo.

Il suo nome *manipura* = "gemma lucente" descrive la qualità di una luce che si irradia verso l'esterno, per farsi vedere e riconoscere come individuo prezioso e luminoso. Il suo colore è il giallo, la luce della mente che non ha ombre, il potere personale che dal centro del corpo si irradia in ogni parte dell'universo.

Il suo elemento è il fuoco, l'energia che si produce da una combustione che trasforma appunto una materia in energia vitale.

Atena, nella sua integrità, manifesta ed esercita un suo potere, che le deriva dall'essere sicura di se stessa, di quello che vuole ottenere, del raggiungimento di un obiettivo.

Va sempre ricordato però che se il primo e il secondo chakra non sono perfettamente in equilibrio, compromettono il buon funzionamento del terzo. Se il corpo non è ben saldo a terra e non siamo in armonia con la nostra capacità di sentire ed esprimere le nostre emozioni, diventa difficile affermare la nostra individualità, la nostra volontà, la chiarezza dei nostri intenti.

Le caratteristiche di questo chakra sono l'autonomia, l'autostima, l'azione, la volontà, l'energia, l'individuazione, il potere. Sono caratteristiche che per essere espresse in modo equilibrato e autentico e realmente utile a noi, per la nostra vita, devono appoggiarsi su una solidità, su un buon rapporto con la terra, e con un sentire fluido delle emozioni. Se questi due aspetti mancano, la nostra Atena non è più autonoma, ma dipendente da una relazione, insicura, priva di volontà, priva di lucidità mentale. E al contrario, un eccesso di energia porta a un irrigidimento, che blocca il fluire delle emozioni, una sopravvalutazione della mente sul corpo, a una volontà rigida, a un esercizio di potere, inteso come sopraffazione dell'altro.

Cioè viene a mancare proprio il senso del terzo chakra, la separazione dall'altro, in quanto essere autonomo, che ha fiducia in se stesso, nelle proprie capacità, e che non dipende dal giudizio dell'altro o dal proprio Critico interiore, che mina l'autostima<sup>41</sup>.

---

<sup>41</sup> Si veda la Seconda parte, il Capitolo sulle Voci interiori.

Il terzo chakra ha bisogno di essere in equilibrio per distribuire equamente l'energia in tutto il corpo, prima di tutto, e per poter agire responsabilmente e con libertà, senza esercitare un controllo o sentirsi controllati. E quindi, come anche per Atena, è molto importante fare riferimento al corpo, scegliendo delle attività rilassanti ed energizzanti, come lo yoga o le arti marziali, e una buona alimentazione, scegliendo una dieta giusta ed efficace per la produzione di energia. Una volta raggiunta la forte sensazione di stabilità e di potenza fisica e mentale, allora sentiamo di essere veramente al nostro posto nel mondo, con sicurezza e amore.

## 5. Demetra e il IV chakra: l'incantesimo dell'amore

*L'amore ci permette di esprimere la nostra verità ... di abbracciare il più vasto mondo intorno a noi (Anodea Judith)*

Il quarto chakra si trova nello sterno, nella regione del cuore, quindi presiede all'attività regolare di questo organo che infaticabile pompa battendo nel nostro petto, perché non incorra in disfunzioni e problemi con conseguenze molto gravi, e presiede anche alla sua funzione spirituale. È il centro della colonna dei chakra, punto di unione fra i tre chakra inferiori e i tre superiori.

Amare ed essere amati. Questo è il nostro diritto che il quarto chakra reclama per noi.

Per questa sua caratteristica possiamo associarlo a Demetra, l'archetipo che rappresenta la Madre, e l'amore universale per tutto il creato. Ancor prima di Demetra dobbiamo ricordare il mito della Grande Madre, un «archetipo ancestrale di noi tutti, il cui ricordo è sepolto nell'inconscio collettivo... incarna l'impronta archetipica della fonte della maternità: accudimento, nutrimento, contenimento e connessione»<sup>42</sup>. Con l'avvento del patriarcato questo mito è scomparso, anche se ora sta ritornando alla memoria sempre più presente e viva. Vivendo però da millenni la sua perdita, soffriamo come orfani di una mancanza di amore materno, che è il nostro nutrimento primario. Il messaggio che riceviamo alla nascita è che l'amore è carente, in tutti gli esseri umani, veniamo feriti per questo, e cominciamo a vivere passo passo la nostra vita assetati di amore, non facciamo che questo, cercare amore al di fuori di noi, nell'altro, in quel vago ricordo di una Madre perfetta, che un Padre autoritario ha distrutto. Demetra, con la sua energia ed essenza, ci aiuta a credere possibile un amore incondizionato, che nutre e cura e alimenta una visione armonica di noi immersi nell'universo.

Il nome del quarto chakra è *anahata* = "non colpito", perché mantiene l'integrità del cuore che non ha ricevuto ferite. Il suo colore è il verde, il colore della natura, di cui riflette l'equilibrio, la pacatezza e la ciclicità della riproduzione mossa da un "amore" universale.

Il suo elemento è l'aria, l'elemento più rarefatto che contiene il prana, l'energia universale, l'elemento mobile. La mobilità è la caratteristica di questo chakra che ci porta l'apertura verso gli altri e il mondo esterno. Il passaggio dalla relazione "Io e Tu" del secondo chakra, al "Noi", alla visione d'insieme e connessione con gli altri e il tutto.

Il quarto chakra porta in sé l'amore in generale, l'amore e l'accettazione di se stessi, l'equilibrio, l'accoglienza, l'apertura al dare e al ricevere. È necessario che questo chakra sia

---

<sup>42</sup> Cfr. A. Judith, *Il libro dei chakra*, cit., p. 277.

perfettamente in equilibrio per trovare e sentire il nostro centro da cui possiamo amare e coltivare le nostre relazioni. E allo stesso tempo si amplia e si approfondisce il rapporto con noi stessi. Collegata all'attività del cuore, c'è quella del respiro, che appunto riflette nell'inspirazione e nell'espirazione il trattenere e il rilasciare, il dare e il ricevere.

Per portare equilibrio al quarto chakra, la prima attività fondamentale da fare è il respiro affidandosi a un operatore esperto di breathwork o rebirthing. E secondariamente è molto importante risalire alla chiusura del cuore, ai traumi e ferite che hanno portato a un atteggiamento rigido e a una incapacità di darsi amore, di aprirsi all'amore, per mancanza di fiducia o per paura. Demetra, distrutta dal dolore per la perdita di Persefone, riuscì a ritrovare in sé la capacità di aprire il cuore dedicandosi a un altro bambino.

È fondamentale per una nostra ulteriore espansione ed evoluzione che questo chakra funzioni perfettamente.

## **6. Persefone e il V chakra: la vibrazione del suono interiore**

*La comunicazione è l'espressione creativa di tutto ciò che è dentro di noi (Anodea Judith)*

Il quinto chakra si trova nella regione della gola, degli orecchi, della laringe. L'ascolto è la sua prerogativa, esprimere con il suono e la voce è la sua azione.

Il suono è il suo elemento, la vibrazione interiore, pulsazione ritmica e sottile del nostro corpo e di tutte le cose, che si fa udibile all'esterno, con la voce, con cui comunichiamo e ci manifestiamo in modo creativo.

Questo chakra si lega molto bene a Persefone che, timida e riservata, era inconsapevole della propria incapacità di comunicare il suo volere e i suoi desideri. Il suo grido non fu sentito dalla madre, non fu ascoltato da suo padre, accettò il silenzio come stato emotivo di fanciulla rapita, finché, adulta, non ebbe il coraggio e la volontà di crescere e comunicare attraverso la sua saggezza.

Il nome del quinto chakra è *vissudha* = "purificazione" perché attraverso questo chakra ci purifichiamo delle tossine per entrare nelle energie più raffinate dei chakra superiori. La purificazione avviene quando parliamo e comunichiamo con onestà e verità.

Il suo colore è l'azzurro, il blu, il turchese, che favoriscono la tranquillità e la serenità di un cielo terso, e preparano a una comunicazione priva di ombre, chiara, vera, rafforzando la nostra lucidità nel nostro intento e maggiore convinzione nel proprio scopo di vita.

Le caratteristiche del quinto chakra sono la comunicazione, l'ascolto, la risonanza, la creatività, la verità della propria voce, l'autoespressione.

Persefone, fanciulla, Kore, non era in grado di esprimere la sua verità, si affidava agli altri e credeva e accettava la loro volontà. Ma il suo cedere il passo e la parola, ha creato la sua prigione negli Inferi, la sua lunga attesa nel buio e nel silenzio prima di diventare regina.

Se il quinto chakra non è in equilibrio, o non riusciamo a comunicare, come se avessimo una chiusura alla gola, o per assecondare l'altro, o per timore di una punizione o di un giudizio, nascondiamo la verità, diciamo bugie e non comunichiamo un segreto, e ce lo teniamo nascosto come un macigno. Se le nostre vibrazioni non sono in risonanza con quelle degli altri o del mondo in cui viviamo, non possiamo vivere una vita equilibrata e creativa, ci neghiamo questa possibilità di liberarci e manifestarci nella nostra verità.

La comunicazione non avviene solo attraverso le parole, ma è anche energetica, parlando emaniamo una nostra energia, che determina una reazione nell'altro. Con il quinto chakra apriamo una porta che ci fa uscire nel mondo esterno attraverso il suono e la parola (con il secondo chakra questa comunicazione avveniva con i sensi).

Abbiamo la possibilità di esprimere la nostra creatività, perché con l'autoespressione che nasce da una nostra volontà, creiamo qualcosa che prima non c'era, e creiamo la nostra realtà, la nostra vita.

## **7. Era e il VI chakra: la luce della coscienza verso la manifestazione**

*Nel mondo della visione i simboli ci parlano come rappresentazioni di potenti energie archetipiche (Anodea Judith)*

Il sesto chakra si trova in mezzo alla fronte all'altezza delle radici del naso e viene anche detto il "terzo occhio", perché attraverso questo punto energetico noi abbiamo la visione chiara di ciò che ci aspetta, possiamo andare oltre i confini e vedere ciò che possiamo creare in modo più ampio: la visione che ci porta alla consapevolezza. A livello fisico è legato agli occhi, come organi della vista, alla memoria, che riguarda il cervelletto, alla ghiandola pituitaria, al sistema ormonale. Aiuta a comprendere concetti mentali e a realizzare le proprie idee. A livello spirituale è legato all'intuizione, all'introspezione, alla capacità di immaginare e di visualizzare, ai sogni e alla possibilità di ricordarli, ai simboli e alla loro interpretazione.

Questo chakra appartiene all'archetipo Era, perché la dea aveva mille occhi per controllare continuamente Zeus, con tutto quello che combinava alla sue spalle, pensando di farla franca. La sua sofferenza era proprio vedere con i propri occhi i tradimenti di Zeus, sentire l'umiliazione e la profonda ferita. L'ira con cui sfogava la gelosia sulle altre donne era un'arma a doppio taglio: distruttiva per loro, ma di più per se stessa. La possibilità di Era di uscire dalla propria prigione era attivare il terzo occhio, con cui modificare la sua visione, vedere secondo un'altra prospettiva e andare oltre le apparenze. Questo le fa fare un salto in avanti, per non rimanere bloccata nella dipendenza da Zeus.

Il sesto chakra aiuta a guardare la strada percorsa dietro di noi in modo nuovo. Possiamo comprendere con chiarezza dove siamo ora e dove stiamo andando.

Il suo nome è *ajna* = "conoscere" "percepire" "comandare", il suo elemento è la luce che è una vibrazione più alta e veloce di quella del suono del chakra sottostante, illumina l'ombra e permette di vedere cosa nasconde. Il suo colore è l'indaco, che apre alla percezione e dà una sensazione di estasi.

Stabilisce il collegamento con il mondo spirituale, favorisce la conoscenza e le facoltà telepatiche. Le esperienze con il terzo occhio sono esperienze di luce, come se gli occhi vedessero per la prima volta. Possiamo parlare di percezione e conoscenza che va oltre la mente e di un alto significato psichico. E con la visione chiara raggiungiamo la fiducia in noi e nella nostra esistenza e nel mondo in cui siamo immersi.

Per sviluppare il sesto chakra e renderlo attivo in modo equilibrato è necessario liberarsi da tanti pregiudizi, dallo scetticismo, da un atteggiamento difensivo razionalistico che non dà credito alle enormi capacità e possibilità dell'intuizione. Pazientemente dobbiamo darci la possibilità di imparare a guardare, per portare chiarezza e ampliare la visione di noi e della

nostra vita. Quindi sviluppare anche una maggiore capacità di introspezione. Ci possiamo servire dei nostri sogni, della loro interpretazione, delle visualizzazioni guidate, collages, mandala e dello studio simbolico degli archetipi dell'anima.

Anche per questo chakra è molto importante il buon funzionamento dei chakra sottostanti.

## **8. Estia e il VII chakra: aprirsi al divino come il loto dai mille petali**

*Entrare in contatto con il divino per la realizzazione della nostra natura più autentica  
(Anodea Judith)*

Il settimo chakra viene chiamato anche il “chakra della corona”, della sommità del capo, perché viene collocato appena sopra il nostro capo; non ha quindi esattamente una posizione fisica nel corpo. Energeticamente viene collegato alla corteccia cerebrale. Rappresenta la nostra capacità di collegarci spiritualmente con l'universo, da cui ricevere nutrimento interiore e illuminazione. Di guardare nello specchio dell'anima e percepire la nostra esistenza. In questo punto si trova il potere della trasmutazione.

Il suo collegamento con Estia è molto evidente, perché questa divinità ha dentro di sé la capacità di coltivare il fuoco sacro della coscienza, della connessione con il proprio centro sacro. Grazie a Estia riceviamo l'aiuto necessario per rientrare in noi e ricontattare il senso e lo scopo della nostra vita. La coscienza è il nostro mezzo e lo scopo finale.

Il suo nome *sahasrara* = “mille volte tanto, mille”, viene infatti rappresentato come un loto dai mille petali che si dischiude alla coscienza divina. Il suo elemento è il pensiero perché il suo scopo è la comprensione, il suo colore è il viola, ma anche il bianco, perché entrambi i colori sono legati alla nostra sfera spirituale, ci aiutano a connetterci con la nostra purezza e integrità.

Quando questo chakra è in equilibrio favorisce l'intelligenza nel senso etimologico del termine, cioè di accogliere con l'intelletto, la capacità di percepire l'infinito, di raggiungere la consapevolezza, la saggezza, la connessione con il divino. Abbraccia la sfera della spiritualità, permette l'esperienza dei mondi spirituali, l'autorealizzazione, l'illuminazione.

L'importanza che il settimo chakra sia in equilibrio e attivo sta tutta nella possibilità di liberarci dalle convinzioni limitanti, da quei “credo” negativi per cui noi ci convinciamo che niente di quello che vorremmo realizzare sia possibile per noi realizzare.

La meditazione è l'attività principe per scavalcare i confini prudenti e ottusi della nostra mente impaurita, per darci la possibilità di accedere all'infinito e permettere alla nostra anima inaridita e priva di slancio vitale di lasciarsi inondare dallo spirito e nutrire di nuova linfa.

## Seconda parte

### Alla scoperta delle Voci interiori

#### 1. Le Voci interiori secondo il Dialogo delle Voci

Sono i **Sé primari**, una grande famiglia di sub-personalità che vivono dentro di noi, i primi ad essersi sviluppati per creare un forte e invincibile sistema di protezione dalle minacce esterne, i **protettori-controllori** che innalzano una muraglia per difendere il nucleo centrale del nostro essere, il **Bambino interiore**. Infaticabili, si alleano in un lavoro di squadra, sono sempre in allerta, alla ricerca dei pericoli da cui allontanarci immediatamente. E per precauzione stabiliscono per noi una serie di regole fondamentali che garantiscano la nostra sicurezza. Il loro impegno è notevole e credono ciecamente nel loro compito. Infatti, quando li incontriamo, è bene riconoscere e onorare quanto sforzo hanno fatto per noi. Solo riconoscendoli, e, in un certo qual modo, mostrando loro gratitudine, possiamo allentare la loro morsa e rassicurarli che il pericolo è cessato, dal momento in cui si è rafforzato il nostro Ego Consapevole.

Per ogni Sé primario esiste un **Sé rinnegato** (*the disowned self*)<sup>43</sup> che rappresenta il valore esattamente opposto, rifiutato, escluso dalla vita, punito ogni volta che ha tentato di ripresentarsi, perché decisamente sgradevole. In realtà i Sé rinnegati costituiscono un enorme patrimonio, che non va assolutamente perduto, ma riabilitato e integrato alla luce del sole.

Una volta che avremo integrato i nostri Sé rinnegati, potremo fare una danza passando con consapevolezza dagli uni agli altri, passando da un centro, disegnando il simbolo dell'8, dell'infinito. In questa danza sarà tridimensionale, perché procederemo percorrendo una spirale dal basso all'alto, crescendo in un percorso di consapevolezza altamente spirituale.

#### 2. In corrispondenza con Artemide

##### 2.1 L'Attivista

Trasportando l'archetipo Artemide nell'ambito del Dialogo delle Voci, non è difficile trovare una corrispondenza con alcune sub-personalità (che molto spesso ho incontrato nel mio percorso personale), alcune delle quali "primarie", quelle definite "pesi massimi" dagli stessi Hal e Sidra Stone<sup>44</sup>. La prima che viene in mente è l'Attivista, secondo la traduzione italiana del termine originale *Pusher*, forse più appropriato per definire questo tipo di energia. Chi è l'Attivista? È quella voce che, per chi la conosce bene, non si stanca mai di ricordare una lunghissima lista, interminabile, di tutti gli impegni, i doveri, le cose da fare, in casa, al lavoro, per i figli ecc. Una voce molto diffusa nella nostra società occidentale, improntata prevalentemente, secondo una logica patriarcale, sul "fare" e sul lavoro in particolare, per cui anche delle semplici faccende domestiche di routine diventano un impegno continuo,

---

<sup>43</sup> Definizione per la prima volta apparsa in N. Brandon, New York, 1973; cfr. H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, cit., trad. it., 1999.

<sup>44</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., pp.123 ss.

assillante, affaticante per qualsiasi casalinga con l'Attivista molto presente. L'Attivista nasce come Voce protettiva per nascondere al mondo una vulnerabilità giudicata negativamente e pericolosa per la sicurezza della persona. In realtà, come Artemide, l'Attivista porta contributi molto positivi e utili per la sopravvivenza: il desiderio di agire, di porsi obiettivi, di raggiungerli. In questo modo è veramente una grande e potente energia.

Ma in che modo poi l'Attivista si discosta da Artemide? La dea non si cura del giudizio degli altri, l'Attivista sì. In questa sub-personalità primaria subentra una insistenza, una pressione costante, una spinta, un incitamento a non fermarsi mai, come se fermarsi equivalesse a morire. Lo spinge la paura della morte, della scoperta agli occhi del mondo di una vulnerabilità indifesa, di un Bambino interiore inerme e facilmente attaccabile dall'esterno. Chi si identifica nell'Attivista, che è facilmente riconoscibile, perché lo sentiamo tutti, indistintamente, vive una vita piena di affanno, in corsa perenne, come su un'autostrada, con la conseguenza di non dare nessuna alternativa agli impegni di lavoro, a tutti gli obiettivi da raggiungere a qualsiasi costo, a scapito della salute fisica e della propria vita personale. Una vita falsata da una visione distorta che si allontana dall'Artemide integra. Un aspetto fondamentale nel Dialogo delle Voci è che non esiste di per sé una sub-personalità negativa o positiva: «... tutto è relativo alla nostra consapevolezza, e alla nostra capacità di dirigere l'energia mediante un Ego consapevole in modo che possiamo compiere delle *vere scelte* (corsivo mio) in quello che facciamo»<sup>45</sup>.

Quando l'Attivista per esempio prende il sopravvento, “nostro malgrado”, e prende lui (di solito lo sentiamo come un maschio) le redini della nostra vita, il nostro corpo entra in tensione, si formano blocchi doloranti alla base del collo, stringiamo i denti e serriamo le mandibole, tutto questo fuori dal nostro controllo, fino allo stress e allo sfinimento fisico e mentale. «Questo attivista può essere abbastanza divertente oppure un demone iperattivo le cui pretese ci possono facilmente distruggere»<sup>46</sup>, annullando proprio quello che era il suo compito iniziale e primario. Ma nella tensione continua di fare questo non ci fa più sentire i nostri bisogni, la stanchezza, il senso del divertimento, la creatività, la pausa, il riposo, l'accudimento di una sofferenza interiore sorda e persistente, che si ingigantisce o si manifesta in profondi disagi psichici o malattie fisiche. Questi eccessi sono propri di ogni Voce primaria; se non si sviluppa, con la pratica del Dialogo, un Ego consapevole, la corsa all'autodistruzione diventa inarrestabile. Diventa fondamentale far “riposare” l'Attivista, e ascoltare anche le Voci opposte, quelle che vengono rinnegate e confinate in cantina, perché ritenute inutili, ma che invece portano grandi risorse di “guarigione” e trasformazione.

Nella mia vita lavorativa ho conosciuto fortemente il mio attivista e in modo particolare quello dei miei datori di lavoro. Una forza inarrestabile che spinge con l'ansia che non fa neppure più respirare, a non perdere tempo, a fare tutto quello che c'è da fare nel minor tempo possibile e con il massimo del risultato (perché l'Attivista di solito va a braccetto con il Perfezionista), fino a non avere più orari, a non arrestarsi, a dimenticare di avere una casa e una famiglia.

Quando mi sono resa conto di questo “demone” e della mia infelicità e stanchezza, ho deciso di porvi rimedio, ho ascoltato la mia infelicità, il mio Bambino interiore che mi supplicava da

---

<sup>45</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., p. 126.

<sup>46</sup> *Ibidem*.

tempo, inascoltato, di fermarmi e stare con lui. Se riusciamo a concederci questo, la vita assume una qualità diversa, si vedono tutti i colori dell'arcobaleno, e come per Artemide, dea lunare, si sviluppa un'altra percezione della realtà: «Visto al chiaro di luna, un paesaggio si trasforma, i particolari si fanno indistinti, belli e spesso misteriosi»<sup>47</sup>. Il tempo si dilata, il percorso diventa interiore.

## 2.2 Il Perfezionista

Un grande collaboratore dell'Attivista è il Perfezionista. Tutto quello che abbiamo da fare in continuazione senza sosta, deve essere fatto alla perfezione, altrimenti non ha senso. Ci porta all'insuccesso. Ecco che allora la nostra attenzione viene centuplicata, ci costringiamo a esigere da noi questo risultato eccellente, ma non saremo mai contenti. Perché il Perfezionista non ha il concetto che l'essere umano è un essere imperfetto. Lui continua a pretendere la perfezione e ci fa sentire infelici e colpevoli perché non la raggiungiamo. Il suo metro è quello. Un po' vicino alla perfezione, il quasi perfetto, non esiste. Tutto acquista un peso enorme, ogni compito che ci proponiamo di fare diventa un macigno già in partenza. Questo Sé si porta alle spalle sempre anche il Critico interiore, una Voce molta attiva, che parla incessantemente. Ne tratteremo dettagliatamente più avanti, a corrispondenza con Persefone.

## 2.3 La Matriarca

Un Sé primario importante che, diciamo così, deriva dal ceppo di Artemide è la Matriarca. Una Voce potente, che in origine rappresenta quell'energia pura che considera tutti gli aspetti prettamente femminili molto preziosi, e dona alla donna il senso della sua dignità. Ma da questa posizione, la Matriarca, tende a sbilanciarsi e a sopravvalutare perennemente il genere femminile, denigrando costantemente gli uomini, giudicandoli inetti, incapaci, immaturi, irresponsabili, inaffidabili... ma l'elenco può andare avanti all'infinito.

Artemide in effetti fugge via dal mondo retto e guidato dagli uomini, più per disinteresse che forse per una reale avversione, per rimanerne autonoma, "separata". L'energia della Matriarca, quando è distorta, è quella che "pretende" di preservare ogni donna dalle malefiche contaminazioni con l'uomo. Vuole proteggerla in quanto femmina, quindi essere "migliore", "superiore" del maschio.

Una Matriarca molto attiva e presente purtroppo ingenera molta diffidenza, frena e raggela qualsiasi slancio verso quel malcapitato che per l'appunto LEI ritiene inaffidabile. Contrariamente a quanto si può pensare, questa energia così schierata in difesa delle donne è molto presente anche nei maschi. In che modo? "Assoggettati" alla Matriarca sono coloro che hanno una profonda venerazione e ammirazione per la figura materna, sentendosi essi stessi inferiori come figli, giudicando un padre assente o troppo debole, senza poter dare altrettanto valore a se stessi, quindi fragili e deboli rispetto al genere femminile.

Il lavoro del Dialogo, portando allo sviluppo di un Ego Consapevole, aiuta a ridimensionare questa Voce, facendola rientrare entro i suoi confini originali, quelli della Dea Madre, la

---

<sup>47</sup> Cfr. J.S. Bolen, *Le dee dentro la donna*, cit., p. 59.



Grande Dea dell’Era matriarcale che manifestava nella «totalità libera e indeterminata l’essere elementare femminile»<sup>48</sup>.

## 2.4 Altre Voci interiori

Esistono altre Voci-personaggio che rappresentano altri aspetti di Artemide, portati all’eccesso.

Potremmo incontrare in una donna “quella che non ha bisogno di nessuno, che non chiede mai aiuto”, soprattutto al sesso opposto, perché disdicevole. Di solito ci troviamo di fronte a energie rigide, forti, che “rinnegano” la vulnerabilità, il bisogno. Così le donne non si piegano, non piangono mai, rifuggono dall’innamorarsi per non dipendere da un uomo.

Un’altra Voce deformante di uno dei valori intrinseci di Artemide è quella che porta una donna al “culturismo”, a una ossessionante forma di allenamento del fisico, per avere sempre un corpo atletico, scattante, competitivo, che non ceda mai ai segni della vecchiaia. La voce dell’“Atleta” costringe a una perenne tensione, non solo interiore, ma in particolar modo fisica. Si arriva a disconoscere un corpo femminile, armonioso, fino a rinnegare una possibile maternità, per l’effetto deformante della gravidanza. Queste Voci di “temperamento”, diciamo così, hanno acquisito una certa visibilità e potere nella nostra epoca attuale, ma prima ancora che si manifestasse il movimento femminista, negli anni Settanta, la passione per lo sport o la competitività erano ritenute disdicevoli per le donne, quindi vivevano nascoste come Voci rinnegate. «Le donne imparano a rinnegare la loro competitività fin da molto piccole. C’era una donna che, da bambina, aveva molta facilità nell’esprimersi. Una volta sua madre la chiamò da parte mentre stava facendo una partita di anagrammi con un bambinetto e le suggerì di perdere in modo che il bambino non ci restasse male. La bambina fu ferita e confusa... Donne così imparano a perdere facilmente, ma non superano la faccenda con altrettanta facilità. Questa condanna nei confronti della vittoria e della ricerca dell’eccellenza ha influito molto sulla tendenza delle donne a rinunciare al potere»<sup>49</sup>.

## 2.5 La “figlia ribelle”

A questo punto poniamo una particolare attenzione ad Artemide come figlia, per poter comprendere come si sviluppano certe dinamiche tra una Artemide e i propri genitori, determinando nell’archetipo della bambina, e poi adulta, delle carenze psicologiche, o meglio ancora, delle “ferite” che non vengono più sanate, con conseguenze importanti nello sviluppo della personalità.

Una bambina che nasce da due genitori che l’amano e la valorizzano, abbiamo visto che crescerà nella fiducia in se stessa, libera di trovare la propria strada, di realizzare i propri obiettivi e vivere una vita equilibrata o di successo.

---

<sup>48</sup> E. Neumann, *Storia delle origini della coscienza*, Ed. Astrolabio, 1978, citato in S. Muzzi, A. Ogier, *Io, chi siamo?*, cit.

<sup>49</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., p. 235.

Ma se i genitori non l'accettano come tale, la "rifiutano", perché si aspettavano una figlia brava, dolce e obbediente, tranquilla, invece che una maschiaccia prepotente, che vuol fare sempre di testa sua e non vuole essere trattata da meno del fratello maggiore per esempio, svilupperà, come autodifesa dei Sé primari opposti a quelli dei suoi genitori. Quindi se accetta i giudizi e le costrizioni dei genitori, che vogliono plasmarla, in realtà dentro di sé coltiverà la ribellione, quel Sé ribelle che la guiderà a differenziarsi e a staccarsi dalla sua famiglia, per affermare i valori opposti. Reprimendo quindi una grande sofferenza, impedendosi di ascoltarla, di volersi forte e insensibile a tutto, criticando a sua volta i propri genitori, lamentandosi di una madre giudicante o di una madre troppo debole, che lei stessa non riesce ad aiutare, perché avrebbe voluto che fosse forte e coraggiosa come lei. E ciò che diventa ancora più forte in lei è il suo stesso Critico interiore, come se introiettasse i giudici esterni rappresentati dai genitori. Di conseguenza una sua ostentata spavalderia nasconde una bambina spaventata e insicura. E rifuggerà qualsiasi atteggiamento da "donna" debole e bisognosa.

La figlia ribelle o fuggitiva porterà sempre con sé l'ombra del suo "nemico" o presunto tale, e dovrà fuggire continuamente, perché lo incontrerà in ogni angolo tenti di rifugiarsi, anche il più recondito e sicuro.

I coniugi Stone hanno ampiamente trattato<sup>50</sup> gli schemi delle dinamiche di vincolo (negative) tra genitori e figli, facendo osservare come possano determinare, se non ne siamo consapevoli, infelicità e incomprensione in tutti i rapporti futuri, perché si tende a ricreare sempre anche con il partner quello stesso schema di vincolo con i genitori. Per comprendere queste dinamiche e non rimanerne vittime, come intrappolate, anche se non scompariranno mai, possiamo osservarle, diventarne consapevoli, in qualche modo gestirle, in un continuo e infinito processo di crescita interiore.

### **3. In corrispondenza con Atena**

#### **3.1 Il Protettore-Controllore**

Abbiamo già accennato a questa formidabile coppia di Sé primari, il ceppo originario, da cui poi si diramano, secondo varie funzioni, tanti altri Sé.

Nella donna Atena il Protettore-Controllore è ufficialmente presente, proprio per quella corazza con cui la dea è nata.

Queste due Voci sono molto attive perché dall'esterno può sempre arrivare un attacco alla vulnerabilità, al Bambino interiore. Già nel neonato può svilupparsi un sistema difensivo così potente, se i genitori sono esigenti o a loro volta molto protetti dalla propria vulnerabilità. Di fatto che cosa accade? Il bambino cresce adottando quel comportamento che si adatti all'ambiente esterno, facendolo sentire al sicuro e ben accetto da tutti.

Chi presenta Atena come archetipo dominante, svilupperà un Sé Controllore (però va ricordato che i Sé primari vanno sempre a braccetto, fanno un lavoro di squadra, è difficile trovarne uno solo), che agirà in modo tale che il suo protetto affronti la vita e il mondo come un vincente. La personalità predominante quindi sarà quella del guerriero, o del dominatore o

---

<sup>50</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, trad. it., cit.

di chi deve sempre avere tutto sotto controllo. Nasce la diffidenza (se non avversione) per chi, diversamente da lui, mostri debolezza, fragilità, inerzia, inefficienza.

Nella donna il Controllore le porterà il piglio della sicurezza di sé. Non può mostrare cedimenti o un animo sensibile, perché potrebbe essere attaccata a tradimento. La vita viene vissuta come una lotta, per tenere a bada la paura che succeda qualcosa, se non si è costantemente vigili. Essere lucida, diffidente, di conseguenza controllare, pretendere di sapere tutto, di essere sulla strada giusta, di non commettere errori. E qual è il vantaggio? Una donna così in gamba piace a tutti, uomini e donne, viene ammirata, cercata, gratificata. Per la sua razionalità e capacità di trovare tutte le soluzioni a tutti i problemi, non solo per se stessa, ma anche per gli altri.

La donna Atena ha visibili e dominanti questi Sé primari perché garantiscono il successo nella vita, fin dall'infanzia, agli occhi dei genitori o di un padre esigente, che si inorgoglisce per avere una figlia così brava e autosufficiente.

La dimostrazione delle proprie capacità di decisione o gestione o controllo sono l'obiettivo costante e portano l'illusione che tutte le caratteristiche opposte a questa supremazia siano da nascondere, soffocare, debellare.

I Sé rinnegati vengono ignorati completamente. Primo tra tutti, ovviamente, il Bambino interiore.

Alla donna Atena il Controllore impedirà comportamenti infantili e non glieli farà ammettere neppure negli altri. Le consiglierà di essere sempre impegnata in cose importanti, estremamente serie, perché la superficialità o la frivolezza sono disdicevoli e una donna non può perdersi in passatempi sciocchi, inutili, come lo shopping o le chiacchiere con le amiche o perdere addirittura la testa per un uomo o un collega. Ci mancherebbe altro! Tutto questo può diventare una minaccia e farla cadere in qualche brutto affare! L'atteggiamento del self control è quello da prediligere in ogni occasione, nel lavoro, in una serata con gli amici, ma la donna Atena sarà più volentieri presente a qualche inaugurazione o convegno o riunione ufficiale. Formale, impeccabile, sicura, raffinata, garbata, distaccata, imperturbabile. Per il Controllore è l'unica condizione che possa portare la felicità, intesa come sicurezza da porta blindata.

Il Controllore spesso e volentieri è un tradizionalista e un conservatore. È più sicuro non avventurarsi in idee troppo progressiste, sempre meglio la moderazione, la prudenza, la valutazione di ciò che sia meglio o più opportuno fare in ogni occasione.

La donna Atena, quindi, non si lancerà a difendere con toni accesi un proprio ideale. Per perseguire uno scopo le viene consigliata la diplomazia, che fa parlare e agire con calma, lucidità e compostezza o, tutt'al più, emettere, se necessario, un potente grido di guerra.

Per ridimensionare questa azione pressante e rigida del Controllore, è necessario che la donna Atena cominci ad ammorbidirsi e lavorando per esempio con il Dialogo delle Voci, assicurare il suo Sé primario che il lavoro che è stato fatto finora è perfetto. Tutto è sotto controllo, ma che è giunto il momento di ascoltare e dare spazio al mondo interiore che è stato completamente ignorato e trascurato. Col tempo, la donna Atena potrà sentire di stare in un corpo molto diverso, più morbido e rilassato, scompariranno le tensioni e lo sguardo vigile e allarmato. Potrà concedersi una bella vacanza e lasciarsi sostituire, e che altri si prendano un po' di pesi al posto suo.

### 3.2 I Gestori del potere

Tutti gli aspetti gestiti dal Controllore hanno molto a che fare con il Potere. Operano infatti accanto a questo Sé primario i “Gestori del potere”, quel sistema di energie che considera come fondamentale per il successo e la riuscita nella vita di una persona “avere potere sugli altri”, per cui diventa imperativo essere molto ricchi e potenti per sentirsi sempre al sicuro nella vita.

«Il desiderio irresistibile di accumulare denaro è, in gran parte, un tentativo di sedare le ansie e le paure del bambino vulnerabile. Questo bisogno e quello di controllare il prossimo sono sempre inestricabilmente intrecciati con le paure e la vulnerabilità del bambino»<sup>51</sup>.

La donna che ha già potere di per sé, avendo come archetipo Atena, si spingerà ancora più in là, grazie ai suoi Gestori del potere, per arrivare al massimo grado della ricchezza, e occupare il posto più in alto, secondo una scala gerarchica.

Quando un sistema energetico così è molto forte, viene attivata una forza che spinge a rinnegare sempre di più, e a disconoscere la vulnerabilità, la voce del Bambino interiore.

E una donna così, persa e identificata nella voce del potere, se accanto a lei vivono persone che l’amano e che si aspettano da lei amore, non si accorgerà della loro sofferenza, e se perderà, come potrà succedere, questi suoi partner o amici, non ammetterà nessuna sconfitta, si sentirà isolata, ma incolperà gli altri di essere deboli e incapaci.

Il problema è che ignorare con tale ostinazione la propria infelicità, checché ne dica il Controllore, porta a un inasprimento dell’animo e a un accanimento nel debellare i propri nemici, con una sofferenza inaudita.

### 3.3 Il Patriarca

In antitesi con la Matriarca, incontriamo un Sé primario molto potente e presente nelle donne che come Atena si sentono dalla parte degli uomini: il **Patriarca**.

È la distorsione della Voce del Padre (buono), che ama la propria figlia, la sostiene e la incoraggia, dandole molta fiducia in se stessa, perché il Patriarca non ammette che la propria figlia si comporti come una femminuccia. Deve avere come modello la forza, la determinazione, l’insensibilità del maschio. Quindi, in piena età patriarcale, questa Voce si è sviluppata laddove è stato necessario che anche la donna facesse la voce grossa e si facesse sentire. Ma prendendo un grosso abbaglio. Perché il Patriarca non valuta la donna di per sé, la sente un essere inferiore rispetto all’uomo, quindi per “aiutarla” le suggerisce e le instilla comportamenti, atteggiamenti, mentalità da uomo.

Sidra Stone ha scritto un saggio molto importante su questo Sé oscuro, intitolato *The King of the Shadow*, in cui appunto il Patriarca è il Re che agisce nell’ombra, suggerendo continuamente quello che una donna deve fare per sentirsi superiore e vincente. Il Patriarca la vuole trasformare in un uomo invincibile, facendole rinnegare le sue qualità prettamente femminili, convincendola che la fanno apparire debole, fragile e buona a nulla. Insomma, questa voce subdola, purtroppo, agisce ancora sulla donna, il senso di inferiorità che le è stato inculcato per secoli si è insinuato dentro di lei, facendole credere che, siccome l’uomo è

---

<sup>51</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., pp. 153 s.

superiore, per farsi valere e rispettare, deve indossare l'abito del maschio e infilarsi i pantaloni.

Questa forza oscura è visibile in quel tipo di donna Atena che disprezza il suo stesso genere, non crede nelle sue consimili, perché, a meno che non facciano come lei, che è ben consigliata, vengono sopraffatte dalla loro fragilità innata, si comportano da sciocche, commettono una tale quantità di errori da finire disprezzate e ignorate, per non dire abusate, "giustamente" anche dagli uomini.

Incredibilmente la trasmissione di questa Voce è avvenuta da madre in figlia. Diventa una energia protettiva proprio laddove la donna è svalutata e si svaluta. Ma proteggendola la danneggia, perché vengono soffocati gli istinti, sminuiti i valori intrinseci della donna, viene prevaricata la sua natura e ridotta a una Vittima.

È fondamentale separarsi da questa voce, per abbassarne l'energia e gli effetti devastanti. Diventarne consapevoli, aiuta a ridimensionare questa visione maschilista, e riprendersi tutto il valore della propria natura di donna. Sentire profondamente una nuova Voce, che finalmente emerge, dopo tanta repressione, e che modifichi quella dinamica per cui la donna, sentendosi inferiore all'uomo, dipende da lui, e pur di piacergli si mette a sua disposizione, assecondandone le esigenze, inseguendo una immagine estetica fasulla, esaltando il proprio aspetto fisico, indossando abiti vistosi e provocanti, o ricorrendo alla chirurgia estetica per sentirsi bella e desiderabile agli occhi degli uomini. La vera finalità è questa, perché l'insicurezza della donna è diventata tale che distorce la sua visione di bellezza e sensualità, creandosi un modello esteriore che non ha a che fare direttamente con lei, ma solo con il giudizio dell'uomo. Come se tutti quanti gli uomini fossero tutti uguali.

### 3.4 La Mente

L'Archetipo Atena esalta la dote di una mente lucida, fervida, operosa. Quando la **mente razionale** diventa protagonista, costituisce una vera e propria energia dominante, quella che "sa sempre tutto", che "può dare una spiegazione a tutto", che fa continuamente domande, perché "vuole capire tutto". Anche questa Voce, nel suo grande attivismo, ha lo scopo di difendere e di proteggere. Ma da che cosa? Dall'intuizione, dalla capacità di ascoltare il linguaggio del corpo o dello spirito.

La Mente non incoraggia di certo a intraprendere attività fisiche, o di rilassamento, di meditazione, tantomeno percorsi che possano, secondo il suo modo di vedere, allontanare per sempre dal suo controllo. E quindi, chi vuole invece, spinta da altri archetipi, intraprendere nuovi percorsi di conoscenza interiore o di terapie mediche alternative, rispetto a quella ufficiale, verrà spesso ostacolata o sabotata dalla Mente, con resistenze, contrattempi, ripensamenti, difficoltà a lasciarsi andare all'essere.

Il suo operato va rispettato, perché davvero è un grande e impagabile servizio, ma è possibile allentare la sua presa, proprio per far largo a nuove energie, e arrivare a un buon compromesso e cooperazione tra i due opposti, la mente razionale e la mente intuitiva. In onore di quel motto di Atena che recita "il giusto sta nel mezzo".

Spesso ho notato che, quando si è dominati dalla Mente, è in atto un rinnego, nel senso che in quel momento, la Voce, l'energia si erge a difendere un bambino interiore che altrimenti viene scoperto e quindi svalutato. La mente vuole reprimere un'emozione e interviene a

salvare l'apparente forza d'animo, che non si lascia intimidire. Di fronte a certe affermazioni fatte durante i corsi che ho frequentato, la Mente si è potuta presentare nel dire: "Ma questo non è possibile". "Io non sento mai questa cosa...", "Di solito anzi reagisco molto bene, basta ragionarci sopra...", e non si va avanti, si crea un blocco alla comprensione, alla intelligenza, nel senso etimologico di "accogliere insieme", "accettare". La Mente ha paura dell'ignoto. Qual è il rimedio? Anche con questa voce, che è molto forte nelle donne ormai quanto negli uomini, è importante cercare di portare l'attenzione nel corpo, nella emotività, nella vulnerabilità. Molto efficaci per questo scopo sono la danza, il respiro consapevole, la visualizzazione guidata, il reiki, l'attivazione dei chakra, tutte quelle attività che agiscono direttamente sul corpo. Scendere dalla ragione al sentire.

### **3.5 Il Giudice**

La Voce giudicante che punta il dito verso gli altri. Troppo penoso ammettere le proprie mancanze, i propri errori: ma in nostro soccorso insorge il Giudice ad accusare all'esterno le responsabilità, gli errori, i difetti degli altri. Una Voce che ci fa sentire al sicuro, perché l'attenzione è fuori di noi, sono gli altri che hanno sbagliato o che si comportano male o sono pieni di difetti. Per il Giudice noi siamo immuni. E quanto più sentiamo accanimento in questo giudizio, e siamo risentiti per quello che vediamo di irritante o di sconvolgente negli altri, tanto più stiamo rinnegando proprio quelle stesse caratteristiche che ci illudiamo non possedere. Ci sentiamo con orgoglio superiori e diversi.

Il Giudice è una Voce che possediamo tutti, ed è molto forte proprio in presenza di quell'archetipo che vuole assicurare la giustizia nel mondo esterno. Ma questo Sé non considera che gli altri sono tutti nostri specchi. Giudicare e condannare non serve a molto, se si esaurisce nella soddisfazione di sfogarsi contro le malefatte di qualcuno. Andare più in profondità, "sfogliare la cipolla", questo è davvero il lavoro da fare: osserviamo i difetti che vediamo negli altri e che non ci piacciono e cominciamo a sentire quanto invece risuonano dentro di noi. Se c'è tanta rabbia, cosa spinge questa emozione, facendola esplodere? L'egoismo, l'arroganza, la disonestà, l'inaffidabilità, pensiamo davvero che non ci appartengano? Quando si accende questa spia rossa, sarebbe bene fermarsi e fare un passettino indietro. E si potrà scoprire che riceviamo una dono, perché scopriamo qualcosa di noi che è più nascosto. E guarderemo gli altri, soprattutto quelli più vicini a noi, con occhi diversi.

### **4. In corrispondenza con Estia**

È importante ricordare che tutte del dee della mitologia greca sono nate in piena epoca patriarcale. Anche per Estia va ricordato che la dea rappresenta certe qualità della donna che è sempre vista attraverso la lente di un Patriarca. Vediamo quali sono le voci che le corrispondono. La donna Estia che coltiva la sua passione per la cura della casa, non ama tanto entrare nel mondo degli affari, tantomeno diventare una donna manager, viene vista in maniera molto positiva dall'uomo che invece ci tiene a mantenere il suo ruolo di potere, di comando, di guida, in particolar modo nei confronti della donna. E la stessa donna Estia con un forte Patriarca interiore si sentirà "migliore" delle sue consimili, per esempio le Afroditi

che invece riescono a vivere molte relazioni, sono sensuali, appariscenti, provocatrici e “facili” ai rapporti sessuali. Ricordo che tutto questo è il pensiero del Patriarca. In Estia, una volta che si è separata da questa Voce così fuorviante dalla sua vera essenza, troviamo voci molto importanti per l’evoluzione dell’anima.

#### **4.1 Le voci spirituali: il Bambino Spirituale**

Per quanto il Dialogo delle voci abbia l’aspetto di tecnica che va a indagare e a conoscere i vari sé e sub-personalità che agiscono in automatico nella nostra vita, ha però insita in sé la possibilità di contattare la sfera spirituale, attraverso un processo di induzione che è per esempio la visualizzazione guidata.

In una persona che stia facendo un certo percorso di crescita molto profondo, anche attraverso il respiro consapevole o la meditazione, avrà sempre di più la possibilità di contattare i suoi sé spirituali. Quelle energie che sono assolutamente al di fuori della mente, che arrivano da altre dimensioni. Possono essere contatti brevi, ma intensi e fondamentali. Possono essere voci che risalgono alla creazione del mondo (a me è successo personalmente), può essere il nostro stesso bambino interiore, che diventa Spirituale perché direttamente in contatto con il divino. Un contatto difficilmente spiegabile a parole, molto simile a quello del Bambino Magico, perché in effetti la sua visione è magica e intuitiva, molto lontana dalla mente, ma che ci porta a sentire il senso profondo della vita, perché siamo qui, cosa può essere lo scopo, il compito della nostra anima in questa incarnazione. Penso che ci voglia prima molto lavoro per poter arrivare a questa purezza, e cristallinità di visione, che è piuttosto un sentire, oltre i confini della ragione. «Le energie spirituali sono energie reali, ed hanno la capacità di veicolare grande bellezza e significato nella vita»<sup>52</sup>. L’importante è saper riconoscere la verità spirituale e non una voce della mente che si camuffa da tale. Di solito la differenza si percepisce bene, certamente ci vuole un orecchio allenato e sottile.

Ma sono energie che possono venire fuori inaspettate, all’interno di un contesto protetto, dove il canale con l’Alto è particolarmente libero: mi è capitato di sentire in una mia compagna, durante un seminario di reiki, una voce spirituale che veniva da molto lontano. L’ho percepita perché aveva una qualità particolare e una conoscenza universale, e un respiro amplissimo.

#### **4.2 La Vecchia Saggia**

Viene definita così una energia che porta tutta la saggezza universale e si considera “vecchia” perché viene dalle origini del mondo. Una voce molto importante, che aiuta nel rispondere a quesiti importanti, suggerisce la soluzione a situazioni apparentemente insolubili, non certo con la Mente e basta. La Vecchia Saggia arriva a parlare in presenza di una grande vulnerabilità, una sofferenza da cui sembra impossibile uscire. Può indicare una via, una strada da percorrere, al di là di ogni aspettativa. In questo caso la Saggezza ha una valenza universale, parla per tutti, in generale, essendo a conoscenza di una verità che non rientra nei nostri confini mentali, ma a cui possiamo attingere. La Vecchia Saggia porta amore e risoluzione e pace.

---

<sup>52</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., p. 270.

«Ogni donna che a vent'anni sia intelligente, dolce, schietta, sensuale o spirituale, attraverso uno sviluppo consapevole nel corso del tempo, quando sarà diventata una grand-mère, nella psiche e nell'anima, avrà raddoppiato o triplicato le proprie qualità...»<sup>53</sup>.

Con distacco emotivo, ma profondo amore e comprensione, questa Voce conforta e illumina.

### 4.3 Il Conoscitore Psicologico

Questa voce invece è proprio frutto della Mente. Chi si sente molto avanti nel suo percorso di crescita personale può sviluppare un Sé “presuntuoso” che in quanto a saggezza e indagatore psicologico non lo batte nessuno. Si può sentire la tentazione di porci su un gradino più alto rispetto al nostro interlocutore, ed elargiamo consigli e indirizziamo che stada percorrere, come se avessimo davvero in pugno la soluzione per l'altro, anche quando questa non ci è stata richiesta. Dobbiamo fare molta attenzione alla differenza tra l'energia della saggezza universale e l'energia molto intellettuale di chi ormai sa tante regole e tenta di aiutare l'altro in difficoltà sfoggiando il suo sapere.

Chiaramente questa Voce viene a proteggere una profonda insicurezza e il bisogno del Bambino interiore non accudito di sentirsi importante e di essere ascoltato, ricevendo in cambio riconoscenza, stima e amore.

## 5. In corrispondenza con Persefone

In presenza e in corrispondenza con Persefone affrontiamo due tra le Voci più potenti e presenti tra quelle Primarie, il **Critico** e il **Compiacente** mentre per quanto riguarda il consistente gruppo delle Voci rinnegate, andiamo a incontrare il **Bambino interiore**: due aspetti in particolare, per questa dea, il **Bambino vulnerabile** e il **Bambino giocoso**.

### 5.1 Il Bambino interiore

Viene così definito quello schema di energie che rappresentano il nucleo più intimo e nascosto di ogni essere umano, che di solito, nel corso degli anni, viene *rinnegato*, non riconosciuto. Sono i sé della vulnerabilità, della nostra vera essenza, del nostro contatto con il divino da cui proveniamo.

Il **Bambino vulnerabile** è un aspetto fondamentale del nostro bambino interiore di cui divenire consapevoli e quindi imparare a contattare. «Quando nasce, un bambino sa nel profondo del cuore che la ragione per cui si incarna è d'essere se stesso, pur vivendo molteplici esperienze»<sup>54</sup>. Come qualsiasi neonato è indifeso e bisognoso di qualcuno che lo nutra e si prenda cura di lui. Se questo non succede, si sente abbandonato, dimenticato, e vive tutte le paure del mondo. Nella nostra società questo tipo di energia viene giudicata inopportuna, dannosa, perché indice di grande debolezza, un difetto che va eliminato o corretto, se si vuole ottenere qualcosa nella vita. In questo modo sta già parlando una Voce primaria, quella inflessibile e adulta del Protettore-Controllore. E la sua azione diventa così

---

<sup>53</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *La danza delle grandi madri*, cit., p. 25.

<sup>54</sup> Cfr. L. Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita, p. 3.



dura nei confronti del Bambino vulnerabile, da zittirlo, nascondere, seppellirlo, dimenticarlo. Per questo il Bambino vulnerabile si mortifica e si spaventa, perché nessuno lo vuole ascoltare più, come voce inutile e fastidiosa. Eppure lui è il nostro nucleo più prezioso, conosce la verità e sa davvero quali sono i nostri bisogni. Disconoscerli ci fa vivere nell'illusione di essere bravi, forti, capaci, infallibili, a volte onnipotenti. Finché non crolliamo. Il Bambino vulnerabile non è assolutamente un peso, ma la chiave per la nostra trasformazione in un essere "sano", che ritrova l'armonia in se stesso e con gli altri. Perché proprio riconoscendo la vulnerabilità si conosce il coraggio, quello vero, non del combattente o del vincente, ma di chi esprime con la massima verità e naturalezza i propri sentimenti, la propria sofferenza, il suo amore, vera forza motrice.

La donna Persefone vive un archetipo dominato dal Bambino vulnerabile: ha bisogno della madre, della buona madre, di un adulto responsabile, non pensa di dover crescere. Inconsapevolmente, si crea la sua dipendenza, i suoi limiti, ma mantiene in sé, mostrandolo agli altri e al mondo, un dono molto speciale: la gioia d'essere se stessa, la pura essenza, l'immediatezza, l'intimità, l'amore come sentimento primario, senza ombre, senza manipolazione, il magnetismo di chi ha in sé il segreto della felicità. Ma il mondo esterno non è in grado di accettare questi doni, non li vuole vedere, perché crede in altri idoli.

Ho sperimentato spesso che quando le Voci primarie sono state molto attive e hanno segregato da tempo il Bambino vulnerabile, è molto difficile contattarlo, se lo vogliamo fare per forza, perché ha paura di venire scoperto e di essere punito, e a volte si vergogna, in quanto si sente sbagliato. Per farlo uscire allo scoperto, deve sentirsi al sicuro, deve sentire l'empatia dell'operatore che lo accoglie senza nessun pregiudizio. Personalmente, dal mio centro di vulnerabilità interiore, sento un calore particolare verso l'altro, come se dentro di me scattasse un interruttore e un filo invisibile mi collegasse al nucleo centrale dell'altro. E improvvisamente nella persona che ho davanti noto gli occhi inumidirsi e l'impossibilità di parlare, per il pianto che scoppia, finalmente libero. Il Bambino, infatti, quando si manifesta la prima volta, è muto o piange.

Perché diventa importante riconoscere questa energia? Perché ci dice davvero quello di cui noi abbiamo bisogno per stare bene, nelle relazioni ci aiuta a comunicare la nostra verità, con umiltà, ottenendo risultati miracolosi. Se, per esempio, neghiamo il nostro dolore, in realtà attiviamo rabbia e rancore nei confronti di chi ci ha aggredito. E continuiamo ad alimentare questo risentimento, finché non sbottiamo per un nonnulla e creiamo una incomprensione nel rapporto. Il Bambino è molto più semplice e diretto, e nello stesso tempo potente. Ci dice una verità, anche quando non vogliamo sentirla. Ci aiuta a esprimere con amore il disagio che proviamo, comunicando direttamente con il Bambino vulnerabile dell'altro, che comprenderà al volo e ci risponderà sulla stessa onda energetica.

Il **Bambino giocoso**, come dice il nome, porta l'energia del gioco, della leggerezza. Può apparire più facilmente perché le Voci primarie lo tollerano meglio, piuttosto che il pianto e la paura di tutto. L'adulto, se non è proprio identificato nella rigidità e nella seriosità del responsabile a tutti i costi, contatta con piacere il suo Bambino giocoso, quando decide di andare in vacanza, di prendersi una domenica di evasione, di giocare a tennis o al calcio con gli amici o di organizzare a casa una cena in buona compagnia e in allegria, o anche semplicemente concedersi di non fare nulla. Questa energia ha il potere di dissipare la

pesantezza e la cupezza di preoccupazioni e problemi da risolvere. Stabilisce e impone la sua priorità: essere amorevoli e pazienti con se stessi.

Ricordo una volta, ero una bambina, forse sei o sette anni (avevo facilmente contatto con la mia bambina giocosa), mi trovavo con i miei genitori a casa di amici, mi stavo annoiando, e andai da sola sulla terrazza della cucina. Era protetta da muri alti, almeno per me. Mi misi a danzare e cantare inventando musica e parole, felice di concedermi questo gioco. Improvvisamente, in una mia giravolta, mi accorsi che dall'altra parte del muro una donna mi stava osservando divertita. Mi bloccai di colpo, come se mi avessero colta in flagrante. Ero imbarazzata e corsi via, mentre la donna mi gridava dietro: "Brava, mi piaceva, non scappare!". Avevo già imparato a non fidarmi degli adulti e conosciuto il senso del ridicolo.

## 5.2 Il Compiacente

Questa Voce viene anche tradotta in italiano con "il Gentile". Una Voce molto potente e devastante, nonostante le apparenze, un vero peso massimo. Per me è stato ed è il mio grande osso duro.

Dobbiamo sempre ricordare che le Voci primarie sono importanti, il loro intervento è necessario, perché si comprende facilmente che non possiamo vivere la nostra vita attraverso il nostro Bambino interiore. Gli Stone dicono che sarebbe come pretendere di andare in giro con una potente macchina facendola guidare da un bambino. Purtroppo è quello che tenta di fare la donna Persefone e, se non interviene Demetra o un altro archetipo, non può salvarsi. Una energia protettiva che può insorgere (non è detto che avvenga per ciascuno di noi) è il Compiacente, quello che ci obbliga ad assecondare tutti. Con lui attivo, non possiamo sentire la rabbia, né tanto meno manifestarla, c'è solo un rimedio: dire sempre di sì a tutti, non contrariare nessuno e tutto sarà molto semplice e facile. Così accade alla donna Persefone. Se accondiscende, è gentile, amabile e si adatta al volere altrui, si assicura la sua integrità e può continuare a comportarsi come sempre, perché "di certo" avrà qualcuno al suo fianco.

Nell'andare avanti nella mia adolescenza inconsciamente ho attivato il mio Compiacente; i miei Sé vulnerabili si facevano sentire per la troppa sofferenza, e per salvarmi mi affidai alla condiscendenza verso i miei genitori, mia sorella, i miei insegnanti, i miei compagni, le amiche, i miei tanto attesi e sognati Principi azzurri. Avevo compreso che se ero triste e musona, non piacevo a nessuno. Sorridendo sempre, invece, catturavo l'attenzione di tutti. Sapevo che mi ero chiusa dentro una prigione, continuavo a stare male, ma il mio Compiacente mi suggeriva la gentilezza a tutti i costi. Agiva al mio posto, in automatico. Non ho saputo più per molto tempo cosa volessi io davvero.

Questo è quello che accade, quando ci si affida totalmente al Compiacente.

A livello energetico, alimentiamo la nostra vittima e la nostra impotenza, la nostra non-scelta. Quindi viviamo un po' a traino, perdendo sempre più energia vitale, siamo sempre di più indecisi e insicuri: prima di rispondere, vogliamo capire cosa vuole l'altro da noi. Persefone mangiò i chicchi di melograno, forse perché non poteva dire no nemmeno al suo rapitore. Era caduta nella trappola del seduttore, ma tutto sommato non le dispiaceva e non poteva contrariarlo, avrebbe temuto il peggio.

Come tutti i Sé primari che hanno preso campo, anche il Compiacente non molla più la presa, e, se assume in pieno il suo potere, inconsapevolmente ci troviamo a comportarci in un modo

che non ci protegge più, anzi ci danneggia, perché va davvero contro il nostro interesse. Dare potere agli altri, annullando noi stessi, non ci può aiutare. E d'altronde l'altra possibilità qual è? Per il Compiacente, il pericolo è la rabbia, che salti fuori come una belva o un terremoto che rade al suolo tutto ciò che ci sta intorno. Oppure che si vada nella ribellione o nell'anarchia. Non esistono altre possibilità. Con il metodo del Dialogo possiamo far crescere l'Ego Consapevole e scoprire invece che le soluzioni possibili sono tante, e non così spaventose. Altre energie vengono in nostro aiuto per rassicurare il Compiacente e allentare la sua morsa, per alimentare la fiducia nella manifestazione della nostra vera essenza, riconoscendo il valore di quello che siamo. I suoi doni del resto sono proprio la capacità di ascoltare l'altro, di andargli incontro, di riconoscere i suoi bisogni. Può allenarci a una fluidità e flessibilità molto utili, se dobbiamo adattarci a situazioni diverse o contrastanti, o a cambiamenti repentini. Riappropriarci della nostra autonomia e capacità di dire "sì" o "no" al momento opportuno per noi.

### 5.3 Il Critico: il nemico peggiore

*Nel viaggio alla scoperta di se stessi, bisogna smettere di cercare quello che non va in noi. Scopriamo piuttosto chi siamo e come funzioniamo! (Hal e Sidra Stone)*

Uno dei pesi massimi "più massimi", il Critico, è universalmente conosciuto da tutti. Nessuno, nell'angolo più sperduto del mondo, può sfuggirgli. È l'altra faccia di Giano bifronte, del Giudice che guarda all'esterno, sempre a criticare tutti. Il Critico invece è una Voce potente e molto abile, perché si insinua nella nostra mente e ci parla in continuazione, ricordando tutto quello che facciamo di sbagliato, ironizzando sulla nostra illusione di apparire belli, efficienti, spiritosi, ottimi lavoratori, instancabili eccetera. Il nostro Critico interiore ha sempre la risposta pronta e non si accontenta mai di ogni nostra giustificazione o tentativo di spiegarci. Non gliela possiamo dare a bere! Ha una intelligenza superiore e sa sempre tutto su qualsiasi argomento! Questo Sé lavora nell'ombra, sta sempre dietro ad altri Sé primari, come l'Attivista, il Perfezionista, il Compiacente, il Comparatore (che ci fa confrontare con la superiorità degli altri) o un suo portavoce, e possiamo andare avanti a trovarne ancora. Gli Stone lo hanno scherzosamente definito *Radio Crazy*: «... è come una radio un po' folle che blatera incessantemente, annunciando tutte le cose sbagliate in noi»<sup>55</sup>. È molto significativo che appena ho cominciato a scrivere questa tesi si sia attivata l'insicurezza del mio Bambino interiore e in un sogno che ho fatto, proprio all'inizio di questa stesura, il mio Critico, che non riuscivo tanto a vedere, quanto a sentire benissimo, mi diceva quasi rabbioso che era tutto inutile questo lavoro, perché sapevo che il Dialogo delle Voci non serve a niente, quindi ero una millantatrice e stavo perdendo del tempo prezioso e che avrei potuto trovare un argomento più interessante (naturalmente per andare incontro all'approvazione dei miei esaminatori). La sua forza devo dire mi aveva molto impressionato, ma, grazie all'intervento di energie come quella di Artemide e di Afrodite, sono riuscita a sorridere di questo sogno e a lavorare con ancora più passione.

---

<sup>55</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Embracing Your Inner Critic*, 1993, trad. it. *Il Critico interiore* di G. Cerquetti, Editoriale Futura, 2002.

Perché ho associato il Critico a Persefone? Perché è la Voce che prima di tutti si erge a “voler” proteggere il Bambino interiore e salvarlo «*dalla vergogna e dalla sofferenza*». E più il neonato cresce nella vita, più si formano intorno a lui i Protettori-Controllori, affiancati indistintamente dal Critico. Persefone incarna la nostra vulnerabilità, e con il Critico accanto, che le ricorda continuamente, come se fosse una verità assoluta, la sua inadeguatezza, cresce con le sue paure e insicurezze che si calcificano e aumentano nel corso della vita. Ogni volta che ci diciamo: ... il problema è che io...; ... sono troppo grasso...; ... non avrei dovuto dire, fare...; ... vestita così sono troppo ridicola; ... non faccio abbastanza, sto perdendo tempo... ecc. ecc., siamo identificati con il nostro Critico. Lui detiene la verità assoluta e vuole convincerci in tutte le maniere che solo lui può indicarci la strada per arrivare a stare bene. Il problema è che non si accontenta mai, anche quando pensiamo di avercela fatta, lui riesce a disarmarci, perché trova quella nota sbagliata, quella sfumatura di troppo... e perché lo fa? Perché vuole evitarci la sofferenza che siano gli altri a trovare in noi tutti questi difetti.

Chi è più esposto al Critico? La donna Persefone sicuramente ne rimane vittima. Fragile e bisognosa di aiuto, crede nei consigli e nelle osservazioni del Critico. E se non interviene un altro archetipo o altro Sé, inizia un lavoro interiore devastante, per cui la donna Persefone perde via via l'autostima, viene logorata dalla continua paura di commettere errori, fino a bloccarsi e a cadere in depressione, perché si sente indegna e la fiducia in un successo si perde per sempre. Gli Stone parlano di un **Critico killer**, una energia demonica che arriva a odiarci, fino a volerci morti, tanto per lui siamo sbagliati e odiosi<sup>56</sup>. Ovviamente per scatenarlo devono esserci all'origine fatti terribili e traumatici. Gli Stone citano proprio un caso di una donna il cui Critico è diventato feroce con lei, perché suo padre ha abusato di lei e lei lo ha permesso. Come donna ed essere umano, il suo Critico afferma che non vale più niente e merita di morire. (Persefone ha mangiato i chicchi di melograno e si è legata scientemente al suo rapitore, e tornerà sempre negli Inferi, ma ne diventerà la Regina).

Questa sensazione di sconfitta porta a problemi psicologici notevoli, al ricorso a droghe per sentirsi vivi e capaci, o per acquietare quella voce instancabile e ossessiva. Si può cadere nel baratro e rimanere negli Inferi, nel buio della notte dell'anima, dove però abbiamo visto che qualsiasi luce, anche la più impercettibile, può penetrare e infiltrarsi per illuminare un cammino diverso, verso la risalita della china.

Il Critico è gigantesco, ma in apparenza. Viene paragonato al Mago di Oz, dell'omonima favola, con quella voce terribile, ma che poi si scopre appartenere a un ometto piccolo, innocuo, e per niente spaventoso.

### **Come può trasformarsi in alleato**

Ricordiamo sempre le buone intenzioni che fanno nascere le Voci primarie dentro di noi. Il Critico ha **una buona intenzione** e se viene ridimensionato, con l'aiuto di vari strumenti che possiamo avere a disposizione, in realtà ci aiuta a non andare nell'eccesso opposto, a non autoesaltarci, ad avere sempre un minimo di oggettività verso di noi e quello che facciamo, senza ritenere che non abbiamo difetti o colpe.

---

<sup>56</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Embracing Your Inner Critic*, trad. it., cit.

La sua Voce che ci parla costantemente all'orecchio diventa un ottimo stimolo al discernimento, a farci notare che davvero c'è qualcosa che non va, che quindi è venuto il momento di porvi rimedio. Se il Critico, al massimo della sua potenza, ci tratta con disprezzo quando ci rifugiamo in pasticceria e trangugiamo uno dopo l'altro 5 o 6 deliziosi pasticcini alla crema, ci fa sentire indegni, e noi, per punirci di questa indegnità, continueremo a perderci nel dolce conforto di un bigné, ingrassando e sentendoci davvero disgustosi anche alla vista. Ma se il Critico, in modo sensato, ci fa notare che l'ago della bilancia sale, ci aiuta a correre ai ripari e a intraprendere una dieta equilibrata, più sana e meno calorica.

La trasformazione del Critico in alleato non è semplice e non avviene da un momento all'altro: ci vuole un po' di lavoro, costante, paziente per arrivare a essere Genitori di noi stessi. Persefone diventa la Regina, saggia e autonoma. Non ha più bisogno di Demetra, sa da sola quello che vale e quello che può e sa fare.

«Quando imparate a fare da genitore al vostro Critico interiore cominciate ad assumere il controllo degli aspetti della vostra vita che fino a quel momento sono stati governati da questo sé. Diventare il genitore affettuoso e attento in relazione al Critico, è un po' come prendersi la responsabilità di un vecchio genitore che si è preso cura di voi per tutta la vita e non è più in grado di svolgere questo compito»<sup>57</sup>.

Separarsi dal Critico, allenta la sua presa su di noi e diventiamo noi responsabili di decidere cosa è giusto per la nostra vita. «Uno dei principi fondamentali per imparare a lavorare con il Critico e a gestirlo è quello che chiamiamo principio di conversione, cioè la capacità di trasformare la sofferenza dovuta all'attacco del Critico in comprensione dell'ansietà e della paura sottostanti»<sup>58</sup>.

Torniamo sempre all'accudimento della nostra vulnerabilità, quella parte che non vogliamo sentire o mostrare.

Quando il Critico diventa nostro alleato si trasforma in una energia vitale e potente, perché apre la strada alla nostra creatività e alla spiritualità. Diventa un po' il vecchio saggio, l'Eremita dei Tarocchi, che con la sua lampada ci illumina il cammino, non solo della nostra coscienza, ma ci aiuta a trovare l'accesso alle dimensioni spirituali.

Con il lavoro del Dialogo, che però è solo uno dei tanti strumenti che possiamo utilizzare o con i quali affiancarlo, ho spesso incontrato dei Sé che venivano da altre dimensioni, o che perlomeno ne erano a conoscenza, e questo è possibile, dopo aver fatto parlare i Sé primari, che temono e bloccano le porte verso ciò che non possono controllare.

## 6. In corrispondenza con Demetra

Collegata a Demetra c'è una voce genitoriale dentro di noi, che si rivolge costantemente agli altri: la **Madre**, che può trasformarsi nella "Brava mamma", ma anche, all'opposto, nella "Madre cattiva". E un'altra energia molto potente, quella del **Salvatore**, che scatta in automatico e si attiva prontamente per intervenire a porre rimedio a tutto. Anch'essa ha chiaramente origine nell'era patriarcale, in cui un aspetto e un ruolo fondamentali nella donna sono l'essere madre, manifestare il suo senso materno.

---

<sup>57</sup> *Ivi*, p. 199.

<sup>58</sup> *Ivi*, p. 189.

## 6.1 La Madre

L'energia interiore della madre è molto positiva di per sé se riusciamo a farne la nostra Madre interiore, quella amorevole, che guarda con affetto e ammirazione il nostro Bambino interiore. Questo aspetto positivo scompare presto, però, perché il Critico si fa avanti e la nostra Madre interiore si trasforma nella Brava mamma efficientissima, ma solo per tutti gli altri, all'esterno, con un riguardo speciale alle relazioni personali. Quando dentro di noi agisce in automatico la mammina che pensa a tutto, si preoccupa di come sta il marito, la figlia scontrosa, di preparare il pranzo o la cena per tutti e far trovare la scodella di pasta sulla tavola già apparecchiata per il figlio al ritorno dagli allenamenti, o al marito al rientro dal lavoro, mentre lei è ancora in negozio a lavorare, questa madre è accompagnata passo passo dall'Attivista che non le permette di fermarsi mai. La brava mamma pensa a tutto, a fare le valigie per tutta la famiglia, a scegliere la camicia e la cravatta per il marito, stirando magari dalle 11 di sera in poi. Stanca, arrabbiata dentro, ma assolutamente infaticabile e indispensabile per tutti. Questa è una distorsione di una voce interiore che in realtà allontana dall'obiettivo di portare amore, di realizzare una vita avvolta nella luce soffusa della pace e della serenità.

La Brava mamma diventa soffocante, invadente, così perfetta, sempre in allerta, e quindi nel controllo. Non si è consapevoli di quanto controllo agisca sugli altri questa energia. Nella coppia, quando si è innamorati, all'inizio ci piace dedicarci con amore al nostro compagno, accudirlo e coccolarlo, e sicuramente anche noi riceviamo lo stesso tipo di attenzioni. Ma se poi la dinamica diventa, come di solito accade, ed è naturale che sia così, madre/ figlio – padre/figlia, finché tutto procede in armonia, non succede niente, ognuno recita con piacere il gioco delle parti. Ma se qualcosa si deteriora, comincia a suonare il campanello di allarme.

Se la madre è sempre troppo perfetta verso il compagno che rimane nel suo ruolo di figlio vulnerabile, alla lunga la compagna esercita un potere sull'altro e da madre buona, comincia a diventare esigente, sospettosa, gelosa e via discorrendo. E c'è un'altra insidia che si palesa, ma che facciamo finta di non vedere: la routine, la noia, perdere il contatto con gli istinti. La stanchezza e la mancanza di tempo ci allontana dall'intimità, dalla verità dei rapporti sia con il partner che con i figli. Facciamo le stesse identiche cose, ci lamentiamo delle stesse identiche cose. E il rapporto perde la sua autenticità. Diventa una recita, una messa in scena.

Con i figli il meccanismo è lo stesso, perché la madre sempre presente "esige" un riconoscimento per tutto quello che fa per i figli, per il marito, per i suoi stessi genitori, gli amici, i colleghi. E se il riconoscimento non è adeguato, perché pretendiamo anche di misurare e soppesare, allora ci sentiamo feriti, incompresi, non amati e via discorrendo.

Qual è il rimedio? Diventare consapevoli di questo meccanismo, non pretendere che sia l'altro a darci in cambio tutto quello che a noi serve o pensiamo di non avere mai avuto, ma che finalmente reclamiamo. La Brava mamma deve diventare la nostra Madre interiore, consapevole e attenta a farci da genitore, prima che ci aggrappiamo ai bambini vulnerabili degli altri. Sentire e ascoltare il proprio disagio, la sofferenza, che non viene dall'esterno, ma da dentro di noi. Gli strumenti sono tanti per porsi in ascolto e aiutarci. Diventa indispensabile uscire dalla convinzione che sono gli altri a farci soffrire.

Purtroppo in questa dinamica brava madre/bravo figlio ci sono caduta in pieno nella mia vita. Ho voluto essere perfetta, come compagna, senza rendermi conto che mi comportavo da

madre, dando consigli, sacrificando il poco tempo libero per occuparmi di tutto, in casa, anche se poi dentro di me ero scontenta e avrei desiderato più attenzioni per me. Ma poiché non manifestavo questo desiderio con la massima naturalezza, covavo la rabbia dentro, fino a farmi diventare ostile e sgarbata. E questo è un meccanismo che ho adottato in quasi tutti i miei rapporti, di amicizia e di lavoro. Finché mi sono decisa a prendermi la responsabilità di quanto accadeva, ho agguantato la matassa ingarbugliata e ho cercato di dipanarla e ritrovare il bandolo. Non è facile, perché di solito, prima di arrivare a prendere questa sana decisione, ho notato che tutti, io in primis, aspettiamo molto tempo, fino a far sanguinare le nostre ferite.

## 6.2 Il Salvatore

Questa è una energia molto potente, anche se tanto affascinante per i bravi padri e le brave mamme responsabili. Ed è pericolosa soprattutto se siamo operatori nella relazione di aiuto. Qualsiasi problema, difficoltà, incertezza l'altro ci ponga, il nostro Salvatore interviene per trovare il rimedio, la soluzione, la salvezza, sicuro di sapere davvero cosa c'è da fare, cosa è bene o male per l'altro. Una energia subdola, che si impone con forza, perché questa voce è convinta di agire bene, e si intromette, a volte con eccesso di zelo, senza capire qual è davvero la soluzione, ma soprattutto che non spetta a lui trovarla. Una voce insistente, invadente, che vuole come sempre, per le voci così protettive, farci fare una bella figura, meritare l'elogio, il riconoscimento, se non perfino il potere sull'altro. Perché davvero è proprio una questione di potere. Convincere una persona che amiamo, per esempio un figlio, a risolvere un problema o prendere una decisione secondo il nostro metro di giudizio, in realtà vuol dire esercitare una pressione, anche nel caso di un bambino che non può decidere da solo, perché il Salvatore è mosso dalla paura, e potrebbe comunque andare verso una scelta sbagliata.

Molto importante diventa capire da dove nasce questa energia così dirompente, perché da qualche parte esiste una sofferenza, una nostra ferita che non "ricordiamo", ma sappiamo che il desiderio di fare del bene all'altro ci ripaga di tutto e ci fa dimenticare il "nostro" dolore.

Il Salvatore ha un'altra caratteristica di cui tenere conto: attira a sé le persone bisognose, in qualunque veste si presentino: fidanzati, mariti, amici, amiche.

Questa voce può chiederci di sacrificare molto di noi stessi, perché per lei è molto più importante dare priorità agli altri. Bisogna imparare a capire quando davvero gli altri hanno bisogno di aiuto. Agire per gli altri sacrificando il tempo da dedicare a noi stessi, porta molto risentimento e un senso di frustrazione, soprattutto quando ci accorgiamo che l'altro poi agisce di testa sua. E questo ci allontana dall'ascolto della nostra vulnerabilità e del nostro personale bisogno. Eppure il Salvatore nasce da una energia di amore e fiducia, di disponibilità a dare all'altro, in modo incondizionato. Dovremmo ritrovare l'energia originaria, come la pepita d'oro che va ripulita dal fango, per farla splendere. Dobbiamo cominciare da noi stessi, far crescere dentro di noi una Madre o un Padre amorevoli, attenti, fiduciosi, pazienti con il nostro Bambino, che non si sentirà più inascoltato e abbandonato. Le voci che abbiamo esaminato sono distorsioni della Madre originaria, che è la Dea saggia, che conosce davvero il rimedio, perché rimane a contatto con la natura, con il sé interiore, che sa accudire i veri bisogni. «Questa fonte misteriosa si esprime attraverso quelle intuizioni preziose e chiare che sembrano giungere inaspettatamente da origini invisibili...

nell'improvvisa certezza che siamo chiamati a qualcosa che ha bisogno del nostro amore, o dei nostri punti di vista, o del nostro tocco»<sup>59</sup>.

## **7. In corrispondenza con Era**

Con questa dea siamo di fronte a due potenti energie: una è la gelosia, che viene giudicata molto negativamente se irrompe all'esterno come forza distruttiva. Ma la gelosia di per sé presenta un aspetto positivo, se vissuta in maniera moderata, e se compresa dalla persona che la prova, può anzi essere creativa e illuminante e uno strumento di crescita.

L'altra energia è la Vittima, che ho scelto di analizzare in questo paragrafo, ma è collegabile a tutte e tre le dee vulnerabili.

### **7.1 La gelosia**

Se la gelosia si esprime, trova le sue parole, sicuramente sarà intrisa di rabbia, dolore, delusione, aggressività, tutte emozioni che nel geloso vengono represses se sente che possono esplodere in modo distruttivo. Nel caso di Era, la gelosia esplode violenta sempre nei riguardi della rivale. E questo comportamento rivela una dinamica con il marito Zeus, che in qualche modo viene preservato dalle ire della moglie, ma proprio per questo continuerà a tradirla, perché da ogni scappatella uscirà illeso.

La gelosia tradisce sicuramente una grande insicurezza in chi la prova, una scarsa autostima e un amore vissuto per l'altro con un forte senso di possesso e di controllo. Se la persona sente la gelosia divampare dentro di sé e si sente dilaniare per la rabbia e la sofferenza, ha un ottimo motivo per non lasciarsi andare a impeti distruttivi: la vendetta non serve a niente, aggiunge dolore a dolore.

Una gelosia contenuta e vissuta con autoironia può anche essere il sale in un rapporto di coppia, diciamo qualcosa che lo ravviva, se c'è la comunicazione di questo sentimento tra i partner e il chiarimento sulle motivazioni. Ma la persona che si sente molto gelosa, e si lascia dominare da questa energia, può arrivare a dire cose molto cattive o a compiere gesti di cui poi pentirsi. La cosa più sensata da fare è comprendere da dove arriva questa gelosia, se nella ipotetica rivale vediamo bellezza, intelligenza, autonomia, sicurezza di sé, brillantezza, capacità seduttive, sfacciataggine, presunzione e così via, siamo di fronte a dei nostri sé rinnegati, vale a dire che anche noi abbiamo quelle qualità o difetti, solo che non ce le concediamo o non ce li riconosciamo. Importante allora riprendere in mano noi stessi, accudire la nostra vulnerabilità, rivedere la qualità dei nostri sentimenti, se nascono dal bisogno dell'altro, di volerlo assicurare per sempre, come un oggetto acquisito, o se proviamo un vero amore per l'altro. Difficilmente potremmo ammettere di essere immuni da difetti. Ma un buon lavoro di consapevolezza può mettere in luce cosa c'è dietro, sicuramente un Bambino interiore abbandonato da tempo, al quale vogliamo far credere che con una relazione d'amore gli assicuriamo la felicità. E ancora una volta abbiamo creato un'illusione.

---

<sup>59</sup> Cfr. C. Pinkola Estés, *La danza delle grandi madri*, cit., pp. 20-21.



## 7.2 La Vittima

Siamo di fronte a una voce molto potente e molto diffusa, subdola e difficile da gestire. Ho scelto di metterla in corrispondenza con Era, ma si unisce molto bene con le altre dee vulnerabili, proprio perché questa voce si forma e cresce sulle pene del Bambino interiore che per l'ennesima volta, immancabilmente, viene trascurato e abbandonato. E la Voce della Vittima è tipica dell'adulto, che "si siede in braccio al bambino interiore". Questa immagine la dice lunga su come un adulto si rifiuti di crescere, di assumere le sue responsabilità e pretenda che siano gli altri ad accorgersi dei suoi problemi e se ne facciano carico.

Come donna Persefone, come Era e come Demetra, ho anch'io la mia vittima, che è cresciuta insieme a me, bella consistente, e si lamenta tanto a volte di sentirsi sola, incompresa, sottovalutata, sfruttata, ingiustamente incompresa e maltrattata. La Vittima infatti si piange addosso, vede che va tutto male, gli altri sono cattivi con lei, non la comprendono e abusano di lei. La Vittima si manifesta rapidamente nelle relazioni: tra due partner, tra genitori e figli, tra suocera e nuora, tra capufficio e impiegato, tra colleghi ecc. Qual è il meccanismo che si mette in atto? Facilmente si comprende che tra due persone si stabilisce uno sbilanciamento di posizioni, uno va nel potere, l'altro nella vittima. Zeus è il marito sicuro di sé, del suo ruolo di potere, si prende tutte le libertà che vuole, perfino con la moglie che pure ama e vuole accanto a sé. Era si sente vittima e sfoga la sua gelosia.

Ma che cosa accade interiormente in una persona che si identifica nella vittima?

«La parte bambina è bisognosa e vulnerabile ed è tipico che sia rinnegata nelle relazioni personali. Quando non le viene data la possibilità di esprimersi nella relazione, questo aspetto bambino si nasconde sempre più profondamente, diventa sempre più bisognoso e vulnerabile. In questo processo di rinnego, il bambino può diventare talmente potente che si impadronisce della personalità, producendo allora una persona che è totalmente vulnerabile e sempre vittima nei suoi rapporti»<sup>60</sup>.

Questo non ascoltare la propria vulnerabilità, facendo della propria debolezza la nostra stessa forza, nasconde anche la rabbia, che invece cresce in maniera esponenziale, senza venire espressa. Dalla voce della Vittima vogliamo essere presi in considerazione, quindi ascoltati e compatiti. Ma non è questa la soluzione. La nostra Vittima rimane lì imperterrita e sempre ben pasciuta, anche se sembra tanto sofferente. La sofferenza è reale ma rimarrà in eterno se non ci prendiamo la responsabilità della nostra parte nella dinamica della relazione. Se mi metto sempre dalla parte del più debole, l'altro di conseguenza si metterà dalla parte del potente. Se se ci rendiamo sempre disponibili come una Demetra, in famiglia, con gli amici e con il datore di lavoro, come è successo a me che mi sono lasciata sfruttare per anni, è inutile che mi lamenti e pianga da sola per la fatica. Sta a me interrompere questo circolo vizioso, non aspettarmi che sia l'altro ad avere comprensione e pietà, ma riprendermi il mio potere, e rispettando il mio bambino vulnerabile e il suo bisogno, chiedere responsabilmente per me un altro tipo di rapporto di lavoro, con nuove modalità. Così nell'intimità di un rapporto affettivo, possiamo esprimere con sincerità ciò che non funziona, se l'altro ci ferisce, o pensa qualcosa di sbagliato di noi, e quindi possiamo cercare di chiarire, di comprendere anche l'altro e il rapporto si bilancia su posizioni paritarie.

---

<sup>60</sup> Da H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, trad. it., cit., pp. 86 ss.

Rimanere tanto nella Vittima vuol dire che non vogliamo assumerci la nostra responsabilità di accudire la nostra vulnerabilità ed esprimere le nostre ragioni. La Vittima in tal modo si convince che a forza di lamentarsi, forse sarà l'altro a prendersi cura di noi e a venire in nostro soccorso e intanto non facciamo nulla.

Se qualcosa non va con il nostro partner, invece di far finta di niente, dobbiamo separarci dalle nostri Voci primarie che ci dicono di non dire niente, perché se no lui si arrabbia, e noi facciamo subito la figura della moglie gelosa e noiosa. Dobbiamo occuparci della nostra sofferenza, comprendere che cosa ci ha ferito, senza minimizzare o lasciar perdere. Nella mia esperienza personale, quando sono riuscita a fare questo ho fatto delle scoperte clamorose, che il mio partner era nella mia stessa condizione e anche lui non osava parlarci di qualcosa che non andava in me nei suoi confronti. L'orgoglio nelle relazioni non serve a niente. Molto più semplice aprire il cuore e lasciar fluire i sentimenti imbrigliati dal controllo. Immancabilmente la vicinanza con l'altro diventa quasi unione, come due parti che combaciano, spariscono le distanze e aumentano incredibilmente la nostra energia e la nostra autostima.

### **Le donne vittime come Era e il loro carnefice**

Ci tengo ad aprire solo una breve parentesi, anche se doverosa, per osservare come sia importante per noi donne non sentirci intrappolate nella rete di potere che ci tende l'uomo, in qualunque veste esso sia. Prima di tutto perché questo tipo di dinamica è fasulla, entrambi, uomo e donna, allo stesso modo, viviamo l'illusione di amarci reciprocamente. La responsabilità per tutti e due gli attori della dinamica è non amarsi, non accudirsi e pretendere che sia l'altro a farlo. L'aggravante per l'uomo è il suo essere figlio del Patriarca, che sente davvero la donna un suo possesso, qualcosa su cui lui è autorizzato a esercitare un potere.

Proprio in questi giorni ho avuto la fortuna di conoscere dei detenuti di una casa circondariale di Firenze, per motivi di droga, furti, maltrattamenti sulle donne. Ho potuto sentire la loro sofferenza, hanno potuto parlare con saggezza di se stessi, prima di tutto, riconoscendo gli errori commessi, a causa dei quali hanno distrutto soprattutto la loro famiglia. Tutti erano sposati con figli, ma le mogli li hanno lasciati. Uno di loro mi ha detto che tornava a casa sempre ubriaco e picchiava la moglie incinta. Lei gli chiedeva di non essere violento non per lei, ma per il figlio, ma lui era accecato dall'alcol, dalla gelosia e si sentiva che godeva di una "supremazia" su di lei. Questo termine mi ha colpito in modo particolare, mi ha fatto sentire la violenza dell'uomo, anche lui la sentiva questa violenza, ma rimproverandola a se stesso. Sono uomini che stanno pagando, consapevoli dei loro torti, profondamente addolorati per quello che hanno perso, l'amore della loro donna e i figli. Ho potuto leggere questo dolore, era visibile nel loro atteggiamento, nei loro occhi, e ciò che mi li ha resi veri è la paura che hanno dichiarato, quella che, una volta tornati liberi, nella società, ricommettano gli stessi errori. Ma sono convinta che per qualcuno di loro non ci sarà più questo pericolo. Hanno fatto un grande passo di crescita nella consapevolezza e penso che questo li porterà ad attrarre nella loro vita altre situazioni e altre persone.

In ogni essere umano, indipendentemente dal sesso, c'è un bambino vulnerabile che deve avere spazio ed essere ascoltato, accudito, difeso.

Per le donne che cadono vittima della violenza, è molto importante che escano dalla illusione di amare subendo, che si difendano, amino se stesse salvandosi e cercando di salvare al tempo stesso l'uomo che, nella follia della sua impotenza, pensa di affermare la sua "supremazia", quando ormai l'ha persa per sempre.

## **8. In corrispondenza con Afrodite**

Ritornando al Bambino interiore che abbiamo presentato a proposito di Persefone, con Afrodite e grazie a lei, possiamo contattare il nostro Bambino Magico, la parte più intima del nostro mondo interiore, il nucleo vitale ancora collegato al divino, il tesoro nascosto da cui possiamo attingere, una volta che ce ne diamo il permesso, l'energia necessaria per la trasformazione di noi stessi in esseri di luce, consapevoli e convinti che siamo venuti al mondo per imparare a stare bene.

Nel momento stesso in cui l'energia di Afrodite perde la sua purezza cristallina e viene contaminata da altri Sé che vogliono proteggerci dal dolore, allora "rinneghiamo" un certo comportamento ritenuto dannoso dal nostro Protettore, una nostra energia originaria che vogliamo disconoscere con l'illusione di non soffrire più. Abbiamo creato il Rinnego.

### **8.1 Il Bambino Magico**

*Tutti possono attingere a questa fonte interiore e lasciar fluire liberamente l'energia creativa (Barbara A. Brennan)*

Il contatto con la magia del nostro Bambino interiore, quella energia dimenticata, richiede un lavoro molto profondo e importante sulle principali Voci primarie che fanno da protettori alla vulnerabilità.

Il Bambino Magico è davvero una energia molto intima, che risiede nascosta dentro di noi, pronta a venire alla luce appena si sente sicura che non troverà ostacoli o sbarramenti. Il minimo senso di sfiducia o scetticismo lo fa svanire, in un soffio.

La percezione del Bambino magico avviene in particolari stati della nostra coscienza, e solo la coscienza Afrodite rappresenta la chiave per farlo uscire alla luce. Senza questo archetipo non possiamo sapere di cosa stiamo parlando. Ci vuole l'alchimia, l'azione magica, che trasforma la percezione della realtà in cui siamo immersi.

«Non si tratta tanto di sforzarsi di far emergere quell'energia, quanto di rimuovere gli ostacoli interiori che la bloccano ... Da bambini ci abbandoniamo completamente, in maniera del tutto naturale e non programmata, alle nostre esperienze... Ebbene, è ciò che fate ancor oggi quando vivete uno di quei meravigliosi momenti di abbandono creativo... I colori paiono più brillanti, i sapori più dolci, l'aria più fragrante, i suoni... sembrano creare una sinfonia... Oppure ... vi sentite pervasi da un senso di meraviglia per il mistero della vita... È da questa profonda fonte interiore che emerge la nostra luce, la scintilla divina che è in noi»<sup>61</sup>.

Questo stato di grazia lo viviamo ogni volta che ci innamoriamo, Afrodite si fa sentire in tutta la sua potenza, e non facciamo niente per resistervi, il nostro corpo e i nostri sensi si

---

<sup>61</sup> Cfr. B.A. Brennan, *Luce emergente*, Corbaccio, 2004, p. 13.

abbandonano totalmente al languore e alla meraviglia che ci coglie inaspettata, ci rilassiamo e accantoniamo ogni azione repressiva della mente. La vita ci sorride e davvero siamo molto più creativi e aperti alla gioia e al piacere.

L'energia del Bambino Magico è l'ispiratrice degli artisti e della nostra creatività, che possiamo manifestare in qualsiasi momento della vita, non soltanto nell'intento di fare qualcosa di creativo, ma quando dobbiamo prendere una decisione e non sappiamo da che parte orientarci, quando c'è uno stato di emergenza e ci salviamo da un pericolo o quando ne abbiamo avuto il presentimento. Perché l'istinto di conservazione e la visione della salvezza e del bello si fa largo prepotente a dispetto di ogni vincolo razionale, e mi viene da pensare d'acchito al Critico, per esempio, che ce l'ha a morte con il nostro Bambino interiore.

«Esercitandoci ad attingere all'energia creativa impariamo a padroneggiare le situazioni in cui ci troviamo. ... Addirittura ritengo che molte malattie derivino dal fatto che il flusso naturale dell'energia creativa viene bloccato»<sup>62</sup>.

Personalmente ho contattato il mio Bambino Magico nella mia danza, che nasce istintivamente dal mio corpo e mi fa sentire come guidata da una forza che viene dall'alto, e che mi fa provare una gioia vitale, molto difficile da descrivere a parole. Sento una realizzazione piena della mia creatività. E la stessa esatta esperienza l'ho vissuta lavorando con i bambini, della loro energia sono contagiata e mi sento assolutamente come loro. Complice. Non c'è bisogno di parole. Anche se ovviamente devo mantenere accesa la spia dell'attenzione verso di loro e in quello che stanno facendo.

Mi sono sentita invece "malata", quando altre energie potenti, quelle del "fare", mi hanno allontanato dal mio scopo e mi hanno costretto a scelte prive di amore e di creatività.

## 8.2 Il Rinnego

*Capire il concetto di sé rinnegati e accettare la sfida delle innumerevoli situazioni di vita che ce li fanno incontrare, la sfida di abbracciarli in maniera creativa, è forse il compito più difficile nell'evoluzione della coscienza (Hal e Sidra Stone)*

In effetti, per prima cosa è importante capire cosa è il Rinnego, che cosa sono i Sé rinnegati, perché, secondo il Dialogo delle voci, noi scegliamo di vivere in una polarità, chiamiamola "di luce", in cui agiscono le voci primarie che ci portano nel mondo e ci fanno relazionare con gli altri nel modo che loro hanno stabilito essere il migliore. Nell'altra polarità, quella "di ombra", vanno a finire tutte le nostre energie e aspetti, che i nostri Sé primari ritengono inutili, sconvenienti, inaccettabili, da dimenticare.

«Il sé rinnegato è uno schema di energia che è stato punito ogni volta che è comparso»<sup>63</sup>.

L'entità della punizione non ha importanza: può essere stato uno sguardo severo, uno schiaffo, una minaccia, una umiliazione in pubblico, un'aggressione fisica, la ferita è stata inferta e il gesto o il comportamento "sbagliato" viene registrato nel libro nero. In automatico abbiamo imparato che il Sé che ha agito in noi in un certo modo è inaccettabile e viene messo in cantina. Ma non viene cancellato o eliminato. Per quanto riteniamo che non ci appartenga

---

<sup>62</sup> *Ibidem.*

<sup>63</sup> H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., p. 43.

più, la sua energia salta sempre fuori quando meno ce lo aspettiamo e lo riconosciamo con un brivido di disappunto o di insofferenza, o, badate bene, di grande ammirazione in un'altra persona, per esempio.

Quando il Sé rinnegato non ci piace, lo disapproviamo, se ci piace siamo costretti a negarcelo. Da bambina ero molto vivace e arguta, mi piaceva molto ridere, era una gran festa quando il babbo proiettava in casa le comiche di Charlot, che ho sempre adorato. E per la gran felicità invitavo anche tutti i bambini del palazzo, con i quali giocavo spesso fuori. La mia mamma si lamentava sempre di tutta quella confusione e che poi doveva ripulire la casa. Mi sentivo mortificata, la mia gioia era dimezzata, e da allora mi reprimo la voglia di fare delle feste in casa, di invitare gli amici, perché ho registrato il senso di fatica che comporta il dopo. Ma la mia natura è un'altra. Sono stata punita dalle suore perché ridevo spesso, e sono scappata da scuola per questo almeno due volte, che io ricordi (e anche da casa devo dire), per quanto fossi tanto piccola, e quando hanno invitato i burattinai, ero pazza di gioia, ma reprimevo tutte le risate che mi salivano in gola zampillanti, e pensavo di scoppiare e che non ce l'avrei mai fatta a reggere, e mi sembrava terribile. Credo che non ci sia cosa peggiore che ritenere sbagliato quello che invece è la massima espressione del piacere. Imprimersi dentro questo concetto crea un vuoto, una mancanza vitale per il nostro benessere. Ho recuperato nel tempo la libertà di esprimere la mia ilarità, ma non nascondo che il Critico si fa sempre sentire in modo sottile e inaspettato, come suo solito.

Se reprimiamo dentro di noi un Sé brillante, che ha voglia di far divertire gli altri, che ride e ha un grande senso dell'umorismo, e scegliamo di essere sempre molto seri, di trattare solo argomenti importanti, leggere trattati filosofici, di pensare solo alle pratiche di ufficio, abbiamo due possibilità di proiettare e riconoscere nell'altro il Sé rinnegato: di ammirarlo a tal punto da innamorarci di una persona brillante, divertente e spiritosa, o detestare chi pensa solo a ridere e a divertirsi. Ma possiamo esser certi che siamo di fronte a un Sé rinnegato.

Se la rabbia ci dà fastidio, crea imbarazzo se non orrore, rinneghiamo la nostra rabbia e pensiamo che non la faremo mai uscire, perché sarebbe terribile, come un mostro.

Durante una seduta di dialogo descrissi la mia rabbia come una pantera nera che fortunatamente era chiusa in una gabbia. Se l'avessi contattata, mi avrebbe sbranato o avrebbe fatto danni irreparabili. Quando finalmente la pantera ha potuto parlare non aveva niente di così devastante, era invece una energia bellissima, potente, che poteva donarmi molta vitalità e contatto con i miei istinti. Ogni tanto la rivedo e mi spavento, in effetti mi rimane difficile mostrarla, ma so che è lei che mi ispira la forza per ricominciare dopo una caduta, o che mi fa sentire l'audacia e il coraggio del guerriero.

Con Afrodite il rinnego è semplice da comprendere, perché di solito questa nostra parte Afrodite, in noi donne, viene repressa e controllata perché ritenuta disdicevole da Sé che ci inducono a un comportamento avveduto, saggio, sobrio, controllato.

Mia madre mi vestiva molto all'inglese, con le gonne a pieghe scozzesi, camicetta bianca, pullover rigorosamente blu. Non mi ha mai voluto comprare le scarpe di vernice lucida, perché le riteneva "sfacciate". La prima cosa che ho fatto, quando sono cresciuta, è stato di comprarmele e ancora ho questo debole. E mi vesto con i colori più sgargianti e mi sento il sole dentro di me. Afrodite si affaccia alla vita con il sorriso, ma questo può essere mal interpretato, come un invito a un approccio sessuale.

Mi capita spesso di incontrare donne in cui Afrodite è rinnegata, come una energia che porta necessariamente al malinteso della donna facile, che va con tutti. Questo stereotipo è uno spauracchio del nostro patriarcato, come se l'energia Afrodite ci portasse per forza nella strada della perdizione. Questo è un giudizio che viene dall'esterno, ma sfido io qualunque donna a non aver mai giudicato una sua simile per un vestito troppo scollato, una gonna troppo corta e sguardi un po' troppo ammiccanti agli uomini presenti. La forza seduttiva, lo sguardo ammaliante vengono evitati da chi rinnega, non ha confidenza, con il Sé Afrodite e non vive con serenità la propria sensualità.

## **9. In corrispondenza con l'Eroina: l'Ego consapevole**

Nell'espressione "processo di consapevolezza" è molto importante cogliere il senso di progressione, di movimento verso l'obiettivo di accrescimento della consapevolezza di noi stessi, ed è un processo che non finisce mai. È assolutamente illusorio e sbagliato pensare che ci sia un punto d'arrivo. Questo processo si basa su tre livelli: la visione lucida; l'esperienza diretta delle varie Voci o Sé, l'Ego consapevole, che non è un livello statico, ma in continuo divenire.

Esaminando nella prima parte gli archetipi che vivono dentro di noi e agiscono nella nostra vita, ci siamo resi conto che viviamo continuamente esperienze in cui siamo identificati in una dea, o in una sua parte ombra o anche luce. E così avviene per quanto riguarda il Dialogo delle Voci: i nostri Sé agiscono continuamente, strappandosi a vicenda la guida della situazione, come personaggi che si contendono il volante dell'automobile o i condomini che urlano tutti insieme le loro ragioni in una riunione di condominio.

Con la pratica del Dialogo, o con altre pratiche come la meditazione, il lavoro con i chakra o con gli archetipi, è importante attivare dentro di noi il livello della "visione lucida", vale a dire una visione più distaccata rispetto a certi nostri comportamenti e reazioni impulsive a certe situazioni. Questo aiuta, nel caso del Dialogo, a una "separazione" energetica rispetto a una nostra voce primaria che agisce sempre in prima linea e in automatico. Questo distacco emotivo, questa osservazione a distanza di un nostro stesso Sé a poco a poco – e il tempo può variare (può essere molto più breve di quello che ci potremmo aspettare, ma dipende da quanto siamo pronti a una crescita interiore) –, determina in noi la capacità di "scegliere di agire" in un altro modo, cioè di non essere più identificati in una voce (o archetipo).

Se sono identificata nel mio Compiacente, perché ho anche una Persefone molto presente in me, con la visione lucida mi potrò separare. Quindi imparo a non rispondere in automatico di sì a qualsiasi richiesta, ma darò spazio serenamente alla possibilità di staccarmi dal mio Compiacente e valutare l'opzione di una risposta negativa, senza temere risposte nefaste.

In questo processo si viene a formare – e la sua formazione è in progressione di pari passo con la nostra capacità di sviluppare la nostra visione lucida, la nostra Eroina interiore – l'Ego consapevole. Viene definito così dagli Stone un tipo di energia che non ha niente a che fare con il nostro Ego (operativo), cioè la nostra personalità che si è determinata nel tempo con tutti i nostri sé primari che ci fanno pensare e agire in un determinato modo, a volte anche distruttivo, come abbiamo visto, per noi stessi. L'Ego consapevole viene a essere il nostro centro, un po' spostato indietro rispetto al cerchio dell'infinito, l'otto che rappresenta le nostre

polarità opposte. L'Ego consapevole è in continuo divenire, non è una entità fissa<sup>64</sup>. Egli varia a seconda del messaggio che riceve dalla visione lucida. Il profondo cambiamento che determina in noi è la capacità di “abbracciare” i nostri sé, di accoglierli tutti, di tenere la tensione tra le due polarità di energie completamente opposte tra loro, senza che finiamo dall'una o dall'altra, senza renderci conto di quello che accade. Essi vengono onorati indistintamente per il servizio che ci hanno fatto o ci fanno dentro di noi, ma nel contempo aumenta la nostra possibilità di fare scelte diverse, più efficaci, per continuare a crescere e per darci più opportunità nella nostra vita. L'Ego consapevole apre la nostra visione a tutto campo. Diventiamo più padroni di noi stessi, perché possiamo “scegliere” di “fare” una cosa piuttosto che un'altra, senza temere le conseguenze, ma con piena responsabilità della nostra scelta. Abbracciare una parte, non significa diventare questa parte e non significa neppure buttare via ed escludere il suo opposto. Solo che posso servirmi dell'una o dell'altra. Il dono spirituale enorme e magnifico che ci arriva inaspettato è la consapevolezza che il nostro valore è inalterato. La comprensione e l'amore per noi stessi diventano il nostro strumento principale, il modo in cui viviamo liberi, risvegliandoci a una nuova coscienza.

---

<sup>64</sup> Cfr. H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, trad. it., cit., pp. 42 ss.

## APPENDICE

### “Maschere” e archetipi: viaggio all’origine del dolore e della sua protezione

*Cresciamo, in genere, con l’idea di non essere abbastanza buoni da essere amati per ciò che siamo. Ci creiamo, perciò, un’immagine di come dovremmo essere, e disperatamente cerchiamo di esserne all’altezza (Eva Pierrakos)*

Al momento della nascita, il bambino è ancora profondamente connesso al suo nucleo interiore, a una grande sapienza e potenza spirituale, al divino da cui proviene. Ma questa connessione gradualmente si indebolisce e la psiche cerca di sopperire creando un “io funzionale”. Questo “io”, attraverso una serie di “voci parentali”, vuole stabilire delle regole di comportamento, introducendo il concetto dualistico di “giusto” e “sbagliato”, di “bene” e “male”, ma questo nuovo sistema che si va formando con l’intento di proteggere, in contemporanea va a sviluppare delle “maschere”<sup>65</sup>.

La separazione dal nucleo originale avviene in modo tale da creare dolore e paura, che è l’origine dei sentimenti negativi che vanno a perpetuarsi con le continue separazioni che noi creiamo, via via che cresciamo, dal nostro vero sé e dagli altri, con l’idea di sviluppare la nostra individualità. Ma la nostra illusione è che siano appunto gli altri, a partire dai nostri genitori, a separarsi da noi e a ferirci profondamente, in modo indelebile. «La maschera vuole proteggere l’io declinando ogni responsabilità per atti, pensieri o sentimenti negativi»<sup>66</sup>.

Una visione molto interessante, potente e di grande aiuto, in un approccio più squisitamente olistico, delle ferite che “ci vengono inferte” fin dalla nascita, se non ancora prima, è quello di Lise Bourbeau<sup>67</sup>, che classifica **5 ferite fondamentali: il rifiuto; l’abbandono; l’ingiustizia; l’umiliazione; il tradimento.**

Incredibilmente sembra che ci appartengano tutte.

**Artemide** – In relazione alla “figlia ribelle”, di cui abbiamo parlato sopra, sceglierò come esempio la ferita del “**rifiuto**”, che io stessa riconosco dentro di me.

Questa ferita (da parte di un certo tipo di genitori che agiscono inconsapevolmente) crea nel bambino un dolore acuto, e per superarlo, siccome il messaggio che ha avuto è quello di non essere amato, accettato per come è, sviluppa, in una fase precisa della sua crescita, una “maschera”, una personalità nuova, diversa da quella con cui è nato, per ridurre il suo dolore e sentirsi come gli altri (i genitori in primis) lo vogliono. Le maschere sono cinque, una per ogni ferita.

Il rifiuto è una ferita che va a ledere la persona nel suo essere più profondo, perché si sente respinta, come se non avesse diritto di esistere. «La persona che si sente rifiutata non è oggettiva: interpreta gli eventi attraverso il filtro della sua ferita e si sente respinta anche quando non lo è»<sup>68</sup>.

---

<sup>65</sup> Cfr. B.A. Brennan, *Luce Emergente*, cit., p. 16.

<sup>66</sup> *Ibidem*.

<sup>67</sup> Cfr. L. Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, cit.

<sup>68</sup> *Ivi*, p. 11.



La prima reazione alla ferita del rifiuto è la fuga: per un bambino ancora piccolo può essere la fuga dalla realtà, nella sua fantasia. Può essere la fuga da casa verso la scuola. Può essere il silenzio, nascondersi. La maschera del **fuggitivo**, di chi non crede di poter mai essere accettato da nessuno, si riconosce anche nel corpo, dice sempre la Bourbeau, perché sarà un corpo che vuole essere invisibile, o sfuggente, o inarrivabile o intoccabile, che vuole occupare poco spazio (non necessariamente fisico) e per tutta la vita cercherà di occuparne sempre meno. Perché il suo scopo sarà sempre quello di non ricreare l'occasione di quella ferita.

Se si prende coscienza di questa ferita, se la si riconosce e la si accetta diventa più semplice guarirne, e questo è il **primo passo** da compiere. Creare una maschera è stato inizialmente un atto di amore (così come sono nate le Voci Primarie), per adattarsi alla realtà, per sopravvivere nell'ambiente familiare. Il problema nasce quando, indossata la maschera, il fuggitivo cercherà di sfuggire sempre alla situazione o alla persona che ritiene responsabile della sua ferita. Ma questa è un'illusione. Non è così che può salvarsi e guarire. Allontanandoci dall'assumerci la propria responsabilità, il problema si ingigantisce. Perché riteniamo che la ferita provenga da fuori di noi, che il colpevole sia qualcun altro. Non ci concediamo di ritenerci importanti, di reclamare il nostro diritto di esistere, perché continuiamo a pretendere che siano gli altri ad amarci e ad accorgersi di noi e a confermarci che esistiamo.

Qual è dunque il rimedio? Amare la ferita, accettare che noi stessi l'abbiamo creata, che continuiamo a non voler mostrare il nostro vero aspetto. Quindi, imparare a toglierci quella maschera, a mostrare il nostro vero volto, e scoprire che non siamo sbagliati, che siamo amati e riconosciuti per la nostra vera essenza. Il lavoro proposto dalla Bourbeau è ancora una volta arrivare a una consapevolezza, a un percorso interiore per smascherare e smantellare tutto un sistema di difesa che dobbiamo continuare a onorare per il servizio di protezione che ci ha fatto, ma assicurarci anche che ora non serve più, perché la ferita si sta rimarginando, visto che solo noi, e nessun altro, possediamo il rimedio. È quel salto quantico che l'epoca attuale ci permette di compiere per trasformare una sofferenza illusoria in una realtà di benessere, al di sopra di false credenze e convinzioni che ci mantengono prigionieri in una stanza oscura e angusta. Mentre siamo immersi nella luce.

**Atena, Era** – La ferita del “**tradimento**” è quella che sento molto legata ad Atena e riguarda tantissimo Era e tutte le donne che soffrono terribilmente di gelosia, «perché il genitore di sesso opposto non ha “mantenuto la parola” in base alle aspettative del “genitore ideale” che il bambino si era creato»<sup>69</sup>.

«Nel momento del tradimento si apre una ferita nella parte più vulnerabile: la “fiducia primaria”, che è quella di un bambino assolutamente indifeso, che può muoversi nel mondo soltanto nelle braccia di qualcuno»<sup>70</sup>.

Ad una certa età, sui 5 o 6 anni, il bambino può sviluppare un amore speciale, seduttivo, verso il genitore di sesso opposto. Inconsciamente si crea l'aspettativa che questo amore speciale e seduttivo venga corrisposto anche dal genitore. In effetti il genitore in questa dinamica manifesta la stessa modalità seduttiva, che però in entrambi i casi è una manipolazione.

---

<sup>69</sup> *Ivi*, pp. 83 s.

<sup>70</sup> Da A. Carotenuto, citato in A. Judith, *Il libro dei chakra*, cit.

Appena però il genitore tanto adorato “tradisce” con la severità o manifestando un giudizio negativo, o addirittura allontanandosi fisicamente o affettivamente, il figlio si sente tradito, e il suo dolore enorme lo aiuterà ad assumere la maschera del **controllore**.

Anche questa storia mi appartiene, perché, in età scolastica, avevo imparato ad amare con una ammirazione speciale mio padre, da cui mi sentivo attratta perché era più attento ai miei pensieri o azioni o desideri o successi rispetto alla mamma, che era sempre più o meno adirata con noi o distratta da mille cose da fare. Cominciai a capire che mio padre mi “sentiva” di più e mi ascoltava in silenzio. Lo seguivo nel suo studio e mi sedevo in poltrona ad ascoltare la musica che ascoltava lui e una volta che cominciai a muovere le dita della mano come se volessi suonare un pianoforte, mi chiese divertito se mi sarebbe piaciuto imparare. E gli risposi di sì dal cuore con tutta me stessa, perché volevo che fosse contento. Davvero volevo questo, che mio padre stesse bene con me e gli piacesse. Ma quando mi trovai costretta proprio da lui a saltare la cena per fare non so quante volte le scale sulla tastiera, perché non l’avevo fatto da sola, la mia sofferenza fu atroce. Mi sentii tradita, ma andavo su e giù sulla tastiera, con le mie dita grassocce, trattenendo le lacrime e il rancore. Mi dicevo che aveva ragione lui, ma perché stavo così male? Continuavo a ingrassare, o per meglio dire, assunsi quell’aspetto di bambina robusta, solida, invincibile. Volevo fare tutto bene, volevo riuscire in tutto, non volevo essere rimproverata, tanto meno da mio padre. Controllavo le mie emozioni, soddisfatta della mia maschera imperturbabile. Ma un altro archetipo faceva ormai capolino.

«Il Controllore si crea un corpo possente, che esibisce forza, e che sembra dire: “*Io sono responsabile, potete fidarvi*”». Nell’uomo le spalle sono più larghe delle anche ... «La donna-controllore concentra questa energia piuttosto all’altezza dei fianchi, delle natiche, del ventre, delle cosce»<sup>71</sup>.

L’atteggiamento di chi porta la ferita del tradimento è quello della persona forte, che nutre molte aspettative dagli altri, che vuole prevedere tutto, per poter controllare tutto. Anche il suo sguardo diventa molto intenso, perché è lo sguardo del potere, del manipolatore, che vuol sedurre e ottenere dall’altro quello che si aspetta. Non vuol subire un’altra volta la ferita del tradimento, ma in realtà nella sua vita attrae proprio questo. Si sceglierà un partner che lo tradirà, pensando di se stesso che non sarebbe capace di fare altrettanto. In realtà anche il tradito tradisce molte volte creando la stessa ferita che ha subito. E di questo sono divenuta consapevole, con un dolore che mi ha impietrito: di aver tradito mio padre e i miei partner, di averli abbandonati, perché avevano mancato alle mie aspettative, sentendomi tradita da loro. Ma senza pensare tanto alla loro sofferenza. Una volta fatta dentro di me questa scoperta, è stato molto duro tentare di perdonarmi. Ma è un passo indispensabile se si vuole guarire da questa ferita. E abbandonare la maschera del Controllore.

**Estia** – Per questo archetipo sento di nuovo la ferita del **rifiuto**. Anche questa dea fu rifiutata dal padre e la madre Rea era troppo debole per difendere i suoi figli. Estia rappresenta non la figlia ribelle come Artemide, ma in certo senso è sempre **fuggitiva**, perché si estranea dal mondo, vuole scomparire e di fatto di lei non abbiamo nessuna immagine. Se non il fuoco sacro. Ovviamente Estia ha una valenza di per sé positiva e abbiamo visto in suoi vari aspetti nelle donne che vivono questo archetipo. Ma la bambina Estia ha accusato la ferita del rifiuto,

---

<sup>71</sup> Cfr. L. Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, cit., p. 71.

la sente dentro di sé e tende a chiudersi e a isolarsi. «La ferita del rifiuto induce la persona a credere che se vivrà nel suo mondo, non soffrirà più, perché non si autorifiuterà né verrà rifiutata dagli altri. Per questa ragione, quando è in gruppo, spesso le accade di non voler partecipare, di scomparire»<sup>72</sup>.

Ho vissuto tantissimo questo atteggiamento nella mia adolescenza, soprattutto negli anni in cui ho sofferto di acne (i problemi di pelle riguardano proprio questa ferita) e mi sentivo a disagio con gli altri per questo disturbo che mi deturpava il volto. Stranamente, ma poi non così tanto, ho sofferto di nuovo di questo problema, quando è morto mio padre. Ero più grande, ma comunque giovane. Una reazione a un dolore violento, per la sua scomparsa improvvisa, che probabilmente ho registrato come un secondo “rifiuto” da parte sua. E l’aggravante era che non mi sentivo accettata da mia madre, che era rimasta il mio unico genitore. In certi gruppi o compagnie, mi sono sentita isolata, diversa, e cercavo di non essere vista o interpellata. Il Critico sicuramente interviene, ma c’è proprio un senso di difesa da una possibile aggressione.

**Persefone, Demetra, Era** – Sento collegate alle dee vulnerabili due ferite: l’**abbandono** e l’**umiliazione**. Anche il rifiuto può riguardare Persefone, in quanto, in opposizione alla figlia ribelle, è la “figlia vittima della madre”. Per Era abbiamo già visto anche il **tradimento**.

La ferita dell’**abbandono** è quella che fa assumere la maschera del **dipendente**, e anche quella del **salvatore**. Di solito viene subita dal genitore di sesso opposto.

Personalmente ho vissuto l’abbandono di mio padre a soli tre mesi, perché mia madre mi ha portata via da lui. Pur escludendo la volontà di mio padre di abbandonarmi, io ho subito un abuso da parte dei miei genitori e ho ritrovato mio padre due anni dopo.

Avendo subito l’abbandono, il dipendente non si sente sufficientemente importante e meritevole dell’amore altrui (nel mio caso da parte di mio padre). E la richiesta di aiuto di cui il dipendente ha assolutamente bisogno è il sostegno degli altri. Un sostegno non tanto materiale, quanto proprio affettivo e psicologico. Il dipendente, che ha subito la ferita dell’abbandono, automaticamente vive la vita da vittima. Se è stato abbandonato dal genitore dello stesso sesso, pensa che ciò sia avvenuto per una sua colpa (come per mia sorella, che ha confuso la ferita del rifiuto con quella dell’abbandono) e ha bisogno invece di essere rassicurato che gli altri non faranno altrettanto. Si aspetta che gli altri lo amino e che non lo abbandoneranno mai. E in presenza di un archetipo Demetra sceglierà di occuparsi degli altri per assicurarsi di non venire abbandonato. Di queste conferme ha bisogno come dell’aria che respira. Il dipendente apparentemente mostra difficoltà a prendere decisioni da solo, ma in realtà si sente sicuro della propria decisione, che ha già preso, quando ha l’appoggio anche degli altri. Solo allora si sente al sicuro e amato. Sceglie la maschera del *dipendente*, un po’ come il Compiacente, che simula incertezza o incapacità per dare all’altro l’illusione di essere più forte e di poter agire o decidere, ma il dipendente gli ha ceduto il passo solo per assicurarsi che non lo abbandonerà mai.

Il *salvatore* si prodiga per accudire gli altri e rendersi indispensabile alla loro “salvezza”. La **solitudine** è la sua paura più grande. Quindi nel dipendente c’è una forte manipolazione dell’altro, da vittima passa a gestore di un potere occulto, ingannevole. La vittima (come il

---

<sup>72</sup> *Ivi*, p. 18.

salvatore) ha bisogno dell'energia dell'altro, se ne nutre, e al tempo stesso dà all'altro la possibilità di nutrirlo, cioè di stargli accanto, di non lasciarlo solo. Diventa un gioco perverso, di cui è molto importante divenire consapevoli. Tra l'altro la metafora del nutrimento viene vissuta di fatto dal corpo, con disturbi nell'alimentazione, e con conseguenti e visibili effetti come l'eccesso di peso o al contrario, portato all'estremo, l'anoressia.

Ho osservato questo comportamento in me, in alcune situazioni di coppia, ma soprattutto con mia sorella, con la quale vivo da sempre una dinamica di interdipendenza, madre-figlia/figlia-madre, che stiamo osservando da tempo, ciascuna per conto proprio, per poterne uscire. Ricordo in lei, piccolissima, gli occhi enormi, sbarrati sul mondo, terrorizzati e tristi. Per quanto la ritenessi una intrusa nella mia vita, ho dovuto e voluto proteggerla. Non potevo resistere alla sua tacita richiesta di aiuto. La nostra libertà personale è sempre stata molto limitata, ma il rapporto così stretto tra noi assicura a entrambe che, anche se i genitori o tutti gli altri ci abbandoneranno, noi due non saremo mai sole (vedi il mito Persefone-Demetra).

Vedo con estremo dolore, ma anche con molta compassione per me stessa e mia sorella, l'illusorietà di questo "patto", di questa credenza ingannevole.

Qual è il rimedio? Entrambe abbiamo tuttora una Persefone (Demetra) molto forte, ma avanzano a grandi passi altri archetipi, già molto presenti: Artemide, Afrodite, Estia, sono validi sostegni e forze trasformative.

Lise Bourbeau scrive che: «La prima tappa per guarire una ferita consiste nel RICONOSCERLA e nell'ACCETTARLA... Accettare significa guardarla, osservarla. Sapendo che il fatto di avere ancora qualcosa da risolvere fa parte dell'esperienza dell'essere umano»<sup>73</sup>. Se riusciamo a guardare e ad accettare la paura della solitudine, piano piano diminuirà, sempre di più, e non sarà più così terribile stare da soli in casa, si potrà spegnere la Tv, ascoltare il proprio silenzio e rimanere in pace a contatto con noi stessi (Estia). Una esperienza che ho vissuto personalmente e che incredibilmente mi ha dato una forza e una fiducia in me stessa insperate, oltre a un senso di piacevole completezza.

La ferita dell'**umiliazione** porta invece la maschera del **masochista**. Questa ferita di solito proviene dalla madre, ma anche dal padre se ha svolto un ruolo materno e ha accudito direttamente il figlio o la figlia, occupandosi della pulizia e della cura del corpo.

La ferita proviene dal senso di *vergogna* che il genitore ha provato per noi se da piccolissimi ci facevamo la pipì addosso o bagnavamo il letto, o per il nostro stesso corpo o sessualità mostrata innocentemente con la massima libertà. Come se il nostro genitore ci trasmettesse la sua propria ferita di umiliazione, "quella" vergogna. Quindi il masochista fa della disistima e vergogna di se stesso lo strumento inconscio per provare piacere nella sofferenza e nel sentirsi umiliato. La donna che ha subito questa ferita tenderà a buttarsi tra le braccia di chiunque, si cacerà in rapporti in cui subirà trattamenti umilianti, senza cercare di venirne fuori. Interviene un Critico molto forte che svaluta, confronta e naturalmente non trova niente di accettabile.

Il masochista si umilia da solo, non curando il proprio aspetto fisico, creando disagio a chi lo avvicina, per l'igiene trascurata, tortura il proprio corpo con l'eccesso di cibo che non riesce a digerire e indossando abiti troppo stretti che evidenziano i rotoli di grasso. Come se ci tenesse a mostrare la sua imperfezione, la sua ferita profonda. Si addossa i problemi dell'altro, fa sue

---

<sup>73</sup> *Ivi*, p. 114.

le responsabilità dell'altro, si mette a disposizione per qualunque servizio o necessità, ma poi non ha mai tempo per se stesso. E questi sono gli eccessi del Compiacente.

«Quale che sia la sua ferita, l'essere umano fa di tutto per non essere consapevole della propria sofferenza, perché ha troppa paura di provare il dolore che accompagna la ferita. Il masochista lo fa cercando di essere degno ad ogni costo»<sup>74</sup>. Ma ritenendosi indegno merita di soffrire ad ogni costo.

La più grande paura del masochista è la libertà, intesa come assenza di limiti. Crede che non sia in grado di gestirla. E quindi inconsciamente si crea situazioni di obbligo verso l'altro, impedendosi di essere libero, per esempio assumendosi l'onere di tanti problemi da risolvere o mettendosi a totale disposizione. E se in tal modo pensa di evitare la sofferenza, esercitando un controllo sulle situazioni e sugli altri, in realtà si è chiuso in una prigione. Per esempio, chi inconsciamente teme la propria libertà come fonte di sofferenza, svolgerà due o tre lavori in contemporanea, impedendosi però di avere del tempo libero per riposarsi o divertirsi. Chi si sente libero lavorando tutto il giorno fino a tardi la sera, evitando di stare a casa, per sfuggire all'ozio o a una moglie bisbetica, in realtà non ha più tempo libero per alleggerire tutto il suo carico o per stare con i suoi figli. Ha difficoltà a gratificarsi, si autopunisce, e ha un fortissimo senso del dovere, fino al sacrificio estremo. E tenderà sempre a giustificare le persone che lo hanno umiliato, a proteggere i figli che non vanno bene a scuola, a dire che non fa abbastanza per gli altri, che vuole sentirsi utile. Ma per interrompere questa spirale senza fine, al solito è importante comprendere che «La fonte del nostro benessere è in ciò che siamo, in ciò che facciamo, e non nei complimenti, nella gratitudine, nei riconoscimenti o nel sostegno provenienti da altri»<sup>75</sup>. Nella mia vita affettiva, il mio rapporto più duraturo nel tempo con un compagno è stato quando mi sono messa a totale disposizione di un uomo e di suo figlio disabile al cento per cento. Mi sono fatta carico della loro vita, con un grande senso di responsabilità e una dedizione totale. Mi sono sentita molto utile e gratificata. Quasi meravigliosa. In realtà vivevo in una prigione, in cui disperatamente ho tentato di occuparmi anche di me stessa. Ma non mi davò il tempo. Adesso che sono al di fuori di questa relazione, sento che ho vissuto una delle esperienze più importanti per la mia crescita e la mia evoluzione spirituale. Ho dovuto lasciarmi fermare per salvare la mia salute psichica, ma niente potrà eguagliare il valore della convivenza con un essere che era venuto al mondo per parlarci senza parole della sua anima e darci la possibilità, per chi lo voleva, di specchiarsi dentro.

Il masochista dovrà cominciare a concedersi il tempo per se stesso, prima di rispondere solo sì, in automatico. Di sentire le sue necessità, che diventano più importanti. Di non farsi carico per forza dei problemi altrui, di crearsi dei limiti in cui sentirsi finalmente libero.

Persefone si creò dei limiti: vivere con la madre sulla terra per tre quarti dell'anno, l'altro quarto con Ade, il compagno, negli Inferi. E da lì è venuta la sua libertà di azione, di creazione, la sua saggezza, la sua grandezza.

---

<sup>74</sup> *Ivi*, p. 59.

<sup>75</sup> *Ivi*, p. 123.

**Afrodite** – Con Afrodite sento collegata la ferita della **ingiustizia**, quella che di solito un figlio subisce dal genitore dello stesso sesso, e la maschera che viene assunta è quella del **rigido**.

Chi subisce questo tipo di ferita chiude immediatamente il secondo chakra, rinnegando quindi l'archetipo Afrodite, e assume come voce protettiva il Perfezionista.

Ho provato nel profondo questa ferita, e ricordo di averla subita da bambina nel non essere vista, soprattutto da mia madre, come io mi sentivo e volevo essere. Il mio senso di ingiustizia era non sentirmi riconosciuta, apprezzata, accettata nel mio valore. Io non ho più saputo se avevo un valore. Mia madre non festeggiava il mio compleanno, e neppure quello di mia sorella. Smise di farlo che io non lo ricordo. E non ci faceva neppure i regali, perché secondo me non sapeva cosa regalarci. Una volta, siccome io glielo avevo richiesto, un regalo, mi presentò una scatola di fazzoletti da naso (o per asciugare gli occhi? Eppure li ho conservati per tanti anni). Rimasi delusa e incollerita. Non comprendevo, era veramente ingiusto! E non posso dire che i miei genitori non avessero soldi, non certo da buttare via, ma sicuramente io mi "meritavo" qualcosa di diverso, un libro, un giocattolo, qualunque altra cosa...

So per certo, una volta cresciuta e dopo aver rinunciato per sempre alle torte con le candeline e ai festeggiamenti gioiosi che invidiavo agli altri bambini, che mia madre portava la stessa ferita. Perché da piccola suo padre era morto lasciando sua madre in gravi difficoltà economiche e deve essere stata una esperienza difficile.

Comprendo mia madre, a volte sento ora molta compassione e tenerezza per lei, ma la mia ferita me la porto dentro da allora, con tante cicatrici. Avevo tanta vitalità e sensualità, mi sono a poco a poco costretta a una severità interiore, a sentirmi sbagliata sempre, anche quando ricevevo troppo, o tanti complimenti o tanti regali dagli amici, o voti molto alti. L'ingiustizia la sentivo sia nel non essere riconosciuta nel mio reale merito sia nel venire sopravvalutata, e questo purtroppo mi succede anche adesso (molto meno però, perché riconosco più obiettivamente il mio valore).

Sentivo crescere la rigidità nel mio corpo, e le tensioni nel far finta che tutto andava bene. Non protestavo, sapevo che se mi lamentavo sarei stata rimproverata. E ho cercato il mio merito e il riconoscimento nel perfezionismo. E il mio Perfezionista, che a poco a poco è diventato gigantesco, mi istigava a migliorare in tutto. Altra voce molto assidua e presente, che costringe a una tensione pesante, a uno sguardo insoddisfatto su tutto, e la mia Afrodite si allontanava, evanescente come le ombre che si fanno sempre più diafane. Ma l'energia del Bambino Magico è sempre affiorata nei momenti più difficili, la musica, l'arte, il teatro, nella mia adolescenza, sono stati il nutrimento della mia anima. Fin da bambina ascoltavo la radio estasiata pensando che ci fossero davvero dentro le persone in carne e ossa che parlavano e cantavano ed ero felice di questa magia.

Per chi ha in sé la ferita dell'ingiustizia reprimere il sentire è un modo di proteggersi, anche se in realtà è capace di sentire molto. Si presenta al mondo fredda e impettita, imperturbabile, ma il cuore trabocca di sentimenti che ha paura a manifestare. Va sempre tutto bene, la vulnerabilità deve essere nascosta, ricerca l'ammirazione e l'approvazione per il suo successo e vuole avere a tutti i costi ragione. Non devono esserci sconfitte o imperfezioni. Vengono taciuti o minimizzati gli eventi spiacevoli, e al contrario vengono esaltati quelli positivi.

Quando nella vita abbiamo accanto il Perfezionista (che ricordo ha sempre vicino il Critico), non soltanto ci costringiamo ad abusare della nostra resistenza nel non ascoltare i bisogni del

corpo (perché per arrivare alla perfezione non ci fermiamo mai), rinnegando quindi la febbre o un malessere, pur di rimanere in pista verso il traguardo. Ci costringiamo anche a provare la paura di sbagliare, l'errore è sempre in agguato e non ce lo possiamo permettere. Anche nella vita affettiva non possiamo sbagliare.

Ricordo che le mie scelte su un possibile partner risultavano sbagliate: ho avuto molte delusioni e ho creduto per molto tempo di essere sfortunata, di non riuscire a trovare la persona giusta, ed è diventato difficile per me legarmi a qualcuno. Questa paura arriva in automatico, ma se non "si guarisce" questa ferita, non sarà mai possibile attirare la persona giusta, al contrario ci ritroveremo di continuo in situazioni in cui non riusciamo a deciderci se impegnarci o no, quale strada prendere. E il più delle volte rinunciamo e lasciamo che la persona che amiamo (o che pensiamo di amare) se ne vada per la propria strada, e siamo anche capaci di accusarla di abbandonarci. Il rigido accusa sempre gli altri.

Qual è il rimedio? Ammetto che è duro accettare le proprie responsabilità, ma d'altronde, per sciogliere i nostri grandi nodi e trasformarci, è inevitabile guardare la nostra maschera, riconoscerla, accettarla, onorarla per l'aiuto che ci ha dato, e poi lasciarla andare.

Facciamo in modo che il Perfezionista allenti la sua morsa, che Afrodite ritorni luminosa nella nostra vita, ascoltiamo il nostro corpo, facciamoci guidare dal nostro sentire, affidiamoci alle nostre emozioni, senza paura di mostrarle. Non troveremo mai la regola giusta per vivere, non esiste l'immagine perfetta di noi, ci illudiamo che riusciremo a raggiungere l'obiettivo fuori da noi, ma lo allontaniamo sempre di più.

Ho imparato che è tutto più semplice di quello che ho sempre creduto, e mi posso rilassare, anche se la strada non finisce mai. Ma ho notato che il paesaggio, passo dopo passo, è sempre più bello.

### **Dare e ricevere: accogliere e lasciare andare**

In tutti gli anni di lavoro sì di me ho affrontato molto spesso il tema del dare e ricevere, tema che ricollego ora a quanto ho trattato in precedenza sulle ferite e le maschere adottate.

Così come dobbiamo guarire dalle nostre ferite, allo stesso tempo e modo guariamo dalle false credenze di amare e di essere amati.

Se siamo nel bisogno, a livello inconsapevole, noi non diamo e non riceviamo amore, ma pretendiamo di essere amati dagli eventuali sostituti dei nostri genitori naturali, e pensiamo di amare dando all'altro per ricevere qualcosa in cambio. In tutti e due i movimenti, facciamo la stessa identica cosa: cerchiamo fuori per noi stessi, per un bisogno egoistico. Ecco perché l'insuccesso di queste due azioni ci genera paura, rabbia, risentimento. Ci illudiamo di traboccare di amore per l'altro, ma nella realtà gli stiamo chiedendo di riempire le nostre voragini, di ricreare i nostri genitori, però in modo perfetto, questa volta.

Prendere coscienza di questo a me ha richiesto un forte atto di umiltà. Sono scesa dal gradino più alto della scala dell'orgoglio, per vedermi con gli occhi della verità e capire cosa ho sempre fatto, con tutti, amici, parenti, compagni: mi ci sono aggrappata come una bambina piccola spaventata. La vita ci richiede di crescere, ma non per diventare adulti responsabili privi di colpe e in ogni caso di amore. La vita, se sappiamo cogliere questo richiamo, ci chiede di amarci. Da lì, il resto viene da sé.

«Potete avere tutto ciò di cui avete bisogno, compreso il vero amore, solo quando la vostra anima è senza paura, e quando riconoscete che la forza e la capacità di dare e di ricevere si trovano dentro di voi»<sup>76</sup>.

Mi viene un'immagine, quella del cuore che pompa, o il respiro, l'onda continua di aria che inspiriamo ed espiriamo, i movimenti più naturali e autonomi che i nostri polmoni compiono, senza che ce ne rendiamo conto.

Dare e ricevere può diventare un'azione naturale come quella del respiro, che rendiamo consapevole.

«Ognuno di noi è in contatto con l'energia vitale attraverso il respiro... Quando una persona arriva all'eccesso di controllo delle proprie emozioni... quando si chiude, si difende... oltre a inibire inconsapevolmente il proprio respiro, impedisce anche il normale fluire dell'energia vitale dentro di sé»<sup>77</sup>.

Se noi immaginiamo di aprire e chiudere una mano con l'intenzione di accogliere, contenendo, e poi di lasciare andare, questo è semplicemente amare e ricevere. Niente di più. Noi invece, con la paura e il ricordo delle ferite, stiamo a pugni stretti, pronti a combattere e a difenderci, pensando di amare e di chiedere amore. Non importa minacciare, manipolare, non servono a nulla le aspettative, non c'è nessun motivo di aggrapparci all'altro. Queste azioni le compie un bambino indifeso. Nella nostra crescita spirituale ci riappropriamo del nostro respiro naturale, di noi stessi, ci apriamo all'amore e al ricevere, come l'albero riceve e dà amore ogni giorno. Dobbiamo convincerci che siamo esseri liberi, che lasciamo gli altri liberi, non tendiamo catene invisibili dall'uno all'altro. Il respiro fluisce libero.

*Il principio vitale universale è la vita stessa. È eterno movimento e piacere supremo. Dal momento che è vita non può morire. È l'essenza di tutto ciò che respira, si muove e vibra*  
(Eva Pierrakos)

---

<sup>76</sup> Cfr. Eva Pierrakos, *Il sentiero del risveglio interiore*, cit., p. 154.

<sup>77</sup> Cfr. M. Screm, *Rebirthing, respirare per rinnovarsi*, Armenia, 2011, pp. 28 s.



## CONCLUSIONI

Sono giunta al termine, per ora, di questa mia trattazione, che considero come un primo passo verso una ulteriore stesura, descrizione, riflessione su quello che da questo momento in poi continuerà a essere il mio percorso di vita frammisto al mio percorso professionale.

Dopo tutte queste pagine scritte in continuo ascolto di me stessa, mi sento in dovere di dire che mi porrò con le persone, che mi contatteranno per un aiuto, come ho fatto con me stessa, assistendo come testimone a un percorso di crescita interiore e spirituale. Sinceramente non mi verrebbe da dire altro. Ho imparato con fatica, data la mia mente molto attiva e complessa, che mi ha sempre suggerito le strade più lunghe e complicate per me, che in realtà è tutto molto semplice e la semplicità è la modalità più efficace e certa per un risultato duraturo nel tempo, anzi, in continuo divenire.

L'operatore è una figura di grande importanza in un mondo in cui ogni individuo non può più farcela da solo ad affrontare le difficoltà della vita, dell'esistenza, con vecchie modalità e credenze obsolete. Non si tratta più di passare dall'infanzia, alla maturità alla vecchiaia, in attesa di morire passivamente, come se la vita scorresse e decidesse gli eventi per conto suo.

«L'uomo può scegliere tra invecchiare e crescere, per invecchiare non occorre fare nulla, è un processo del tutto naturale facente parte di una memoria biologica ereditata, un programma di cui non abbiamo nessuna chiave d'accesso. Crescere al contrario impone una scelta responsabile, occorre assumersi la responsabilità cosciente di trovarsi di fronte ad un limite»<sup>78</sup>.

L'operatore olistico ha il compito di trasmettere e mostrare alla persona che si rivolgerà a lui, che la vita è creata giorno per giorno esclusivamente da ognuno di noi, che ogni essere umano inscindibilmente è fatto di una struttura fisica, di mente, di anima, che costituiscono una sola unità, che la materia è energia, che il corpo è energia, che la malattia non è un accidente, un caso di tremenda sfortuna, ma che tutto ha un senso, fa parte di un disegno che la nostra anima ha compiuto prima di incarnarsi, e che ha dimenticato appena è venuta su questa terra.

«Esiste un'unità fondamentale tra l'uomo e l'universo e una coscienza-energia che agisce nel tutto: l'universo è un intero in cui tutte le parti sono collegate tra loro»<sup>79</sup>.

È molto importante che l'operatore olistico aiuti la persona, immersa in un profondo disagio, a comprendere che non serve incolpare gli altri delle proprie sofferenze, che solo la mente e la razionalità non sono sufficienti a guidarci nella vita. Abbiamo bisogno di ricorrere ad altri strumenti, al proprio cuore, al proprio sentire, alle emozioni e ai sensi, a una comprensione superiore che va oltre i limiti della paura, della prudenza, della protezione.

Con la mia stessa personale esperienza mi ritrovo rispecchiata nel desiderio dell'altro di trovare il senso della propria vita e la soluzione al proprio malessere.

L'epoca attuale in cui viviamo porta inesorabilmente alla illusione che la nostra realizzazione consista nel benessere materiale, in una condizione sociale di prestigio e di potere, che

---

<sup>78</sup> Cfr. V. Sgalambro, *Postille di Pedagogia Olistica*, 2007, p. 65.

<sup>79</sup> P. Russell, *Il risveglio della mente globale*, 2000, cit. in V. Sgalambro, *op.cit.*

guadagnare molto denaro sia l'abilità più ambita per un uomo capace e degno di ammirazione. E in questo modo si sono creati dei falsi idoli, che si infrangono fragorosamente di fronte alla solitudine e al vuoto di una esistenza in cui la ricerca del bene e della cosiddetta felicità è sempre posta al di fuori, in luoghi sempre più lontani e irraggiungibili, in continuo confronto con quello che gli altri hanno già. L'operatore olistico porterà l'individuo a spostare la propria attenzione da fuori di sé al centro di se stesso. A comprendere quali sue parti interiori, quali archetipi, quali condizionamenti, quale non-conoscenza hanno imposto un modello, un condizionamento, una rigidità, una volontà assolutamente ciechi e instabili. Finalmente si farà avanti una nuova coscienza, una voce interiore che parlerà un nuovo linguaggio, quello dell'anima, di una comprensione olistica, che non può prescindere dal concetto che tutto è Uno, che ogni effetto ha una causa, che tutto riflette ombra e luce. E scoprire con profonda meraviglia e gioia che le risorse sono solo dentro di noi, che la rinascita è attuabile solo grazie a noi stessi e al nostro maestro interiore, l'unico che possiamo ascoltare e in cui avere fiducia. Spesso mi è capitato di ascoltare l'altro mentre cercava di esporre un suo stato d'animo, di descriverlo e di entrarci dentro anche fisicamente (e poteva essere con la pratica del respiro o semplicemente nello stato dell'essere in una determinata condizione), e improvvisamente vedere, trovare la risposta, che emergeva da dentro di sé, senza che io avessi fatto niente, se non mantenermi energeticamente in connessione. Credo davvero che non ci sia niente da aggiungere. Lo scoraggiamento, lo sconforto, il desiderio di resa, sono all'ordine del giorno, tutti indistintamente conosciamo questi momenti, ma l'esercizio costante di aprirsi interiormente a una coscienza universale porta di nuovo la fiducia e il buon umore, un risveglio che incoraggia a camminare avanti, come guidati e sostenuti da presenze, che non sono che le nostre percezioni attivate della nostra stessa energia rinnovata e ripulita. «La realtà di base dell'universo è l'essenza, che comprende l'essenza personale/individuale e contemporaneamente quella di tutto ciò che esiste (cioè l'essenza universale)... La nostra realtà vera, cioè primaria, è quella della coscienza e dell'energia»<sup>80</sup>. Il cambiamento avviene in noi accettando «la sfida di una vita impegnata nell'evoluzione della coscienza e ciascuno di noi è un messaggero di questo nuovo essere se ha accettato la sfida e l'impegno a intraprendere il cammino»<sup>81</sup>.

### *Ringraziamenti*

*Un grazie di cuore alle mie meravigliose insegnanti: Silvia Gaia Pelagatti, Patrizia Zecchini e a Elisabetta Torrini, in particolare, che ha sostenuto da subito con entusiasmo la mia partecipazione a questa Scuola per operatore e counselor olistico.*

*Ringrazio a una a una le mie compagne: Anita, Anna, Cristina, Dalia, Letizia, Manuela, Nadia, Roberta: un sostegno e uno specchio delle mie convinzioni, delle mie incertezze, delle mie resistenze, delle mie paure, del mio coraggio, del mio desiderio, della mia visione.*

---

<sup>80</sup> B.A. Brennan, *Luce emergente*, cit., p. 55.

<sup>81</sup> H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci*, cit., p. 287.

## BIBLIOGRAFIA

- J.S. Bolen, *Gli dei dentro l'uomo*, Ed. Astrolabio, 1994
- J.S. Bolen, *Le dee dentro la donna*, Ed. Astrolabio, 1991
- L. Bourbeau, *Le 5 ferite e come guarirle*, Amrita, 2002
- L. Bourbeau, *Ascolta il tuo corpo, il tuo migliore amico sulla terra*, Amrita, 1999
- E. Pierrakos, *Il sentiero del risveglio interiore*, Edizioni Crisalide, 1991
- B.A. Brennan, *Luce emergente*, Corbaccio, 2004
- B.A. Brennan, *Mani di luce*, Corbaccio, 2002
- M. Daly, *Al di là di Dio Padre. Verso una filosofia della liberazione delle donne*, Editori Riuniti, 1990
- R. Eisler, *Il calice e la spada*, Forum, 2012
- C. Estés Pinkola, *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli, 1993
- C. Estés Pinkola, *La danza delle grandi madri*, Frassinelli, 2006
- S. Gawain, *Visualizzazione creativa*, Edizioni RED, 1991
- E.T. Gendlin, *Focusing*, Ed. Astrolabio, 2001
- M. Gimbutas, *Il Linguaggio della Dea*, Venexia, (1998), 2008
- A. Givaudan, *Forme-pensiero*, Amrita, 2004
- A. Givaudan, *Forme-pensiero II*, Amrita, 2005
- R. Graves, *I miti greci*, Longanesi, 1983
- R. Graves, *La dea bianca*, Adelphi, 2011
- A. Judith, *Il libro dei chakra*, Neri Pozza Editore, 1998
- C.G. Jung, *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, 1980
- C.G. Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, TEA (Saggistica), 2004
- C. Kerényi, *La mitologia dei Greci*, Ed. Astrolabio, 1952
- Ph. Kristal, *Rompere le catene*, Armenia, 2000
- H. Lerner, *La danza della rabbia*, TEA, 1998
- A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, 1978

- A. Lowen, *Paura di vivere*, Ed. Astrolabio, 1982
- M. Murdock, *Il viaggio dell'eroina*, Dino Audino editore, 2010
- S. Muzzi, A. Ogier, *Io, chi siamo? Gli archetipi femminili e la carte delle dee*, Bologna, 2004
- E. Neumann, *Amore e Psiche*, Ed. Astrolabio, 1989
- E. Neumann, *Storia delle origini della coscienza*, Ed. Astrolabio, 1978
- W.F. Otto, *The Homeric Gods*, 1979
- P. Peirce, *Frequency*, TEA, 2011
- S.G. Pelagatti, *Le Dee in me*, Pagnini, Firenze, 2008
- E. Pierrakos, *Il sentiero del risveglio interiore*, Crisalide, 1991
- C. Rainville, *Guarire le ferite del passato*, Amrita, 2005
- C. Rainville, *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio*, Amrita, 2000
- C. Risé, M. Paregger, *Donne selvatiche*, Frassinelli, 2002
- P. Salomon, *La Femme solaire*, Albin Michel, Paris, (2001), 2013
- P. Salomon, *La sacra follia della coppia*, Feltrinelli, 2008
- M. Screm, *Rebirthing, respirare per rinnovarsi*, Armenia, 2011
- V. Sgalambro, *Postille di Pedagogia Olistica*, 2007
- H. e S. Stone, *Embracing Each Other*, trad. it. *Tu & Io* di F. Errani, Compagnia degli Araldi, 1999
- H. e S. Stone, *Embracing Your Inner Critic*, 1993, trad. it. *Il Critico interiore* di G. Cerquetti, Editoriale Futura, 2002
- H. e S. Stone, *Il dialogo delle voci (Embracing Our Selves)*, trad. it. di C. Erede, Edizioni Amrita, 1996
- U. Treder e J. Reinhardt, *Sorelle di Saffo sorelle di Shakespeare*, Morlacchi Editore, 2012

