



mensile - settembre 2014 - 2 euro

Cameron
Diaz

A MIA LIBERTÀ
È PRIMA DI TUTTO
ANCHE DELL'AMORE

BEAUTY

APPELLI
ALLI RISPLENDERE
CON LE CURE GREEN

ENTRO IN FORMA
SEGRETO È NEI
FRUTTI TROPICALI

MODA

ORI, LANA
TANTO BIANCO
PER IL TUO
NUOVO STILE

41 CIBI
SALVAVITA

Non devono mai mancare sulla nostra tavola

style

WELLNESS
RAGIONE E
SENTIMENTO
È BELLO VIVERLI
IN EQUILIBRIO

NON SABOTARTI
E IMPARA
A ESPRIMERE
IL TUO TALENTO

BENESSERE
ENERGIA
TIENI ACCESA LA
TUA SPINTA VITALE

LAVORI VERDI
NOI RAGAZZE FELICI
DI COLTIVARE
LA NOSTRA TERRA



natural
WELLNESS

LA MARCIA IN PIÙ DELLE DONNE SECONDO HILLMAN

Il filosofo James Hillman così parla del potere del principio femminile:
«È il potere di sostenere certi valori; la capacità di portare in sé un seme sino a farlo fiorire. Il prendersi cura della continuità, sostenere gli ideali e i valori, nutrire ogni cosa di cui si è responsabili affinché possa fiorire, talvolta a costo di sminuire se stessi. Nasce una nuova visione dell'esercizio del potere basato sul prendersi cura, che sostiene un potenziale innato in ciascuna persona: operare al fine di liberare i potenziali innati di ognuno».

Perché è così difficile esprimere il proprio TALENTO (senza autosabotarsi)

Vorrei, ma tanto non ci riesco. Non sono in grado. Non ce la faccio. Può trattarsi di parcheggiare l'auto, di parlare in pubblico, di tenere testa alla suocera. Perché, invece di mettercela tutta, ti schermisci e ti fai piccola piccola, in un processo di vera e propria autocastrazione? Lo spiega la nostra counselor. Che insegna a eliminare i blocchi psicologici e a mettere in campo le tue doti. Con la giusta grinta

DI ANTONELLA FIORI

RAGAZZE, GETTIAMO LA MASCHERA

«Il grande rischio che oggi la donna corre ha a che fare con la personalità o con la maschera che indossa, con il ruolo che riveste, o con lo sforzo di conformarsi alle aspettative altrui, seppellendo così ciò che realmente prova o sente vero, rinnegando ciò che intimamente è davvero importante», dice la counselor Virna Tagliaro. «È fondamentale dunque riconoscere quale maschera stiamo indossando per togliercela e far emergere il nostro vero talento».

Perché mi dico sempre che non sono capace di fare una cosa? Perché mi dico che "tanto non ce la faccio" anche se so che sono una persona di talento? Il problema è proprio questo: "me lo dico" anche se non ha fondamento nella realtà: perché "in realtà" è solo un borbottio della mia mente che non riesco a far tacere. E se si partisse proprio da qui per capire come mai noi donne siamo portate ad autosabotarci, a farci quel maledetto sgambetto che ci fa restare sempre un passo indietro? Tutte noi desideriamo esprimerci, dare il meglio di noi, far venir fuori il nostro talento. Ma c'è sempre un "ma" che mettiamo tra noi stesse e la realizzazione di quel che vorremmo. «Quando desideriamo qualcosa e non riusciamo a ottenerlo, significa che abbiamo un conflitto interno», spiega Virna Tagliaro, counselor integrale olistico e solution trainer. «Può essere che a livello razionale noi desideriamo qualcosa, ma che abbiamo un desiderio più profondo di cui non siamo consapevoli e che non ci permette di realizzare prima quello che vogliamo consapevolmente». Facciamo un esempio: le donne spesso si lamentano perché esiste ancora molta discriminazione, soprattutto nell'ambito del lavoro. I luoghi di potere sono ancora troppo spesso maschili. Questo è un dato di fatto. «Spesso però, malgrado la donna razionalmente desideri accedere ai luoghi di potere, è essa stessa a temere, a livello profondo, di non essere in grado, di non essere capace», dice Virna Tagliaro, che racconta che spesso ha incontrato donne ▶

natural WELLNESS NON AUTOSABOTARTI

che le hanno detto: «Ma lei pensa veramente che io possa fare un lavoro diverso da quello che faccio? Un lavoro dove sia io ad avere responsabilità e a poter scegliere?». Eccolo, il primo puntello dell'autosabotarsi: se dentro di me penso di non essere capace, inconsciamente attuerò mille stratagemmi che andranno a confermare la mia teoria e che quindi mi porteranno all'insuccesso.

L'ESEMPIO DELLA MADRE

«Quello che secondo me la donna può fare per cambiare questa situazione è cominciare a guardare all'interno prima che all'esterno: assumersi la responsabilità della propria esistenza, comprendere che siamo noi stesse artefici della nostra vita», dice Tagliaro. Fondamentale è capire qual è stato il nostro modello genitoriale e perché ci allontana dalla nostra essenza. Spesso infatti rimaniamo legate al passato e imitiamo i nostri genitori, senza esserne consapevoli. Per esempio, una donna che ha avuto come madre la tipica casalinga può lanciarsi in una carriera di donna indipendente dicendo che non vorrà mai assomigliare a sua madre. Oppure, un'altra che ha sempre una madre che al massimo ha fatto la donna delle pulizie, va a lavorare in un istituto per anziani non sentendosi capace di fare altro. «Il nostro bagaglio genetico contiene al suo interno tutta una serie di informazioni che le generazioni che ci hanno preceduto ci hanno trasmesso: memorie, saperi, desideri, alle quali ci riferiamo per agire nella vita. Ma questo bagaglio contiene anche le paure o le convinzioni che sono legate a esperienze passate e quando noi agiamo nella nostra vita accediamo anche a queste», continua la counselor. Se per esempio pensiamo alle nostre madri, nonne, bisnonne, vediamo che vivevano in una società di tipo patriarcale in cui le donne venivano sminuite e sottomesse. «Il consiglio è prendere il meglio dei rife-

rimenti genetici ereditati e staccarci da quei retaggi del passato che non aiutano la nostra realizzazione». Ma il punto, secondo l'esperta, è anche un altro: «Troppe spesso le donne non conoscono i loro talenti, le loro risorse e abilità e mettono in campo peculiarità legate al maschile, con conseguente allontanamento dal loro essere femminile». In effetti, mai come oggi le immagini che ci vengono date della donna sono legate a stereotipi di efficienza, competizione, bellezza. Sbagliato? «Si tratta di immagini che comprimono in "doverismi" il proprio femminile profondo, allontanando ogni donna dai suoi contenuti più autentici. In questo modo, molto spesso le donne chiedono agli uomini un "conto" che non li riguarda, e nel comunicare e agire usano modelli di comportamento maschili con il risultato di un profondo disagio». La soluzione? Tagliaro non ha dubbi: è arrivato il tempo che la donna si riappropri del proprio potere, che non va visto nel senso negativo di dominare. «Il potere che intendo io prende come punto di riferimento proprio la radice di questo verbo che deriva dal latino *posse* (*potis esse*) e che significa "essere capace". Dunque la capacità di agire, di fare, di essere».

PRENDERSI IL MERITO

E se per una volta noi tutte ci concentrassimo su questo? Non sul sentirci inferiori e incapaci, non sul potere come semplice potenza, ma sul potere come potenzialità. Sulla capacità di fare. Per fare tutto. Tutto quel che ci piace. Dovremmo concentrarci anche su un altro esercizio in cui gli uomini sono campioni: prenderci il merito. Rivendicare la proprietà delle nostre idee e attribuirci, senza aspettare che lo facciano gli altri, la primogenitura di un'iniziativa a cui abbiamo dato vita o il successo di un'impresa cui abbiamo partecipato o reso possibile. Invece spesso facciamo un passo indietro, lasciamo ad altri la visibilità, il podio e il piacere del riconoscimento. Perché? Per lo psicanalista James Hillman, questi atteggiamenti trovano una radice in quello che lui chiama "potere del principio femminile". In pratica, la nostra capacità di sostenere i valori e dare gambe alle idee in cui crediamo, per la necessità e la pura soddisfazione di vederli fiorire e affermarsi. Talvolta a costo di sminuire noi stesse. Per un innato senso del prendersi cura. Che dovrebbe gratificarci e che dovremmo far pesare di più. ✎

COME FARE PER NON AUTOSABOTARSI. TRE CONSIGLI IN PILLOLE

- Condividere con altre donne esperienze e problemi crea una profonda sorellanza che nutre, sostiene e facilita il cambiamento.
- È importante ascoltarsi, riservarsi dei momenti in cui prendere consapevolezza del proprio corpo, di ciò che ci comunica, di quali sono i nostri reali bisogni e desideri.
- Aiuta anche seguire un'alimentazione consapevole che nutra il nostro organismo e quindi i nostri pensieri e le nostre azioni.

COME COLTIVARE IL TALENTO

- Frequentare luoghi e persone che ci nutrono e ci danno energia.
- Stare lontani da persone che giudicano o che si lamentano sempre.
- Cercare di evitare i luoghi troppo affollati, rumorosi, dove tutto è artificiale.
- È importante stare nella natura, osservare e ascoltare, nel silenzio.
- E fare cose con le mani: dipingere, disegnare, lavorare la creta, ma anche fare il bucato, lavorare la terra, pulire i fiori. Sono gesti semplici ma di grande aiuto.

IL DENARO FRUTTA DI PIÙ SE È IN MANO ALLE DONNE

Ne *Il banchiere dei poveri* Muhammad Yunus (economista bengalese, fondatore della Grameen Bank, premio Nobel per la pace) ci dà testimonianza concreta di ciò che le donne possono portare in una comunità. «Le donne si adattano meglio e più presto degli uomini al processo di autosviluppo. Sono più attente, si preoccupano di costruire un futuro migliore per i figli, hanno più costanza nel lavoro. Il denaro affidato a una donna rende più di quando passa per le mani dell'uomo».

PENSA POSITIVO

"Non ce la farò mai", "non sono capace": non dirlo mai più. Coltiva pensieri di gioia. Scoprirai nuove capacità e che tutte le mete sono possibili. E spegni la tv: di influenza troppo con stereotipi mortificanti e offensivi.