

Introduzione

di Jole Baldaro Verde

Il balzo culturale iniziato ai primi del Novecento e culminato con la fine degli anni Sessanta ha radicalmente mutato l'identità sessuale femminile. Questa, poggiata per millenni sulla maternità e su una seduttività finalizzata ad attirare l'uomo, nonché sul ruolo di custode del focolare, ha imboccato una nuova via: quella che l'ha portata all'autorealizzazione nel sociale. Entrando nel mondo del lavoro la donna ha conquistato la libertà economica e con essa un maggior rispetto per se stessa.

Negli ultimi trent'anni, inoltre, la dea scienza le ha regalato una contraccezione sicura, liberandola dal suo destino biologico e restituendole il piacere erotico per millenni privilegio dei soli uomini.

Autorealizzazione nel sociale ed eroticità sono diventati due pilastri portanti di questa nuova identità ma, tuttavia, hanno anche portato nuove conflittualità da superare.

L'autrice del volume che ho il piacere di presentare indica a questa nuova donna la via dell'autostima come strada maestra per raggiungere la sua nuova identità.

L'autostima rappresenta, infatti, un bisogno primario: viene subito dopo il bisogno di attaccamento, ma la cultura, che mi permetto di chiamare «maschilista», nella quale ancora la donna di oggi è costretta a vivere, ha favorito solo negli uomini la soddisfazione di questo bisogno che rappresenta la base dell'autorealizzazione.

Ho scoperto con piacere, nella teoria cui fa riferimento Maria Menditto, che l'area psicosociale della Gestalt ha molti punti in comune con la sessuologia di cui mi occupo da tanti anni.

Sono entrambe discipline «olistiche» in quanto integrano il corpo con la mente e inseriscono entrambi nella cultura di appartenenza.

Il percorso per giungere a quella che la sessuologia definisce «identità sessuale certa», la quale parte dall'accettazione intrapsichica dell'identità di genere, è differente per uomo e donna, e proprio per questa ragione le donne devono conoscerlo. Mentre gli uomini hanno dietro le spalle migliaia di anni con modelli di riferimento chiari, le donne hanno dovuto inventarsi questo nuovo modo di essere donna oggi.

In questo senso l'interessante manuale *Autostima al femminile* traccia delle linee guida e offre anche schede di autovalutazione in modo da poter aiutare le donne a percorrere le difficili strade necessarie per raggiungere la loro nuova identità. Maggiore sicurezza, con strumenti utili a comprendere e superare gli ostacoli che la vita pone.

Essere donne oggi significa non solo raggiungere un'identità molto più complessa di quella di ieri, ma essere capaci di instaurare relazioni paritarie e positive. Molto si parla di pari opportunità, ma poco si fa perché questo obiettivo venga raggiunto non solo da donne eccezionali, ma da tutte le donne.

L'autrice ci aiuta a scoprire le nostre risorse interiori e ci insegna a saperle utilizzare. Io auguro a tutte le lettrici di trarre da questo libro il godimento che ne ho tratto io.

*Jole Baldaro Verde**

medico-chirurgo, psicoterapeuta
già prof. Associato alla Cattedra di Teorie della Personalità
Università di Genova.

* Presidente della F.I.S.S. (Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica), Via Angelo Ceppi 1/8 – 16126 GENOVA; tel./fax: 010.265.560; e-mail: joverde@libero.it.

Premessa

Gli imprevisti
non solo fanno parte del viaggio,
sono il viaggio stesso

Federico Fellini

Tempo fa, mi sono avventurata alla ricerca di un'identità più vicina alle caratteristiche e ai bisogni delle persone del nostro millennio. Sono partita dall'incontro che, nella vita comune così come nella psicoterapia e nella formazione in ambito psicologico, avviene con l'anima ferita. Capisco bene quanto sia difficile esplorare e decifrare le profondità dell'anima. La pausa, l'attesa, il silenzio che queste esperienze impongono lasciano spazio per formulare domande. Quali sono le caratteristiche che consentono ad alcune persone di fronteggiare meglio di altre le difficoltà e l'imprevisto che la vita inevitabilmente presenta all'improvviso?

La vita concede a tutti una serie di imprevisti, avversità, distacchi. Come dice Schopenhauer ne *L'arte dell'essere felici*:

«Siamo nati tutti in Arcadia: tutti veniamo al mondo pieni di pretese di felicità e nutriamo la folle speranza di farle valere, fino a quando il destino ci afferra bruscamente e ci mostra che nulla è nostro mentre tutto è suo, perché esso vanta un diritto incontestabile, non solo su tutti i nostri possedimenti e i nostri guadagni ma, anche, sulle nostre braccia e le nostre gambe, sui nostri occhi e sulle nostre orecchie, persino sul naso al centro del volto».

Da molti anni mi occupo di psicologia, di psicoterapia, di formazione. L'attività professionale e il lavoro di ricerca e sperimentazio-

ne che svolgo nella Scuola di Formazione¹ che dirigo mi sollecitano costantemente verso la ricerca di nuovi strumenti, tecniche e metodologie rispondenti ai bisogni dei professionisti e delle persone con cui entro in contatto. Questa curiosità verso il nuovo poggia le sue basi sul *metodo della Gestalt Psicossociale*, radicato e consolidato nel corso di questi anni.²

I semi del metodo della Gestalt Psicossociale sono stati piantati sapientemente o inconsapevolmente dalla mia famiglia di origine, nella quale sia mia madre che mio padre hanno sin da piccoli sollecitato³ mio fratello e me a tentare di realizzare a livello scolastico e professionale le nostre passioni, con le nostre sole forze, senza farci sentire di aspettarci da noi «grandi» risultati. Il loro motto era «dovete farcela senza l'aiuto di nessuno»⁴ (in realtà dicendo questo il primo grande sostegno arrivava proprio da loro). La mia convinzione nella forza del gruppo forse viene da ricordi di tanti momenti in cui ci si riuniva intorno a un tavolo per parlare dei problemi di uno di noi, sentendo il calore e l'interesse genuino di tutti nella ricerca di soluzioni che arrivavano dal gruppo nel suo insieme; così come nei giorni dolorosi o bui non lasciavamo solo il più debole, ma formavamo spontaneamente una catena d'aiuto che lo sosteneva senza incertezze.

¹ Dirigo insieme a Filippo Rametta la Scuola di Formazione «Società Italiana Gestalt» (S.I.G.), una organizzazione didattica attiva all'interno della Fondazione Italiana Gestalt. Quest'ultima è stata eretta in Ente Morale riconosciuto dal Ministero dell'Interno con D.M. 8/04/99. La Scuola di Formazione si occupa dal 1976 di formazione, consulenza, ricerca e sperimentazione in psicologia della comunicazione e della relazione, in gestione delle risorse umane, in psicologia clinica e del lavoro, in psicoterapia. Fin da allora sono attivi percorsi formativi nell'ambito del counseling, dai quali è scaturita nel tempo la ricerca sulle nuove tecniche e sui campi di applicazione dell'ambito psicossociale. La Scuola, inoltre, è riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica e Tecnologica con D.M.: 31/12/93 per l'attivazione di corsi in psicoterapia della Gestalt per l'abilitazione professionale all'esercizio della Psicoterapia, ai sensi dell'art. 3 L.56/89. Dal 1995 attiva anche corsi annuali riconosciuti ai sensi dell'art. 14 L.845/78, con il rilascio di una qualifica professionale valida nell'intero territorio della CEE «Esperto nella Comunicazione e Gestione delle Risorse Umane». Dal 2002 la Scuola è riconosciuta come struttura formativa idonea per la Formazione Continua in Medicina e organizza attività con crediti ECM per i professionisti e gli operatori che lavorano nel settore sanitario.

² La Gestalt Psicossociale è una elaborazione originale formulata con Filippo Rametta, insieme al quale, negli scorsi anni, ho condiviso stimolanti e animate discussioni teoriche e metodologiche.

³ Sono nata a Napoli, dove ho trascorso la mia infanzia e adolescenza insieme ai miei genitori, Maria e Pasquale, e a mio fratello Francesco.

⁴ Chi vive o ha vissuto come me nel Meridione sa quanto questo insegnamento può essere controcorrente.

Questi semi sono stati messi in nuce professionalmente quando conobbi Erving e Miriam Polster,⁵ psicoterapeuti e didatti della Psicoterapia della Gestalt, che dirigevano il Gestalt Training Center – S. Diego a La Jolla, in California. Ciò che mi colpì di loro, la prima volta che li incontrai, fu il rigore metodologico e l'affinata maestria di didatti combinati con l'autentica capacità di contatto e la viva umanità. Era ciò che cercavo da tempo e improvvisamente l'avevo trovato: il mio animo, inquieto nel non accontentarsi di ciò che vedeva intorno, era alla ricerca di una risposta «forte» alle istanze di una giovane donna desiderosa di attivarsi in un impegno professionale, che incidesse non solo sul singolo ma anche nel sociale. A volte, come dicevo all'inizio, capitano incontri significanti che, se colti nella loro occasionalità, dirottano i percorsi dell'esistenza: io mi proiettai nel loro modello e presi la decisione di partire per il loro centro di formazione. I valori dell'umanesimo,⁶ che ritrovai nei coniugi Polster, mi confermarono e mi confermano ancora oggi di proseguire nell'attività sia di psicoterapeuta, con i singoli e i gruppi, che in quella di formatrice di figure professionali esperte delle relazioni umane che lavorino, ancor prima che sulla propria capacità di messa in atto delle tecniche, sull'integrazione del lato professionale con quello personale, dovendo essere esse stesse veicolo di comunicazione e relazione nel proprio ambiente professionale.

Gli operatori del cambiamento⁷ sono oggi presenti in numerosi campi lavorativi nei quali sono richieste figure professionali capaci di potenziare la propria autostima e assertività e di migliorare la «qualità della relazione» nei gruppi. L'attivazione di queste risorse innesca e mette in moto un percorso verso il cambiamento,⁸ sia per il singolo che per il gruppo.

E ancora, una convinzione vivificante e caratterizzante della mia personalità ha preservato un aspetto che considero una bussola di orienta-

⁵ La formulazione del metodo della Gestalt Psicosociale trova le sue radici nella Psicoterapia della Gestalt della Scuola di Erving e Miriam Polster, riconosciuta fra le maggiori in campo internazionale e presso la quale ho compiuto la mia specializzazione in Gestalt Therapy.

⁶ Si veda l'appendice alla fine della trattazione.

⁷ I professionisti formati con il metodo della Gestalt Psicosociale sono definiti «operatori del cambiamento».

⁸ Le innovazioni teoriche e metodologiche sono incardinate in un percorso formativo che valorizza l'espressività, la creatività, l'abilità delle persone nell'utilizzare e personalizzare una vasta gamma di tecniche di provata efficacia. Il processo formativo è un percorso vivo e ricco di esperienze, che si articola in lezioni pratiche, in esercitazioni e simulate sulle tecniche apprese, in formazione personale svolta in gruppo.

mento. Trovare strumenti e principi che rispondano al bisogno profondo delle persone di sentirsi parte attiva nella ricerca del senso e della configurazione della propria esistenza. E, là dove sia possibile, dare un contributo per innescare il percorso verso il cambiamento, utilizzando nei corsi una metodologia che privilegia la sperimentazione dei partecipanti.⁹

Le persone che si rivolgono agli esperti delle relazioni umane, agli psicoterapeuti, ai professionisti della salute mentale, ai consulenti e formatori dell'ambito educativo e psicosociale, parlano della vita e non della teoria. Da un lato, acquisire una *teoria di riferimento*, come visione di sé e del mondo, ha il grande fascino di ordinare e controllare il ritmo incessante dell'esistenza e di trasmettere nel tempo il patrimonio culturale comune. D'altro lato, *l'esserci nel presente*, il riuscire a stare nelle esperienze che ogni giorno facciamo, e che quotidianamente ci racconta la gente, ci mantiene aperti al contatto con i mutamenti sociali e di costume.

Non ultimo, mi ha sempre accompagnato il *contributo dei pazienti* che, attraverso il loro racconto e la conseguente condivisione delle esperienze difficili, riescono a dare nome all'evento doloroso o imprevisto, lo accolgono e lo elaborano insieme a me e poi, coraggiosamente, fanno nuove scelte, generando un cambiamento del proprio modo di vedere la vita, se stessi e le loro relazioni.

Tutto ciò mi ha portato a studiare l'*autostima* e a considerare come questa, rimandando l'immagine di noi stessi e degli altri, detti leggi sui nostri comportamenti e percezioni. Ho tracciato alcune ipotesi su una nuova visione dell'autostima e sulle abilità e sulle caratteristiche necessarie per adattarsi creativamente all'imprevedibilità e alla finitezza dell'ambiente, scegliendo come area di esplorazione il pianeta femminile, nella sua differenza di genere.¹⁰

⁹ La Gestalt Psicosociale è una metodologia fondata sull'esperienza; si vedano Polster E. e Poster M. (1986), *Terapia della Gestalt Integrata*, Milano, Ed. Giuffrè; Menditto M. (1996), *L'Ecoformazione: il modello formativo della Gestalt Psicosociale*, «Signature», Roma, SIG; Menditto M. (2003a), *La diagnosi secondo la Gestalt Psicosociale*, «Signature: A.A.A. identità cercasi... istruzioni per l'era della complessità. Idee, strumenti e tecniche per il gioco delle relazioni», Roma, SIG.

¹⁰ Il metodo della Gestalt Psicosociale è costantemente attento ai temi derivanti dai bisogni dell'essere umano. Il XII Summer Gestalt Training della Scuola di Formazione «Società Italiana Gestalt», nel 2003 è stato intitolato *A.A.A. Identità cercasi... Istruzioni per l'era della complessità*. Sono stati messi a confronto i nuovi temi sull'«identità post-moderna» integrandoli con la visione dell'autostima proposta nel presente volume.

La «Via al femminile per l'autostima» passa attraverso un viaggio personale alla scoperta della propria identità e dei suoi percorsi verso il cambiamento. Percorrere la consapevolezza della propria esistenza è fondamentale per aprirsi a un rapporto fragrante nel presente, non condizionato da stereotipi e luoghi comuni, ma connesso al flusso dell'esistenza concreta.

Fino ad oggi l'autostima corrispondeva essenzialmente alla capacità di passare da una dipendenza infantile dagli altri all'autonomia, affermando se stessi e i propri bisogni. Ciò corrispondeva a una visione espansionistica del sé, che oramai ha fatto il suo corso. Dobbiamo passare a una visione dell'autonomia «indipendente da» a un'autonomia «dipendente da» un ambiente esterno che impone la sua presenza e la sua esistenza: la nostra autonomia trae le risorse, l'energia, la conoscenza, il sostegno da un ambiente esterno, che è un vincolo alla nostra individuazione, un legame alla nostra libertà, ma anche la condizione stessa da cui il percorso dell'autonomia si muove e trae la propria forza.

D'altra parte, l'autostima nasce e si nutre nella relazione. Acquisire una buona autostima significa imparare a stare nella relazione e a uscirne, per poi rientrare. Significa apprendere a gestire l'autonomia nella relazione, non svincolandosi da essa. La relazione ci accompagna già prima di nascere; crescendo, continuiamo ad avere bisogno l'uno dell'altro: nella coppia, fra amici, colleghi e cittadini. Per tutta la vita cerchiamo la giusta vicinanza o distanza dagli altri e l'equilibrio fra i nostri bisogni e quelli altrui.

L'individuo oggi si trova a gestire cambiamenti epocali senza punti stabili di riferimento a cui attingere. Ciò può generare in lui ansia, impotenza e perdita di senso o, all'opposto, se si appropria di giusti strumenti e nuove chiavi di lettura, matura una percezione di sé come un individuo attivo nel cogliere una vasta gamma di possibilità, che il secolo precedente indubbiamente non gli offriva.

Bisogna imparare non solo valide griglie di lettura sulla persona umana, ma anche strumenti e atteggiamenti per avere una mente aperta per cogliere le occasioni, per gestire i cambiamenti interni o esterni, per ritrovare l'orientamento in situazioni che impongono una nuova configurazione di sé, delle relazioni e dei propri obiettivi.

La comunità di appartenenza, la società e la famiglia possono assorbire l'evento imprevisto, restituirlo in modo nuovo alla persona

colpita e aiutarla a integrare la novità nella propria identità. Il gruppo e la comunità hanno una loro forza di attrazione, sono il luogo deputato ad accogliere i cambiamenti.

Nella nostra attuale società si avverte un bisogno diffuso di recuperare il valore della comunità, della solidarietà e della cooperazione. Convivere oggi con l'incertezza e il cambiamento, con la certezza che il mondo ha un limite, così come le risorse per il pianeta, richiede una visione della persona che includa nel proprio «campo relazionale»¹¹ se stesso e l'altro. In altre parole, è necessario imparare ad auto-centrarsi per poi de-centrarsi e ritmare queste due prospettive.

Una più attuale visione dell'autostima ci deve far investire nella *costruzione intersoggettiva dell'identità*, come antidoto alle trappole, al ripiegamento, alla solitudine della nostra epoca. È importante raggiungere gli obiettivi che ci prefiggiamo e realizzare un costruttivo equilibrio fra scopi e realtà, fra sentimento e ragione, fra *identità e comunità*. È importante alimentare la nostra tendenza interna che ci spinge ogni volta a cercare nuove mete, a trasformare la fragilità e l'imprevisto in risorsa; è fondamentale investire su di sé e sulla propria autoaffermazione, riconoscendo la reciprocità dell'individuo, risorsa e occasione per la comunità, e della comunità, risorsa e occasione che accoglie, dà continuità, sostiene l'individuo.

Sta a noi trasmettere nuove visioni dell'autostima, una delle quali è proposta nel primo capitolo. L'autorappresentazione, il potere e la seduzione sono i temi affrontati nei capitoli successivi. Le basi dell'autostima hanno l'impronta del percorso della donna verso il potere della conoscenza.

La «Via al Femminile» per l'autostima è un corso da me diretto a donne professioniste che vogliono caratterizzare la loro formazione attraverso una lettura sulla differenza di genere.¹²

Donne che aiutano le donne nelle professioni, nelle associazioni, nel volontariato: psicoterapeute, avvocatessse, medici, infermiere, educatrici, esperte della comunicazione, operatrici nel sociale, responsabili di

¹¹ Per la definizione di «campo relazionale» si veda il paragrafo *Il campo relazionale*, nel capitolo 4.

¹² La prima edizione del corso *Un percorso di formazione e professionalità al femminile: autostima, relazione, intimità, differenza di genere: una lettura della Gestalt Psicossociale* si è svolta nel dicembre 2002. Attualmente il corso è attivo in diverse città italiane.

gruppi di lavoro e di comunità, sentono sempre più l'esigenza di conoscere la peculiarità della differenza di genere, il modo in cui si autorappresentano, vivono e agiscono nelle relazioni. Cercano strumenti nuovi per relazionarsi nella vita privata e professionale in un mondo oggi complesso, per gestire il cambiamento, la complessità e l'imprevedibilità.

Il viaggio è partito da loro stesse, dalle loro risorse per potenziare la loro capacità di crescita e di autorealizzazione. Il punto di approdo, in ogni caso, è stato far acquisire a queste professioniste la competenza di attivare le risorse di donne in difficoltà nei propri ambienti di lavoro o in famiglia per discriminazioni legate alla differenza di genere.

Il percorso al femminile verso l'autostima segue i tracciati più faticosi e più lenti. La donna deve nascere due volte: la prima nascita le insegna, a seconda dell'ambiente sicuro o ambivalente che la accoglie, il modo in cui si sente amata e si lega nelle relazioni; la seconda nascita, che è lei stessa a produrre, le impone di uscire dalle relazioni, di affermare se stessa e poi di rientrare nel legame, di ritmare una giusta distanza, un'equazione fra se stessa e gli altri. Nascere donna oggi, al di là delle conquiste già acquisite, ci fa partire da una trasmissione culturale di un eroismo invisibile. Il processo della conoscenza del nostro potere ci mostra i nostri eroi fuori di noi, prevalentemente maschili: mentori, guide, da cui essere idealmente protette ma di cui occuparci. Le donne che amano troppo sono passive, le donne che amano troppo se stesse sono attive soltanto per se stesse. Le donne che si muovono fra se stesse e gli altri, in un mondo finito, quotidiano, sono quelle che si riconoscono nei propri bisogni, cercano di affermarli e riconoscono anche la loro voglia di stare in relazione e di dare amore.

Anche Miriam Polster (1992) riteneva che le donne di potere hanno il dovere di trasmettere il percorso della conoscenza ad altre donne. Miriam ha chiamato metaforicamente le donne le «figlie di Eva». Nella storia dei miti dell'umanità, la figlia della prima donna non è mai nata e mai è stata raccontata: l'eroismo proibito. Tentare allora di coniugare in una sintesi creativa l'eroismo e la leadership restituisce la visibilità alla donna, che può riconoscere le proprie qualità eroiche, quelle che partono da se stessa, concrete, quotidiane, radicate nell'esperienza, legate alla tessitura delle relazioni ma, anche, alla sfilatura del legame. L'eroismo e il coraggio divengono visibili soprattutto quando la donna osa assumere su di sé la responsabilità delle scelte della propria vita e della sua

autoaffermazione e — qualora rivesta posizioni di rilievo o di potere — accetti il ruolo di colei che può trasmettere un modello da imitare.

Ho coniugato la leadership con l'eroismo, perché sono caratteristiche che vedo intrecciate, con fare sapiente,¹³ nella donna che procede nel suo percorso di autoaffermazione. La leadership è una risorsa che va sperimentata spalmandola a tutto campo nella quotidianità delle relazioni personali e professionali.

La conclusione del libro è lasciata a due altre risorse nel quotidiano: la prima è la seduzione, intesa come risorsa da mettere in gioco con arguzia e ironia nel rapporto con l'altro, la seconda è il *charm game* — termine coniato in un lavoro di ricerca sulle relazioni negli ambienti professionali — ovvero la capacità di gestire positivamente l'affettività nei gruppi di lavoro.¹⁴ Entrambe sono abilità alla portata di tutti, efficaci modalità di comunicazione e di relazione che consentono di vivere costruttivamente, piacevolmente e con un leggero grado di erotizzazione i rapporti personali e professionali. L'invito rivolto alle donne che hanno deciso di intraprendere «La via per l'autostima» è quello di uscire dalle trappole degli stereotipi e dei luoghi comuni che le rinchiudono in angoscianti o deprimenti modelli «scontati», a favore sia di una avventura verso l'originale e generativa capacità di fascinazione, sia verso la scoperta della propria capacità di seduzione e di *charm game* nelle relazioni. La ricerca di nuovi microeventi con l'altro o con il gruppo, include anche il gioco e l'ironia. In quest'ottica va letta l'Appendice semiseria al volume; l'uso dell'umorismo e del gioco per la narrazione delle situazioni problematiche produce uno stacco dall'esperienza, libera dalla sensazione di dover solo subire il dramma, provoca uno spostamento di livello e consente di «mettere in scena» l'evento, improvvisando nuove scene o battute: trasformandoci da spettatrici in argute attrici.

È vero, «gli imprevisti non solo fanno parte del viaggio, sono il viaggio stesso»: l'incertezza nel viaggio richiede un timone — la nostra autostima — per non perdere l'orientamento quando prendiamo il

¹³ Come usava fare la «pettinatrice» che veniva a casa di mia nonna, e con movimenti esper ti e morbidi delle mani, le intrecciava i capelli. A Napoli questo mestiere, ormai da tempo scomparso, era quello della «capera.»

¹⁴ Per la ricerca consultare Menditto M. (2002b), *Il Charm Game, ovvero, mai con il collega!*, «Signature: Il gioco delle relazioni. Strumenti e tecniche della Gestalt Psicossociale», Roma, SIG e il capitolo 5.

largo, quando affrontiamo il mare aperto, quando cerchiamo improbabili approdi o incontriamo perigliosi scogli. La nostra autostima non può dirottare gli imprevisti dalla vita, ma può sussurrarci quali sono le nostre risorse, può mostrarci la mappa per cercare una nuova rotta o per scoprire un tesoro, può farci riconoscere gli errori e guidarci nel cogliere le occasioni, può farci sentire il nostro potere di produrre eventi che lascino il segno della nostra autoaffermazione. Chiamiamoci per nome, raccontiamo intorno ad esso la nostra storia quotidiana, lasciando un'impronta ordinaria, emozionante, affascinante, seducente.

Possiamo sfidare gli dei e farci mito di noi stesse?

Vera Puoti, *Nel salotto a pois* © Vera Puoti, by SIAE, 2004



Nel salotto a pois

CAPITOLO QUINTO

La seduzione delle donne: il lato opposto di Eva

La seduzione è quella forza sottile, ambigua, inebriante che ha poche regole ed una infinità di sfumature che facciamo nostre e poi infrangiamo, inventiamo e poi reinventiamo...

ci apre e ci chiude agli altri nel gioco dello svelamento e del velamento...

capacità attiva della persona, che mesce in modo affascinante le proprie risorse: intelligenza, corpo, sensi, sensibilità, intuizione per conquistare l'oggetto del proprio desiderio, ma non solo.

Maria Menditto, *La seduzione è...*

A questo punto del percorso della Via al femminile, più consapevoli degli stereotipi, dei modelli culturali imposti e più attenti alla ricerca del nostro originale modo di essere nel mondo, ci addentriamo in un aspetto che coinvolge la nostra totalità, e in modo particolare, il corpo, i sensi, la parola e la capacità di gioco. Stiamo per entrare nel tema della seduzione.

La seduzione non si esprime, non si svela, non opera con delle profondità, non chiede risposta, non ha strategia, non persegue scopi. È un gioco segreto delle apparenze che ci trascina nella vertigine. La seduzione non è scambio, è sfida [...] comunque è seducente soltanto ciò che non si pone il problema del proprio desiderio [...], poiché essere seducente significa, appunto, non seguire il proprio desiderio.

Così Jean Baudrillard nel libro *De la séduction* descrive l'affascinante e intrigante gioco della seduzione.

L'arte di condurre a sé

Cosa significa «sedurre»? L'etimologia è chiara. Dal latino *seducere*, composto da *se* di separazione e *ducere* (con-durre), significa letteralmente «condurre a sé». Quindi, non il movimento verso qualcosa, ma il muovere qualcosa verso se stessi. Allora, l'arte del sedurre diventa il sapersi mettere in gioco come persona «totale», risultato di un lavoro lucido e sottile in cui partecipano l'intelligenza, l'intuizione, la sensibilità e un uso razionale delle risorse.

La qualità delle relazioni, sia personali sia professionali, è riconducibile, in parte, al modo in cui l'individuo si relaziona con l'ambiente. Alla base di questo movimento, che parte dall'interno verso l'ambiente, alla ricerca della relazione con gli altri, c'è una forte spinta a ricercare unione, appartenenza, contatto. C'è un altro tipo di tendenza, altrettanto forte e inevitabile, che spinge la persona ad attrarre l'altro a sé, in modo impercettibile: questa volta, la ricerca della relazione con l'altro ha per motore il bisogno di sentirsi interessante per l'altro e per l'ambiente. Questa spinta affascina da sempre artisti, poeti, scrittori, stilisti. È l'arte di condurre a sé: nostra signora seduzione.

Una forza sottile

La seduzione è quella forza sottile e penetrante che attrae gli esseri umani gli uni verso gli altri, è l'energia riconducibile all'attrazione spontanea fra le persone.

È sapersi muovere con grazia e naturalezza, sentendo che il corpo risponde alle nostre sensazioni e non è un involucro. Essere notati dagli altri, non per le esagerazioni ma per la spontaneità e il fare implicito dei gesti. Saper risvegliare opportunamente i nostri sensi che rendono presente e palpitante il rapporto con gli altri e ci orientano con attenzione e ocularità nel presente. Sapersi porre in ascolto delle emozioni e delle sensazioni che il corpo ci trasmette, usando sapientemente il nostro sismografo interno.

Tutto questo diventa patrimonio personale di ciascuno di noi nel momento in cui è recuperato dagli abissi dell'inconsapevolezza e vivifica un codice e un linguaggio delle parole, dei segni e dei sensi, del corpo e

TABELLA 15
L'occhio della seduzione

Sedurre vuol dire avere un occhio in più che...

- osserva il mondo con sguardo vigile
- rompe gli schemi codificati
- segue l'imprevisto del presente
- entra in contatto con i sensi e il corpo
- si collega alla parte di sé depositaria dell'immaginazione, dell'intuizione
- segue il sismografo interno delle emozioni e delle sensazioni
-

dei simboli ad appannaggio della seduzione. L'arte della seduzione, così intesa, è motore di trasformazione, curiosità, conoscenza.

Il lato opposto di Eva

Come ho già accennato nella parte iniziale, ogni donna ha dentro di sé archetipi che portano una scissione tra due modelli classici. Il primo riguarda la Donna-Eva, che si adatta passivamente allo stereotipo della cultura occidentale e che, dopo la cacciata dal paradiso terrestre, è obbligata alla sottomissione. Il secondo modello archetipico è quello del lato ombra, Lilith, la cosiddetta luna nera. Abbiamo già visto come il mito la descrive: la prima donna che non si è voluta sottomettere passivamente all'uomo. Sia per l'uomo sia per la donna è quella parte che rappresenta il lato ombra da integrare. Per entrambi, il femminile simbolizza il lato oscuro e inascoltato che invoca che il potere della conoscenza parta da sé, piuttosto che da modelli imposti. Naturalmente, questo aspetto può spaventare, se non elaborato, perché rompe con gli schemi e gli stereotipi.

Ora a sinistra c'è una serie negativa di simboli, la Madre di morte, la Grande Prostituta, La Strega, il Drago, Moloch; a destra c'è una serie positiva opposta in cui troviamo la madre buona che, come Sophia o la Vergine, partorisce e nutre, conduce alla rinascita e alla salvezza. Là Lilith, qui Maria. Là il rospo, qui la dea; là una palude cruenta e divoratrice, qui l'Eterno Femminino. (Sicuteri, 1980)

Così è stata efficacemente rappresentata la duplicità radicata in ognuno di noi. Da un lato, è raffigurata una serie di simboli cui solitamente si attribuisce una valenza «negativa»: la madre di morte, la grande prostituta, il drago moro. Dall'altro, sono rappresentati quelli che hanno valenza «positiva»: la madre buona, Sophia e la Vergine che partorisce e nutre, conduce alla salvezza e alla saggezza.

Gli aspetti conflittuali evocati dalle immagini utilizzate, dunque, albergano in noi in modo non integrato. Quando cominciamo un percorso di cambiamento passando da un modello imposto a uno generato da noi stesse, incontriamo la parte femminile tesa alla propria autonomia. È un modello «altro», indicante la capacità di esplorare e affrontare la novità.

Accettare il doppio dentro di noi permette anche di capire come il maschile incontri con preoccupazione qualcosa di inesplorato e di mai contattato che, dalla notte dei tempi, è dentro di noi. In questa direzione, Jung proponeva agli individui di entrambi i sessi di camminare nel percorso dell'individuazione e di affrontare i «fantasmi», per integrare le polarità: è un punto di arrivo e non di partenza.

Una capacità femminile

La seduzione è maggiore prerogativa del corpo femminile, depositario da sempre del movimento sensuale e della trasformazione, dell'attenzione ai gesti impercettibili che, talvolta, sono offuscati dalla razionalità. Il corpo femminile è abituato ai cambiamenti che nascono spontaneamente da sé, è legato agli inevitabili cicli di vita che superano di gran lunga gli aspetti razionali dell'esistenza.

Riuscire, quindi, a utilizzare la capacità seduttiva, può aiutarci a essere più padroni del nostro corpo e delle relazioni nel corso della nostra vita affettiva e lavorativa. Il corpo e i suoi innumerevoli, sfumati e impercettibili movimenti sono un segnale di richiamo, attrazione e fascino per l'altro. Usato in modo consapevole e appropriato, come risorsa personale, può essere un veicolo espressivo e un canale di sensualità con il quale possiamo interagire in moltissime situazioni. I nostri sensi e un pizzico di eros, infatti, generano un clima dove circola affettività e giocosità.

Il corpo in movimento

Il corpo in movimento è uno dei più potenti elementi di attrazione: abbiamo tutti sperimentato come uno sguardo è catturato più da un movimento sinuoso e flessuoso, piuttosto che da una bellezza scultorea rigida nello spazio, in un'attesa passiva e scontata dello sguardo ammirato su di sé. La partecipazione, lo svelarsi e il velarsi, l'agire con la spinta dell'intuito e con il «charm game» caratterizza in modo giocosamente erotizzante la seduzione.

Allora il nostro corpo, prima ancora di rappresentare un semplice organismo o una bella figura, è il nostro veicolo, oppure il nostro ostacolo per essere nel mondo. Perché il nostro è sempre un corpo coinvolto e nei suoi tratti c'è la registrazione del nostro coinvolgimento. La qualità di questo coinvolgimento, e non lo specchio, descrive la nostra identità nella sua essenza più intima.

Ogni nostra immagine riflette un aspetto distinto dell'insieme dell'Io, che estendendosi dall'anima e incarnandosi nel corpo, incontra le passioni, i gesti, i silenzi, le sfide, i messaggi, i pensieri, le emozioni e le parole con i quali comunichiamo e seduciamo. Sarebbe, quindi, riduttivo pensare al corpo quale semplice mimo del pensiero che segue a posteriori la mente. Al contrario la continuità dei due implica la consapevolezza che il corpo sia un insieme flessibile e parte intermittente del tutto nella fluidità del sé per divenire «corpo emozionale», qualcosa di immediatamente espressivo dove le parole si fanno dimenticare (Mandola, 2004).

La seduzione e il livello sensorio

Per la Gestalt Psicosociale, infatti, la totalità dell'esperienza è motore di comunicazione e relazione, nella compresenza di tutti i possibili livelli dell'esperienza.

La comprensione e la stima di sé implica un continuo contatto con se stessi e con le proprie sensazioni. Mantenere l'ascolto di quello che noi incarniamo nell'esperienza presente consente di attivare le nostre risorse trasformandole in sane strategie seduttive verso l'altro che, tirato da un filo di seta, si lascerà travolgere dai nostri vibranti e sottili messaggi.

La seduzione si può esprimere, così, attraverso il livello sensorio dell'esperienza:

1. l'olfatto: prima fonte di attrazione, ci suggerisce l'odore del nostro corpo e ci indirizza verso il corpo dell'altro e verso l'ambiente;
2. lo sguardo: non si fissa, ma con prospettiva e profondità, osserva e plasma l'oggetto del suo interesse in un ritmo fra il primo piano e lo sfondo;
3. il tatto: primo *con*-tatto con l'ambiente insieme allo sguardo, ci orienta e ci stimola nel rapporto con l'altro, sperimentando le variazioni del nostro sentire. Come, per esempio, la punta del polpastrello che sente il freddo/caldo della mano dell'altro;
4. l'udito: accoglie e seleziona attraverso l'orecchio il movimento del proprio e dell'altrui corpo, come una danza al confine-contatto;
5. il gusto: la nostra lingua si muove dentro la bocca e percepisce il sapore dolce, acre o amaro delle sensazioni, trasformandosi in chiave di accesso per le emozioni.

Il fascino delle parole e della voce

Un canale della nostra capacità di affascinare è rappresentato dall'intreccio sapiente delle parole con l'uso consapevole della voce, che modula con maestria pause, ritmi, tonalità, sensazioni, per toccare e avvolgere chi ci interessa. Il livello cognitivo-verbale dell'esperienza, in questo senso, va recuperato come una delle espressioni più evolute della comunicazione sociale per manifestare se stesse e per creare un potente elemento di contatto, che lega gli uni agli altri. Ancora una volta, sottolineo che esistono altri canali, oltre quelli stereotipati, che consentono a tutte le donne di sentirsi interessanti.

La seduzione ci riguarda tutte

Due parole un po' in disuso andrebbero rispolverate e tirate fuori dal baule delle nostre nonne, come patrimonio prezioso delle donne del terzo millennio: la grazia e la leggiadria. Due qualità che indicano un movimento e un modo di stare negli ambienti e nelle relazioni con un

Esercizio: usiamo la voce

ATTIVITÀ

7

Nel gruppo dividiamoci a coppie e, uno di fronte all'altro leggiamo a turno una breve poesia. L'esercizio ha due scopi: percepire il messaggio che si comunica attraverso le parole scelte dal poeta; usare le possibilità della voce (il tono, la pausa, il ritmo, la comunicazione del sentimento) per sostenere ciò che vogliamo trasmettere all'altro. Chi ascolta dirà alla fine della recitazione cosa ha sperimentato. Proviamo ad abbandonarci alle emozioni dell'intreccio delle parole con la voce.

Il più bello dei mari

Il più bello dei mari
è quello che non abbiamo navigato
Il più bello dei nostri figli
è quello che ancora non è cresciuto.
I più belli dei nostri giorni
ancora non li abbiamo vissuti
e quello che di più bello vorrei dirti,
ancora non te l'ho detto.

NAZIM HİKMET

fare implicito, non ostentato che, però, fa «percepire» la propria presenza e avvolge il partner o le persone. Se riusciamo a riconoscere queste caratteristiche che ci appartengono da sempre, rivalutandole nel modo giusto e, cioè, integrandole con la capacità di scelta che abbiamo raggiunto nel corso dello scorso secolo, la seduzione femminile si colora immediatamente di morbidezza e determinazione, di una sottile ma puntuale abilità nel saper padroneggiare il nostro corpo, i nostri sensi e il nostro modo di «colpire» nel segno.

La seduzione, così, diviene una capacità attiva a cui attingere nel momento opportuno, diversamente da uno stereotipo culturale, che la vuole imprigionare in un modo più passivo, meno consapevole e legato esclusivamente alla giovinezza, alla bellezza e all'avvenenza fisica. La seduzione, dunque, diviene uno stile di comunicazione del nostro corpo e dei nostri sensi che ci riguarda tutte, indipendentemente dall'aspetto fisico, dall'età e dallo status sociale.