

ELENA COSENTINO

ERO UNA BRAVA BAMBINA POI SONO GUARITA

**GUIDA ALLA SOPRAVVIVENZA PER
DONNE INTELLIGENTI E INCASINATE**



Elena Cosentino

**Ero una brava
bambina,
poi sono guarita**
**Guida alla sopravvivenza
per donne intelligenti e
incasinate**





DO IT HUMAN

Proprietà letteraria riservata

© 2018 Do it human Editori, Milano

© 2018 Elena Cosentino

Realizzazione editoriale: Do it
human S.r.l., Milano

Direttore editoriale: Diego Leone

Copertina: Nicolò Brognara
eBook designer: Alessandro
Bonalume

Editing: Irene Carducci

Correzione bozze: Camilla Pelizzoli

ISBN

978-88-99628-13-0 (ePub)

978-88-99628-14-7 (Kindle)

Segui il battito sui social:

@doithuman

Facebook • Twitter • Instagram

www.doithuman.com

*A mia madre, mia sorella Giulia
e a tutte le Donne della mia vita.*

AVVERTENZE

Questo eBook è a layout fluido. È questo il motivo per cui è possibile interagire con il testo, modificarne la grandezza o leggerlo su un qualsiasi device di lettura. Inoltre, a seconda della visualizzazione che sceglierete, alcune sezioni di testo potrebbero interrompersi e proseguire nella schermata successiva – soprattutto elenchi e tabelle. Sarà sufficiente modificare la grandezza del testo per proseguire

nella lettura con chiarezza.

Buona lettura.

PREFAZIONE

Giovanna Marena*

Stamattina, come ogni martedì, stavo accompagnando a scuola mia figlia Alessandra Sofia di 10 anni quando, nel mezzo di una delle nostre chiacchierate mattutine, ho deciso di parlarle di questo libro.

O meglio ho cominciato citandole il titolo. Lei mi ha guardata, ci ha pensato un attimo e poi si è aperta in

un sorriso bellissimo: “Mamma questa tua amica dev’essere proprio simpatica se pensa che essere una brava bambina sia una malattia. Forse ha ragione, lo pensi anche tu?”

Che risposta potevo darle: la sua espressione divertita, il suo *sense of humor* e l’aver già colto il significato di questo titolo erano la mia risposta che si esprimeva con la sua reazione spontanea e senza tabù, così come credo lo sia il fatto che Elena mi abbia chiesto di scriverle una prefazione.

Sì, Elena ha ragione, dobbiamo

guarire.

Ho conosciuto la dott.ssa Cosentino (Elena per le amiche) più di 10 anni fa in Gruppo Editoriale l'Espresso quando avevo la responsabilità di un gruppo di lavoro che si sarebbe occupato di ideare e generare nuove iniziative a sostegno di un business (quello cartaceo) attaccato su più fronti.

Si è dimostrata subito una brava manager, competente, collaborativa, sempre disponibile a imparare cose nuove, convinta delle proprie idee ma sempre pronta ad ascoltare, propositiva ed empatica,

sicuramente una “brava bambina” e forse per questo poco capace di farsi apprezzare quanto le sue doti e il suo potenziale avrebbero meritato.

Se aveva domande da farti erano sempre pertinenti e utili all’andamento del progetto, funzionali agli obiettivi aziendali e al limite legati all’accrescimento della sua conoscenza che sembrava la leva primaria della sua motivazione; quando le dissi che ritenevo corretto che lei avesse una promozione e un incremento retributivo reagì quasi con stupore, come se per la prima volta, dopo anni di studio e di lavoro, qualcuno

l'avesse guardata con occhi diversi e avesse capito e valorizzato chi c'era dietro alla "brava bambina-manager".

Oggi leggendo queste pagine mi rendo conto di quanto poco avessi capito e di quanto la mia intuizione fosse solo all'inizio di un percorso che Elena ha poi portato avanti fino alla scelta coraggiosa (per chi l'avesse conosciuta allora direi coraggiosissima) di scrivere questo libro dove apre il suo cuore lasciandoci disarmati di fronte alla semplicità, la naturalezza e la trasparenza con cui si racconta e, in qualche modo, racconta ognuna di

noi.

Fin dalle prime pagine mi sono sentita coinvolta in situazioni, momenti, esperienze e riflessioni che credo siano capitate a tutte, anzi, a tutti, donne ma anche uomini; perché credo che questo libro parli anche a loro, che sono parte di noi, attraverso un'esperienza di evoluzione che è "al femminile" ma anche universale.

Ho avuto la fortuna di essere fin dall'inizio della mia vita "da adulta" (quando poi si può definire tale?) una donna in parte "già guarita" e che ha agito da subito

molti dei suggerimenti che Elena propone nel suo libro soprattutto nelle sfere relazionali, famigliari e sul lavoro. Quando però sono arrivata al capitolo sul corpo ho capito che ancora qualcosa da curare c'era e che Aretha Franklin è una di noi più di quanto si pensi e, come dice Elena, merita rispetto, rispetto, rispetto.

Il capitolo che mi ha colpita di più è quello legato alla trascendenza perché siamo di fronte all'innato e bellissimo tentativo dell'uomo di dare un senso al tutto.

E ancora una volta, Elena lo fa con

l'ironia e la chiarezza che la contraddistinguono, dietro c'è tanto studio, tante letture e tanta riflessione, ma non lo dà a vedere, come quando cita il libro bellissimo e complesso del prof. Tonelli come fosse un fumetto o quando affronta la sfera delle emozioni, del continuare a farci sorprendere affidandoci al momento in uno stato di sospensione del giudizio (qui c'è qualcosa di Heidegger...) per viverlo totalmente e farlo diventare eterno perfetto e meraviglioso.

Un passaggio non banale e soprattutto difficilissimo da vivere perché, come si sostiene nel libro,

bisogna allenare il senso della meraviglia e lavorare sulla fiducia per potersi lasciare andare agli eventi e agli altri in maniera totalizzante.

Credo che tutte ameranno poi il messaggio finale che Elena ci lascia, legato alla consapevolezza della nostra unicità e al valore positivo delle nostre contraddizioni e dei nostri “difetti” perché se “... fossimo perfette probabilmente non esisteremmo” e la “particella di Dio” origine dell’intero universo sembra fosse una particella “difettata” che deviò dal percorso previsto.

Dopo più di 10 anni che non ci vedevamo quando mi hai chiamata per chiedermi se avevo voglia di scrivere la prefazione a questo tuo piccolo e prezioso libro ho pensato alle nostre vite, io con quattro figlie (femmine, ovviamente) e tu, come racconti con tanto garbo nel tuo libro, senza nessun figlio; ho pensato alle nostre differenze sia nelle debolezze che nelle forze, che ci uniscono e compensano nel grande puzzle della vita.

E così come tu forse mi ricorderai manager impegnata e determinata così io oggi, nel tuo modo pulito e trasparente di raccontarti, intravedo

ancora una parte della brava bambina che eri e sono felice che tu non sia guarita del tutto e così possa ancora contagiare il mondo che ti circonda. Ce ne vorrebbero tante di “bambine guarite” come te.

Giovanna

NOTE

Giovanna Marena

Founder e Partner di K Digital –

www.k-digital.eu

Fund raiser del progetto Learning
Hub della onlus M.A.D. –

www.makeadifference.it

INTRODUZIONE

Leggo da quando ero molto piccola, è una cosa alla quale mia madre ha sempre tenuto, e io non ho fatto nessuna fatica a ereditarla come abitudine, al contrario dell'uso del ferro da stiro, che ormai ho abbandonato da oltre 6 anni (no, non ho qualcuno che lo fa per me... ho imparato a *stendere* davvero *molto* bene!). Tuttavia se leggere è nelle mie corde, scrivere è tutt'altra cosa.

Diciamo che con i bigliettini di auguri sono una frana, con le lettere me la cavo un po' meglio, e mi dicono che i post che scrivo sul mio blog a volte sono interessanti.

Ma un libro! Quando Diego, la bellissima combo di cuore&cervello che sta dietro le quinte di Do it human, mi ha detto: "Dovresti scrivere un libro", a momenti mi ribalto dalla sedia. "Chi, io? Mavalà" detto con la bocca aperta, tipo rana dalla bocca larga, milanesissima rappresentante nel regno dei proverbi.

Però poi il giorno dopo mi sono

ritrovata a scrivere una bozza di qualcosa. Non malaccio ma decisamente pedante, e pesante come un plinto di cemento armato.

Per fortuna Diego conosce bene l'animo umano, e ha avuto occasione di vedermi all'opera dopo un paio di birre, quindi sapeva che non gliela stavo raccontando giusta con quel capitoletto da *self-help* anni '80.

Il mio lato leggero è nascosto, molto nascosto. Ma se mi sento a mio agio emerge, un po' come il lato dolce delle iene o dei caimani con i loro cuccioli.

Quindi ho cestinato il capitoloplinto, ho fatto un bel respiro pensando alla grande fiducia che Diego mi stava dando con la sua proposta, e ho scritto l'indice di quello che oggi hai fra le mani.

Buona la prima. Non ci potevo credere.

Quindi, questo libro è un po' una confessione, un po' la mia storia, un po' una raccolta di esercizi che ho fatto in prima persona e poi ho riproposto nella mia pratica professionale¹ e un po', spero, uno strumento di ispirazione per te che sei una donna intelligente e

incasinata, alla ricerca costante di risposte su temi come l'amore, la famiglia, il lavoro e molto altro, ma finora non hai trovato niente che ti parlasse davvero al cuore.

Ho messo molto di me, in queste pagine.

Non perché credo che la mia storia sia speciale ma perché le volte in cui ho imparato di più sono state quelle in cui non mi sono sentita sola. E allora spero che anche tu possa riconoscerti in qualcosa di quello che ti racconto e magari, fra un esercizio e una risata, sentirai crescere in te la forza necessaria per

prendere una decisione importante (fosse anche solo tagliarti i capelli come avresti sempre voluto), per amarti un po' di più, o per far pace con il passato.

È un libro scritto da una donna comune per donne speciali, ma anche per gli uomini che vorranno provare a capire un po' di più l'universo femminile (inserisci voce di Loredana Bertè QUI).

Infatti non sono rari i riferimenti anche all'altra metà del cielo quindi ragazzi, se vi fischiano le orecchie, è normale.

Buona lettura, buona scoperta e,
soprattutto, buona vita!

NOTE

1. Mi occupo di formazione, benessere e life design.

Se vuoi saperne di più:

www.elenacosentino.com

1. FAMIGLIA

YES, PUOI SMETTERE DI FARE LA BRAVA BAMBINA

Avevo circa sei anni, un vestitino bianco, un maglione giallo fatto dalla nonna con i bottoni a forma di papera, e delle scarpe di vernice bianca. Stavamo tornando con i miei da una festa e, passando accanto a

un giardino, mi è venuta voglia di correre sul prato, in salita; avevo passato troppo tempo *seduta-composta-da-brava* ed ero ovviamente stufa, stufissima.

Decidendo di lanciarmi su quella collinetta contro il parere di mia madre, ho finito per cadere, rompendo le calze e sporcando d'erba l'immacolato vestitino; non contenta, sulla via del ritorno ho anche pestato una cacca (involontariamente, giuro). Non poteva andare diversamente:¹ lei aveva già profetizzato le peggiori sventure se avessi disobbedito e, da brava bambina, ho trovato comunque

il modo di darle conferma, anche nell'*apparente* ribellione.

Permesso? Avanti!

Quante volte ti capita, ancora da adulta, di avere una spinta fortissima verso qualcosa che ti parla di libertà e piacere (fossero anche solo dieci minuti in una vasca bollente e profumata) e una contropinta altrettanto potente verso il dovere e il “rispetto delle regole” (prima finisco questo lavoro e poi posso godermi il film; prima preparo la cena per tutti e poi mi riposo ecc.)?

Quanto riesce a essere pesante il

senso di colpa, se decidi comunque di concederti quei dieci minuti di evasione? Noi, brave bambine, aspettiamo sempre e comunque IL PERMESSO, che deve essere erogato da un'autorità superiore² e, *ovviamente*, esterna.

Peccato che, poi, quando quel maledetto permesso concesso dall'alto finalmente arriva, ha il potere di appannare un po' tutto quello che tocca.

Quei dieci minuti nella vasca bollente e profumata sappiamo che li pagheremo cari perché, fondamentalmente, è come se ce li

avessero concessi solo perché abbiamo fatto i capricci, invece di aver riconosciuto un nostro innegabile diritto al riposo e al tempo per noi stesse.

Non sto dicendo che si debba vivere senza regole, o che non vadano posti dei limiti ai bambini per evitare che (per inesperienza) facciano sciocchezze o che, all'opposto, vadano accontentati sempre e comunque, sia chiaro.

Però. Il problema dei genitori “campana di vetro”, che erogano o negano permessi a seconda della *propria* zona di comfort è che, alla

lunga, ottengono esattamente l'effetto opposto: creano bambini insicuri, *che saranno adulti frustrati*, oppure bambini ribelli, *che saranno adulti arrabbiati*.

Per esempio: un genitore che soffre di vertigini potrebbe riversare tutte le proprie ansie sul bambino, negandogli la possibilità di arrampicarsi sul castello al parco giochi; il bambino potrebbe avere diverse reazioni:

- sentendo la paura del genitore e non volendolo far soffrire, rinuncia a tutti i giochi anche solo vagamente percepiti come

pericolosi ► premesse per
l'adulto frustrato fra 20 anni
QUI;

- decide di seguire il proprio desiderio ma, sapendo di disobbedire e avendo una natura fondamentalmente docile (► heilà, *good girls!*), mette in atto inconsciamente la legge di Murphy e cade o si fa male;
- si ribella all'ordine costituito e sfida apertamente il genitore, perché in qualche modo vuole dimostrargli che sbaglia a non dargli/darle fiducia.
Difficilmente si fa male, perché spesso è molto intelligente e

consapevole del proprio corpo,
ma sa che poi dovrà sostenere
un conflitto in cui ci saranno
ripercussioni sfavorevoli ➤
premesse per l'adulto
arrabbiato con il mondo fra 20
anni QUI.

Spesso noi ex brave bambine,
crescendo, diventiamo un pericoloso
mix di entrambe le varianti:
rispettiamo le regole, nel farlo
impariamo a conoscerle al punto da
sapere come aggirarle e, nei
momenti di massima frustrazione,
facciamo piani diabolici di
evasione.

Non dirmi che almeno una volta non ti è successo di pensare a come mandare quella maledetta campana di vetro in mille pezzi... salvo poi ritrovarti in una giostra psichedelica di euforia e sensi di colpa.

Dopo il mio primo tatuaggio, alla tenera età di 30 anni, ecco più o meno la trafila dei miei pensieri al riguardo: “Ce l’ho fatta!” – “Oddio cosa ho fatto” – “È bellissimo, altro che tatuaggio con il ferro da stiro come mi diceva lei” – “Oddio povera mamma, adesso penserà che sono una disgraziata”.

Che bellezza ‘ste giostre, eh? □

Manda in pensione la campana

Come fare quindi a rompere il circolo vizioso regole > voglia di romperle > permesso negato > evasione > euforia > senso di colpa > regole?

Riconoscendo che, finalmente, siamo ADULTE, e non abbiamo più bisogno di chiedere il permesso di vivere la *nostra* vita, secondo le *nostre* regole, a nessuno. Abbiamo già passato abbastanza tempo a dimostrare di saper fare tutto secondo le aspettative di chi abbiamo intorno... adesso possiamo mandare in pensione il bisogno di

fare le brave e, finalmente, iniziare a
ESSERE quello che siamo veramente.

Nel caso fosse necessario
convincerti ancora una volta, ecco il
permesso ufficiale.



Se hai un po' di nausea quando scendi dalla giostra, è normale

Ah, giusto. Forse è meglio parlare anche della fase che inizia una volta preso il permesso.

Quando scendi dalla giostra

psichedelica con il tuo biglietto in mano, aspettati un po' di nausea nel momento in cui realizzi che... no, adesso non puoi più incolpare altri né nasconderti dietro a nessuno per le scelte che farai. Abbiamo mandato in pensione l'autorità ESTERNA, ricordi?

Questo significa che ora devi imparare a coltivare l'autorità INTERNA, quella vocina dentro di te tipo Grillo Parlante, che troppo spesso hai ignorato ma che adesso diventa la tua àncora di salvezza. □

□

Un piccolo inciso doveroso qui,

prima di creare incidenti diplomatici.

La tendenza ad attribuire agli altri o al destino almeno parte della colpa delle tue sfighe potrebbe esserti aliena tanto quanto l'idea di rasarti a zero i capelli. Se è così, ignora pure questo paragrafo.

Se però almeno qualche volta ti è capitato di dire: “È tutta colpa tua/del gatto/di Saturno contro” allora, sorella, stammi vicina che qui c'è un passaggio fastidioso ma necessario, quanto la ceretta a luglio.

Il processo dell'assunzione RADICALE di responsabilità è lungo, spesso tortuoso e non di rado infestato da fantasmi di ogni genere.

Percorrere questo simpatico sentierino implica che, dal primo passo in poi, TUTTO quello che succede nella tua vita ti vede come co-creatrice: dalla litigata furibonda con il partner, alla gomma bucata, al licenziamento, alla cistite ricorrente.

Lo so, è difficile accettare l'idea che hai un ruolo anche tu per il fatto che il bastardo ti abbia cornificata per anni... ma *sient'a mme*: nel momento in cui DECIDI che te ne

prendi la responsabilità, di colpo ti riprendi in mano anche tutto il POTERE sulla tua vita.

E quindi poi diventa infinitamente più facile mandare i vigliacchi negli angoli bui cui appartengono, e finalmente vivere la vita come Beyoncé, sguardo fiero e tutto il cucuzzaro compreso.

Perché capisci che, se realizzi che hai tu il volante in mano e il piede sull'acceleratore, è tua facoltà decidere dove andare, e a che velocità?

Certo, ci sono le buche nascoste.

Certo, ci sono i vecchi con il cappello e gli occhiali che vanno a 30 all'ora alle otto del mattino e svoltano a sinistra pur avendo la freccia a destra, MA anche in quel caso tu hai la possibilità di DECIDERE se la buca e il vecchio ti rovineranno la vita per sempre o se un paio di minuti di *saracche* sono sufficienti e poi via, verso nuove avventure.

Lo so, boccone difficile da digerire... ma ne riparlamo, tranquilla. □

Il vantaggio intrinseco che ci ha tenute tutti questi anni incastrate

sotto la campana di vetro era che...
beh, tutto sommato si stava bene lì,
no?

Forse un po' strette, con l'aria
sempre più viziata, la visione
sull'esterno appannata ogni giorno
di più ma... ehi, è la MIA campana!
(Inserisci voce di treenne QUI.)

Certo, c'è di peggio e ci si abitua a
tutto, purtroppo o per fortuna:
abbiamo dei meccanismi di
compensazione straordinari,
davvero.³

Il punto però è che tu hai deciso, a
un certo punto, di prenderti il

permesso di vivere la tua vita secondo i tuoi termini e adesso... beh, sarà complicato tornare indietro.

Non te lo dico per spaventarti (so che mi darai della stronza sadica ma ti voglio bene lo stesso) ma per dirti che le possibilità di tornare sotto la campana sono le stesse che hai di tornare nella pancia della mamy: zero, *nada, niet, rien*.

Quindi, tanto vale godersi il panorama finalmente limpido e imparare a muoversi nuovamente nel mondo, no? Dai, che l'hai già fatta, questa cosa di nascere... e ora puoi

saltare la fase dei pannolini! Come dici? No? E c'è anche la ceretta adesso? Vabbè, non stiamo a guardare i dettagli...

Diventa madre di te stessa (non serve l'epidurale, tranquilla)

Imparare a coltivare l'autorità interna è l'equivalente di imparare a gestire un orto: stesse frustrazioni, stesse gioie, grandi soddisfazioni e lacrime di orgoglio quando finalmente assaggi il TUO minestrone (con buona pace degli aromi in casa la mattina dopo, che Chanel n.5 levati).

Per facilità di comprensione, usiamo la metafora del condominio: l'autorità interna è l'Amministratore, e gli inquilini dei diversi appartamenti sono le parti di te che si attivano a seconda delle circostanze, con tutto il loro bagaglio emozionale e le loro manifestazioni più o meno “da buon vicinato”.

La vecchietta del quinto piano che tiene la TV a tutto volume alle tre del mattino e mette le briciole sul davanzale per i piccioni (che rappresenta magari la nostra parte un po' petulante e poco sensibile ai bisogni altrui) continuerà a farlo, se

nessuno le dirà che no, cara, non può... magari un bel paio di cuffie in prestito dai nipoti e un gattino?

E quell'insopportabile precisetti con la puzza sotto il naso che si è preso l'attico apposta per guardare tutti dall'alto in basso e spegnere sul nascere qualsiasi iniziativa minimamente divertente (AKA⁴: la nostra parte che giudica tutto e tutti con molta poca benevolenza, ma con noi stessi è particolarmente sadico), crederà di essere il padrone della baracca se nessuno gli ricorda che, in realtà, è a rischio sfratto quindi la smettesse di fare lo splendido; tipo ADESSO; grazie.

L'unico in grado di parlare a tutti gli inquilini con autorità, competenza e imparzialità è proprio l'Amministratore (la nostra parte saggia e imparziale, che OSSERVA e decide con compassione e lungimiranza): prima però è il caso che lui stesso si assuma l'incarico, stenda un bel regolamento e poi vada a presentarlo ai condomini.

Può sembrare un lavoro lungo e complicato, in realtà è un bellissimo gioco di esplorazione, che ci permette di riconoscere le molte voci che richiamano la nostra attenzione e, nel distinguerle, di fare ordine nel caos.

E poi vuoi mettere la soddisfazione di sfrattare il precisetti dall'attico e mettere al suo posto la bimba (continua a leggere per scoprire chi è) che stava nel monolocale seminterrato? □

AMARCORD

Quante volte ti sei guardata allo specchio oggi? Quante di queste volte hai visto una donna sorridente (esercizi per le rughe a parte) e hai pensato: “Che figa!”?

La tua risposta è il motivo per cui tutti gli uffici marketing del mondo

fanno quello che fanno.

Più tu sei insoddisfatta (di te, della tua vita, del colore delle tende in cucina) meno fatica loro faranno a venderti qualunque cosa: dalle 25 creme, una per ogni fase lunare a cui si espone ogni centimetro del tuo corpo, all'indispensabile taglia ananas ergonomico, versione lusso con impugnatura in bambù biologico. Ok, quello potrebbe anche essere riciclato per uno dei regali di Natale.

Ma forse la conoscevi anche tu la dura legge del marketing che ti vede come un portafogli ambulante, un

numero statistico e un'ignorante a cui spiegare come si compra la felicità. Perché hai almeno un'amica, regina dello shopping compulsivo, alla quale vorresti tanto dire di lasciar perdere il 36esimo "sandalinocarino a 10 euro guardadaichev" ma ti sembra crudele come strappare di mano la banana a un cucciolo di scimpanzé. Chiuso nella gabbia dello zoo. Senza la mamma. No, che non ce la puoi fare, certo! Sei un'amica, tu.

Facciamo così, allora.

Saluta l'amica, abbracciala forte (magari le risparmi il 37esimo paio

in pelle di cucciolo di scimpanzé) e dille che hai un impegno urgente. Puoi farlo sorridendo perché, per una volta, non è una balla.

L'impegno urgente ti aspetta a casa, in cantina, in soffitta o sotto il letto o in qualunque posto tu abbia messo le foto; quelle stampate, ti ricordi?

Se, come me, hai avuto una sorella minore con una passione mai sbocciata per gli origami, le foto potrebbero essere un pelino spiegazzate, ma fa niente.

Cercane almeno tre in cui ci sei tu, possibilmente da sola, in un'età

compresa fra i tre e i sette anni.

Lo so, lo so... la tentazione di perderti nei ricordi della comunione del cugino di secondo grado è forte, ma prova a resistere, che qui abbiamo cose più urgenti da fare.

Trovate le tre foto? Bene, adesso scegli quella che ti piace di più. Quella che ti fa dire: “Oooohhh” e ti dà almeno un sussulto di tenerezza.

Poi torna davanti allo specchio.

Diresti mai a quella bimba tutte le cattiverie che ti sei detta stamattina?

No, certo, lei non ha le rughe e i capelli bianchi... Ma non fare la furbetta, che lo so che le critiche sull'aspetto fisico erano solo la ciliegina sulla torta di tutto il resto, molto più pesante, che è seguito...

Secondo me almeno una di queste frasi o una sua variante ha attraversato la tua mente: se sapessi lavorare meglio non sarei così stressata e mi si gonfierebbe meno la panza; se fossi capace di tenermi uno straccio di uomo non avrei sempre gli occhi rossi, che tanto piangere non serve; se sapessi impormi di più otterrei la promozione, e allora sì che la piega

potrei farmela fare anch'io tutte le settimane; se non fossi così pigra andrei in palestra, invece di ammirare il culo scolpito delle altre mentre mangio l'ennesimo cioccolatino che (grazieadio!) era in fondo al cassetto.

Guarda quella bimba... e risparmiabile il bacio alla zia con l'alito pesante

Dicevamo, la foto. TU! Quella bimba è ancora dentro di te, da qualche parte.

Magari ogni tanto la senti... che ti chiede di fermarti, cinque minuti, a

giocare con lei. Che ti spinge a prenderti quella gonna colorata, o quel cappello un po' buffo. Che vorrebbe due coccole in più, oggi che piove e fa freddo e non c'è niente di buono in frigo.

Puoi parlarle, sai?

Non ti sto proponendo di comprare kit di sedute spiritiche in offerta speciale dal Brasile, tranquilla. Ti sto suggerendo di prenderti un'oretta, possibilmente da sola e in un posto dove sai che *nessuno* ti disturberà (neanche il gatto).

Con la tua bella foto, un quaderno e

un paio di pennarelli colorati.

Guarda l'immagine di quella bimba per qualche minuto, lasciati trasportare dall'emozione.

Respira profondamente.

Magari hai dei ricordi legati alla giornata in cui è stata scattata, o a chi c'era dietro la macchina fotografica. Lascia riemergere tutto, e concediti di viverlo fino in fondo.

Adesso prendi il quaderno, e con uno dei pennarelli nella mano dominante (quella con cui scrivi e mangi di solito) scrivi una domanda

per la bimba che eri.

Anche solo un “come stai?” per iniziare va bene.

Se è da molto che non le parli potrebbe essere un po’ diffidente... sai come sono i bambini.

Poi con la mano non dominante prendi l’altro pennarello e scrivi... la risposta!

Se ti concedi di immedesimarti in lei, di tornare a essere quella bimba anche solo per lo spazio di questo esercizio, potresti davvero avere le risposte che giacciono nel tuo

inconscio da molto, molto tempo.

Come per Dorothy ne *Il mago di Oz*, quelle risposte sono sempre state lì. Semplicemente, nessuno ha mai fatto la domanda giusta!

Lascia correre la fantasia... potresti chiederle cosa le piacerebbe fare quando è triste, cosa la rende felice nei giorni di pioggia, quali sono le parole che la rassicurano.

Ricordati che è una bimba, quindi non usare un linguaggio (né un tono!) troppo adulto, o inquisitorio: non è un colloquio di lavoro. □

Prenditi il tempo che ti serve per stabilire un contatto con lei, e se all'inizio senti un po' di imbarazzo, o sei un po' in difficoltà, o ti senti "matta"... sappi che è normale.

Questi esercizi sono pensati per aggirare la mente razionale e giudicante (l'inquilino precisetti e super snob dell'attico, ricordi?) e attivare direttamente la parte inconscia; ma siccome a nessuno piace farsi scavalcare senza protestare, è facile che un sacco di pensieri tipo "sono tutte sciocchezze" (mi sono trattenuta perché ci sono bambini) si affacceranno fra un orecchio e

l'altro...

Lascia che il precisetti (lo chiameremo GIUDICE, per comodità) si lanci nelle sue pedanterie; guardalo, sorridigli, e poi immagina di abbassargli il volume della voce. La bimba potrebbe ridere un sacco nel guardare questo matto tutto impettito che si agita senza sapere di essere appena diventato il protagonista di un film muto.

Voilà, hai appena trasformato un momento potenzialmente distruttivo per la tua serenità in un gioco divertente (che puoi ripetere ogni volta che vuoi, tra l'altro).

E tu e la tua bimba siete complici del “misfatto”. □

Se a un certo punto non ti vengono più in mente domande, potresti anche metterti in ascolto, oppure essere tu quella che risponde. La tua parte bambina potrebbe avere delle richieste da farti: magari si sente a disagio in presenza di certe persone, e potrebbe chiederti di prendere le distanze da loro, per proteggerla. Oppure potrebbe incoraggiarti a non prendere certe cose troppo sul serio, aiutandoti a vederne il lato leggero o addirittura comico.

Sicuramente potrà aiutarti ad

abbassare il livello di critica che eserciti verso te stessa (a partire dallo specchio) e, di conseguenza, verso tutti gli altri.

Tutto con una foto, un paio di pennarelli, e un'oretta tranquilla.

Conviene provare, no?

**DI GENERAZIONE IN
GENERAZIONE: COSA SI
TRAMANDA IN
FAMIGLIA OLTRE ALLE
RICETTE?**

Le melanzane ripiene, i tortelli di zucca, i cannelloni al forno. Ecco le ricette che le nonne e la mamma mi hanno lasciato in (golosa) dote, forse a voler indorare un boccone, ben più amaro, che le accomuna tutte: la solitudine.

Queste tre donne meravigliose infatti hanno passato la maggior parte della loro vita senza un uomo accanto, scegliendo di non sostituire il primo e unico dopo che se ne era andato.

Si parla molto di ereditarietà nelle malattie ma, chissà perché, l'idea che possa esserci una scia che accomuna anche *le esperienze* di chi

è legato da generazioni non solo a livello biologico, ai più sembra un'assurdità.

Eppure, quella che viene definita “fedeltà alla stirpe” è una delle spiegazioni più logiche in assoluto di molti fallimenti, incidenti in occasioni speciali, eventi che si ripetono, comportamenti disfunzionali dai quali sembra impossibile liberarsi.

Ecco qualche esempio.

Stai facendo una dieta: tutto procede bene, finché improvvisamente la bilancia si ferma e smetti di

dimagrire. *Qualcosa* dentro di te dice: “Va beh, allora tanto vale”, molli la dieta e, *ça va sans dire*, ricominci a ingrassare.

Conosci una persona interessante, uscite qualche volta, pare che ci sia feeling ma lui non sembra al cento per cento coinvolto/a.

Qualcosa dentro di te dice: “Non gli interessa abbastanza, è il solito che non vuole impegnarsi, non avrò mai una relazione degna di questo nome”: chiudi i contatti o fai in modo di renderti insopportabile, finché non è lui/lei ad andarsene.

Non sei soddisfatta del lavoro che stai facendo, inizi a cercare qualcosa di diverso ma non ti senti abbastanza qualificata per nessun annuncio, oppure ti candidi, fai qualche colloquio ma poi *qualcosa* dentro di te dice: “Mah, tutto sommato stai bene dove sei, troppa fatica rimettersi in gioco, e se poi va male?”

Quel “qualcosa” dentro di te è la voce dell’AUTO-SABOTAGGIO.

È un meccanismo inconscio, che prende forza da un serbatoio di sentimenti molto profondi come la vergogna, la paura del fallimento, e

a volte appunto anche la “fedeltà alla stirpe”.

Questo tipo di fedeltà, al pari dei codici delle cosche mafiose, implica che se chi ci ha preceduti, o fa parte della nostra cerchia ristretta, non ha avuto successo in uno o più ambiti (lavoro/denaro/relazioni), allora inconsciamente noi tenderemo a replicare le stesse dinamiche, o appunto a sabotare proprio ciò che ci porterebbe al successo per evitare di raggiungerlo e poter così continuare a sentirci “parte del clan”.

Nel caso della dieta, la versione

distorta della fedeltà potrebbe essere per esempio quella di non tradire l'immagine che gli altri hanno di noi, perché cambiare implicherebbe trovarsi necessariamente a gestire le relazioni in modo nuovo: “E se poi quel collega mi nota?”

“E se poi la cugina se la prende con me perché non le faccio più compagnia con pizza-gelato-patatine?”

Smetti di pagare il pizzo (eccezioni ammesse solo per l'abbigliamento sexy)

Prova a chiederti se ci sono dei comportamenti in famiglia che ricorrono, e che tu hai fatto tuoi più per abitudine o per senso di appartenenza che per vera volontà. Prova a chiederti se ti sei scelta delle amiche, una professione o una relazione che ti permettessero di rimanere abbondantemente dentro la tua zona di comfort, al punto che hai quasi smarrito il senso della tua identità.

Non ti sto chiedendo di lanciarti con il paracadute domani se vai in ansia anche solo prendendo l'ascensore, però TIPREGOTISCONGIUROTISUPPLICO fatti queste domande, e recupera tutto il

coraggio che ti serve per darti risposte oneste.

Non devi FARE nulla per il momento, semplicemente nota se ci sono delle cose in cui ti incastri “non sai neanche tu perché” e osserva se, *per caso*, anche qualcun altro in famiglia si incastra proprio lì da una vita.

A questo punto puoi chiederti: “Qual è il VANTAGGIO IMPLICITO che ho a perpetuare questo comportamento, nonostante sia dannoso per me?”

Per esempio: “Qual è il vantaggio implicito che ho nel sabotare sistematicamente⁵ qualsiasi

opportunità di lavoro migliore di quella attuale?”

Le risposte (la verità è come l'otturazione a un dente cariato: fa male e costa ma è necessaria) potrebbero essere: “Guadagnare poco mi permette di confermare l'idea di mio padre che non sono abbastanza intelligente per posizioni più remunerative”; “Tenere questo lavoro che non amo mi permette di continuare a lamentarmi come mia madre, e quindi avere la sua comprensione e complicità”; “Occupare un ruolo inferiore alle mie effettive capacità mi consente di non dovermi impegnare troppo e mi

evita di espormi al pericolo di un fallimento”.6

Ho reso l'idea?

Bene, adesso hai solo due scelte (aspetta che indosso gli occhiali neri e il cappotto di pelle di Morpheus – se non hai visto *Matrix*, corri a rimediare!).

1. Pillola BLU: puoi *far finta* di non aver visto tutto quello che hai visto nel rispondere alle domande – i sabotaggi, le profezie autoavveranti, i comportamenti dannosi – e tornare alla tua vita di prima; in

questo caso, ti consiglio di chiudere subito questo libro e metterlo sotto il primo tavolo traballante, perché è il miglior uso che potrai farne.

2. Pillola ROSSA: fai un bel respiro, e accetti l'idea che niente sarà più come prima, perché una volta che hai capito cosa ti tiene in trappola, puoi scoprire anche come fare a uscirne. Con tutti i rischi che questo comporta.

Pillola rossa: nella tana del
Bianconiglio

Decidere di spezzare la catena che ti

tiene legata ai comportamenti disfunzionali è un po' come “tradire la stirpe”.

Qualunque scelta nella nuova direzione comporta dei cambiamenti, i cui risultati saranno visibili in te e nella tua vita in modo a volte eclatante: possono essere le tre taglie in meno, il sorriso raggiante accanto al tuo partner, o le spalle dritte e lo sguardo fiero di chi sa che si è guadagnato tutto il suo successo...

Tutto questo, per chi era abituato alla vecchia immagine di te, è destabilizzante.

E siccome tendiamo a essere creature abitudinarie, quando qualcuno ci sconvolge le abitudini... non la prendiamo molto bene.

Preparati quindi, perché chi era affezionato alla “vecchia te” farà di tutto per riportarti in quella condizione, con le buone (*dai, un altro pasticcino alla crema, che vuoi che sia*) o con le cattive (*non ti riconosco più, ti sei montata la testa e chissà chi ti credi di essere, tanto fra poco ti passa e poi voglio vedere da chi vai a piangere*).

Tieni duro, e vai dritta per la tua strada. Perché quelli che sono

davvero affezionati a te, all'inizio potranno anche sentirsi un po' disorientati dai tuoi cambiamenti ma poi sosterranno ogni passo verso la tua piena realizzazione e anzi, ti chiederanno consigli su come ottenerla a loro volta!

A CESARE QUEL CHE È DI CESARE: A OGNUNO LE SUE RESPONSABILITÀ E... IL SUO RUOLO

Quando mia sorella aveva nove mesi, i miei si sono separati.

Loro avevano 35 anni, io 12, e possiamo tranquillamente dire che grazie a questo piccolo incidente di percorso ho saltato a piè pari la mia adolescenza, un po' come faresti con le scarpe nuove a un centimetro da una cacca fumante.

Siamo in tante a esserci ritrovate “mamme” dei fratelli minori precocemente, un po' per circostanze, un po' per questa cultura che ci vuole sempre dedite alla famiglia e all'accudimento.

Magari qualcuna di noi si è anche ritrovata, inconsciamente, a sostituire la figura mancante nella

coppia genitoriale, in caso di separazione o lutto.

Lo sviluppo in time-lapse di questi ruoli così importanti da soppiantarne totalmente altri (da adolescente incasinata a mamma-bis nell'arco di un mese, per esempio), fa sì che si creino dei buchi, una sorta di smagliatura nella trama e nell'ordito dello sviluppo emotivo, che poi andare a recuperare diventa un po' complicato ma molto, molto necessario.

Sono responsabile e quindi indispensabile

“Lascia, faccio io”; “Ci ho già pensato io”; “Certo, non ti preoccupare, lo faccio volentieri”; “Come lo faccio io non lo fa nessuno, quindi tanto vale”: quante volte al giorno dici frasi così?

Quante volte, un secondo dopo averle dette con il sorriso tirato, stramaledici la tua linguaccia e ti senti un peso sempre più grande sulle spalle, alla base della schiena, nelle ginocchia? Ma poi sospiri, pensi che se non lo fai tu non lo farà nessun altro, che insomma, tutti si accorgono di quanto sei brava e non perdono occasione di fartelo notare, e tiri avanti. Fino al prossimo colpo

della strega (che in realtà è un angelo, un po' incazzato perché non lo ascolti).

Quando ci ritroviamo catapultate nel mondo dei grandi, noi “piccole donnine” impariamo a prenderci responsabilità non nostre, perché non farlo andrebbe a discapito di fragili equilibri su cui si basa la salute mentale ed emotiva di chi dovrebbe accudirci e, di conseguenza, della nostra effettiva sopravvivenza.

Mia madre dopo la separazione ha perso il lavoro e dieci chili in tre mesi. Non era oggettivamente

possibile far finta di niente e andare dalle amiche a giocare con le barbie, quando avevo una bambola tutta mia in carne e ossa a casa (si capisce che adoro mia sorella?) e i frammenti della nostra vita da rimettere insieme come pezzi di un puzzle.

Quindi ciao alle barbie, e benvenuti pastelli, pappe, nanne, e lavori in casa e fuori per pagare le bollette.

Peccato che poi, crescendo, quel senso di responsabilità mi sia rimasto appiccicato come i peli di un gatto siberiano albino sul

maglione nero: una volta rientrata l'emergenza (dieci anni, innumerevoli litri di lacrime e parecchi brutti momenti dopo, più o meno) la sottoscritta "Miss Mondo Sulle Spalle" ha pensato bene di buttare nel cesso anche la spensieratezza dei 20 anni... perché di quella parola lì (spens... *what?*) non sapeva mica il significato.

Sapeva solo che la responsabilità che si era presa l'aveva resa indispensabile per gli altri, e quella sensazione tutto sommato le piaceva.

Ciccia, potendo andrei indietro nel tempo a strozzarla. In un abbraccio.

E poi a prendere una sbornia colossale. Io non bevo che devo guidare.

Bert e le stelle

Anno 2010, Baigno (BO): in via del tutto eccezionale sono stata ammessa a un seminario residenziale a cui ho deciso di partecipare senza sapere che sarebbe stato il primo passo di un percorso che mi ha totalmente cambiato la vita.

Fra le molte cose che sono successe in quella settimana incredibile, una in particolare ancora oggi è capace di portarmi lì come se non fosse

passato neanche un istante: la mia prima costellazione familiare.

Se non hai mai sentito parlare di costellazioni familiari è normale. □

□

Ti dico solo che non c'entra l'astrologia, e neanche l'astronomia.

È un termine inventato da uno psicologo tedesco, Bert Hellinger, per descrivere il processo di ricostruzione, con una modalità specifica, delle gerarchie familiari. Grazie a ciò è possibile mettere finalmente ordine nei ruoli di ognuno e liberarci da ciò che non ci

appartiene in termini di responsabilità, compiti da portare a termine, patti da rispettare, e tante altre belle cosine che ci incasinano la vita per decenni.

Ora, so che in più di una solleverete almeno un sopracciglio all'idea (se non avete già fatto prendere il volo a questo libro, dopo che ha resistito alla prova della responsabilità radicale e del tavolo traballante) ma vi chiedo di darmi anche solo il beneficio del dubbio su questo tema.

Se invece fosse chiedervi troppo ma non vi andasse di buttare del tutto i soldi, potete passare al prossimo

capitolo e sorvolare su questo come rondini a primavera. □

Quello che succede esattamente durante una costellazione familiare non me lo so spiegare io tuttora (ci sono libri che affrontano con molta più competenza l'argomento). Quello che però per me è stato illuminante e, confesso, all'inizio anche abbastanza disturbante, è la necessità di restituire a ognuno il suo ruolo in famiglia.

Nel 2010 i rapporti con mio padre erano ancora abbondantemente tesi, quindi il fatto di dovergli riconoscere la sua autorità, anche

solo per il fatto di aver contribuito al mio concepimento, era un'operazione alla quale avrei preferito l'estrazione di un incisivo senza anestesia (so di cosa parlo, avendola subita due volte... storia interessante ma lunghina, magari un'altra volta te la racconto).

Quando però ho capito che "rimetterlo al suo posto nella mia vita" mi avrebbe permesso di liberarmi dalla necessità di sostituirmi a lui nelle responsabilità verso mia madre, mia sorella e tutto il resto del parentado, è arrivato un sospiro di sollievo che non avrei mai pensato di poter provare.

I miei genitori hanno fatto delle scelte che sono ricadute su me e mia sorella senza che noi potessimo fare troppo, almeno per i primi anni, se non adattarci alle circostanze.

Va bene così, abbiamo sicuramente visto crescere anche dei fiori da quella cascata di letame (caro De André, sempre sul pezzo). Però a un certo punto anche basta.

Si può e si deve restituire a Cesare quel che è di Cesare: oneri e onori, pacchetto completo, grazie e arrivederci.

Solo così saremo finalmente libere

di essere noi stesse, con il *nostro* pacchetto di oneri e onori, che spesso bastano e avanzano senza che ci prendiamo i resti dagli altri, no?

Le costellazioni sono uno dei tanti modi in cui fare ordine nelle gerarchie familiari ma, per quanto mi riguarda, uno dei più efficaci e intelligenti.

Con l'accortezza di affidarsi a un facilitatore (colui che guida la costellazione) esperto, ovviamente.

Se però vuoi farti un'idea dell'effetto che fa guardare la tua famiglia con occhi diversi, ecco un

esercizio interessante.

Ti chiedo di prenderti un'oretta in cui nessuno ti può disturbare, e un foglio bianco.

Sul foglio, disegna te stessa al centro e poi, con calma, posiziona nello spazio i membri della famiglia più significativi per te (puoi usare simboli o colori diversi, non serve essere Raffaello!). Ci possono anche essere persone non più in vita, o che magari non vedi da molto tempo.

È fondamentale, in questo esercizio, che lasci totalmente da parte la gerarchia di parentela e tutti gli

annessi; niente regole, niente sensi di colpa, niente compiacenza: nessuno vedrà questo foglio tranne te, quindi sentiti libera di fare a modo tuo, ok?

Mentre immagini chi posizionare e dove, affidati all'istinto: chi è la persona che SENTI più vicina a te? Chi vuoi cheti stia di fronte? Chi di lato? Chi alle spalle? All'inizio, limitati a osservare con curiosità i posizionamenti sul foglio, come se osservassi il disegno di qualcun altro. Poi, quando senti che il quadro è completo, su un altro foglio scrivi le sensazioni che provi osservandolo in generale, e poi le

sensazioni che ti hanno portata a scegliere la posizione di ciascun familiare.

Per esempio: ho messo la zia Pina nell'angolo dietro di me perché mi sento addosso il suo sguardo di disapprovazione ogni volta che è presente.

Ho messo mia cugina Sonia di fianco a me perché in realtà la sento come una sorella ecc.

Questo piccolo esercizio ti serve per capire quali sono le sensazioni che provi al di là dei legami di parentela, chi sono le persone che ti

fanno stare bene e perché, e quali sono le “fonti” a cui solitamente attingi nella tua famiglia per sentirti a casa.

Tutti nasciamo con tre bisogni fondamentali: amore, protezione e libertà. Sono la base, purtroppo spesso inconscia, che motiva ogni nostra azione.

Diventare consapevoli di dove e come cerchiamo di soddisfare questi bisogni nucleari (nel senso che scaturiscono dal nucleo del nostro essere), è la chiave di volta per diventare registe di noi stesse, e finalmente scegliere, con

consapevolezza e in piena libertà, in che termini vivere la nostra vita.

LA MATERNITÀ: UN UNIVERSO PARALLELO

C'è chi dice no... a volte suo
malgrado

“Allora, a quando i pargoletti?”.
Quella sequenza di parole, e il sorriso ebete con la quale è pronunciata, dovrebbe essere annoverata come reato contro l'umanità, e punita con il confino in Siberia (sono un filino sensibile sul

tema, nel caso non si fosse capito).

So che, di solito, i poveretti di cui sopra non hanno intenzioni malevole ma se si fermassero a pensare solo una frazione di secondo prima di entrare come elefanti in una cristalleria, forse capirebbero che una domanda del genere equivale a chiedere al tizio che ti sta davanti con aria mesta sulla metro affollata e non vuole sedersi nonostante la tua generosa offerta del posto, se per caso ha le emorroidi.

Ci sono miliardi di motivi per cui una domanda sui figli non ancora concepiti è inappropriata, e le

risposte che spesso avrei tanto voluto dare ai poveretti che hanno osato farmela sono, nell'ordine:

- con mio marito non siamo ancora riusciti a trovare la posizione in cui godiamo al punto che ovulo e spermatozoo collidono come palline da flipper;
- la mia religione me lo vieta;
- c'è la certezza che nascerebbe verde, e sarebbe un terribile abbinamento con le tende del bagno che ho appena comprato;
- mi partono le convulsioni solo

all'idea di aspirare muco dal naso come se fosse un Daiquiri al cocco.

È davvero così difficile immaginare che una scelta così importante e delicata sia un tema molto, molto personale?

Nell'arco dell'anno e mezzo in cui a ogni mestruo mi sentivo come una macchina rotta, una donna a metà, una traditrice della stirpe così feconda e felicemente materna, quella domanda arrivava come una pugnolata.

Come se non bastasse, quando ero

costretta ad ammettere che qualcosa *evidentemente* non funzionava a dovere, ma nessun medico capiva cosa, andava per la maggiore il consiglio meno richiesto del mondo:

“Vedrai che meno ci pensi meglio è, bisogna solo rilassarsi”.

Certo, appartenente di diritto alla categoria benintenzionata-ma-ebete n.2 che si è appena espresso come l'oracolo di Delfi: facciamo che ti nascondo un sassolino tagliente, a mia discrezione, in uno dei tuoi prossimi pranzi. Ti dico che c'è ma non saprai mai dove né quando.

Poi mi dici quanto non ci pensi e mangi rilassato, eh?

Il quarto stato

Quando non sei madre, la maggior parte di quelle che lo sono diventate nel frattempo o lo erano prima che tu potessi diventarlo (madri e nonne, per esempio, ma anche le zie non scherzano) parlano della maternità come di qualcosa di assolutamente irrinunciabile, e dei figli a ogni occasione possibile.

Ci sono le mamme adottive, che hanno accolto un bimbo non biologicamente loro come se lo

fosse, e per me sono mamme a tutti gli effetti (forse anche un po' più di molte "biologiche"). Ci sono le amiche non ancora mamme, che si dividono fra aspiranti e refrattarie: con le prime condividi l'assenza della prole, con le seconde gli sguardi di intesa quando parte l'ennesima filippica sul mondo dell'infanzia delle *madrialcentopercento*, innescata non si sa come dalla consistenza delle carote nell'insalata del pranzo a cui siete insieme.

E poi ci sono loro.

Donne che come te non rientrano in

nessuna delle tre categorie sopra ma in un quarto, limbico stato: quello delle non mamme con prole altrui al seguito.

Quando il destino ti mette di fronte un uomo che ha già figli suoi e tu no, l'amore inizia a diventare una faccenda veramente, veramente complicata.

E non mi riferisco solo alle questioni logistiche, tipo la gestione del tempo quando lui è "di turno". Mi riferisco soprattutto alla girandola di emozioni, spesso contrastanti, quasi sempre molto intense, che accompagnano la

consapevolezza di essere “*l'altra*”. Perché, in questo caso, la biondina con gli occhi azzurri con la quale condividi il tuo lui ha quattro anni, e tutto il diritto del mondo di pretendere le sue attenzioni.

La giostra dei tuoi pensieri parte non appena ti rendi conto che forse no, non ce la fai a comportarti come se fosse tua figlia. Forse non ce la fai a scioglierti come un ghiacciolo quando la vedi saltare sul tuo divano nuovo tutta felice, o a sentirti il cuore gonfio di gioia quando ti chiama per pulirle il culetto.

Che tutto sommato se lei parte una

settimana con la sua mamma, tu recuperi un po' di giorni di vita di coppia e allora sì che la voglia di brindare viene.

E in quei momenti ti senti un mostro.

Ti dici che sei senza cuore, una donna deprecabile, insensibile e inacidita dalla mancata esperienza della maternità, che finirà la sua vita zitella e gattara, con i peli sul mento e l'alito preistorico, che tanto nessun uomo ci farà caso.

Alcune amiche non capiranno. Ti diranno che insomma, in fondo è una bellissima, adorabile quattrenne; che

magari è solo una questione di tempo; che forse sei gelosa, ed è assurdo perché l'adulta sei tu.

Se poi sono madri a loro volta, sentirai su di te lo sguardo severo e stizzito di chi si sente offeso in prima persona.

E purtroppo no, cercare conforto dalla mamma (la tua! Quella che si taglierebbe un braccio per te!) in questo caso non sarà una buona idea. Perché lei, che è LA mamma per definizione, quella che adotta colleghi e vicini di casa, quella che ha sempre il tuo letto pronto e il telefono vicino per recuperarti a

Katmandu, ebbene, lei su questa tua difficoltà esistenziale potrebbe abdicare al ruolo o, se ti va bene, dirti che sei RIGIDA e di invitare bimba e papà a cena al più presto.

Un po' bisogna capirla. Lei non vedeva l'ora di avere dei nipotini da spupazzare.

E allora, naturali o acquisiti che siano, sono pur sempre bimbetti tenerelli da viziare come una nonna...

Se sei fortunata, e tanto, finalmente ne incontrerai una come te. E solo lei ti capirà veramente,

profondamente e gioiosamente. Perché non le sembrerà vero che si possano condividere in modo così totale sensazioni ed esperienze riguardo questa cosa così complicata. E anche a te sembrerà un miracolo che ci si possa sentire meno sole, e meno mostri con il cuore di pietra, quando ammetterete tutta la difficoltà a rapportarvi con quei bimbi che vostri non sono, per quanto una possa essergli affezionata.

Quando dividerete, con un misto di paura e vergogna, tutte le volte in cui sareste state disposte a rinunciare alla relazione, pur di non

vivere quella difficoltà, pur di guardarvi allo specchio e sentirvi un po' meno aliene nell'universo marmesco.

Che poi, quel cuore che soffre per la rinuncia all'amore di un uomo non è poi così di pietra come sembrava. Perché di questo stiamo parlando.

Dello smarrimento provocato dall'essere innamorata di un uomo ma non altrettanto intensamente della creatura che gli somiglia così tanto. Della vertigine di sapere che, qualunque cosa accada, lei sarà sempre parte di lui, pacchetto completo: prendere o lasciare.

È come quando sei in stazione, e c'è un treno accanto al tuo che parte ma per un attimo pensi che a muoversi sia il tuo. Per una frazione di secondo ti senti in movimento, poi guardi il marciapiede e vedi che sei ferma.

Sei una donna, avresti potuto essere madre. Le mille strade della vita non ti hanno resa tale. Tutti, perfino tu, si aspettano che tu colga questa come l'occasione di esprimere tutta la tua capacità di amore incondizionato. Ma tu non riesci, qualcosa si inceppa, qualcos'altro gira a vuoto, il cuore sembra fermarsi, la testa frullare a mille all'ora.

E allora, nei momenti buoni, fai appello a tutte le tue risorse. Cerchi di viverla come una straordinaria occasione di crescita personale. Cerchi te stessa bambina (vedi paragrafo 1.2), e provi a fare pace con il dolore che ti dà vedere quanto è diverso un papà coccolone da uno “distratto”.

Ti metti a scandagliare i siti di pedagogia, alla ricerca di una chiave che possa aprire il forziere nel quale sembra chiudersi il tuo cuore quando lei ti pesta i piedi, letteralmente, per l’ennesima volta; sai che lo fa apposta, in un misto di richiesta di attenzioni e

provocazione ispirata dalla gelosia, ma tu non sai come reagire (o meglio, freni l'istinto di fare la prima cosa che ti viene in mente).

Quello che aiuta più in fretta, che alleggerisce davvero l'anima e ti ricarica come una pila è l'incontro con un'altra "altra"; lei capisce, sorride e ti dice che andrà tutto bene. E, per un attimo, va tutto bene davvero.

NOTE

1. Concordo infatti in pieno con la teoria che sostiene che, quando creiamo dentro di noi l'aspettativa che le cose andranno in un certo modo (non bene, tendenzialmente), poi troveremo conferme di tutto quello che ci eravamo immaginati. Si chiamano “profezie autoavveranti”, anche conosciute come “Legge di Murphy”, secondo cui: “Se qualcosa può andar male, andrà male”. Chissà perché infatti abbiamo la perversa tendenza a usare questo sistema delle aspettative più spesso verso il

peggio che verso il meglio.

2. Per qualcuna l'autorità superiore è uno dei genitori (o entrambi, spesso in modo opposto a mo' di "poliziotto buono/poliziotto cattivo"), oppure un'insegnante, un fratello maggiore... in ogni caso, una figura di riferimento, con il potere di farci sentire assolutamente inermi senza la sua amata/odiata presenza. Non di rado, questa figura esercita il proprio potere in modo manipolatorio (*se mi vuoi bene, fai quello che ti dico*) o minatorio (castigo, presenza asfissiante ecc.).

3. Pensa alle incredibili doti che

sviluppano gli atleti delle paralimpiadi, per esempio: persone capaci di imprese che io neanche sogno, senza avere neanche un millesimo delle difficoltà fisiche che loro non solo affrontano ma superano brillantemente ogni giorno. E i meccanismi di compensazione emozionali entrano in azione similmente in caso di shock, abusi, violenze o stress intenso e prolungato, proteggendoci il più possibile dalle memorie e dalle sensazioni provate cacciandole in qualche angolo nascosto del sistema corpo-mente.

4. Acronimo di “Also Known As”,

ovvero “anche conosciuto come”.

5. Per esempio arrivando al colloquio in ritardo, non preparata, rispondendo il contrario di quello che vorresti o andandoci senza credere di essere all'altezza del ruolo...

6. Fallimento è la traduzione sbagliata di “reindirizzamento”, ne parliamo nel Capitolo 3 dedicato al lavoro.

2.

RELAZIONE

FRA MARTE E VENERE
CI SONO MOLTO PIÙ DI
50 SFUMATURE...

Il brutto delle liste nozze è che raramente funzionano. Il bello delle liste nozze è che puoi vedere fino a che punto può spingersi l'originalità di chi "si ribella" e fa da sé.

Nel caso del mio matrimonio, non molto in là: ne erano la prova 15 cornici d'argento e tre caffettiere che facevano bella mostra sul tavolo al ritorno dal viaggio di nozze.

Gioco facile, la medaglia d'oro al regalo più brutto e oggettivamente inutile è andata a un pannello di legno foderato di velluto, su cui un gioielliere dal dubbio buon gusto ha incollato quattro lamine d'argento, ciascuna con la rappresentazione di una stagione. Grottesco al punto che per un millisecondo abbiamo davvero valutato di appenderlo da qualche parte, così per ridere.

Less is more, dice qualcuno, e ha perfettamente ragione.

Infatti il regalo di nozze davvero azzeccato (l'unico, fuori dalla lista) è stato il libro *Perché le donne non sanno leggere le cartine e gli uomini non si fermano a chiedere*, opera forse meno nota dello stesso autore de *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere* (standing ovation per l'inventore dei titoli).

A quel libretto devo una delle scoperte più sensazionali per la buona riuscita della vita di coppia; purtroppo non è bastata a salvare il

mio matrimonio, ma questa è un'altra storia.

La scoperta è la seguente: gli uomini sono stati per secoli designati alla caccia, quindi i coni e i bastoncelli delle loro retine (le parti deputate alla ricezione della luce, alla scomposizione dei colori e alla visione notturna) sarebbero più “stretti”, per permettere loro di focalizzarsi sulla preda ed escludere il resto degli stimoli visivi, potenziale fonte di distrazione e conseguente digiuno. Quegli stessi recettori nelle donne invece sarebbero più “larghi”, perché per una madre neolitica era importante

tenere d'occhio contemporaneamente il fuoco, la prole e l'ingresso della caverna.

Ergo: devi dire al tuo compagno di cercare i calzini come se fossero una gazzella nella savana. Due coordinate GPS tipo "2° cassetto in fondo a destra" lo manderanno infallibilmente a segno (vale anche per il frigo, giuro). Ecco spiegato perché, se gli dici che sono "nell'armadio", ti ritroverai a doverglieli andare a prendere, lì dove sono sempre stati. Poi ti scoccerai, perché (giustamente) non sei sua madre, lui si risentirà di non aver portato a casa la preda solo

perché lo hai mandato a caccia bendato (diabolica femmina), e via così, in una spirale infinita di piccole incomprensioni perfettamente prevenibili con la tecnica GPS.

Tutto questo per dire che, a volte, ci sono motivi che spiegano i comportamenti altrui che vanno totalmente al di là sia della razionalità sia della buona volontà.

A volte è solo questione di fisiologia... ed ecco perché, oltre a questa del tipo di visione, è indispensabile che tu e lui abbiate, per esempio, anche una buona

conoscenza di come funziona il tuo ciclo mestruale. Ne riparlamo nella sezione dedicata al sesso. □

Sinergia e complementarità

Ok, qui le amiche femministe sfegatate vorranno rivalersi su tutti i miei reggiseni e scarpe con il tacco, ma lo dico lo stesso: siamo molto, molto diverse dagli uomini, e trovo che questo sia fantastico. Per entrambi.

Quello che secondo me è mancato finora, e che mi piacerebbe davvero tanto veder accadere, è un confronto sano su come beneficiare

reciprocamente delle nostre
differenze.

Concedetemi le inevitabili
generalizzazioni, ma
tendenzialmente:

- gli uomini sono più pragmatici, rivolti alla risoluzione dei problemi senza eccessiva attenzione alle cause che li hanno generati, hanno una visione sul futuro di medio/breve periodo, e sono ottimi giocatori di squadra;
- le donne amano analizzare i risvolti emotivi di ciò che le

circonda, si chiedono il perché qualcosa accade, hanno una visione sul futuro di medio/lungo periodo e generalmente riescono a essere complici a lungo solo in gruppi strettissimi (a volte già in 3 ce n'è una di troppo).

Riuscite a vedere in quanti modi potremmo essere complementari, senza tirare in ballo neanche per un secondo il tema della forza, della sessualità e del potere?

Non che questi ultimi non siano temi importanti, intendiamoci. Forse però focalizzarsi solo su quelli e

dimenticarsi del resto rischia di essere molto controproducente, per noi stesse prima di tutto.

E siccome siamo maestre del lungo periodo, meglio non smentirci, no?

PAROLE, PAROLE,
PAROLE...

Un altro concetto derivato dall'osservazione antropologica riguarda l'utilizzo del linguaggio.

Il nostro cacciatore con lo sguardo laser aveva anche necessità di essere il più silenzioso possibile

nella savana, per non trasformarsi in facile preda senza neanche un “cucù” ad annunciare la tigre con i denti a sciabola.

La nostra donna dalla vista grandangolare invece, rimasta nel villaggio sguarnito di maschi e armi, ha dovuto trasformare la propria voce nel suo più potente strumento di difesa dai piccoli predatori diurni, sia bipedi che quadrupedi. Tutti infatti conosciamo l'effetto moltiplicatore di una conversazione fra 5 donne loquaci: sembrano 50, e a volte riescono anche a muoversi come se lo fossero.

Al calare del sole però, nell'accampamento neolitico i ruoli si invertivano: in silenzio le donne con prole auspicabilmente addormentata al seguito e via di decibel a non finire dagli sproloqui intorno al fuoco dei cacciatori, già allora affetti dalla sindrome della lancia più lunga e della preda più succulenta.

Ancora una volta, è un'enorme generalizzazione, lo so. E grazie se hai colto la vena ironica di alcuni passaggi.

Ma ancora una volta, l'obiettivo non è evidenziare le differenze

uomo/donna: semmai è provare a spiegare sorridendo da dove possono venire ed eventualmente cosa farcene di questa consapevolezza. Magari niente, magari invece potremmo decidere come impostare una conversazione nelle nostre vite in modo più sereno per tutti.

Ecco quindi alcune semplici regole: prendi quello che senti che ti corrisponde o ti sembra utile, e scarta il resto. □

TEMPO: quando e quanto. Noi donne spesso abbiamo bisogno di molte parole perché ci sembra di spiegarci

meglio, gli uomini invece preferiscono frasi concise e semplici; risultato: noi parliamo per 20 minuti, e loro annuiscono distrattamente perché si sono persi dopo i primi cinque.

Due/tre domande chiare, possibilmente aperte, idealmente NON quando tu o lui avete appena varcato la soglia di casa la sera (meglio prima di cena, preparando la tavola insieme), permetteranno a entrambi di riconnettervi dopo una giornata di lavoro e di creare i presupposti per interazioni successive.

ASCOLTO ATTIVO: ascolta per capire, non per rispondere. Questa è una regola che vale in generale, ancora di più nella coppia: se fai una domanda, predisponi ad ascoltare la risposta.

L'implicazione di questo principio è che si dovrebbero fare meno domande "tanto per"; meglio chiedere cose che realmente ci interessa ascoltare. Cosa vuoi sapere della giornata del tuo partner? Su quale argomento ti interessa la sua opinione?

Uomini attenzione: non sempre ci serve una soluzione alle questioni di

cui vi parliamo, a volte ci basta esprimerle per chiarircele da sole. Se siete nel dubbio che vi stiamo chiedendo un aiuto pratico... verificate!

NO AI SOTTINTESI: non dare niente per scontato. Capita, soprattutto nelle relazioni di lungo periodo, di cadere nella trappola del “tanto so già cosa risponderà/farà/ne pensa...”.

Siamo esseri in evoluzione costante, e la coppia dovrebbe proprio essere il terreno di base che ci consente di cambiare, auspicabilmente in meglio.

Lasciatevi sorprendere da come l'altro potrebbe reagire a una richiesta insolita, o prova a rispolverare un argomento spinoso, abbandonato da un po' per evitare discussioni, e vedi se riuscite a trovare un nuovo punto di incontro.

OCCHIO AI RUOLI: è una conversazione fra adulti... vero? A volte nella coppia si instaurano dinamiche un po' distorte, soprattutto se ci sono elementi caratteriali o dati dalla professione a sostenerle. Ecco quindi che magari troviamo un partner nel ruolo del "bambino richiedente" quando si tratta di questioni economiche, che poi si

trasforma in un “despota” nell’organizzazione della casa e del tempo libero.

Come ho accennato a proposito del “condominio emotivo”, è importante che ci sia dialogo, per esprimere bisogni, richieste, opinioni ecc. con l’intenzione di raggiungere un maggiore benessere, personale e della coppia.

L’AMORE NON È
BELLO SE NON È
LITIGARELLO? SÌ, MA
ANCHE MENO

Ci sono storie che nascono perché le reciproche differenze generano un alto livello di curiosità, all'inizio spesso percepita come tensione erotica, ma che poi può lasciare spazio al logoramento se la provocazione è esasperata e ha solo la finalità di rinverdire i fasti dei primi tempi.

Ci sono storie in cui invece il conflitto viene represso alle prime avvisaglie¹ ma poi sfocia in scenate talmente furibonde che valgono più di tutte le scaramucce evitate messe insieme.

E non potrebbe essere che così, dato

che spesso ciò che viene represso è un elemento vitale che sta cercando di venire a galla...

E poi ovviamente ci sono le storie “normali”, in cui l’amore è bello ma anche un po’ litigare.

Giusto per chiarire: non esistono relazioni sane in cui non ci sia almeno una minima dose di conflittualità,² perché l’altra faccia della rabbia è la passione.

Se smettete di arrabbiarvi per qualcosa infatti, molto probabilmente, è perché avete smesso di averlo a cuore.

Come quel maglione che vostra sorella non poteva neanche azzardarsi a sfiorare con lo sguardo, diventato buono solo per lucidare i mobili della nonna non appena passato di moda.

Cosa fare però se il livello di conflittualità passa il limite troppo spesso e rischia di compromettere la relazione?

In diretta da Hogwarts³: una formula magica

Se neanche il metodo GPS e le 4 regole d'oro del dialogo sono d'aiuto, è il caso di ricorrere a una

delle formule magiche della CNV (sta per Comunicazione Non Violenta).

Bacchetta alla mano, pronuncia con me: “Quando tu... io mi sento... e quindi ti chiedo... perché ho bisogno”.

Ha preso fuoco qualcosa? No? Bene. □ L'obiettivo infatti è controllare le vampate di rabbia esplosiva, per incanalarle nella loro corretta funzione: l'espressione di un bisogno. Pensaci, perché ti arrabbi?

Per esempio, io divento una iena

quando mi passano davanti nelle code: al cinema, dal panettiere, al check-in...

Adesso che lo sai non farlo. Mai.

Potrebbe sembrare una questione di principio, o un rigurgito della mia parte di anima profondamente *british* (belli loro, in coda anche per prendere l'autobus); in realtà mi arrabbio perché *quando tu* mi sorpassi in coda, *io mi sento* invisibile, senza valore *e quindi ti chiedo* di rispettare la mia presenza (e il tuo maledetto turno, ma questa è una licenza poetica) *perché ho bisogno* di sentirmi vista nello

spazio che occupo, di sapere che esisto anche per te.

Riesci a fare un esempio che ti riguarda seguendo lo schema sopra? Prova a metterlo in pratica, magari su qualcosa di piccolo per iniziare.

Un paio di postille, di quelle piccole, prima che tu mi dia della babbana⁴ perché “la formula magica non funziona”.

1. Ci vuole un po' di allenamento: l'utilizzo della CNV presuppone che tu, prima di tutto, sappia di cosa hai bisogno nel profondo, per non fare

davvero questioni di principio sui capriccetti.

2. Chiedere NON equivale a ottenere: e qui... non c'è formula che tenga.

Esprimere un bisogno con chiarezza e senza recriminazioni è qualcosa che fai principalmente per te stessa: per chiarirti internamente, per tracciare un confine e per informare l'altro di come stai quando viene toccato un punto sensibile della tua emotività.

Se, una volta capite le tue ragioni, chi ti sta davanti ha anche voglia di

accoglierle, modificando il comportamento che ha generato il tuo disagio, bene. Se ciò non accade... bene lo stesso!

Una relazione sana (non solo di coppia) è una relazione in cui prima di tutto ci sono onestà reciproca e rispetto della libertà dell'altro. Libertà che presuppone anche la possibilità di dire NO.

E quindi, se il baldo giovine che mi sorpassa in coda, quando gli chiedo di tornare al suo posto, mi dice no... che faccio?

Ora, nel caso della coda, posso

anche soprassedere (forse...). Ma se ci sono questioni importanti in ballo, di quelle che possono potenzialmente compromettere l'esito della relazione, le possibilità di reazione a un rifiuto del partner sono sostanzialmente tre:

1. Cercare un compromesso accettabile per entrambi. Per esempio: lui vuole sempre andare dalla mamma la domenica a pranzo, tu no. Potreste decidere che almeno una domenica ogni tre è dedicata alla coppia, e la mamma quel giorno avrà un pranzo offerto al ristorante, così

ogni tanto si riposa;

2. Valutare se la divergenza è insormontabile al punto da mettere in discussione tutto. Se per lui il fatto che tu non vada a pranzo la domenica dalla sua mamma è inaccettabile, forse dovrete chiarire cosa è realmente prioritario: la vostra relazione di coppia o il tuo rapporto con la sua famiglia?
3. Accettare che quello è un ambito su cui sarete sempre in disaccordo, quindi non vale la pena prendersela troppo. È meglio investire in modi fantasiosi per prevenire la

questione, quando è possibile,
tipo una parola d'ordine
spiritosa quando ti accorgi che
si sta per toccare un punto
dolente; anche l'autoironia fa
magie, se usata bene.

O magari potreste giocare la carta
della libertà: lui andrà sempre dalla
mamma, e tu avrai delle domeniche
da passare con le amiche o in beata
solitudine.

**SESSO E INTIMITÀ:
SFRUTTARE LE
OSCILLAZIONI**

ORMONALI A FAVORE DELLA COPPIA; I SEX TOYS SONO TERAPEUTICI

Il ciclo ormonale femminile COMPLETO è uno dei segreti meglio custoditi della storia, almeno dalla Sacra Inquisizione in poi.

Ancora oggi, la maggior parte di quello che gli uomini, e ahimè molte donne, conosce delle variazioni ormonali che accadono nell'arco di circa un mese nel corpo femminile⁵ è a malapena un quarto di quello che

c'è da sapere. E spesso la parte più nota è anche quella più “spiacevole”: cioè la famigerata settimana del *pre-mestruo*.

Lo ammetto, anch'io nei 2/3 giorni che precedono l'arrivo delle “mie cose” mi comporto (involontariamente, giuro) in modo tale che diventino un affare poco “mio” e molto dei malcapitati che mi arrivano a tiro, ma sto diventando sempre più brava a gestirla, anche perché ho finalmente imparato ad accettare questa fase come, appunto, una fase. Che spesso e volentieri mi fa sputare anche qualche rospo, tra l'altro, quindi è

più che terapeutica.

C'è un altro 25% del mese però che è molto più divertente e davvero non mi capacito che non sia così noto e potenzialmente anche molto più interessante per la nostra controparte: il periodo dell'ovulazione. Hai presente quei giorni in cui ti vedi un po' più bella allo specchio (è effettivamente così, benedetti ormoni a 'sto giro, che spianano le rughe e illuminano la pelle) e quindi osi metterti il rossetto, il tacco, il top un po' più scollato? Quei giorni in cui, se sei single e in astinenza da un po', anche il collega con la forfora

perenne e la panzetta ti sembra un tenero orsetto da spupazzare? Per non parlare del ragazzo dell'impresa di traslochi, che improvvisamente ti fa venir voglia di trasformarti in un comodino...

Ecco, se in quei giorni di grazia sei in coppia/fuori con uno, lanci segnali che neanche il record di giavellotto alle olimpiadi e lui non coglie l'enorme opportunità... Houston, abbiamo un problema.

Adesso, prima che gli uomini all'ascolto si risentano perché "e se prendo l'iniziativa non va bene, e se non la prendo non va bene uguale"

(verissimo, avete tutta la mia comprensione e questo libro è scritto anche pensando a voi, spero sia chiaro) vorrei chiarire che la mia intenzione è proprio quella di facilitare il vostro ingrato compito, *almeno in quei giorni* in cui un nostro sì è molto più probabile del solito.

E prima che le donne all'ascolto mi accusino di trasformarle in facili prede solo perché l'ormone impazzito le travia, che altrimenti Maria Goretti levati (che fatica st'impresa di farvi fare del felice&buon sesso, amici!) vorrei ovviamente chiarire che per noi

fanciulle la conoscenza del nostro corpo e dei suoi meccanismi è una condizione imprescindibile: se conosci a memoria la posizione delle tue rughe, perché non fare amicizia anche con quello che si muove *sotto* la pelle e potrebbe renderti felice (almeno per un'oretta...)?

Allora, ricapitolando: *tendenzialmente* per il sesso ci sono giorni “no” (quelli del pre-mestruo), giorni “decisamente sì” (quelli dell'ovulazione) e giorni “vediamo che aria tira”.

I giorni “decisamente sì” potrebbero

tornare utili per un sacco di cose, dalla gravidanza (e qui l'utilità, ovviamente, è a vostra discrezione) alla... sperimentazione. □

I sex toy: aspettare l'addio al nubilato potrebbe non essere una buona idea

Se 15 anni fa mi avessero detto che avrei scritto questo paragrafo, mi sarei fatta una grassa risata.

Io che fino ai 30 anni non ho mai visto altre scene di sesso che quelle, censuratissime, dei film americani con le lenzuola fino al collo e luci soffuse al limite del buio, e

qualcuna, un pelo più spinta ma veramente squallida, dei film intellettuali da cineforum (Lars von Trier: la diciassettenne che è in me ti odierà per sempre per *Le onde del destino*)...

Io che ho disconosciuto la mia anima scorpionica a favore della brava bambina al punto da vergognarmi di istinti e bisogni sacrosanti, cercando di sublimarli in hobby creativi di ogni genere e tipo: dalle perline alla pasta Fimo, dall'uncinetto allo scrapbooking (niente di male negli hobby creativi; mi sembra solo un po' uno spreco di, ehm, *potenziale* a 25 anni, tutto

qui)...

Io che ho scandalizzato il mio stesso marito quando finalmente ho detto basta, mandando in frantumi la veste da educanda che mi stava sempre peggio addosso, in un fragile equilibrio costruito intorno all'idilliaca illusione della famiglia da Mulino Bianco, quando una sera mi sono cosparsa di Nutella...

Ecco, io 15 anni fa non avrei scritto niente di tutto questo.

La strada verso la conquista della completa accettazione del mio corpo e della mia vena erotica e sensuale è

stata lunga, e non di rado costellata da clamorosi errori.

Ne riparliamo nel capitolo dedicato al corpo, qui però mi premeva dirti che non è mai troppo tardi per abbracciare il tuo lato da panterona e, finalmente, divertirti senza vergogna né sensi di colpa.

XXX

Nel sesso a due il sex toy può essere un simpatico *intruso*, o una variante in attesa che lui ricarichi le sue, di batterie. □

Che tu sia single, in coppia, o ti

diverta saltuariamente con un amico fortunato, ti consiglieri *comunque* di dotarti di un vibratore, meglio se modello “rabbit”: quello che prevede sia la penetrazione che la stimolazione clitoridea, per capirci.

E ti consiglio di usarlo da sola, almeno qualche volta.

Come anche le più recenti ricerche scientifiche⁶ dimostrano infatti, il 75% delle donne può raggiungere l'orgasmo *solo se*, nel rapporto, si include anche la stimolazione di quella piccola parte anatomica così preziosa (e così temuta in molte “culture” – le virgolette sono

d'obbligo – al punto da mutilarla)
chiamata clitoride.

Quindi no, non siamo né frigide né
malfunzionanti se non raggiungiamo
l'orgasmo a ogni rapporto. È solo
una questione di fisiologia, a meno
che ovviamente tu non sia così poco
coinvolta dal partner che il cambio
degli armadi è la cosa migliore a cui
pensi in quei momenti.

Perché sono diventata
improvvisamente paladina del sesso
fai da te, dopo tutto questo parlare
di coppia?

Perché, ancora una volta, più

conosci te stessa, il tuo corpo, quello che ti piace e ti fa stare bene e quello che ti piace un po' meno o proprio non fa per te, meglio saprai esprimere i tuoi bisogni con il partner, ed entrambi avrete molta più soddisfazione sia nei momenti intimi sia in generale nella relazione.

Inoltre, fare pace con il senso di vergogna che puoi aver ereditato da un'educazione particolarmente rigida, o semplicemente poco aperta rispetto al sesso, può finalmente renderti libera di essere te stessa anche in molte altre circostanze. Una donna che si ama (anche

letteralmente) è una donna che si stima, che non dipende dall'approvazione altrui, che non teme il giudizio perché sa che riguarda più chi lo sta emettendo che non quello che lei potrà mai dire o fare, e quindi si muoverà nel mondo con quell'apertura mentale capace di creare i presupposti per le belle sorprese.

Vale la pena provare, no?

**PEGGIO DELLA PIZZA
FREDDA? LA CARICA
DEGLI EX!**

Alzi la mano chi non è stata almeno una volta in una relazione “*stop&go*”. State insieme per un po’, succede qualcosa, vi lasciate; poi uno dei due manda un messaggio, o vi rincontrate per caso nel solito locale, la scintilla scatta di nuovo, vi chiedete come avete fatto a essere stati così stupidi da lasciarvi, questa volta sarà tutto diverso... salvo che sei mesi dopo siete punto e a capo, ma in peggio.

Se siete brave, dopo un paio di questi giri, la giostra la piantate lì davvero.

Se invece, come me, vi fate

accecare dalla paura di stare da sole e/o cadete nelle grinfie di un manipolatore nato, i giri di giostra possono diventare molti, e durare anni.

Quando finalmente riuscirete a scendere, sarete da raccogliere con il cucchiaino... ma auspicabilmente vi sarà passata per sempre la voglia di luna park emozionale.

Cos'è che ci fa salire su quella giostra maledetta?

Come dicevo, molto spesso la causa principale delle relazioni in cui la sofferenza, e non l'amore, la fa da

padrone, è la paura della solitudine, che può mascherarsi anche dietro la menzogna di essere già state *fortunate* (!) a raccattare un uomo che voglia stare con noi, o dietro l'illusione/pretesa che *solo noi* riusciremo a cambiarlo.

Succede perché abbiamo una bassa autostima, perché abbiamo modelli di relazione (i genitori, i parenti più prossimi, la cerchia di amici) che si basano su tutto tranne che su un sano progetto di coppia, perché l'orologio biologico della maternità ticchetta impazzito un conto alla rovescia sempre più minaccioso, perché “possibile che tutte sì e io

no?”.

Succede anche perché alcune di noi sono particolarmente empatiche, accudenti, votate al sacrificio per amore del prossimo... e particolarmente soggette, per questi motivi, ad attirare l'esatto opposto: uomini manipolatori, narcisisti, non di rado violenti (quella verbale, come aggressione, non è da meno di quella fisica) e che, invariabilmente, tradiscono e raccontano un sacco di balle.

Yes, può verificarsi anche a parti invertite, ragazzi, ma le statistiche non giocano a vostro favore in

questo caso. E mi spiace davvero tanto, per tutti.

Uomini e donne nel binomio “vittima-carnefice” spessissimo sono in relazioni a cui sembra impossibile mettere definitivamente la parola fine. Perché quello che sembra amore in realtà è solo un meccanismo perverso di controllo/bisogno di attenzioni a tutti i costi. Ci vuole molta forza di volontà, molto coraggio e, possibilmente, un aiuto professionale per uscirne. Perché relazioni così malate riescono a mettere in discussione le fondamenta della nostra identità: quando il mio

matrimonio stava finendo, e poi nei cinque anni di relazione disfunzionale con un lupo travestito da agnello che è seguita (ebbene sì, sono un'esperta di giostre) ho smesso di contare le volte in cui mi sono sentita dare della pazza. E ho finito per crederci.

Per fortuna qualcosa dentro di me non ha mai smesso di ripetermi che non era pazzia, la mia: era il sesto senso in allarme rosso.

Quindi, come si fa a uscirne?

1. ASCOLTA, ti prego, la voce dentro di te che ti dice che

qualcosa non va. Se poi alla tua voce se ne aggiungono molte altre, di gente che ti conosce da anni e ti vuole *davvero*, *davvero* bene... ascolta anche loro.

2. CHIEDI AIUTO a un professionista. Amici e parenti possono avere le migliori intenzioni ma non possono in alcun modo essere completamente obiettivi; inoltre è molto facile che non li ascolteresti comunque. □
3. CHIUDI TUTTI I CANALI DI COMUNICAZIONE: blocca il suo numero, i canali social, se citofona NON farlo salire, se ti

manda fiori o regali rimandali al mittente, se ti spedisce lettere non aprirle e distruggile. Subito.

4. Avvisa le tue amiche e la tua famiglia, lui potrebbe provare a passare da loro per contattarti: nessuno di loro deve riferirti messaggi da parte sua. Per nessun motivo.
5. FATTI UN REGALO, anche piccolissimo, tutte le volte che ti ritrovi a volerlo chiamare ma resisti.
6. Il pensiero ci metterà un po' ad andarsene; più è durata la relazione, più lungo sarà il

periodo di “detox”.

7. **RESISTI** alla tentazione di buttarti a capofitto in un'altra relazione. Usa la tua ritrovata libertà per dedicarti a una passione, per iscriverti a un corso, per viaggiare, anche da sola.
8. **CERCA** la compagnia di donne che hanno vissuto la tua stessa esperienza e ne sono uscite vittoriose: loro sono quello che tu sarai, una volta passata la bufera.

I giapponesi hanno inventato un modo bellissimo per rappresentare il percorso di guarigione da un

evento traumatico: si chiama *Kintsugi*, ed è il nome della tecnica con cui i cocci di un vaso rotto vengono rimessi insieme con una colla dorata. Il vaso riparato, con le sue cicatrici d'oro in bella mostra, è ancora più prezioso di quando era integro. E tu un giorno incontrerai qualcuno finalmente degno di tutta quella bellezza, promesso. □

NOTE

1. Allarme rosso per tutte le brave bambine compiacenti QUI: lui ci tiene ad andare a mangiare dalla sua cara mamma tutte le sante domeniche a pranzo? Attenta a non dire sempre sì per poi assumere svariate tonalità di verde quando il lunedì di pasquetta ti ritrovi la suocera anche al picnic sui colli...

2. Mi riferisco a litigi che non sfociano MAI nell'abuso, che sia verbale o fisico. In quel caso la relazione va chiusa. Al più presto. Senza bisogno di spiegazioni. Punto.

3. Hogwarts è la scuola di magia di Harry Potter, il protagonista di una serie di libri molto famosa scritta da J.K. Rowling.

4. I Babbani, nel mondo di Harry Potter, sono gli umani senza poteri magici.

5. Al netto della pillola anticoncezionale, che ovviamente rende questo discorso nullo perché modifica completamente il fisiologico ciclo ormonale, in funzione della prevenzione di una gravidanza.

6. Consiglio in proposito il

bellissimo TED Talk della
dottoressa Laurie Betito.

3.

LAVORO

IMPARA A FARTI FURBA, CHE BRAVA LO SEI GIÀ

Uno dei motivi per cui sto scrivendo questo libro è il grande desiderio di vedere sempre più donne riconoscere fino in fondo il proprio valore, sentendosi totalmente legittimate a esprimere i loro talenti,

le loro opinioni e la loro visione del futuro, senza giocare in piccolo, né rinunciare alla femminilità. Mi piacerebbe poter dire che ormai, nel 2018, gli stereotipi di genere che vogliono le donne in posizioni subordinate sono acqua passata, ma non è così. Nonostante siano stati sicuramente fatti moltissimi passi avanti, credo che la conquista più importante debba ancora essere fatta non tanto dalla società quanto innanzitutto *dentro* noi stesse.

Ricordi il famoso permesso del primo capitolo? Ecco, è il caso di ritirarlo fuori, anche e soprattutto quando parliamo di lavoro. Tu e tu

sola sai quanto vali, e tu e tu sola puoi e devi agire di conseguenza, per te stessa e per tutte le altre (e gli altri) intorno a te.

La nostra paura più grande

C'è un bellissimo paragrafo tratto da *A Return to Love* di Marianne Williamson che, qualche anno fa, mi ha colpita come un pugno in faccia. I due versi più importanti dicono:

“La nostra paura più grande non è di essere inadeguati.

La nostra più grande paura è quella di essere potenti oltre ogni limite”.

Quando ho letto questa frase, dopo essermi un po' ripresa dal pugno, ho pensato: *Ma guarda questa che sborona*. Del resto si sa che gli *ammeregani* amano le robe graaaaaandi, roboanti, d'effetto... Ma il dubbio che la cara Marianne tutto sommato avesse ragione ha continuato a picchiarmi in testa.

E oggi, otto anni dopo quel pugno che mi ha risvegliata a me stessa, posso confermare che sì, è vero, è la nostra più grande paura ma superarla non solo è bellissimo, è proprio doveroso, perché non c'è niente di sbagliato nell'essere potenti oltre ogni limite. Anzi.

Cosa c'è di più potente e innocente di un fiore che sboccia in tutta la sua bellezza? E te lo immagini un mondo senza fiori? Che tristezza sarebbe?

Quindi, amica mia, anche e soprattutto sul lavoro, dove si gioca così tanto della nostra capacità di far sbocciare i nostri talenti e contribuire alla bellezza del mondo, bando alle remore e avanti tutta con la manifestazione del potere personale, ok?

Tranquilla che un pezzo alla volta vediamo come tirarlo fuori... senza ricorrere ad attributi che non ci appartengono!

SE LI CONOSCI, LI AFFRONTI: CAPI E COLLEGHI SONO COME I PARENTI

Dicevamo, il primo capitolo conteneva il famoso “permesso” di essere la donna che vuoi, giusto?

Sempre in quelle pagine c'erano anche un paio di *esercizietti* sulla famiglia: roba leggera, lo so.

Non è un caso però che concetti così importanti siano stati messi all'inizio. Adesso tornano utili più che mai perché, forse lo avrai notato

anche tu, spesso sul lavoro certi tipi di dinamiche che si esprimono in famiglia tornano a ripresentarsi fra una macchinetta del caffè che vorresti insonorizzare e una riunione a cui davvero avresti fatto a meno di trascinarti. Alle 5 del venerdì pomeriggio.

Quindi ti propongo un altro gioco divertente; *yes*, lo so che ti immagini il mio canino scintillante adesso... un po' è così ma giuro che non sono sadica: il bonario pugno della cara Marianne in fondo credo mi abbia salvato la vita, perciò mi permetto di usare anch'io le maniere forti, ogni tanto. Con amore.

Come sempre, il gioco è da fare possibilmente in un momento in cui sei tranquilla, il gatto dorme e gli altri sono stati spediti altrove o neutralizzati per un po'. Tipo dopo il pranzo di Natale sarebbe perfetto, se però c'è tanto da aspettare, forse ti conviene trovare un'alternativa.

Pronta? Fai un elenco delle 10 persone con le quali hai più spesso a che fare per lavoro: capi, collaboratori o colleghi se sei in ufficio; soci, collaboratori e fornitori se sei libera professionista/imprenditrice. Dividi queste 10 persone in gruppi a seconda della qualità del rapporto

che avete: molto buono, cordiale ma superficiale, teso, pessimo. Adesso chiediti: se ognuno di loro dovesse essere l'alter ego di qualcuno nella tua famiglia, chi sarebbe? Ovviamente non c'entrano né la somiglianza fisica né, talvolta, l'appartenenza allo stesso sesso.

Il cugino Astolfo, simpatico come una gomma da masticare nei capelli freschi di piega, potrebbe tranquillamente essere rappresentato dalla collega dell'amministrazione al terzo piano, che morire se ti risponde al telefono ma poi ti manda otto mail in 30 secondi netti, con in copia mezzo mondo, per una fattura

che non torna.

Dai, vero che almeno un pochino questo gioco è divertente?

Questo simpatico esercizio serve per smascherare le PROIEZIONI, un meccanismo inconscio che mettiamo in atto continuamente, almeno finché non ne diventiamo... consapevoli.

La vita non è un film... o forse sì?

Esattamente come al cinema un proiettore illumina il telo in fondo alla sala rimandandoci le immagini della pellicola, il nostro sistema corpo-mente (che comprende sia la

razionalità sia le sensazioni più o meno consce) proietta sul mondo esterno il film che ci siamo fatti sulla base delle esperienze vissute.

Se un cane ti ha morso da piccola, proietterai la paura che questo possa accadere di nuovo su tutti i cani che incontrerai; anche il più innocuo dei cuccioli costituirà una potenziale minaccia.

Tornando quindi all'esempio del cugino Astolfo: se qualcuno intorno a te metterà in atto comportamenti (saccenteria, pedanteria, meschinità) che attivano in te le stesse sensazioni (dal fastidio profondo

alla furia cieca a seconda dell'armonia nel tuo fegato¹), è molto probabile che su quel qualcuno tu proietterai, letteralmente, la faccia del cugino, e ti comporterai di conseguenza.

Il trucco qui è... spegnere il proiettore!

Disinnescare la proiezione tra l'altro è una pratica che ti permette di prendere due piccioni con una fava, perché nel momento in cui impari a sganciare lo stimolo che arriva dalla tua conseguente reazione istintiva, diventi più serafica di un monaco zen sia in

famiglia che in ufficio.

Sembra magia ma non lo è...
seguimi ancora per un pochino.

Sfida alle leggi della dinamica

In fisica c'è una famosa legge² che dice che: “A ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria”. Due corpi esercitano reciprocamente influenza l'uno sull'altro: i miei piedi appoggiati sul pavimento lo premono, ma ugualmente la terra mi sostiene attivando una specie di contropinta.

Senza addentrarci troppo in

questioni che lascio volentieri a Piero&Alberto Angela, ho usato questo esempio per dirti che invece, quando si tratta di azioni e reazioni nella tua vita, tu puoi sfuggire a questa legge ineluttabile grazie al libero arbitrio e a un po' di allenamento.

Come fare a non rimanere incastrata nel meccanismo della proiezione, che vorrebbe che ti scagliassi come un unno alla sola vista del cugino Astolfo e di tutti quelli che lo rappresentano fino alla settima generazione? Semplicemente SCEGLIENDO che non ne vale la pena.

Nel momento in cui realizzi che la salute del tuo fegato, quindi la tua serenità, e di conseguenza la qualità della tua vita, non possono e non devono dipendere dal comportamento del cugino né della collega né di nessun altro a parte te e le persone che portano davvero un valore aggiunto alla tua giornata, tutto cambia.

Togli corrente al proiettore, smetti di farti film distorti, e inizia a vedere la realtà per quello che realmente è: un flusso costante di scelte che sei chiamata a fare, e in cui la domanda che le guida dovrebbe essere: “Cosa è meglio,

per me, adesso?”.

Tornando (un'ultima volta, giuro) all'esempio sopra: è meglio sfanculare la collega dell'amministrazione aka cugino Astolfo in incognito, rovinandoti la giornata, rendendo i rapporti ancora più tesi, compromettendo magari anche il tuo umore su quello che succederà una volta fuori dall'ufficio, oppure compatire il suo povero fegato, sorridere e passare oltre? Lo so, alcune situazioni toccano punti così dolenti che davvero sembra impossibile non reagire d'istinto.

Non ti sto chiedendo di diventare zen dall'oggi al domani né in assoluto (sai che palle se no...) però, togliendo le proiezioni, puoi scegliere di concentrare le energie dove pensi che ne valga davvero la pena. E a quel punto chi ti ferma?

IL MESTIERE PIÙ
ANTICO DEL MONDO
NON HA NIENTE A CHE
FARE CON IL TUO
STIPENDIO

Ti è mai capitato di chiedere l'aumento in ufficio o di comunicare

ai tuoi clienti l'adeguamento, in rialzo, del compenso per i tuoi prodotti/servizi? Come ti sei sentita?

Se è stata una passeggiata e hai ottenuto quello che hai chiesto senza problemi, salta pure questo paragrafo e... *chapeau!* Se invece sei ancora lì che aspetti che qualcuno si accorga di quanto sei brava e magicamente ti promuova, o che un cliente ti firmi un assegno in bianco sulla fiducia... beh, benvenuta nel club.

Personalmente, mi è successo solo una volta di avere una promozione

non richiesta e, indovina? Il mio capo era una donna. Credo sia stato solo grazie a quello che mi sono salvata dalle malelingue che, viceversa, avrebbero immediatamente scatenato illazioni su ovvi favori sessuali all'origine del "generoso gesto". Il mio capo era semplicemente un'ottima manager che, quando mi ha inserita nel suo team, ha ritenuto il mio stipendio scandalosamente basso sia per la seniority che per le competenze che avevo, oltre al fatto che altri suoi collaboratori con meno esperienza già dal primo giorno avevano un compenso decisamente più alto del mio. Niente

di losco o morbosamente saffico quindi: semplicemente una gestione equilibrata del team di lavoro e un compenso in linea con le policy già applicate in casi analoghi al mio per anzianità aziendale e ruolo. Facile, pulito, etico.

Eppure, secondo il Global Gender Gap Report 2017³ presentato al World Economic Forum di Davos, per raggiungere la cosiddetta “equal pay”, parità di salario, e offrire a uomini e donne le stesse opportunità di carriera, in Italia bisognerà aspettare 217 anni. Attualmente una donna, a parità di ruolo, guadagna il 48% in meno di un uomo.

Al di là di tutte le implicazioni macro e microeconomiche, che sono ben oltre la portata della mia laurea e lo scopo di questo libro, quello che ti invito a fare una volta smaltita l'incazzatura per quello che hai appena letto è di chiederti, nel tuo quotidiano, cosa puoi fare per cambiare le cose.

Avrei un paio di suggerimenti.

Perché tu vali, e non solo quando ti spalmi la crema per il viso

Che ne dici di un altro gioco? Dai che ci abbiamo preso gusto... ormai la storia del gatto e dell'oretta

tranquilla non serve che la ripeta,
giusto?

Prendi un po' di fogli bianchi, una penna o dei pennarelli colorati, e siediti comoda facendo qualche bel respiro. Poi inizia a scrivere tutte le competenze che hai acquisito negli anni, anche quelle che ormai dai per scontate, come appunto leggere questo libro e scrivere delle parole su un foglio. Hai imparato ad andare in bicicletta? A lavarti i denti? A guidare? A parlare un'altra lingua? Sono tutte competenze che hai acquisito grazie alla tua intelligenza, al tempo che hai dedicato a impararle, alla tua buona volontà.

Magari qualcosa ti viene particolarmente facile, ma non per questo non è una competenza.

Scritto tutto? La lista è più lunga di quanto pensassi, immagino... bene.

Adesso scrivi tutto quello che fai e che nessun altro potrebbe fare come te. Limitiamoci all'ambito lavorativo per ora. Non preoccuparti di sembrare superba o snob, nessuno leggerà il tuo foglio e, comunque, chisseneffrega di quello che pensano gli altri al momento.

Datti il permesso di riconoscere il valore aggiunto che tu e solo tu porti

ogni giorno in quello che fai.

Magari sei particolarmente brava a gestire il tuo team; magari hai un occhio speciale per i numeri che non tornano; magari hai una manualità tale che quello che produci ha pochissime imperfezioni.

Ti chiedo di scrivere tutto questo perché voglio che diventi **TESTIMONE** di quanto c'è di buono e importante nel tuo lavoro. L'atto di scrivere, e poi leggere le tue stesse parole, ti rende molto più consapevole del loro significato rispetto al fare un semplice elenco mentale. Ora **SAI** un po' meglio quello che vali e la

differenza che fa la tua presenza come professionista.

E adesso... scegli!

L'effetto dell'esercizio sopra dovrebbe anche essere stato quello di farti una bella iniezione di autostima.

Se così non fosse... è ancora forte la voce del tuo giudice interiore, che sminuisce le tue risorse o non ti permette di vederle. In questo caso potresti chiedere a qualcuno di *davvero* fidato e che sai che ti stima di aiutarti a completare quegli elenchi. Oppure puoi rivolgerti a un

professionista della relazione d'aiuto o a un coach, perché quello dell'autostima è davvero un terreno su cui si giocano un sacco di partite, ed è importante che non ci siano troppe erbacce a soffocarlo.

Quindi, adesso che abbiamo ricaricato un po' le pile... che si fa?

Per un po', assolutamente niente.

Lo so che sulla scia dell'entusiasmo ti saresti fiondata domani nell'ufficio del tuo capo o avresti mandato la mail ai clienti con il listino aumentato del 200% ma forse, dico *forse*, se è la prima volta

in cui ti rendi davvero conto del tuo valore potrebbe esserci bisogno di rinforzare un po' questa consapevolezza dentro di te, prima di passare all'azione.

Per qualche settimana quindi, limitati a osservare se e come cambia il tuo atteggiamento. Nota se ti è più facile dire NO a ciò che non ti compete, o se ti senti meno in difficoltà a chiedere ciò che ti serve o a delegare. Tutti questi saranno ottimi segnali: più riuscirai a sentirti serena nel rimandare al mittente ciò che prima ti sobbarcavi solo per paura, più sarà facile sentirti solida nella tua capacità di affrontare

qualsiasi discorso riguardi il tuo lavoro o il tuo compenso.

Come nel caso della CNV⁴, chiedere non equivale a ottenere ma *di sicuro* se non chiedi non ottieni.

Quindi, quando ti sentirai abbastanza tranquillo, vai e chiedi quello che ti spetta, sapendo che non si tratta di un favore personale, un atto di generosità o di una rivendicazione: hai valutato la situazione, e ritieni che ci siano i presupposti per adeguare il compenso che ricevi in base al valore che eroghi.

Semplice, pulito, etico.

E se la controparte si trasforma nel cugino Astolfo... sai già come si spegne il proiettore, giusto? □

DUE COSE CHE
DOVRESTI SAPER FARE
COME UN UOMO:
ESSERE LEGGERA E
FARE SQUADRA (LA
PIPÌ IN PIEDI LA DIAMO
PER SCONTATA)

Una cosa che non sanno in molti è

che amo il rugby. Certo, c'entra moltissimo anche la componente estetica ma, più di tutto, amo il *fair play*: l'arbitro si rispetta a prescindere; c'è il terzo tempo, tradizione in cui le squadre avversarie dopo essersi massacrate di botte per 80 minuti si bevono una birra insieme; c'è il “*man of the match*”, che è giudicato il miglior giocatore in campo anche se la sua squadra potrebbe aver perso; i giocatori si fanno male davvero e si fanno mettere i punti sulle ferite a bordocampo pur di rientrare in azione, altro che le piattole del calcio che si contorcono pietosamente per uno sgambetto che

pure mia nonna stava in piedi (ha 81 anni e gira con il bastone, così, per capirci).

Dai giochi di squadra, e in particolare da quelli un po' fisici, i ragazzi secondo me imparano un paio cose un po' meglio di noi:

1. Un gioco è, appunto, un gioco, e può diventare una cosa seria solo per il tempo che occupa una partita;
2. Se tu sei più bravo di me a fare qualcosa che potrebbe portarci alla vittoria, fallo al meglio che puoi, io proverò a imparare.

Questa attitudine l'ho vista molto spesso applicata anche sul lavoro, quantomeno dagli uomini intelligenti: il lavoro è lavoro, quindi possiamo rispettarci come professionisti ma non essere amici, o viceversa andare molto d'accordo ma solo davanti a una birra, dato che i reciproci modi di lavorare sono incompatibili.

Ancora: nessun problema a riconoscere che la tua capacità analitica supera la mia quindi, dato che è essenziale per quel progetto, lo guiderai tu; io farò altrettanto quando sarà necessaria una visione d'insieme per portare a casa il

risultato.

Noi ragazze invece, pur essendo molto intelligenti nella maggior parte dei casi, non riusciamo altrettanto bene a scindere il piano personale da quello professionale, con il risultato di trovarci incastrate in pasticciacci brutti.

Cuore sì, cuore no.

L'argomentazione che sento più spesso usare per giustificare le disparità di carriera fra donne e uomini parte proprio da lì: noi saremmo troppo *sentimentali*, troppo *di cuore*, troppo *uterine*,

quindi incapaci di usare la razionalità e l'obiettività quando le situazioni diventano complicate o sono necessarie scelte drastiche.

Sicuramente il nostro approccio è diverso da quello di un uomo: insita in noi c'è la lungimiranza (ne abbiamo parlato anche nel [Capitolo 1](#)) e una visione della realtà che tiene conto di tutte le parti in gioco, compresi gli aspetti emozionali. È altrettanto vero però che in certe situazioni questo approccio potrebbe non essere il migliore. Che fare quindi?

Come sempre, la risorsa più utile è

la consapevolezza.

Se, per esempio, il tuo rapporto di amicizia con un collega fa sì che poi ti ritrovi a rimediare sistematicamente ai suoi errori, è bene che impari a scindere i piani.

Se la vostra amicizia non sopravvivrà al fatto che tu lo metta davanti alle sue responsabilità e gli chiedi di comportarsi da professionista, forse quella che perderai non sarà una vera amicizia ma un rapporto di comodo in cui finora ci hai solo rimesso tu. Quindi bene così.

Se la scarsa sintonia di carattere che c'è con un membro del tuo team di lavoro ti impedisce di riconoscere le sue capacità lavorative, di nuovo stai compromettendo una situazione in cui metterci il cuore non serve a nulla.

Certo, non sempre i rapporti sono così netti e le situazioni così definite ma magari puoi iniziare a osservare se ci sono occasioni in cui puoi comportarti diversamente, agire di conseguenza e vedere l'effetto che fa.

Tutto sommato, hai solo da guadagnarne.

LEADERSHIP: IMPARA DA MADRE NATURA

Molto spesso ci si riferisce alla natura come Madre, in altre occasioni invece come *matrigna*.⁵ È infatti facile immaginarla come un'entità benevola nel caso di un abbondante raccolto o di un panorama mozzafiato, e mostruosa in occasione di calamità o disastri come terremoti, inondazioni e tsunami. Lasciando per un attimo da parte le considerazioni che spingerebbero la mia parte ambientalista a dire che non proprio tutte le cause di alcuni eventi sono

effettivamente *naturali*, in questa sede mi preme usare la metafora della natura come ottimo esempio di leadership.

E prima che qualcuno mi accusi di sostenere la teoria secondo la quale è giusto che vinca il più forte⁶ ci tengo a chiarire che, nonostante tutto, la nostra dotazione di libero arbitrio dovrebbe sostenerci nel fare scelte che prescindono dalla forza fisica o dall'esercizio distorto del potere per il soddisfacimento dei nostri bisogni.

Fine del pistolotto filosofico, parliamo di donne e leadership che

è meglio. □

Il capo, la capa

Letteralmente, sia “il capo” che “la capa” significano “testa”.

Quindi, se avete la responsabilità di qualcuno (che sia un singolo collaboratore o una multinazionale) è indifferente se si rivolgono a voi con la desinenza femminile; quello che conta davvero è se nella *vostra*, di testa, il concetto di leadership è chiaro.

Quello che in generale rende una persona un buon leader è la sua

capacità di utilizzare al meglio le proprie risorse innate e le proprie competenze per la guida dell'impresa (o del suo team) nella direzione voluta (o concordata con i vertici aziendali), e di delegare a persone fidate e competenti tutto ciò che può sostenere al meglio quel ruolo di guida.

Come ho già accennato nel corso del libro, noi donne siamo *naturalmente* dotate di lungimiranza e di una particolare sensibilità e capacità di empatia rispetto a ciò che non è immediatamente o platealmente visibile, come per esempio la capacità di intuire le emozioni altrui

al di là dell'espressione facciale o dell'atteggiamento corporeo.

Invece di competere tra noi per il potere, potremmo trarre grandissimi vantaggi dalla capacità di usare *strategicamente* le nostre qualità.

La natura non fa niente a caso

Ci sono piante adatte a un certo tipo di terreno e clima, che in contesti diversi non potrebbero sopravvivere se non con grande fatica e dispendio energetico.

Ci sono animali che vivono in branco e che, spontaneamente,

creano e rispettano delle gerarchie interne.

Ce ne sono altri che vivono in coppia o da soli, per i quali la convivenza anche solo con i propri simili, per non parlare di specie diverse, sarebbe una forzatura incredibile.

Se tu fossi la natura, metteresti mai una giraffa al Polo nord? E un lupo in un branco di elefanti?

Ovviamente no, così come non pianteresti un'orchidea nel deserto.

Ecco, allo stesso modo puoi

scegliere di permettere a tutte le tue *risorse umane* di fare al meglio quello verso cui sono inclini, creando un ambiente favorevole allo sviluppo del loro potenziale e di quello del progetto di cui sei leader.

Le stesse persone potrebbero lavorare in condizioni diverse?

Probabilmente sì, esattamente come sono stati creati serre, zoo e semi geneticamente modificati.

Ne vale veramente la pena? Questo ovviamente dipende dal tuo libero arbitrio e dalla tua valutazione delle conseguenze rispetto alle scelte che

farai.

Mi limito a suggerirti che, forse, essere tu stessa il capo che avresti sempre voluto avere alla lunga potrebbe essere molto, molto utile.

Come d'autunno sugli alberi le
foglie

Essere leader significa anche...
lasciar andare, esattamente come gli
alberi fanno in autunno. Se le foglie
non cadessero, non ci sarebbe
nutrimento per il terreno, né spazio
per la rinascita la primavera
successiva.

Allo stesso modo, se ti accorgi che un collaboratore (ma anche un fornitore o, ahimè, un socio) non è più in linea con il buon andamento del progetto o dell'impresa, è il caso di fare un favore a entrambi e lasciarlo andare.

Ovviamente non sto parlando di licenziare qualcuno in tronco alla minima divergenza di opinioni; la capacità di comunicazione e il dialogo sono doti fondamentali nell'esercizio di una leadership efficace.

La stessa valutazione potrebbe rendersi necessaria su te stessa,

peraltro: i tuoi valori, le tue capacità, la tua visione del futuro sono ancora in linea con quello che stai facendo? In caso contrario, ci sono margini per rinegoziare le attività in modo che ti corrispondano di più e meglio?

Se la risposta è no, forse potrebbe essere arrivato il momento di esplorare nuovi orizzonti. A differenza dell'albero, non sei ancorata al terreno e puoi muoverti liberamente. □

Riassumendo

Essere leader significa:

- assumerti prima di tutto la responsabilità di te stessa, incluso lo sviluppo di una buona autostima, condizione imprescindibile per ammettere eventuali errori e correggerli;
- creare un ambiente favorevole allo sviluppo del potenziale dei collaboratori, avendo in mente il fine ultimo che è quello dello sviluppo del progetto/dell'impresa nella quale siete tutti coinvolti;
- comunicare, con chiarezza e apertura mentale ma altrettanta assertività, ciò che non funziona: ascoltare e scegliere,

in base alla visione d'insieme,
se c'è margine per un
compromesso oppure no;

- lasciar andare ciò che non funziona e/o non è recuperabile. Questo potrebbe includere il tuo stesso ruolo in un contesto che non è più in linea con te;
- essere aperta al cambiamento, avere una visione positiva e... pensare a costruire per il futuro.

Dai, che madre natura è femmina mica per niente. □

NOTE

1. Secondo la medicina cinese il fegato è l'organo dal quale originano la frustrazione e la rabbia. Ma anche in Occidente il detto "farsi il fegato marcio" è indicativo di quanto la nostra serenità dipenda dalla sua salute.

2. La terza legge della dinamica.

3. Qui trovi il report completo:
www3.weforum.org/docs/WEF_GGGI

4. Vedi paragrafo sulla Comunicazione Non Violenta (la formula magica di Hogwarts...

ricordi?).

5. Lucrezio, *De Rerum Natura*

6. Qualcuno erroneamente ha tirato Darwin per la giacchetta su questo punto, tipo un certo Eugen Fischer, antropologo fisico e membro del “cerchio magico” di Adolf Hitler.

4.

CORPO

SEI BELLISSIMA, SEMPRE E COMUNQUE

Nel momento in cui sto scrivendo a Milano è appena scoppiata l'estate, e con lei il panico da "prova costume". Del resto è aprile, molte di noi pensavano di avere almeno ancora 2 mesi abbondanti per recuperare tutti i buoni propositi

dello scorso settembre, e poi di gennaio, e poi del dopo Pasqua... e invece eccoli qui: almeno 15 gradi più del previsto e ancora gli addominali che sonnecchiano sotto la soffice traccia dei panettoni e delle cioccolate calde.

Le estetiste esultano, le palestre pure, le riviste femminili aggiornano il repertorio di diete “7 kg in 7 giorni”, consigli per la pelle, i capelli, le unghie e perfino i denti (il bianco dello smalto fa risaltare l’abbronzatura!) e noi ci affanniamo fra scrub, cyclette e centrifugati di sedano, ingaggiando una guerra all’ultimo etto con la bilancia, lo

specchio e, soprattutto, noi stesse.

Il nostro corpo, questo meraviglioso strumento grazie al quale possiamo giocare con i sensi, sperimentare il movimento, interagire con gli altri e con l'ambiente, creare oggetti, arte, cibo e nel nostro caso perfino nuova vita, diventa, spesso, un campo di battaglia in cui il bisturi del chirurgo impallidisce di fronte alla precisione letale del giudizio di fronte alla nostra immagine riflessa.

Una volta ho sentito qualcuno proporre l'utopia di un mondo in cui tutti nasciamo con lo stesso identico aspetto, che poi migliorerebbe o

peggiorerebbe a seconda di quanto siamo capaci di vivere in pace con noi stessi e il mondo. Appunto, è utopia, ma sarebbe davvero fichissimo: la bellezza interiore come unico parametro di valutazione, se proprio dobbiamo averne uno per forza.

Da naturopata poi, non posso fare a meno di sottolineare l'importanza del corpo anche come manifestazione tangibile delle emozioni, dello stile di vita, di ciò in cui crediamo, di alcune predisposizioni: l'iride, la lingua, i piedi... dicono moltissimo di noi!

Se solo potessimo guardarci con la stessa ammirazione con cui contempliamo un fiore, un tramonto o le onde del mare! Nessuna di queste manifestazioni della natura è uguale né a se stessa né a nient'altro: perché noi invece vogliamo omologarci all'idea di bellezza stabilita dall'ultima moda?

ESPERIENZE
SENSORIALI NE
ABBIAMO? GIOCA
COME SE AVESSI 2
ANNI

Gusto, olfatto, tatto, udito, vista: ecco i 5 sensi in ordine alfabetico ma quasi sicuramente non di utilizzo, almeno da una certa età in poi.

La vista è molto probabilmente il senso predominante, soprattutto grazie agli stimoli costanti degli schermi a cui siamo connessi e alle immagini che ne escono come un fiume in piena.

Direi che forse l'udito è al secondo posto: la musica continua a occupare un ruolo importante nella nostra vita, e la possibilità di avere una libreria virtualmente infinita di brani a cui accedere ci ha resi provetti DJ nel

giro di un click.

Temo che tutti i programmi di cucina non ci abbiano per niente aiutati ad affinare il gusto, ma conto sul baluardo dell'italianità che non si arrende alle zuppe liofilizzate, alla pasta in padella e alla pizza surgelata per dichiarare che il nostro senso del gusto è superiore rispetto alla media di molte altre popolazioni.

E adesso, concedimi di spendere due parole in più sugli ultimi due sensi, olfatto e tatto: mi sono particolarmente cari e, secondo me, dovrebbero recuperare tutta la loro

importanza.

Per esempio, sarà sicuramente capitato che qualcuno non ti piacesse “a pelle”: ti sei mai chiesta il perché?

Forse hai attribuito il motivo alla somiglianza con qualcuno di altrettanto sgradito; oppure hai pensato che una combinazione di modo di fare e abbigliamento te lo facessero sentire distante; o forse era il suono della voce, la maniera di muoversi nello spazio... vedi il cugino Astolfo del capitolo 3 e il meccanismo delle proiezioni.

Ovviamente vale anche il contrario per le persone che invece ti attraggono “istintivamente”... pensiamo ai colpi di fulmine. □

E se ti dicessi che tutto questo conta, ma è successo qualcosa di più importante che ha influenzato sostanzialmente il tuo giudizio nelle primissime FRAZIONI DI SECONDO in cui vi siete avvicinati?

Se hai un cane, o ti piacciono i documentari scientifici, o non disdegni il buon vino, sai meglio di altri che l'OLFATTO è un senso straordinario: ebbene, le affinità “a pelle” (e molto altro) dipendono

proprio da questo senso così misterioso e, diciamo, anche un po' snobbato.

Pochi infatti sanno che le molecole aromatiche raggiungono primariamente il sistema limbico, la parte più antica e "primitiva" del cervello, e solo dopo la corteccia prefrontale, che è la parte che ci distingue dagli animali, con la quale associamo la *qualità* di un certo odore a qualcosa di conosciuto, perché presente in ricordi più o meno sgraditi.

Ognuno di noi ha un'impronta olfattiva unica, al di là di tutti i

deodoranti, profumi e altra roba più o meno chimica dietro la quale ci mascheriamo.

Se ci mettessimo per un attimo nei panni del nostro cane (o un altro animale che preferite), potremmo riscoprire il valore dell'istinto: un odore ci allarma, un altro ci attrae, senza che possiamo spiegarne il motivo *razionalmente*.

La meravigliosa arte dell'aromaterapia, ovvero dell'utilizzo di sostanze aromatiche (oli essenziali, assoluti, idrolati ecc.) con lo scopo di promuovere un maggiore benessere, si basa proprio

su questo.

Ai miei clienti chiedo spesso di annusare delle boccette, e di dirmi la prima impressione che ne hanno, senza pensarci nemmeno un secondo. Dalla loro risposta, e dall'utilizzo che poi proporrò loro di fare proprio di alcune essenze, dipenderanno molte più possibilità di riequilibrio di quante comunemente non si immagini.

Infine, il tatto.

O forse dovrei parlare di un certo tipo di contatto, perché se anche è vero che in molti casi la promiscuità

sessuale è aumentata, la frequenza ai corsi di ballo pure (ehilà, kizomba!), e l'affollamento di alcune situazioni rende la maggior vicinanza fisica inevitabile (ehilà metropolitana!), la mia esperienza con alcune tecniche terapeutiche manuali mi dice che a moltissimi manca la familiarità con un tocco gratuito (nel senso che non ha fini seduttivi o di reciprocità), attento e finalizzato unicamente al benessere del ricevente. Il corpo ha bisogno del tocco, e molto spesso noi stesse potremmo e dovremmo regalarci momenti di cura e piacere per il puro gusto di farlo, invece di pensare a eliminare cellulite o rughe

con la crema dei miracoli del momento.

Quindi, adesso, ti propongo di abbinare tatto e olfatto, e di fare un piccolo esperimento.

Regalati o fatti regalare una crema dal profumo che ti piace molto, poi prenditi la solita ora senza gatti né telefoni, accendi un paio di candele, e preparati a coccolarti per un po'.

Il massaggio che stai per farti non è la solita procedura in 5 minuti: è un'esperienza che ti permetterà di conoscere parti di te che magari non hai mai preso in considerazione,

come per esempio le orecchie, l'incavo del braccio, le dita dei piedi... Concediti di esplorare ogni centimetro, sperimenta intensità diverse (dalla carezza leggera alla presa decisa), prova a giocare con la temperatura...

La penombra della candela e il fatto che sei da sola dovrebbero aiutarti ad abbandonare, almeno per quest'ora, il giudizio su come dovrebbe essere il tuo corpo, su cosa devi o non devi fare, perfino su quello che devi o non devi provare.

A volte infatti, la presenza di un partner, per quanto amorevole, può

condizionarci: se abbiamo un rapporto conflittuale con il nostro corpo o parti di esso, capita che quel disagio si traduca in una minore capacità di esprimere i nostri reali bisogni rispetto al tocco, perché in fondo una parte di noi pensa: “È già tanto che sopporti di vedermi nuda, figuriamoci se posso dirgli che quel tipo di massaggio non mi piace... scapperebbe a gambe levate”.

Quindi, se tu per prima impari a fare una mappa dei tuoi punti strategici, che possono essere, come spesso accade, anche molto lontani dalle cosiddette “zone erogene”,¹ ti sarà più facile indirizzare chi ti

massaggerà con maggiore scioltezza e confidenza: in fondo, lo scopo è quello di provare piacere, e non conosco una sola persona che non sia gratificata dall'idea non solo di riceverlo, ma di esserne la fonte.

Il profumo della crema inoltre dovrebbe aiutarti a rilassarti, ad amplificare le sensazioni, a sentirti avvolta in un abbraccio morbido e sensuale: se riesci a procurarti un buon prodotto senza ingredienti di origine sintetica è meglio, altrimenti puoi provare ad “autoprodurre” un olio da massaggio con oli vegetali ed essenze aromatiche;² anche in questo caso è fondamentale che le

materie prime siano di ottima qualità, perché la pelle è il primo e più esteso organo con cui il nostro corpo assorbe le sostanze dall'esterno.

Meglio quindi non intossicarlo con derivati del petrolio, siliconi e metalli pesanti vari, no? □

UNO SPECCHIO PER
AMICO: È FACILE
SMETTERE DI
GIUDICARTI, SE SAI
COME FARLO

Durante il mio percorso di formazione alla scuola di counseling, ricordo che inizialmente uno degli esercizi più difficili era quello con lo specchio: guardare il mio volto riflesso (per fortuna solo quello), sostenere i miei occhi mentre per cinque interminabili minuti mi ci tuffavo dentro, essere costretta a confrontarmi con ogni ruga, capello bianco, pelo superfluo senza altro scopo che imparare ad amarli... che fatica!

La prima sensazione a emergere era il disagio, poi la vergogna, poi il fastidio, poi la rabbia vera e propria... possibile che non ci fosse

una sola parte del mio viso degna di approvazione incondizionata?

Poi, all'improvviso, spuntava una lacrima: e tu da dove vieni? Perché sto piangendo? Perché, finalmente, una parte di me si è ri-conosciuta: ha visto che quegli occhi sono gli stessi della bambina della foto (ricordi il capitolo 1?), che la testa è attaccata al corpo in cui batte lo stesso cuoricino, che ha bisogno dello stesso amore, che non desidera altro che essere accolto e di sapere che va tutto bene.

E allora ben vengano le rughe, i capelli bianchi, le cicatrici e le

occhiaie... sono la prova che quella bambina è cresciuta, che ha vissuto intensamente, che il suo cuore batte per ciò che la appassiona, che ha progetti per il futuro e non vede l'ora di realizzarli.

Ecco quindi cosa ti propongo: per 21 giorni consecutivi, ogni sera, guardati allo specchio per cinque minuti.

Puoi iniziare anche tu solo con il viso, se è più facile. Semplicemente, stai lì con te e osserva tutto quello che emerge da questo incontro; ricordati che è normale che il primo istinto sia di giudicarti, è naturale

che emergano rabbia, vergogna, voglia di scappare... se puoi, accogli tutto questo come faresti con un bimbo che non vuole andare a scuola, o un cucciolo che ha paura del veterinario. Con gentilezza e compassione fai qualche respiro un po' più intenso del solito e cerca di connetterti con la parte profonda di te che ha bisogno di essere vista, ascoltata e accolta.

Un po' alla volta ti accorgerai che sarà sempre più facile presentarti all'appuntamento con lo specchio, che il giudizio diventerà meno aspro, forse addirittura avrai voglia di iniziare una conversazione

amichevole con la donna che ti osserva e che ti somiglia così tanto.



Quando ti senti pronta, potrai passare allo specchio a figura intera: ti avviso, potrebbero ripresentarsi tutte le dinamiche di giudizio, vergogna e disagio che avevi provato all'inizio dell'esercizio.

Anche questo è normale, fa parte del percorso di ri-conoscimento e accettazione delle parti di te con le quali hai meno confidenza.

Dato che però ora conosci il

processo, sarà tutto più facile e decisamente più veloce.

Se vuoi, puoi chiedere un piccolo aiuto.

Chiama un'amica della quale ti fidi, il tuo partner, o un familiare molto caro, e chiedi loro di dirti tutto il bello che vedono in te: corpo, capelli, portamento, segni particolari...A volte vederci attraverso gli occhi degli altri ci aiuta a cambiare prospettiva, a uscire dalla nostra testa e osservare il mondo e noi stesse con occhi nuovi.

Ovviamente è fondamentale che tu ti senta a tuo agio nel ricevere il feedback, che in questo momento non ha né lo scopo di criticare né tantomeno di indorare la pillola, ma solo di regalarti un paio di lenti diverse con cui osservare quelli che tu consideri difetti e che invece potrebbero essere quello che ti rende così speciale.

Se poi un giorno fossi in vena di farti un bel regalo, potresti prenotare una sessione con un professionista della bellezza: a volte un taglio di capelli diverso o il consiglio giusto sul make-up possono cambiare completamente la percezione che

abbiamo di noi stesse. Anche in questo caso, è importante che tu chieda un aiuto su come valorizzare i tuoi punti forti e dissimulare i piccoli difetti: vogliamo che tu possa riconoscerti, non che i tuoi lineamenti vengano stravolti a favore di un canone stereotipato di bellezza da copertina.

Infine, potresti fare qualche ricerca online su quali sono gli abiti che meglio si adattano alla forma del tuo corpo: Pinterest in questo senso è una miniera d'oro di informazioni.

Io, per esempio, che ho sempre amato i dolcevita, ho scoperto che

non hanno proprio un effetto lusinghiero abbinati al mio viso tondo, alle spalle abbastanza larghe e a un seno “importante”: in pratica, è come se mi mettessi addosso, oltre al maglione, cinque chili in più. Meglio quindi se, nel mio caso, opto per gli scollati a V ed evito come la peste le righe orizzontali di giacche e magliette.

Questi semplici accorgimenti nell'abbigliamento e nel look in molti casi sono in grado da soli di abbassare i livelli di autocritica sotto la soglia di allarme, facendoci sentire più a nostro agio, alzando l'autostima e rendendo quindi molto

più vicini eventuali obiettivi di raggiungere un peso più vicino a quello corretto per età, costituzione, stato di salute generale e abitudini di vita.

SOTTERRA LA FORCHETTA DI GUERRA E FAI PACE CON IL CIBO

Ho sentito parlare per la prima volta di macrobiotica nel 2008: un caro amico stava facendo un corso di cucina “strano” e a me, che ho sempre amato spignattare e non

resisto al richiamo di tutto ciò che è anticonvenzionale, non è sembrato vero di poter prendere due piccioni con una fava.

Sono quindi andata a qualche conferenza, e poi mi sono iscritta al corso per ottenere il diploma di terapeuta alimentare secondo le linee guida di quella che è più una filosofia di vita che una vera e propria dieta.

Come tutte le passioni cocenti, la macrobiotica è diventata totalizzante: per qualche anno la mia unica ossessione è stata per alghe, riso integrale, derivati della soia,

tecniche e stili di cottura a ritmo delle stagioni e una smodata furia autoproduttiva di tutto ciò che potevo, dal tofu agli insalatini (verdure fermentate in acqua e sale o salsa di soia), dalla pasta di grano saraceno al pane con la pasta madre... ricordo ancora quando quel simpatico blob è esploso nel frigorifero, impiasticciando tutto l'impiasticciabile ma regalandomi un moto d'orgoglio per la potenza raggiunta dai miei lievitini.

Nello stesso periodo mi sono iscritta a un GAS (Gruppo di Acquisto Solidale), grazie al quale ho riscoperto l'importanza del

rapporto con i produttori, le implicazioni di una filiera corta e, da cittadina il cui rapporto con la terra si limitava ai vasi in terrazzo, la bellezza di raccogliere direttamente in campo le verdure che avrei portato in tavola, anche a febbraio con il freddo e l'umido delle 7 di mattina.

Insomma, da quel momento in poi il mio rapporto con il cibo non è più stato lo stesso.

Oggi non voglio invitarti a diventare una paladina della macrobiotica (io stessa ho abbandonato alcune indicazioni un po' troppo restrittive)

ma a recuperare un ruolo attivo nella pratica quotidiana di nutrire il tuo corpo e non solo.

È infatti ampiamente dimostrato che il cibo influisce sull'umore, basti pensare agli effetti del cioccolato o del caffè, ma io credo davvero che ci siano implicazioni che vanno molto oltre, e che coinvolgono sia il tuo approccio alla vita in generale sia il tuo rapporto con chi condivide la tua tavola.

Ancora una volta: giochiamo!

Adesso è il momento di far rientrare in gioco il senso del gusto e, di

nuovo, il mio preferito: l'olfatto.

Procurati un compagno di giochi (attenzione, se tu o lui fumate, le cose potrebbero essere molto più complicate e comunque meno divertenti³) e scegliete a turno cinque alimenti che l'altro dovrà riconoscere... alla cieca! Meglio se si tratta di cibi diversi sia per consistenza, per temperatura, sia per tipo di sapore: per esempio potrebbero esserci una fetta di mela, del budino al cioccolato, un pezzo di formaggio piccante, del pane integrale, un boccone di merluzzo al forno cucinato al naturale; oppure una carota, un cucchiaino di

marmellata di mirtilli senza zucchero, una noce, delle olive taggiasche, un grissino o un tarallo con i semi di finocchio.

Bendati, dovrete riconoscere quanti più alimenti possibili, basandovi appunto solo sull'olfatto e sul gusto.

Scoprirete che è molto più difficile di quanto sembri, perché la vista influenza il cervello ad aspettarsi un certo tipo di sapore, che a volte viene “aggiustato per analogia”, anche se non corrisponde esattamente al ricordo che ne abbiamo.

Ecco perché quando sentiamo, per esempio, la vera fragranza di una fragola maturata al sole e raccolta con le nostre mani, ci sembra tutto un altro frutto rispetto a quelle palle ipertrofiche trasportate per giorni a temperatura controllata dall'altra parte del mondo. Per non parlare delle conserve in cui la materia prima è, quando va bene, un terzo del contenuto totale, fatto perlopiù di zucchero, coloranti, insaporitori e conservanti.

Quindi, più sceglierete cibi di qualità, più potrebbe essere difficile riconoscerli... se sei competitiva, adesso hai un'arma in più per

vincere! □

Inutile dire che questo gioco può essere fatto in gruppo, o essere trasformato in un simpatico preliminare...

Ricordi il cammello con la caramella gommosa? Ecco...

Un'altra sfida della macrobiotica era posta dalla masticazione: secondo le indicazioni del suo fondatore, per un corretto stile di vita ogni cibo dovrebbe diventare liquido prima di essere ingerito.

Di fatto questa pratica ha effetti

meravigliosi sulla digestione, sull'intestino e sulla riduzione totale delle porzioni ma è difficilmente attuabile nelle risicate pause pranzo e nei ritmi forsennati che ci concedono le nostre vite "al salto".

Detto questo, ci sono delle belle vie di mezzo fra masticare il brodo e ingoiare un bisonte in due morsi: osserva quante volte le tue mascelle si aprono e si chiudono sulla forchettata di pasta, soprattutto se hai fame... spesso, scommetto che non arrivi a contarne tre.

Almeno nei pasti durante i quali sai che hai un po' di tempo, per qualche

volta potresti provare ad arrivare a cinque, sette se proprio ti senti in forma.

In questo modo scoprirai che senti molto meglio il sapore di ciò che mangi, ti sazi più velocemente e forse riesci anche a evitare che la pancia ti si gonfi come un palloncino dopo ogni pasto.

Come tutte le amicizie che si rispettano, anche quella con il cibo parte dalla conoscenza, dalla confidenza e dalla piacevolezza del rapporto.

Imparare la stagionalità dei cibi,

riscoprire il piacere della lentezza nel mangiarli, sapere dove e come sono stati prodotti, ti aiuta a tornare protagonista nella scelta di quello con cui nutri le tue cellule e quelle dei tuoi cari.

Lo spaccio legalizzato

A proposito di piacevolezza, una piccola nota sullo zucchero e il sale; *sorry*, il mio passato macrobiotico e il mio presente da naturopata mi rendono obbligatorio dirti queste cose...

Hai mai notato che sono polverine bianche che spesso si trovano in

bustine monodose? Non è l'unica affinità che hanno con sostanze ben più pericolose spacciate allo stesso modo, perché, esattamente come quelle, creano dipendenza.

Più mangi zucchero, più ne mangeresti, idem per le cose molto salate (ehilà patatine e salumi!).

Spesso però succede che il tuo corpo ti chieda certi cibi “goduriosi” (vedi quella voglia di dolcino la sera dopo cena) perché i livelli di stress sono alti, ci sono carenze di nutrienti essenziali, o il tuo sistema nervoso trova una sorta di compensazione a una carenza

emozionale.

Se, nonostante tutte le diete possibili, hai ancora un rapporto conflittuale con il cibo, ti invito caldamente a provare ad affrontare la questione non solo in termini di calorie, carboidrati e proteine ma anche e soprattutto dal punto di vista emozionale e simbolico.

Noi naturopati siamo lì per quello!



**LE RUGHE SONO
MEDAGLIE AL VALORE:
PERCHÉ**

NASCONDERLE?

Se hai fatto bene l'esercizio del secondo paragrafo, quello che segue potrebbe essere superfluo, perché ormai la consapevolezza di essere uno splendore è alta e forte come una quercia. Se invece hai bisogno di essere ancora convinta del fatto che la tua bellezza è fatta anche da quelli che consideri difetti mostruosi, allora continua a leggere.



Tanto per cominciare: le rughe.

Credo che il problema di questi

segni, soprattutto in viso, non stia tanto nella loro esistenza, quanto nella causa della loro formazione: sei più spesso imbronciata o sorridente? Preoccupata o concentrata?

Diverse espressioni innescano l'utilizzo di diversi muscoli facciali (ne abbiamo più di 20!) e, con loro, di diverse modalità di distensione o, appunto, corrugamento della pelle, in particolare intorno agli occhi, alla bocca e sulla fronte.

A differenza degli uomini, che hanno una cute più spessa e quindi meno rughe ma più profonde, noi donne

possiamo veder comparire questi simpatici “segni d’espressione” molto presto, in particolare se amiamo stare al sole o se siamo geneticamente predisposte.

Il mio consiglio quindi è di farcele venire in modo strategico, cioè sorridendo il più possibile, invece di piangere per qualcuno che non se lo merita o preoccuparci di cose che potrebbero non succedere mai.

E se fosse troppo tardi, e siamo già in compagnia di zampe di gallina intorno agli occhi e binari del tram in fronte? Invece di spianarli a colpi di botox e laser, finendo per

assumere un'espressione perennemente stupita anche di fronte alla più banale delle conversazioni (qualche interlocutore sprovveduto potrebbe sentirsi inutilmente lusingato), portiamoli con la fierezza di una decorazione tribale: sono i segni che il tempo che abbiamo vissuto ci ha tatuato sulla pelle; sono la prova dell'intensità con cui sappiamo vivere le emozioni; sono il privilegio di chi ha potuto contare molte primavere, nella buona e nella cattiva sorte.

Le prossime rughe che verranno non ci troveranno impreparate.

Un diavolo per capello

Ah, le donne e i capelli, il rapporto più conflittuale del mondo dall'alba dei tempi.

Io da piccola avevo un caschetto con la frangia che Valentina Crepax levati (non che mia madre avesse MINIMAMENTE intenzione di ispirarsi a quella bomba sexy per la sua adorata, innocentissima quattrenne), poi è arrivata la pubertà e con lei la sindrome premestruale, i peli ovunque e, in testa, i fusilli al posto degli spaghetti.

Da quel momento ogni seduta dal

parrucchiere è stata un tentativo di recuperare il paradiso perduto a colpi di pieghe con il ferro e la piastra, vanificato al primo shampoo dall'indomita ribellione di un riccio crespo che non ammette addomesticamento.

Poi è arrivato il giorno. Avevo da tempo accarezzato l'idea di un taglio radicale ma non avevo mai osato darmi il permesso.

Un evento abbastanza grave nella mia sfera più intima ha rotto ogni indugio: la coda di 12 cm con la quale mi sono seduta sulla poltrona è caduta a terra come un aquilone

abbattuto in un solo colpo di forbici. E io mi sono sentita libera come non mi succedeva da molto tempo.

Spesso a noi donne capita di *manifestare* con un'acconciatura particolare, un colore diverso, una decorazione alternativa, quello che ci passa *davvero* per la testa.

Il taglio, poi, più è radicale e più rappresenta significativamente una necessità di tracciare una riga di passaggio fra un prima e un dopo.

Sono molte le culture in cui si ritiene che i capelli rappresentino delle “antenne”, che ci connettono

con stati più alti di coscienza.

Quindi, se sentite il bisogno di “darci un taglio”, forse si tratta di qualcosa di più profondo di un semplice cambio di look.

Stessa cosa con il colore: io per il momento ho deciso che il mio sale&pepe mi va bene così, anche per la pigrizia di non dover star dietro alla ricrescita, ma se a te piace farti le ciocche viola e verdi... sorella, hai tutto il mio sostegno, e chi ti dice che non sei più una ragazzina, forse non ti sta guardando attentamente.

ARETHA FRANKLIN

UNA DI NOI: RISPETTO, RISPETTO, RISPETTO

Come credo avrai intuito, in questo libro non voglio lasciare scoperto nessuno dei temi che riguardano il mondo femminile.

Mi piacerebbe tantissimo che questa sezione non avesse senso di esistere però, purtroppo, tocca parlarne, e farlo a voce alta: parlo del corpo, e degli abusi che subisce.

Le stime dell'Istat per il 2017 parlano chiaro: 1 donna su 5 ha

subito abusi, stupri o tentati stupri, e si parla di vessazioni psicologiche per 4 su 10 (spesso correlate al denaro).

Sono numeri impressionanti ma so che non ti sorprende perché, se non ti riguarda direttamente, sicuramente sai di qualche amica, o parente, o collega che è in una situazione di grande difficoltà, o che ha subito una qualche forma di violenza da parte di qualche “maschio” con problemi di autostima e controllo della rabbia.

Le situazioni non denunciate poi non si contano... perché succede?

Perché per qualche motivo loro credono di poterselo permettere, e noi crediamo di meritarcelo, o di non poterci fare niente.

Non è così, in nessun caso. Ma spesso la strada per arrivare a dire BASTA è lunga e davvero molto, molto dolorosa. Lo so perché, come avrai intuito, niente di quello che scrivo non mi ha in qualche modo riguardato, e questa sezione non fa eccezione.

Cominciamo dalle basi

Perché finora ti ho fatto una testa così sulle rughe, sull'autostima, sul

tuo lavoro e perfino sui sex toy?

Perché un sano rapporto con te stessa è il presupposto fondamentale per non cadere vittima né di un predatore travestito da principe azzurro, né dei tuoi stessi pensieri, che nella tua testa ti dicono che non sei abbastanza bella, brava, intelligente, sexy ecc. per poterti permettere qualcosa di meglio di quel rospo antipatico e prepotente che continui a chiamare fidanzato; e se l'hai sposato è anche peggio, per non parlare se è anche padre dei tuoi figli...

Se tu per prima credi che il tuo

aspetto fisico, la tua disponibilità a flirtare, la tua capacità di sopportazione delle sue scenate o della sua gelosia, la tua bravura ai fornelli e con le faccende domestiche siano le uniche carte che puoi giocarti nel rapporto con il maschile, perché qualche indegno rappresentante dell'altra metà del cielo non dovrebbe accettare questo comodissimo “compromesso”?

Quello in base al quale tu *fai* la bambola carina e un po' oca, o fai le veci della sua cara mamma, e lui *fa* quello che si prende cura di te... per un po'. Almeno finché non si stufa, non trova un'altra bambola o

torna da mamma, e tu finalmente ritrovi un briciolo di buon senso.

Se sei brava, o fortunata, o tutt'e due, quella briciola ti basta per lasciarlo nelle braccia di chiunque si sia gettato, e con un bel sospirone chiuderlo fuori dalla tua vita per sempre.

Se invece, come ci siamo già dette, lui riesce in qualche modo a farti credere che cambierà, o che si sentiva solo, o che da domani sarà tutto diverso... ti rimando alla lettura della sezione sulla carica degli ex e della pizza fredda.

E intanto ti abbraccio forte, perché ovviamente so che potrebbe non bastare, e nel frattempo i danni aumenteranno... ma se stai ancora leggendo, qualcosa mi dice che ce la farai, e tornerai a splendere più di prima. □

Fuoco amico

Purtroppo non ci sono solo gli abusi perpetrati dall'esterno: spesso infatti i peggiori sono quelli con cui ci autocastighiamo.

Si va dai disturbi dell'alimentazione, alle ferite autoinflitte, dal ricorso a sostanze

che ci aiutino a dimenticarci di noi (sigarette, droghe, alcool, farmaci), al superlavoro, dalla chirurgia estetica estrema allo shopping compulsivo, e via così, in una spirale autodistruttiva che è un grido di dolore spesso inascoltato finché poi diventa troppo tardi. Spesso qualcuna di queste attività è addirittura socialmente approvata e incoraggiata: parlo delle ore infinite in palestra, delle diete scriteriate, dell'alcool a fiumi (millesimato però, che è tanto chic), degli ansiolitici buttati giù come tic tac e della gara all'ultimo acquisto online, anche se hai già un armadio

formato monolocale pieno di cose che neanche ti ricordi di aver comprato.

Riguardo il discorso della violenza però trovo una di queste forme di abuso autoinflitto particolarmente disastrosa nel lungo periodo:⁴ quella del sesso non solo come palliativo alla noia e alla solitudine ma come disperata ricerca di *sentirti viva*.

Lungi da me (mille anni luce proprio) condannare o giudicare moralmente il sesso ricreativo. Trovo anzi che possa davvero essere terapeutico, se praticato fra adulti consenzienti e nel pieno delle

proprie facoltà mentali. Perché in quel caso l'incontro dei corpi non ha altro scopo che il piacere, e quindi ben venga la nottata in spiaggia, la sveltina in macchina o il dopocena.

Tutt'altra cosa invece quando dal tuo letto sono passati più maschi che acari, ognuno lasciando dietro di sé nient'altro che profonda, desolante solitudine, e decine di notifiche WhatsApp grigie come l'ombra che hai sul cuore.

Te lo chiedo con tutto l'amore di cui sono capace: smettila di darla via come i coriandoli a carnevale. Smettila di regalare il tuo corpo

come se non ti appartenesse, come se qualcuno potesse mai renderti felice o completa solo perché ha un'appendice preposta a infilarsi dove trova spazio.

Il tuo corpo merita rispetto, e tu hai il *dovere* di reclamarlo per te stessa (e anche per tutte le donne intorno a te, se proprio sei in vena di generosità).

Quella di accogliere qualcuno nel tuo spazio intimo deve essere una scelta consapevole, fatta perché hai deciso che l'altro è *degno* di un tale privilegio, fosse anche solo per un'ora (facciamo anche 10 minuti,

va').

E questo non significa essere frigida né fare la difficile: tutte espressioni coniate da chi ribalta su di te la propria inadeguatezza come maschio o la totale mancanza di fantasia, spirito di iniziativa, o *savoir faire*, quindi se *tu* ti senti inadeguata, lui può fare quello che si concede abbassandosi al tuo livello... mi viene l'orticaria solo a scriverlo, porca pupazza.

Sei una cazzo di dea in terra, amica mia. Il tuo corpo è il tuo tempio.

Perché qualche zotico dovrebbe

poter entrare ruttando e con le scarpe piene di fango, senza neanche chiedere permesso?

E poi ti sorprendi per la cistite, la candida, o altre simpatiche infezioni tipo il Papilloma Virus (presente all'appello anche qui, tanto per chiarire che non sono una santa e questa non è una predica)?

Facciamoci *tutte* un favore: impariamo ad amarci, anche fisicamente, come vorremmo che qualcuno facesse.

Impariamo a toccare il nostro corpo come piace a noi, impariamo ad

amare i suoi “difetti” e a considerarli come le caratteristiche uniche che sono.

Diamoci piacere attraverso i 5 sensi, sfruttiamo a nostro vantaggio armi potentissime e di cui disponiamo in abbondanza come l'intelligenza, l'autoironia, la compassione.

Il giorno in cui impareremo a fare tutto questo... altro che cammello dalla cruna dell'ago! □

NOTE

1. Per zona erogena di solito si intendono i genitali e il seno, la bocca e, a volte, la nuca.

2. Per esempio potresti provare a mettere in 30 ml di olio (di mandorle se hai la pelle normale o secca, di jojoba se hai la pelle grassa): 5 gocce di palmarosa, 2 gocce di mandarino e 2 gocce di lavanda. Attenzione che il mandarino è fotosensibilizzante, quindi non esporti al sole nelle 12 ore successive per evitare macchie o irritazioni.

3. Perché le papille gustative sono bruciate o sommerse da una patina di porcherie... se anche così non ti viene voglia di smettere di fumare mi arrendo! □

4. Perché, al contrario dell'abuso di sostanze o dei disturbi alimentari, spesso non viene considerata una patologia da curare.

5. AMICIZIE

POCHE, BUONE E
VERE; PER TUTTO IL
RESTO C'È FACEBOOK

Il caro Marcolino Zuckerberg negli ultimi anni ha completamente rivoluzionato il concetto di amicizia, rendendola molto più democratica ma anche appiattendone il significato in uno strato talmente

sottile da renderlo irriconoscibile.

Un po' come chi fa il tiramisù con i pavesini invece dei savoiardi: chiamatelo in un altro modo, santo cielo!

Siccome però gli americani amano la sintesi e gli acronimi, non potevano certo chiamare “gente con cui condividi un po' di tutto” quei pollicini alzati o cuoricini che neanche Hello Kitty, e quindi adesso siamo tutti amici. □

Dei 426 contatti che ho al momento su Facebook, ho l'assoluta certezza di poterne contattare l'1,5%¹ alle 3

del mattino senza che ci siano ripercussioni di nessun tipo (a parte la scarica di saracche iniziali). Alle stesse persone potrei chiedere di prestarmi dei soldi, o la macchina, o di ospitarmi a dormire per giorni senza dover dare nessuna spiegazione.

Con alcuni di loro capita di non sentirsi per settimane, per poi riprendere il filo del discorso esattamente dove era stato lasciato l'ultima volta.

Molti li conosco da parecchio tempo, qualcuno è entrato nella mia vita di recente; li accomuna una

caratteristica: quando nuotavo in pessime acque, non solo non sono fuggiti, ma anzi sono stati lì un po' con me a sguazzare nella melma, per compagnia.

È per questo che, a differenza di Marcolino, faccio una bella differenza fra Amici Veri, persone che mi stanno molto simpatiche, conoscenti, colleghi ecc., in un decrescendo proporzionale in termini di tempo che ho voglia di investire, affetto e, lo ammetto, propensione alla pazienza.

A volte io stessa non mi metto proprio in cima alla lista, perché ci

sono giornate in cui non mi sto per niente simpatica... e quindi potendo scegliere non mi frequenterei.

Purtroppo non ho questa opzione, e devo dire che quei giorni sono proprio quelli in cui apprezzo di più gli amici veri. Perché invece loro sì che ce l'hanno, la possibilità di scegliere, e invece restano, a sorbirsi le mie scorpioniche teorie sull'amore, i miei musì lunghissimi, i miei momenti di disperazione esistenziale.

Qualcuno scende con me negli abissi, qualcun altro prova a sollevarmi il mento verso il cielo,

altri ancora mi fanno il solletico, o mi offrono una birra, o propongono il cinema.

Ognuno a modo suo tocca una corda che mi toglie dall'angolo in cui mi sono cacciata, e mi porta fuori a vedere il tanto di bello che ancora c'è.

E per questo, se anche la vita dovesse portarci ai lati opposti del globo, gli amici veri avranno sempre un posto d'onore nel mio cuore.

Ah, dimenticavo la mia assoluta incapacità di essere diplomatica: se

non mi sei simpatico, lo sai.

Senza ombra di dubbio. E se per caso eravamo amici e mi fai una bastardata...aspetterò il tuo prossimo passaggio dalla riva del fiume. Senza rancore.

IL FILO DI PERLE E LE FILE DI PORCI: CI SIAMO CAPITE, VERO?

Ricordi il discorso relativo alla “fedeltà alla stirpe” di cui parlavo nel capitolo 1? È ancora valido, anzi validissimo, relativamente alle tue

amicizie. Qualcuno infatti dice che gli amici sono la famiglia che ci scegliamo: tu che ne dici?

Io credo sia molto vero, così come credo sia vero che ogni scelta riguardo alle persone con cui passiamo il nostro tempo possa influenzare moltissimo, nel bene o nel male, la nostra evoluzione come individui.

Pensaci un attimo: quali sono le persone con cui scegli di passare la maggior parte del tempo? Perché proprio loro? Cosa avete in comune? Cosa ti piace/ti stimola/ti fa stare bene della loro compagnia?

E adesso un po' di domande scomode (nel caso in cui quelle di prima non fossero sufficienti a farti "pulire il filtro"): quante di queste persone sono nella tua vita per ABITUDINE? Quante vorresti che ci fossero fra cinque anni? Quante di loro ti ISPIRANO a essere migliore ogni giorno? Da quanti ti aspetti di ricevere anche i feedback più scomodi ma assolutamente SINCERI? Con quanti senti di poter essere totalmente te stessa?

Sia chiaro, non sto dicendo che nella nostra vita ci debbano essere solo amicizie sincere e fraterne o niente, oppure che le conoscenze

superficiali non abbiano una loro funzione, anzi.

Quello che però mi capita di osservare è che ci sono persone che beneficiano di un trattamento “da amico” pur non comportandosi come tale, magari solo perché noi siamo molto disponibili, o accomodanti, o la nostra scarsa autostima non ci permette di valutare che stiamo gettando perle ai porci.

Ecco, in quel caso il meccanismo perverso con cui a volte funziona la nostra psiche fa sì che da qualche parte dentro di noi si crei del risentimento (sacrosanto) ma non è

detto che poi quel rospo venga sputato verso il corretto destinatario.

Gli amici veri conoscono anche i nostri lati peggiori, e ciononostante restano. Le conoscenze recenti invece ci conoscono poco, e ai falsi amici non interessa davvero conoscerci.

Se, per insicurezza, ci aggrappiamo all'immagine che vogliamo dare di noi e diventiamo compiacenti, i conoscenti difficilmente potranno diventare amici, e gli ipocriti vedranno l'opportunità di sfruttare le nostre debolezze servite su un

piatto d'argento.

Ancora una volta, l'unico modo per creare rapporti equilibrati, in cui il nostro coinvolgimento emotivo è commisurato all'effettiva natura della relazione, è lavorare su noi stesse.

Eccheppalle dirai... eh, un po' sì, ma fidati che se impari a viaggiare leggera poi non ti ferma nessuno! □
□

**EFFETTO TWILIGHT: I
VAMPIRI EMOZIONALI
ESISTONO, E SONO FRA**

NOI

C'è una categoria particolarmente insidiosa di “non-amici”, che guarda caso si accompagna spesso e volentieri con le “brave bambine”: è quella dei vampiri emozionali.

Queste persone sono costantemente alla ricerca di qualcuno con cui sfogare le proprie lamentele, a cui chiedere rassicurazioni e consigli (salvo poi fare diversamente), da cui farsi accompagnare per mari e per monti pur di non doversele cavare da soli. Hanno un'opinione su tutto e tutti, sono facilmente fiumi

in piena di parole e giudizi, incredibilmente permalosi e suscettibili.

Ciononostante, queste personcine carine riescono in qualche modo a catturare la tua attenzione, ad assorbire il tuo tempo in incontri, telefonate, raffiche di messaggi, e perfino a carpire alcuni dei tuoi pensieri più intimi, salvo poi usarli in modo ricattatorio.

Perché individui del genere sono nella tua vita? Perché hanno fiutato la tua sindrome della crocerossina come le mosche con il miele, e quindi ovviamente hanno risposto al

richiamo.

Quello che muove entrambi infatti è lo stesso bisogno: evitare come la peste la solitudine, quella condizione in cui siamo gli unici a poter dare un senso alla nostra esistenza.

Solo che tu compensi quel bisogno rendendoti disponibile, aiutando il prossimo, dicendo sempre sì anche quando la voglia di dire no ti toglie il respiro (asma, afonia, problemi di tiroide... sintomi familiari?), mettendo i tuoi bisogni sempre in secondo piano, sperando che prima o poi qualcuno se ne accorga e ti

ringrazi.

Loro invece, all'opposto, ritengono di dover essere ricompensati per la sofferenza che stanno vivendo esigendo dal prossimo attenzioni, compiacenza e sopportazione di ogni tipo di abuso verbale ed emotivo; ma tanto nessuno li capisce. E quindi insieme chiudete un meraviglioso cerchio che ha tutte le sembianze di una catena, ma fa niente... vero? Qui abbiamo punti paradiso da accumulare, con buona pace delle bambole spettinate.

Mi spiace rovinarti la collezione a un passo dalla coppia di

asciugamani ricamati ma devo assolutamente fermarti qui.

Al vampiro non basterà mai tutto il sangue che potrai dargli, e tu rischi davvero di rimetterci molto più che la tua divisa da crocerossina.

Si tratta di imparare a dire no, a esprimere i tuoi bisogni, ad accettare la solitudine e il rischio del rifiuto; in una parola: a mettere dei CONFINI.

Ne riparliamo fra pochissimo.

FARESTI LO SCRUB

CON LA CARTA
VETRATA? E ALLORA
PERCHÉ TI FAI DIRE “È
PER IL TUO BENE”
QUANDO SAI CHE È
PER IL SUO?

Prima di affrontare il nodo di questo capitolo, che è cruciale non solo in tema di amicizie, ci tengo a evidenziare un altro dei molti modi in cui permettiamo agli altri di invadere i nostri confini: il finto altruismo.

“Lo sto facendo per te”, “Te lo dico

per il tuo bene”, “So io cosa è meglio per te”: se qualcuno ti dice una frase del genere, fosse anche la tua mamma, SCAPPA. A meno che tu non abbia meno di 10 anni... in quel caso aspettane ancora un paio, e intanto prova ad ascoltare.

Nessuno, ripeto, NESSUNO sa meglio di te cosa è giusto che tu faccia, dica, pensi nella tua vita.

Quelle degli altri sono *opinioni*, basate sulla loro esperienza ma anche sul loro modo di affrontare il mondo, su come lo ha fatto chi li ha preceduti, su chi li circonda in questo momento e con che piede

sono scesi dal letto stamattina.

Esattamente come fare lo scrub con la carta vetrata non renderà la tua pelle liscia come la seta, farti dire da un’“amica” come devi vivere la tua vita non ti aiuterà a farlo meglio, anzi.

Se ti senti costantemente insicura sulle scelte da fare, probabilmente è perché hai perso da qualche parte la capacità (innata, quindi lascia perdere la fortuna o il talento) di fidarti del tuo istinto.

Probabilmente per molto tempo la tua opinione è stata spesso messa in

discussione, o non ascoltata del tutto; magari sei stata giudicata severamente in base a standard molto alti; oppure c'è stato qualcuno (magari un fratello più grande) con cui sei stata paragonata per i voti a scuola, le performance sportive, il numero di fidanzati...

Quindi qualcosa dentro di te a un certo punto ha deciso che lottare contro i mulini a vento del pensiero altrui era troppo faticoso, e si è arreso. Quel qualcosa ha scelto di abdicare al suo ruolo di guida della tua nave nel mare delle decisioni da prendere, e ha affidato il timone a chiunque avesse voglia di prenderlo.

Così magari oggi ti ritrovi con un titolo di studio che non volevi, con il corpo cosparso di tatuaggi, con l'armadio pieno di vestiti che non ti piacciono, o con un corpo che senti non tuo.

Ed è successo perché, da troppo tempo ormai, qualcuno tiene il volume della tua manopola del NO costantemente a zero, ma... *lo fa per il tuo bene.*

E il problema è che tu ci credi. O almeno, una parte di te crede che sia vero; un'altra parte di te, quella che non si arrende mai, probabilmente negli anni ti ha causato una serie di

somatizzazioni, che potrebbero andare dalla cistite alla dermatite atopica, dall'asma al colon irritabile.

Perché IL CORPO SA. E se impari ad ascoltare quei piccoli ma innumerevoli messaggi che ti manda ogni volta che devi prendere una decisione, diventa impossibile delegare ad altri la scelta di cosa è meglio per te. Devi solo fermarti, ascoltarlo, e imparare a interpretare. Non è difficile... facciamo una prova?

La prossima volta che qualcuno ti invita a pranzo, SENTI nella pancia di

cosa hai davvero voglia: perché dire di sì alla pizzeria untissima dove andate sempre quando dietro l'angolo ha aperto quel posto carino che vorresti tanto provare?

E se gli altri poi dicono di no? Prova con una terza opzione, oppure, se ti senti coraggiosa, invita tu qualcun altro a venire con te nel posto in cui vuoi andare tu!

Alla fine del libro spero che prenderai anche in considerazione la possibilità di andare da sola... ma facciamo un passo alla volta! □

MADAMA DORÈ: A LEZIONE DI CONFINI, CON ELEGANZA

Questa dei confini è una questione di importanza cruciale: il 90% dei miei clienti viene da me perché ha un conto aperto con questo tema e, ovviamente, io per prima 10 anni fa non sapevo neanche cosa volesse dire “confine”, almeno in termini di *spazio emotivo*.

Ma appena l’ho capito davvero... ho imparato a gestire un po’ meglio le invasioni. □

Immagina di essere la regina di un castello: c'è la torre più alta, il tuo spazio personale. Poi ci sono le stanze da letto, quelle per ricevere gli ospiti, la sala da ballo, il giardino interno, le mura, il fossato e... il resto del mondo.

A seconda di quanto è importante (e gradito) l'ospite in arrivo, lui/lei dovrebbe poter accedere agli spazi sempre più interni e riservati della reggia o, viceversa, vedersi negato perfino il passaggio sul ponte levatoio.

Invece spesso capita che le sentinelle siano in vacanza, del

maggiordomo non ci sia l'ombra, e chiunque possa accedere indisturbato al tuo castello, saccheggiando le cucine, bivaccando nel tuo letto, e arrivando perfino, nei casi più gravi, a intrufolarsi nella tua privatissima e preziosissima torre.

Perché succede? Perché tu non sai di essere Madama Dorè, e non ti viene minimamente il dubbio di poter SCEGLIERE chi può o non può essere ammesso nei tuoi spazi.

Ecco, lavorare sul confine significa riappropriarsi non solo del governo del proprio spazio fisico, ma

soprattutto di quello emotivo, per non parlare della quantità di energie che vedrai tornare grazie all'esilio dei pessimi consiglieri e al rinforzo delle torri di guardia.

So che da qualche parte si è già acceso un cartello, tipo quelli orrendi con le lucine bianche e rosse, con la scritta "egoista" al posto di "open". È normale! □

Chi si spende molto per gli altri mette se stesso sempre in secondo piano, quindi ti sembrerà orribile l'idea di lasciare qualcuno "fuori al freddo", o addirittura di essere tu a mandarcelo!

Ma se ti senti spesso stanca, se ti ritrovi a dare sempre e solo tu ricevendo briciole (se non niente) in cambio, se da tempo hai rinunciato ad ascoltare i tuoi bisogni, e alla fine hai smesso di sentire la voce che da dentro chiede per te anche solo un decimo dell'attenzione riservata agli altri... è il caso che ti ricordi l'esempio delle procedure di sicurezza in aereo: *in caso di emergenza, siete invitati a indossare la maschera dell'ossigeno prima di assistere chiunque altro.*

Il motivo è chiaramente che da asfissata/svenuta/peggio non saresti

di aiuto a nessuno... giusto?

Un po' alla volta, quindi, ti invito a esercitarti a osservare ma soprattutto a SENTIRE quando qualcuno sta entrando senza autorizzazione nel tuo spazio, oppure sta accedendo a zone che riserveresti a qualcuno che ti sta decisamente più simpatico di lui/lei.

Il tuo corpo SA, sempre: se ti si stringe la gola, se il respiro si ferma o accelera, se la bocca dello stomaco si chiude... qualcuno sta invadendo il tuo spazio, e tu dovresti dirgli di andarsene ma, per qualche motivo, non riesci.

La buona notizia è che è solo questione di allenamento; quella cattiva è che, come sempre, non basta guardare il video su Pinterest per dire di aver fatto l'esercizio: bisogna *effettivamente* mettersi all'opera.

Succederà, perderai alcuni “amici”: considerali come quei chili di troppo che erano destinati ad andarsene prima o poi.

E sappi che stai facendo spazio a nuove amicizie, molto più autentiche, che verranno attratte proprio grazie a questo lavoro su di te.

Mettere il confine infatti non significa diventare eremiti, o improvvisamente dire no a tutto e tutti.

Al contrario, per assurdo, può significare diventare perfino più aperta: nel momento in cui decidi che ci possono essere diversi livelli di confidenza, che puoi dosare le tue energie e il tempo che dedichi all'altro a seconda di come TU decidi che sia giusto, che l'accesso ai tuoi spazi (sia fisici sia emotivi) è regolamentato e chi non rispetta questo vincolo sarà gentilmente accompagnato oltre il fossato... fidati, sarai molto più serena.

Perché finalmente potrai scendere dalla torre e goderti il giardino e la sala da ballo, sapendo che non sei più sotto assedio ma circondata dalle persone che hai scelto, e protetta dagli invasori da guardie attente e preparate.

In pratica

Quindi, come si fa a diventare Madama Dorè?

Proprio come una regina... CHIEDENDO
O NEGANDO!

Per esempio, rispetto all'“amica”
che pretende che tu sia disponibile

24/7 per i suoi disastri amorosi: potrebbe imparare che, se non le rispondi, deve mandarti un messaggio per sapere se sei libera e puoi dedicarle del tempo; in caso contrario, la sua telefonata ininterrotta dovrà aspettare. Inutile tempestarti di squilli e messaggi finché non le rispondi per sfinimento, e altrettanto inutile fare l'offesa perché alle 10 del sabato sera avevi di meglio da fare che sentire per l'ennesima volta che basta, lei il tipo sui social smetterà di stalkerarlo. Da domani però. Che oggi su Instagram ha visto quella cosa che proprio... no ma guarda non ci potevo credere... bla bla bla.

Click. Ops.

E il coinquilino che lascia le sue cose ovunque? Sarà il caso che impari che gli spazi condivisi non sono a sua totale disposizione. Altrimenti potrebbe ritrovarsi un po' di oggetti/vestiti/varie ed eventuali in balcone. Cosparse di briciole. I piccioni ringraziano sentitamente. □



Che dire poi del collega che ti segue come un'ombra alla macchinetta del caffè per parlarti, ancora, dell'idea che avete sviscerato nella riunione fino a cinque minuti fa? Dai che secondo me una buona idea per

fargli venire voglia di tornare alla scrivania come se fosse una spiaggia delle Maldive da adesso in poi riesci a fartela venire... □

Imparare a dire NO è un fantastico modo per dire più sì.

E secondo me vale la pena di sentirti dare dell'egoista per un po', se questo ti permetterà di imparare a essere generosa con te stessa, finalmente.

NOTE

1. Dal conteggio sono esclusi i parenti strettissimi (ma -issimi -issimi eh?).

6.

HOBBY E PASSIONI

LA TUA BOMBOLA DI OSSIGENO

Come accennavo nel capitolo 2, per un lungo periodo ho incanalato la mia energia creativa in moltissimi hobby: dalle perline alle decorazioni in pannolenci, dallo scrapbooking ai timbri; non c'era

corso che mi facessi scappare pur di cimentarmi in qualcosa che desse il brivido della novità alle mie sinapsi. Tra l'altro quello del fai da te è un vizio di famiglia, quindi per fortuna i risultati non erano proprio pessimi. Una zuccheriera di ceramica stortignaccola, dopo essere sopravvissuta a tre traslochi, fa ancora bella mostra di sé in cucina in tutta la sua verde e viola "bellezza".

Il mio problema però era quello di non avere una vera e propria *vocazione*, e questo bastava per esasperare mio marito e frustrare me tutte le volte che mi sentivo dare

dell'inconcludente per non aver proseguito oltre il primo livello del corso di turno. Il punto è che io ho bisogno di *mettermi alla prova* per sapere se qualcosa *davvero* mi piace e l'unico modo che conosco è, appunto, buttarmi a capofitto, fosse anche solo per una settimana.

Se sei come me, anche tu hai gli armadi pieni di carte colorate, timbri, nastri, bijoux in divenire, scampoli di stoffa, fili di ogni colore, pezzi di compensato, cartoncino, e altri oggetti e attrezzi che solo chi ha la nostra attitudine può davvero apprezzare; chi non ce l'ha invece farebbe il conto di tutti i

soldi investiti, guardandoci con il compatimento riservato ai malati di gratta&vinci (... forse in effetti l'ultima pistola per la colla a caldo poteva aspettare).

Quello che però *loro* non capiscono è che ogni minuto speso in una qualsiasi attività creativa è un atto meditativo e un passo che ci avvicina a capire qualcosa in più di noi stesse.

Procedendo per esclusione, infatti, non solo impariamo a capire cosa è un fuoco di paglia e cosa invece ha il potenziale di non finire in fondo all'armadio (o barattato, vedi che

non buttiamo i soldi?), ma affiniamo la capacità di capire quali sono le caratteristiche di ciò che ci coinvolge profondamente, meritando l'investimento della nostra attenzione, del nostro tempo e del nostro denaro nel lungo periodo.

E se ci pensi, è un discorso che può valere per molte più cose che i semplici hobby.

**DUE ORE AL GIORNO
TUTTE PER TE,
TELETRASPORTO E
CARTA DI CREDITO**

ILLIMITATA: COSA FAI?

Io non avrei dubbi: visiterei quanti più posti possibile al mondo.

Certo, due ore sono pochine per girare un'intera città ma, se posso tornare quante volte voglio, mi visito con calma un quartiere al giorno, un museo alla volta, o una spiaggia, un lago, la cima di una montagna... bello sognare, vero?

In realtà, il titolo di questo paragrafo è parte degli esercizi di preparazione che faccio fare in uno dei miei workshop annuali sull'immaginazione creativa: si

tratta, quasi letteralmente, di disegnare la mappa di come vogliamo che sia l'anno che sta per arrivare.

Con carta, forbici, colla e fantasia si riscopre la magia di tornare bambini per un pomeriggio: si ritagliano da alcune riviste di moda, viaggi, casa ecc. le immagini, le scritte e i simboli che più risuonano con la parte più profonda di noi. Poi si compone un collage: sogni, desideri, aspirazioni riemergono fra un ritaglio e l'altro e nel visualizzarli concretamente, lì davanti a noi come in un quadro, possiamo trovare l'energia necessaria affinché si

realizzino.

Per poter accedere a questo stato di così grande connessione però è necessario fare prima un po' di "pulizie".

Esattamente come alcune piante hanno bisogno di essere potate per poter dare più forza ai rami che porteranno i frutti, anche noi abbiamo bisogno di distinguere fra quelli che sono i falsi bisogni che crediamo di avere ma che in realtà rispondono a esigenze di apparenza o di status, e i veri bisogni dell'anima, che se ne frega di quanto pesiamo o del nostro conto in banca.

Quindi, prova a chiederti: se davvero non dovessi preoccuparti di avere un tetto sulla testa, di pagare la spesa e le bollette, di avere dei vestiti “adeguati” ecc., cosa vorresti fare con il tempo che hai a disposizione?

ATTENZIONE mamme, papà, nonni e persone stra-empatiche all’ascolto: questo esercizio funziona SOLO se lo fate per VOI STESSI.

Non vale quindi dedicare più della metà della mappa ai figli, ai cuccioli abbandonati, ai bambini in Nepal, e così via. Certo, anche il desiderio di passare più tempo in famiglia o

dedicarvi al volontariato può trovare posto nel disegno complessivo (che è comunque grande al massimo 50x70 cm e, no, non può essere occupato fronte/retro, furbetti), ma deve trovarlo *per come fa stare voi*: l'effetto benefico per gli altri è il risultato dell'allineamento delle *vostre* emozioni con i desideri profondi del *vostro* cuore.

Più queste due cose coincidono, più è facile che si realizzi quello che metterete sulla mappa.

Una volta a un workshop una persona, dopo aver sentito questa

piccola “regola”, si è ritrovata a non sapere più cosa ritagliare e mettere sul cartoncino. Dopo i primi momenti di smarrimento, ha realizzato di aver vissuto sempre in funzione degli altri, e di non essersi mai chiesta cosa volesse veramente per sé.

Questa consapevolezza, da sola, vale più di tutte le mappe che potrà mai fare.

**IL LAVORO CHE
FARESTI ANCHE
GRATIS,**

STRAORDINARI INCLUSI, È...

Se sei fra i pochi fortunati che già a cinque anni sapevano che avrebbero fatto gli ingegneri aerospaziali e oggi lanciano satelliti nello spazio come coriandoli, hai tutta la mia ammirazione (e la mia invidia).

Come forse avrai intuito leggendo fin qui, io invece non ho una risposta definitiva. Oggi, quello che è il mio lavoro si avvicina moltissimo all'ideale che ho in mente.

Ma non è detto che sarà sempre

così, del resto 10 anni fa non avevo minimamente idea di quello che sarebbe stata la mia vita oggi. Quindi fra altri 10 anni... chi lo sa?

Credo che comunque sia importante porsi, questa domanda.

Perché se è vero che il lavoro ideale, quello per cui non ti sembra neanche di lavorare, potrebbe anche non esistere, è pur sempre vero che ci sono delle bellissime vie di mezzo rispetto a qualcosa che invece ti prosciuga l'anima almeno 40 ore alla settimana per 60 anni.

Inoltre, credo sia importante essere

consapevoli che ogni scelta, anche quella di NON scegliere, crea effetti sia nel breve sia nel lungo periodo.

Ci torniamo, che l'effetto marzulliano è dietro l'angolo, lo so.

Quindi, dicevamo, cos'è che faresti anche gratis? Esagero: che cosa pagheresti per fare 8 ore al giorno, 5 giorni la settimana, per i prossimi 30 anni?

Come per l'esercizio della mappa, questa è una domanda *apparentemente* semplice. Perché dopo un po' a stare in spiaggia a ciucciare margarita ti stufi, così

come non puoi stare in letargo perenne, né mangiare cioccolato come se ne andasse della tua vita.

Quindi, avrai intuito, bisogna scavare. E andare a cercare dentro di te dove si annida quel fuocherello che non si è mai spento. Dove si nasconde quella **PASSIONE** che da bambina ti permetteva di perderti in un mondo parallelo per ore, dimenticandoti di mangiare o fare la pipì, e faceva scattare la crisi isterica se ti chiamavano perché era pronto a tavola.

Un progetto per un mese

Qualche anno fa ho partecipato a un interessante esperimento online: si chiamava *30 Day Challenge*, e consisteva nel creare un progetto VERO di 30 giorni intorno alla passione più grande di quel momento; l'obiettivo era dedicarsi *come se* poi dovesse diventare *davvero* il nostro lavoro.

Da quel progetto ho capito due cose:

1. ho una grande passione per la fotografia ma evidentemente non il talento necessario per farlo diventare un lavoro;
2. sono mille volte più efficiente

se so che sono coinvolte altre persone.

Nel mondo anglosassone è molto in voga (e secondo me anche molto efficace) creare dei team composti da quelli che loro chiamano “*accountability buddies*”, letteralmente: persone a cui tu comunichi gli impegni che ti prendi, nei confronti dei quali sei tenuto a rispondere del risultato, e che ti incoraggiano/vengono incoraggiate da te a dare il massimo. Se sei fortunata, a volte queste persone coincidono con qualche collega o addirittura con un capo, ma diciamo che lasciamo questa possibilità nel

campo delle “fortunate coincidenze”.

Per una persona dispersiva e facilmente distraibile come me, l'idea di avere qualcuno che si aspettasse che lo facessi è stato essenziale per poter portare a termine il progetto.

Perché dai, diciamocelo: a meno che non ci sia una motivazione fortissima (o un'autodisciplina di ferro; nel caso, *chapeau*) tutti abbiamo la tendenza a procrastinare, perfino su progetti che ci piacciono molto, tipo prenotare le vacanze. È per questo che hanno inventato le

svegliare, è per questo che ci sono gli allenatori, è per questo che il dentista ti chiama ogni sei mesi per il controllo.

Quindi, adesso ti propongo di provare a fare lo stesso esperimento: scegli UN progetto che puoi portare a termine in 30 giorni, dall'ideazione, alla realizzazione, alla creazione dei presupposti per trasformarlo in un lavoro; scegli uno o più *accountability buddy* ¹ a cui dovrai comunicare settimanalmente i tuoi obiettivi, come li hai raggiunti e, nel caso, perché non li hai raggiunti, e osserva il risultato alla fine del mese.

Come me, potresti scoprire che una passione, per quanto grande, non ha il potenziale per trasformarsi in un lavoro. Meglio saperlo che struggersi alla scrivania *immaginando* di vincere il World Press Photo Award, no?

Oppure al contrario potresti aver gettato il seme di quello che diventerà davvero il tuo nuovo lavoro, sapendo esattamente cosa può funzionare, cosa richiede delle migliorie, in cosa ti incastri e cosa invece ti viene facilissimo.

Anche qui, hai solo da guadagnare.

DEVONO SPARARTI
PER FARTI SMETTERE
DI PARLARNE? FORSE
DOVRESTI
SERIAMENTE
PRENDERLA IN
CONSIDERAZIONE
COME CARRIERA ☐

A proposito di cose che mi
appassionano: il cibo.

Ti ho già accennato del mio corso di
cucina macrobiotica (so che
qualcuno la considera agli antipodi

di quello che viene chiamato “cibo” in Italia... qualcosa in effetti è un po’ estremo ma continuo a considerarla una bellissima filosofia, alimentare e non solo); ovviamente di corsi ne ho fatti altri, dalla pasticceria alla panificazione, dallo street food giapponese alle basi della tradizione italiana.

Quindi anche qui, *ça va sans dir*, l’idea che potesse diventare una professione mi ha un po’ più che sfiorato! □ Tanto è vero che ho fatto un altro esperimento, un filo più radicale di quello dei 30 giorni online: grazie a un’amica cuoca, ho passato una settimana in una vera

cucina professionale, lavorando dalle 7 alle 14, per poi tornare in ufficio dall'altra parte della città a finire la giornata. E lì ho capito che la passione per il cibo è una cosa ma quello della cucina è un mestiere per pochi, davvero con il fuoco sacro, e con due palle così (con buona pace dei Masterchef della situazione, che all'epoca non erano ancora esplosi come fenomeno di massa).

Però, esattamente come per gli hobby di inizio capitolo, se non avessi provato non l'avrei mai saputo, e mi sarebbe rimasto il rimpianto, oltre al dubbio di essere

l'erede illegittima di Leeman (scherzo!).

E tu? Di cosa parli per ore se qualche malcapitato ti chiede cosa ti appassiona?

Ho un amico, normalmente tranquillo e mediamente silenzioso, che si trasfigura se solo qualcuno accenna al mondo subacqueo. A volte basta anche solo il passaggio accanto a un negozio di attrezzature per acquari. Chiuso. Nel suo caso non è ancora una professione full time ma gli auguro davvero che lo diventi presto (un po' anche per il miglior andamento delle prossime

cene di gruppo).

Per cosa saresti disposta a prendere una settimana di ferie (o un mese di aspettativa) pur di provare sulla tua pelle cosa significa fare davvero quel mestiere?

Che cosa ti appassiona al punto da trasformarti nell'equivalente del predicatore al matrimonio di Meghan e Harry, incurante di regine e miliardi di persone connesse in mondovisione, pur di trasmettere il tuo messaggio?

Ecco, QUEL tipo di passione è quello che ha davvero il potenziale per

trasformarsi in un lavoro.

Perché avrà la capacità di farti andare oltre gli inevitabili momenti di sconforto, quelli in cui ti chiederai (e ti chiederanno) chi te l'ha fatto fare, quelli in cui la fatica sarà tantissima, quelli (pochi) in cui rimpiangerai la comodità delle vecchie abitudini.

Perché le soddisfazioni saranno infinitamente più grandi, la crescita che avrai come persona grazie ai tuoi progetti non sarà paragonabile a niente che tu possa aver mai sperimentato prima e la maggior parte delle volte, alla domanda di

cui sopra, potrai rispondere:

“Perché così sono felice”.

NOTE

1. Possono essere coinvolti con te nel progetto, o crearne uno proprio: nel caso, tu ricambierai facendo il loro *coach*.

7.

TRASCENDENZA

MARMELLATA SOTTO SPIRITO

Come per una serie di altre cose, tempo fa non avrei scritto un capitolo come questo.

La mia famiglia, nonne a parte, non ha mai avuto un rapporto troppo stretto con la religione o la

spiritualità.

Frequentavo l'oratorio perché era il più facile e sicuro centro di aggregazione... e perché c'era Davide, che poi è stato anche il motivo principale per cui mi sono sposata in chiesa.

Non so perché, ho sempre avuto una certa insofferente ribellione verso tutto quel battersi il petto, chiedere perdono, e celebrare una morte atroce nella speranza della resurrezione come premio fedeltà.

Anche il buddismo non è riuscito a soddisfare fino in fondo il mio

bisogno di dare un *sensò* alla vita, con tutte le ingiustizie e le sofferenze, ma anche le incredibili gioie e l'indiscusso amore che provo e ricevo in famiglia e con alcune amicizie.

Inoltre, come tutte le appartenenze un po' viscerali (non per niente si c h i a m a *fede* anche quella calcistica), anche quella confessionale tende a dividerci in un *noi* e *loro*.

In nome della religione sono state commesse le peggiori atrocità, e purtroppo non è ancora finita.

Io ho la fortuna di essere nata in Occidente, in uno dei secoli più pacifici della storia, avendo la pelle bianca (olivastra, dai, che il gene calabro-siculo non mente) e non appartenendo a nessuna minoranza.

Ma cerco di non dare mai per scontata questa botta di culo, perché è un attimo erigersi sul piedistallo del “io me lo merito perché sono nel giusto”... e la caduta è spesso rovinosa.

A un certo punto nella mia vita è arrivata la naturopatia, con lei lo studio più approfondito della natura e delle interrelazioni fra emozioni,

corpo e... *qualcosa che va oltre.*

Sicuramente ci si è messa anche un po' di saggezza, anche se 39 primavere non sono tantissime.

Sta di fatto che adesso ho la certezza di essere contemporaneamente contenitore e contenuto di qualcosa di più grande di ciò che viene percepito dai 5 sensi (infatti noi donne ne abbiamo 6... streghe!).

Credo che tutto abbia un significato ma non è detto che io sappia coglierlo subito.

Sono anche accanita sostenitrice del

libero arbitrio, e della necessità di prenderci la responsabilità radicale della nostra vita proprio perché possiamo scegliere in ogni momento cosa pensare, come reagire, come gestire le emozioni, che lettura dare a ciò che accade anche se, appunto, non sempre possiamo governarlo o capirne il perché.

Quella che segue quindi è la mia personalissima interpretazione della trascendenza, intesa come senso della vita e di ciò che la governa: non è mia intenzione né sminuire né tantomeno condannare le proposte delle confessioni religiose o dei percorsi spirituali.

Semplicemente, io scelgo di lasciarmi ispirare dalla natura e di seguire il suo esempio, senza dimenticarmi della saggezza del mio corpo e della mia capacità di discernimento.

Non so se ci sia una definizione per tutto questo ma, onestamente, non credo ce ne sia bisogno.

Le etichette lasciamole ai barattoli di marmellata, che dici? □

TRAMONTI, CUCCIOLI E
PRIMI AMORI HANNO

QUALCOSA IN COMUNE

Ricordo come se fosse ieri il giorno in cui, da piccola, ho tenuto nelle mie mani per la prima volta un pulcino: quella pallotta di piume gialle, sotto le quali sentivo distintamente ogni singolo ossicino e un cuore che batteva all'impazzata mi ha come ipnotizzata. Appena dopo, nella stessa fattoria, mi sono trovata al cospetto di un toro: il terrore puro alla vista di quella enorme montagna nera e sbuffante non è riuscito a impedirmi di provare al contempo la stessa emozione di qualche minuto prima.

La mia mamma è nata a Lipari, la più grande delle Eolie. Per anni le mie vacanze estive sono state sull'isola accanto, in una bellissima casa bianca dalla veranda ariosa e le tende di cannicciato, con gli alberi da frutto in cortile e la sabbia nera del vulcano che arrivava fino alla porta. Uno dei tramonti più spettacolari che io ricordi è stato dalla cima di quel vulcano, su un mare piatto come una tavola e il cielo dello stesso colore della lava che scorreva a pochi centimetri da me.

Avevo 15 anni, un casino pazzesco nel cuore e nella testa,

un'espressione decisamente troppo seria per una ragazza della mia età, un taglio di capelli disastroso e un cane pazzo isterico di nome Birillo, incrocio disgraziato fra un volpino e chissà cos'altro, con la masticazione inversa e un broncio che faceva a gara con il mio. Ancora oggi riesco a perdonargli di averci fatto rischiare lo sfratto a furia di abbaiare solo perché ha permesso, galeotte le sue passeggiate serali, che sbocciasse il mio primo vero amore. Credo che anche Davide, nonostante anni dopo lui gli abbia vomitato in macchina e noi ci siamo separati, lo ricordi ancora con una certa tenerezza.

Cos'hanno in comune questi tre episodi? La MERA VIGLIA.

Il Sabatini Coletti¹ la definisce come “sentimento di viva e perlopiù piacevole sorpresa suscitato da una cosa nuova, strana, straordinaria o inattesa”. La meraviglia apre alla possibilità di lasciarsi sorprendere, incantare, deliziare della scoperta di un mondo sempre nuovo.

Perché ne parlo in questo capitolo? Perché, secondo me, la meraviglia presuppone la FIDUCIA.

Quel pulcino non poteva fare a meno

di fidarsi di me probabilmente ma io avrei fatto di tutto per non farlo cadere dall'incavo delle mie manine che a malapena riuscivano a contenerlo.

Quando guardiamo un tramonto non abbiamo la certezza che il sole sorgerà di nuovo, ma raramente il pensiero che possa accadere il contrario ci sfiora.

La prima volta che ti innamori non sai cosa sta succedendo davvero, soprattutto se hai 15 anni e stai ancora scavando per trovare un'uscita nel mezzo delle macerie del matrimonio dei tuoi, ma ti

abbandoni a quei baci infiniti come se non esistesse altro al mondo.

Questo affidarsi al momento, questo stato di sospensione del giudizio rispetto a ciò che accade per lasciarlo accadere e viverlo totalmente, è quanto di più vicino io conosca a Dio, qualunque accezione tu voglia dare a questa parola. Perché per un attimo tutto diventa eterno, perfetto, meraviglioso, appunto.

E se anche poi le cose cambiano, il tempo passa, altri ricordi sbiadiscono, quei momenti restano e ogni volta che ti tornano in mente

sono vividi come se fossero appena accaduti.

Perché in effetti sono senza tempo.

Prova a pensarci. Ti sarà sicuramente capitato qualcosa che ti ha fatto sentire l'eternità, o che ti ha riempita di meraviglia.

Per molte è l'esperienza di un figlio, per qualcuna la contemplazione dell'arte, o una musica.

Per poche fortunate (ma dopo questo libro spero aumentino) un orgasmo di quelli come si deve.

Se è vero che i momenti speciali sono tali in quanto rari, è comunque vero che possiamo renderli un po' meno sporadici allenando il senso della meraviglia, e soprattutto lavorando sulla fiducia. Eh, lo so, tema dolente quest'ultimo.

Fidarsi è bene...

Sono nata il 5 novembre: Scorpione.

Anche chi non si interessa di astrologia sa due cose su questo segno: 1) siamo bravi a letto; 2) non ci fidiamo di niente e nessuno.

In natura, l'animale che si vede

senza via di fuga davanti a un pericolo o a un predatore rivolge il pungiglione velenoso contro se stesso: nel dubbio, è certo di avere una morte veloce. Della serie: fidarsi è bene, non fidarsi è meglio.

Però, ci sono dei però.

Non serve essere uno Scorpione per avere problemi di fiducia (abbiamo purtroppo già parlato di quanto siano diffusi gli abusi e i tradimenti) ma vivere costantemente in allerta ha un prezzo altissimo.

Il nostro sistema nervoso riesce a tollerare solo una certa quantità di

stress, che dovrebbe essere tale da farci innescare i meccanismi di difesa o fuga solo in rari casi.

Se viviamo sempre come se dietro l'angolo ci fosse un sicario con la nostra foto accanto al mirino, poi non stupiamoci se il corpo dà segnali di cedimento con sintomi più o meno gravi.

Ecco perché è importante trovare qualcosa che ci permetta, passata l'emergenza, di andare oltre le umane questioni di gelosia, prevaricazione, vigliaccheria, tradimento.

Noi stessi siamo pieni di contraddizioni. Io non posso certo scagliare la prima pietra, e credo nessuno possa dirsi davvero immune quando si parla di meritarsi fiducia incondizionata.

Ci sarà almeno una persona o una situazione in cui proprio non hai brillato per coerenza, dai, ammettiamolo. E sai che c'è? Va bene così. È ciò che ti rende umana.

Detto questo, *nella vita di tutti i giorni* la differenza fra chi sbaglia e si corregge e gli stronzi patentati è enorme, sia chiaro.

Nella prospettiva della trascendenza però, che è quella che ci chiede di avere una visione un po' più alta quando guardiamo le questioni importanti della nostra vita (e ce ne chiediamo il senso), anche lo stronzo patentato si ritrova in tasca un "gettone fiducia" in regalo.

Perché il fortunato bastardo può contare sull'ipotesi che il suo comportamento sia comunque funzionale a un disegno più grande, in cui il suo ruolo scomodo è stato funzionale all'evoluzione in meglio di quelli che lo circondavano.

Ti ricorda qualcosa un certo Giuda?

QUANDO È STATA L'ULTIMA VOLTA CHE HAI FATTO UN PUZZLE?

Ci sono giochi che sono bellissime metafore della vita.

O forse riuscire a prendere la vita come un grande gioco sarebbe la soluzione a tutti i nostri problemi (avrà capito che questo capitolo è un po' filosofico).

I puzzle secondo me sono davvero interessanti, perché mettono insieme cervello, manualità, capacità di gestire la frustrazione e rilascio di

endorfine alla visione del quadro finito. E poi, a meno che tu non sia un feticista dei 10.000 pezzi, arriva il “momento Fenice”, quello in cui tutte quelle ore di incastri, prove, prima-i-bordi-no-prima-le-figure-che-riconosco vengono gioiosamente spazzate via e rimesse nella scatola, scomposte nei minimi termini.

Il puzzle è il nostro equivalente dei mandala orientali. Ed è bellissimo. Perché il senso di queste attività non è il fine ma il processo stesso.

Se non dedichi dedizione, impegno, spazio anche fisico alla

realizzazione del puzzle, non lo vedrai completo. Ma nel momento in cui metterai l'ultima tessera nel suo incastro perfetto, lo scopo sarà raggiunto per quell'attimo in cui l'immagine creata corrisponde a quella del coperchio; un secondo dopo, sarà tutto finito.

Dubito che in molti approccino la soluzione di un puzzle con la stessa devozione dei monaci che creano un mandala, ma spero che la prossima volta che ti capiterà di farne uno proverai a farlo come se fosse una meditazione.

Puoi immaginare che ogni tessera

sia un episodio della tua vita: belli o brutti che siano, sono tutti inseriti in un quadro più ampio e, soprattutto, sono tutti necessari affinché si completi. Oppure puoi immaginare te stessa come una tessera del puzzle: anche tu sei inserita in un contesto più grande, sei altrettanto indispensabile affinché l'incastro regga e, anche se tu sei in un angolo e ci sono mille altre tessere di mezzo, sei connessa inevitabilmente anche alle tessere dell'angolo opposto.

L'idea di essere collegata in qualche modo anche a persone che proprio non ami non sempre è piacevole, ma

se riesci per un attimo a lasciare loro da parte, ti rendi conto di quante altre possibilità invece ci sono, non solo di conoscere persone nuove, ma anche di essere sostenuta da una rete che esiste sempre e comunque.

Internet ha i suoi vantaggi, inutile negarlo: puoi davvero parlare in ogni istante con chiunque indipendentemente da dove si trova, che ora è, quanti anni ha; a volte è sufficiente condividere un'idea, l'amore comune per qualcosa (cucina, musica, arte), aver visitato o voler visitare gli stessi posti...

Faccio parte di diversi gruppi e seguo alcune pagine su Facebook² che parlano della “comunità umana”: non smette mai di sorprendermi quanto le paure, i desideri, i sogni e le aspettative di tutti noi siano trasversali.

Allo stesso modo, ci sono modi di pensare e vivere completamente diversi dai miei ma, se chi condivide il proprio punto di vista lo fa con l’obiettivo di generare una discussione costruttiva, ogni volta la mia mente si apre un po’ di più... e il cuore anche! □

Il mio invito quindi è di provare a

giocare con il tuo personalissimo puzzle di relazioni, per vedere se riesci a includere nel quadro complessivo sempre più diversità: il risultato è che potresti sentirti più ricca e probabilmente anche molto meno sola.

Se poi sei brava al punto da essere disposta a ricominciare da capo nel caso in cui fosse necessario... hai vinto!

**GITA AL PLANETARIO:
SPIRALI, PUNTI BLU E
TANTO, TANTO**

VUOTO... O NO? ;]

Milano ha un bellissimo Planetario, all'interno del parco di Porta Venezia.

L'ultima volta che ci sono stata non lo avevano ancora ristrutturato, ma spero abbiano lasciato, come cornice alla base della cupola circolare su cui proiettano le costellazioni e le galassie, il profilo della città, con il Duomo, il Castello, e magari adesso anche i nuovi grattacieli.

Perché osservare l'immensità a volte è spiazzante. E quindi avere

qualche punto di riferimento aiuta a sentirsi meno spaesati, ma dà anche l a MISURA vera della nostra proporzione rispetto all'universo.

Prova a pensarci: dovunque tu sia, stai occupando uno spazio che è solo tuo (a meno che tu non sia incinta!), sulla superficie di un pianeta in costante movimento, all'interno di una galassia spirale situata alla periferia di un immenso mare cosmico popolato da altrettante galassie, ognuna con i suoi pianeti, stelle, buchi neri e supernova...

C'è da avere le vertigini, no?

Eppure, lo stesso procedimento puoi farlo all'inverso, osservandoti come se tu fossi l'universo che contiene, invece di galassie, organi, vasi sanguigni, nervi, muscoli, acqua... e in ogni istante ci sono impulsi elettrici, scambi gassosi, qualcosa si crea e qualcosa viene distrutto e trasformato, e succede esattamente la stessa cosa anche in ogni tua singola cellula: un piccolo pianeta Terra ripetuto miliardi di volte dentro di te. Non è incredibile e meraviglioso?

E la cellula non è neanche l'unità elementare... ci sono gli atomi, e adesso si parla tantissimo dei

quanti, che sono la dimostrazione della teoria di Einstein secondo la quale materia ed energia non sono che due facce della stessa medaglia.

Perché tutto ‘sto pippone alla SuperQuark, ti starai chiedendo? Perché, secondo me, è fondamentale non dimenticarsi di tre cose, nelle giornate in cui ti senti una caccola di mosca e invidi da morire i pargoli che dormono nei loro passeggini, innocenti, senza un pensiero, e perfino con la “cacca santa”.

1. La tua esistenza è un evento unico e irripetibile, reso possibile dall’incontro di

centinaia di generazioni che ti hanno preceduta dalla notte dei tempi.

2. La tua personalissima combinazione di atomi è altrettanto unica e irripetibile; anche se tu avessi un gemello identico, c'è e ci sarà sempre *qualcosa* che ti rende unica.
3. Se fossi perfetta, probabilmente non esisteresti.

La terza te la voglio spiegare sempre in termini “scientifici”, sia perché è troppo una figata, sia perché immagino già che il giudice precisetti del tuo condominio

emotivo sia in preda alle convulsioni da qualche parte nel monolocale dove lo abbiamo esiliato, giusto?

C'è un libro non proprio da ombrellone (a meno che tu non sia *nerd* come me... ciao, sorella!) che si chiama *La nascita imperfetta delle cose*. È scritto da Guido Tonelli, un professore di fisica all'università di Pisa e uno dei protagonisti della dimostrazione dell'esistenza del Bosone di Higgs al CERN di Ginevra. Nel suo libro ci racconta come un minuscolo difetto, una sottile imperfezione creata dal bosone oggi conosciuto

come *la particella di Dio*, abbia dato origine all'universo nel quale esistiamo oggi.

Se quella particella non avesse deviato dal percorso in teoria previsto (e fatto) da miliardi di altre particelle che l'hanno preceduta nel loro viaggio galattico, io oggi non sarei qui a scriverti, tu non mi staresti leggendo, e non esisterebbe **NIENTE** di ciò che chiamiamo *vita*.

Credo sia molto affascinante e anche in qualche modo rassicurante il fatto che siano proprio le anomalie, le deviazioni dalla norma, le piccole storture a fare *davvero* la differenza:

stiamo parlando della sostanziale domanda: “Essere o NON essere?”, la cui risposta finalmente è: “Esserci, *grazie* ai difetti”... mica cotiche, eh?

Qualcosa mi dice che d’ora in poi guarderai quella ruga come se fosse la Via Lattea! □

RITORNO AL FUTURO: UN PICCOLO ESERCIZIO PER VIAGGIARE NEL TEMPO

Questo è un altro di quegli esercizi

che richiede assoluta calma, possibilmente silenzio o una musica rilassante (meglio ancora, i suoni della natura) e uno stato di grande, *grande* apertura mentale.

Mentre ti scrivo mi sto aiutando con la diffusione di gocce di olio essenziale di incenso (*Boswellia Carterii*), perché le sostanze aromatiche sono quanto di più prezioso e naturale abbiamo per staccare con il pensiero razionale (ne abbiamo parlato anche nel capitolo 4, a proposito dell'olfatto) ed è bene approfittarne appena si può. □

Inoltre, non è un caso che l'incenso sia una delle sostanze più diffuse nei riti in cui si cerca un contatto con il *mistero*: la sua fragranza facilita l'introspezione, porta un messaggio di calma e tranquillità, stimola l'esplorazione di nuove idee, nuove strade, nuove possibilità. Se non puoi procurarti un buon olio essenziale di incenso,³ va bene anche una leggera fumigazione con il Palo Santo. Se non hai neanche quello, o non vuoi che in famiglia ti diano della strega, puoi fare così: qualche minuto prima di iniziare questo esercizio, siediti comoda e fai qualche respiro profondo.

Poi concentrati sul punto al centro della tua fronte, quasi in mezzo alle sopracciglia.

Questo è il punto che corrisponde al sesto chakra, anche noto come *terzo occhio*; è un punto molto interessante perché permette, se opportunamente stimolato, di *vedere oltre*.

Immagina di sollevarti sulla cima di una montagna, e di osservare il mondo non con i tuoi occhi ma da questo nuovo *punto di vista*.

L'intenzione dovrebbe essere quella di recuperare una visione più chiara

della tua vita, espandere il campo delle possibilità rispetto al tuo futuro, rimettere in prospettiva alcuni eventi del passato, lasciar andare qualche attaccamento (una relazione, un oggetto, un sentimento o una credenza che finora ti hanno limitato nella tua crescita).

Se all'inizio non succede niente o ti senti un po' ridicola... tranquilla, è normale.

Purtroppo da molto tempo abbiamo delegato il rapporto con il mistero a qualcuno fuori da noi (preti, guru, a volte perfino il medico!), oppure ne abbiamo negato l'esistenza,

affidandoci alla solida concretezza della materia (ma quel senso di vuoto non passa lo stesso, vero?).

Questa è un'occasione per recuperare la tua dimensione di sacralità: in ogni momento puoi chiedere/chiederti quale è il senso di ciò che ti accade, e potrebbero arrivare delle risposte.

Con l'esercizio che ti propongo di fare, qualche idea potrebbe venire... dal futuro. □

Lo so, si sente spessissimo dire che la dimensione dell'*illuminazione* è nel “qui e ora”, che non esiste niente

oltre all'attimo presente ecc.

In linea di massima, sono d'accordo.

Ma ritengo altrettanto importante avere una visione del futuro, che poi non è altro che il risultato della direzione in cui ti muovi e delle scelte che fai in ogni istante, quindi... ecco la mia proposta.

Immagina di avere 80 anni. Immagina di aver realizzato tutti i progetti che avevi in mente, di essere felice dove sei, con le persone che hai accanto, nel posto in cui vivi e con un corpo e una mente che ti consentono di apprezzare tutto

questo.

Immagina di avere davanti carta e penna (credo e spero che continueranno a esistere ancora per molto) e di dover scrivere una lettera importante: il destinatario è la tua “te” di adesso.

Hai l’occasione di rassicurarla, di metterla in guardia, di incoraggiarla: fallo!

Ricordati sempre di rimanere nella prospettiva dell’ottantenne saggia e felice, lascia perdere la razionalità. L’obiettivo non è darsi spiegazioni ma avere una visione delle

possibilità.

Ritorno al futuro: un esempio

Quella che segue è una lettera che ho scritto a me stessa il 25 ottobre 2013, connettendomi a quella forma di saggezza superiore di cui ti parlavo prima, e che ho individuato come l'84enne versione di me.

Ogni volta che la rileggo riesce a darmi i brividi, perché è bellissima e perché nel frattempo alcune delle “profezie” si sono effettivamente già realizzate.

E oggi più che mai ringrazio per

questo piccolo miracolo.

In quei giorni di grande angoscia, tu hai scelto di seguire il tuo istinto. Per una volta, ti sei fidata della pancia, che ti diceva di non soccombere alla paura, all'ansia e alla massa di informazioni raccolte online. Hai cercato la tua strada, e hai fatto molte altre scoperte lungo il cammino. Hai avuto fiducia nella capacità di guarigione del tuo corpo, messaggero dell'anima, e hai fatto bene. La guarigione è una conquista quotidiana. E quella delle ferite dell'anima è immensamente più importante delle ferite del corpo.

Cura il tuo corpo come un tempio ma non dimenticarti delle richieste

del tuo cuore, e dell'anelito della tua anima all'infinito, al ricongiungimento con l'Unità. Ora è importante che ti ricordi questo. Io sono qui per manifestarti che questa consapevolezza ha dato i suoi frutti, perché sono felice.

Provo tenerezza per te ora. Ricordo bene quei momenti. Quel misto di esasperazione, rabbia e malinconia. Passerà. E lascerà il posto a qualcosa di molto meglio, che adesso non riesci neanche a immaginare. Ho fatto scelte nella vita, dopo quel momento, che non avrebbero visto la luce senza quel buio. Ho capito che era necessario

scendere nella materia, sentire nella carne la paura e il dubbio, l'angoscia e la speranza. Per comprendere meglio le persone che avrei curato poi. Per essere più umile di fronte alla loro sofferenza. Per non vivere di sola teoria. Ha funzionato. Avendo piena consapevolezza di quelle sensazioni, mi sono sentita più sicura nell'infondere speranza e prescrivere rimedi. Perché sapevo che avevano funzionato con me. Ero testimone, e non solo portavoce. È una differenza fondamentale, e so che mi capisci bene già adesso su questo punto. La malattia in sé è benefica, ricordi? Mi ero sorpresa

di tanta saggezza allora, e me ne sorprendo ancora oggi. Ma è esattamente così. Fidati di questa vecchia saggia che ti conosce bene.

□ Troverai la libertà, anche attraverso questa prova. Ce ne saranno altre, ma sarai sempre più forte. E non avrai bisogno della forza dell'arroganza, anzi. Comprendi che hai un compito, che riguarda solo te. Segui umilmente la fiammella che danza dentro di te, affidati a essa. È il bagliore che tutti abbiamo, il frammento di infinito lasciato dentro di noi quando siamo diventati pioggia di stelle. È la traccia della saggezza cosmica,

l'impronta digitale della tua Creazione, il sigillo del tuo battesimo in questa incarnazione, che ti segue e ti seguirà in tutti gli altri cicli. Sei infinito. Ricordalo. Nelle curve della vita serve più grip per tenere la strada, questo è uno di quei momenti. Un bel tornante, da affrontare con decisione e un pizzico di fiducia più del solito. Perché ancora non sai cosa c'è dietro la curva... sai solo che non è niente di già visto finora. Sei una giovane donna con tutta la vita davanti, e ti garantisco che sarà lunga e intensa. Alleggerisci un po' il bagaglio delle cose pesanti, e metti al loro posto cose più leggere e utili. Un po' di

luce, un po' di acqua, più natura, più contatto con le persone.

Osa mischiarti con il mondo. Lascia tracce di te. Le ritroverai sotto altre forme, spesso sorprendenti. Imparerai a rinascere senza paura e senza dolore. Perché avrai capito che sono necessarie all'incarnazione, e che è esattamente così che deve andare perché la vita si compia. Sappi che sei sostenuta da forze benevole. Sappi che sei la migliore alleata di te stessa, quando riesci a connetterti con lo spirito che abita in te. Ti aspetto, ma prenditi tutto il tempo che serve per arrivare fin qui, e goditi il viaggio più che

puoi.

Con amore,

Elena
25.10.2063

NOTE

1. Dizionario della lingua italiana.

2. Due pagine su tutte: Humans of New York e Nas Daily.

3. Lascia perdere i bastoncini, quelli che fanno il “fumo profumato”, a meno che tu non sia assolutamente sicura della loro provenienza e di come sono stati realizzati: nella maggior parte dei casi infatti sono dei paciughi tossici dai quali è meglio stare molto alla larga.

RINGRAZIAMENTI

Voglio ringraziare prima di tutto Diego, mente e cuore di Do it human, senza il quale questo libro non sarebbe mai venuto alla luce e Irene, Editor attenta e delicata, la cui professionalità mi ha fatta sentire perfettamente a mio agio nell'insolito ruolo di autrice.

Ringrazio tutti i miei clienti, che hanno condiviso con me la loro storia e hanno accettato di mettersi

profondamente in gioco perché sentivano di non potersi accontentare di una vita vissuta a metà.

Il loro percorso di riscoperta della propria forza e delle grandi potenzialità nascoste è stato di grandissima ispirazione, e continua ad alimentare la passione per il mio lavoro.

Ringrazio tutte le grandi Donne che ho la fortuna di avere nella mia vita, a partire da mia madre, mia sorella Giulia, le mie nonne Silvia, Antonietta e Aurora, che non ho mai conosciuto di persona ma della

quale sento profondamente lo spirito, oltre ovviamente alla grande cerchia di zie e cugine che fanno della mia famiglia un vero e proprio “matriarcato”. A loro devo la forza, l’esempio e la dimostrazione di cosa significa *amore incondizionato*.

Ringrazio le mie amiche speciali: un elenco di nomi non renderebbe giustizia a ciò che loro rappresentano per me. Farò in modo che, ancora una volta, ognuna di loro sappia di essere un pezzo indispensabile nel puzzle della mia vita, qui o dall’altra parte del mondo non fa differenza.

Ringrazio tutti gli Uomini che, nel bene e nel male, mi hanno insegnato molto sul mio essere Donna.

Non sempre in queste pagine esce di loro un ritratto lusinghiero, ma spero che sia chiara la mia fermissima intenzione (quasi un anelito) verso un rapporto maschile/femminile onesto, aperto ed equilibrato. E perché no, anche più divertente! □

Infine, ovviamente, GRAZIE A TE che hai letto queste pagine; spero tu abbia potuto trovare qualche spunto di riflessione, ispirazione, o anche solo consolazione nel vedere che molti temi sono condivisi.

Mal comune, mezzo gaudio,
dicono... ma facciamo che da
domani cambiamo le proporzioni:
possiamo anche godere senza
necessariamente pagare dazio alla
sfiga, che dici?

Se vuoi continuare a seguirmi, mi
trovi su elenacosentino.com

BIBLIOGRAFIA

- ANDRÉ Christophe, *Imperfetti e felici*, Corbaccio, Milano 2010
- BECK Martha, *The Martha Beck collection*, Martha Beck Inc, 2013
- BRANDEN Nathaniel, *I sei pilastri dell'autostima*, TEA, Milano, 2007
- BROWN Brenè, *Braving the Wilderness*, Random House,

New York, 2017

- GOLEMAN Daniel, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 2011
- GRAY Miranda, *Luna Rossa*, Macro Edizioni, Cesena, 2009
- HANH Thich Nhat, *Quando bevi il tè, stai bevendo nuvole*, Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2008
- HILLMAN James, *Il codice dell'anima*, Adelphi, Milano, 2009
- LEBOYER Frederick, *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, Milano, 2000

- LEVINE Amir, HELLER Rachel, *Attached, The new science of adult attachment*, Tarcher Perigee, USA, 2012
- NILL Michael, *The space within*, Hay House UK, California, 2016
- SCARPA Ludovica, *Registi di se stessi*, Bruno Mondadori, Milano, 2008
- SHOSHANNA Brenda, *Zen and the art of falling in love*, Simon & Schuster, New York, 2004
- SINCERO Jen, *You are a badass*, Running Press Adult, Philadelphia, 2013

- SINEK Simon, *Find your Why*, Portfolio, 2017
- TONELLI Guido, *La nascita imperfetta delle cose*, Rizzoli, Milano, 2016

Do it human
Segui il battito



INDICE

Ero una brava bambina, poi sono guarita.

Guida alla sopravvivenza per
donne intelligenti e incasinate

Prefazione di Giovanna Marena

Introduzione

1. Famiglia

Yes, puoi smettere di fare la
brava bambina

Permesso? Avanti!

Manda in pensione la campana

Se hai un po' di nausea quando
scendi dalla giostra, è normale

Diventa madre di te stessa (non serve l'epidurale, tranquilla)

Amarcord

Guarda quella bimba... e risparmiabile il bacio alla zia con l'alito pesante

Di generazione in generazione: cosa si tramanda in famiglia oltre alle ricette?

Smetti di pagare il pizzo (eccezioni ammesse solo per l'abbigliamento sexy)

Pillola rossa: nella tana del Bianconiglio

A Cesare quel che è di Cesare: a ognuno le sue responsabilità e... il suo ruolo

Sono responsabile e quindi
indispensabile

Bert e le stelle

La maternità: un universo
parallelo

C'è chi dice no... a volte suo
malgrado

Il quarto stato

2. Relazione

Fra Marte e Venere ci sono
molto più di 50 sfumature...

Sinergia e complementarietà

Parole, parole, parole...

L'amore non è bello se non è
litigare? Sì, ma anche meno

In diretta da Hogwarts: una
formula magica

Sesso e intimità: sfruttare le oscillazioni ormonali a favore della coppia; i sex toys sono terapeutici

I sex toy: aspettare l'addio al nubilato potrebbe non essere una buona idea

XXX

Peggio della pizza fredda? La carica degli ex!

Cos'è che ci fa salire su quella giostra maledetta?

3. Lavoro

Impara a farti furba, che brava lo sei già

La nostra paura più grande

Se li conosci, li affronti: capi e colleghi sono come i parenti

La vita non è un film... o forse sì?

Sfida alle leggi della dinamica

Il mestiere più antico del mondo non ha niente a che fare con il tuo stipendio

Perché tu vali, e non solo quando ti spalmi la crema per il viso

E adesso... scegli!

Due cose che dovresti saper fare come un uomo: essere leggera e fare squadra (la pipì in piedi la diamo per scontata)

Cuore sì, cuore no.

Leadership: impara da Madre Natura

Il capo, la capa

La natura non fa niente a caso

Come d'autunno sugli alberi le
foglie

Riassumendo

4. Corpo

Sei bellissima, sempre e
comunque

Esperienze sensoriali ne
abbiamo? Gioca come se
avessi 2 anni

Uno specchio per amico: è
facile smettere di giudicarti, se
sai come farlo

Sotterra la forchetta di guerra e
fai pace con il cibo

Ancora una volta: giochiamo!

Ricordi il cammello con la
caramella gommosa? Ecco...

Lo spaccio legalizzato

Le rughe sono medaglie al
valore: perché nasconderle?

Un diavolo per capello

Aretha Franklin una di noi:
rispetto, rispetto, rispetto

Cominciamo dalle basi

Fuoco amico

5. Amicizie

Poche, buone e vere; per tutto il
resto c'è Facebook

Il filo di perle e le file di porci:
ci siamo capite, vero?

Effetto Twilight: i vampiri
emozionali esistono, e sono fra
noi

Faresti lo scrub con la carta
vetrata? E allora perché ti fai
dire "è per il tuo bene" quando
sai che è per il suo?

Madama Dorè: a lezione di
confini, con eleganza

In pratica

6. Hobby e passioni

La tua bombola di ossigeno

Due ore al giorno tutte per te,
teletrasporto e carta di credito
illimitata: cosa fai?

Il lavoro che faresti anche gratis, straordinari inclusi, è...

Un progetto per un mese

Devono spararti per farti smettere di parlarne? Forse dovresti seriamente prenderla in considerazione come carriera □

7. Trascendenza

Marmellata sotto spirito

Tramonti, cuccioli e primi amori hanno qualcosa in comune

Fidarsi è bene...

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto un puzzle?

Gita al Planetario: spirali, punti
blu e tanto, tanto vuoto... o no?
:]

Ritorno al futuro: un piccolo
esercizio per viaggiare nel
tempo

Ritorno al futuro: un esempio

Ringraziamenti

Bibliografia

Do it human – Segui il battito