



## Newsletter n° 11 Novembre 2022



### LE DEE DENTRO LA DONNA, UNA NUOVA PSICOLOGIA AL FEMMINILE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Parleremo di

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



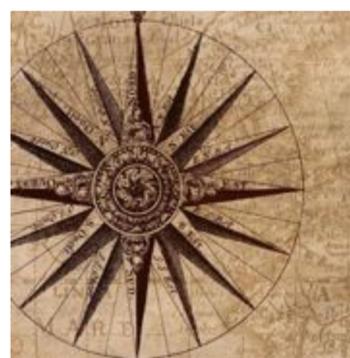
L'idea Valorizzare il talento delle donne Riconoscere i propri talenti aiuta a prenderne consapevolezza e a valorizzarli nel modo giusto e in armonia con i propri bisogni e con quelli dell'organizzazione.

**LEGGI**



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

**LEGGI**



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

**LEGGI**