

STUDIO DI PSICOLOGIA
CORSO DELLE TERME 136 MONTEGROTTO T. (PD)

DOTT.SSA MARISA MARTINELLI

WWW.VEDEREBENE.IT

Donne che non hanno paura del fuoco

(Revisione appunti conferenze psicologia del femminile)

Perché questo titolo?!?! ... **“Donne che non hanno paura del fuoco”** ...

Che relazione c'è tra la costruzione del proprio benessere personale e il fuoco?

Ecco alcune mie riflessioni.... Quello che io penso è frutto della mia esperienza personale e professionale.

Le donne fino a recente passato non avevano nessun potere, relegate al ruolo di custodi della casa ad accudire figli e mariti, di fatto non godevano di diritti socio-economici, non c'erano leggi che parlavano di pari-opportunità, nessuno si preoccupava di tutelare la donna nelle varie fasi della sua vita ... insomma il valore del femminile era stabilito e deciso da una logica puramente maschile..

Ma le donne non hanno mai smesso di lottare, molte hanno continuato a credere nella possibilità di un cambiamento per riscattarsi da una disumana disparità che stava relegando la donna al ruolo di assoluta dipendenza dalle condizioni preesistenti.

Da qualche decennio qualcosa sta cambiando ... sul piano sociale, politico e lavorativo molte cose sono cambiate (legge sul Divorzio, Aborto, nuovi ruoli familiari, ecc ...).

Ma non basta ... Se non modifichiamo il nostro assetto mentale interno non riusciamo a godere pienamente dei risultati ottenuti dai movimenti femminili che ci hanno preceduto.

Sono ancora troppo poche le donne che non si riconoscono il diritto al piacere, di fare delle scelte in funzione delle loro attitudini interne, così in una cultura che privilegia il profitto e la competizione nessuno ci aiuta a costruire il benessere e la felicità.!

Questo ciclo di incontri ha come obiettivo quello di pensare al presente, che detto con le parole di Marisa Rosaria Puliatti, Presidente dell'AIV (Associazione Italiana Vulvodinia) che si occupa da anni di problematiche femminili, significa "creare uno spazio tutto "al femminile" di condivisione, che non siano solo "chiacchiere tra donne", ma una condivisione emotiva con un inquadramento scientifico".

Come terapeuta, mi trovo ogni giorno ad accogliere la sofferenza somatica o psichica di molte donne, con diverse manifestazioni di dolore causato dalle antiche ferite infantili, da disagi familiari e relazionali che riecheggiano nel presente e spesso impediscono di orientarsi verso un futuro felice.

Donne che arrivano a chiedere aiuto, desolate e sconfortate, talvolta anche svalutate nella loro scelta di un consulto professionale, hanno bisogno di ritrovare il valore della propria vita a partire da se stesse. Far crescere la propria autostima attivando talenti e virtù negate è uno degli obiettivi principali della terapia.

Terapia che consiste in svariati momenti di riassetto a vari livelli: cognitivo (liberarsi di schemi mentali disfunzionali), sociale (scoperta di nuovi ruoli), familiari e relazionali (rispetto dei confini), corporeo (immagine di Sé e del proprio corpo), ecc..

Percorso non facile ma non impossibile. Una delle cose che mi piace dire alle donne appena iniziano un percorso psicologico è "partorire se stesse è il parto più difficile" ... ma una grande atto creativo di cui la loro anima gliene sarà immensamente grata!

E poi? Sono ancora troppo pochi i contributi della psicologia nel aiutare le persone a sentirsi artefici del loro futuro, protagonisti attivi della loro vita. Le lotte socio-culturali hanno portato alla liberazione di vecchi modelli limitanti che impedivano alla donna di muoversi nella società e in famiglia seguendo i propri desideri. C'è però ancora molto da fare nel tentativo di una efficace liberazione dei nuclei psicoemozionali limitanti che derivano da schemi transgenerazionali e che giacciono nell'ombra dei substrati inconsci e subconsci impedendo a tante donne di esprimere la loro essenza biopsicoaffettiva profonda.

Ci siamo liberate dei corsetti che impedivano al bacino di muoversi, abbiamo ritrovato un'identità giuridica che ci permette di manifestare i propri talenti nel sociale, possiamo prenderci la libertà di vivere il sesso sganciato dalla maternità, possiamo divorziare e scegliere di essere single.... Che cosa aspettiamo a riappropriarci del diritto al piacere? cosa ancora ci impedisce di fare le scelte personali e di vivere usando il potere del femminile? Perché ci sono ancora tante donne che ricorrono alla Chirurgia estetica non perché desiderano risaltare e proteggere la loro bellezza ma perché non si accettano! L'accettazione di sé è il punto di partenza e di arrivo per costruire la propria felicità.

Ecco ci vuole coraggio per rinnovarsi e abbandonarsi al processo di trasformazione ma è questo che rende interessante il cammino ai auto guarigione. Il FUOCO è energia trasformativa e creativa.

Bene questa breve esperienza con voi è una sfida ... il tentativo di offrire degli strumenti psicologici: cognitivi, emotivi, comportamentali perché ognuno si attivi a realizzare lo stile di vita che più si addice ai propri bisogni.

Quando si programma un viaggio...si fanno le valige...e nelle valigie mettiamo le cose che ci serviranno per la meta prevista.

Bene con questa metafora del viaggio...iniziamo a ...mettere insieme le esperienze che ci servono per realizzare i progetti della nostra anima. Finalmente iniziamo a prendere a riferimento la nostra anima e non le norme esterne.

“Se non proiettiamo nulla davanti a noi

- un progetto, un'intenzione, uno scopo –

le forze del passato agiranno a loro arbitrio.”

(B. Rancourt)

Tra gli strumenti che abbiamo a disposizione spontaneamente nel nostro bagaglio umano c'è il potere dell'**Immaginazione**. **L'immaginazione** non è una facoltà a disposizione di poeti, scrittori, gli artisti di vario genere ma serve a costruire il nostro futuro a programmare la mente secondo i nostri intenti e obiettivi. È una capacità della nostra mente che può essere allenata e educata al servizio della nostra volontà e governata dal cuore.

Altri elementi a nostra disposizione sono la gestualità e il movimento: il movimento spontaneo sia vissuto che immaginato facilita l'identificazione con il principio femminile che è mutamento, trasformazione e creatività.

I simboli sono fonte di spiritualità ancorata nel corpo che promuove la vita e lo sviluppo della nostra arte.

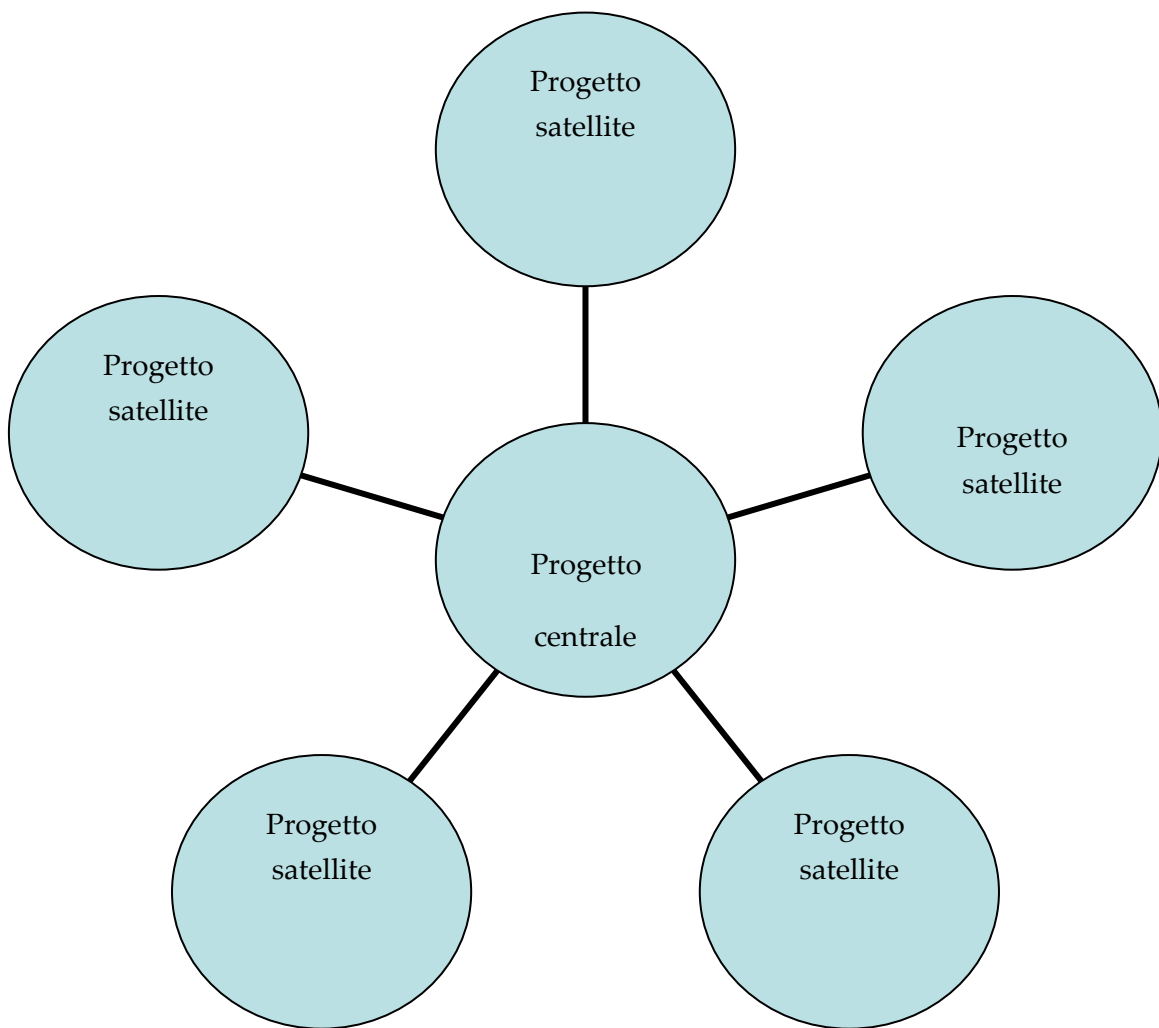
La danza, il rilassamento immaginativo, l'armonia di suoni ci invitano a scoprire il valore intrinseco del nostro corpo. Dal sentire il piacere del movimento, allo sblocco energetico, tecniche tantriche e taotiste basate sul respiro e il movimento di vari distretti corporei, il tutto per risvegliare le funzioni del nostro organismo.

L'individuo interpreta e costruisce la propria visione del mondo

Essere artefici del proprio cambiamento

CREA IL TUO PUNTO DI VISTA

Realizzare il proprio progetto principale



Creare un'immagine positiva di se stessi

apprezza te stessa

accetta te stessa

conosci te stessa

aiuta te stessa

sii te stessa

Il progetto centrale determina l'obiettivo che guiderà i nostri comportamenti e i nostri atteggiamenti.

I progetti satelliti regolano le azioni e i comportamenti utili al raggiungimento dell'obiettivo centrale.

Naturalmente per raggiungere i nostri obiettivi servono:

Coerenza – Impegno – Perseveranza

Definire l'obiettivo;

Fare analisi preventiva delle difficoltà che si incontreranno nella sua realizzazione;

Specificare le risorse richieste;

Risorse fisiche:

- mentali (cognizioni positive, autocontrollo, capacità di ragionamento, concentrazione, etc..)
- psicologiche (emozioni positive, autostima, coraggio, sicurezza, etc...)
- ambientali (opportunità di impiego, di svago, etc..)
- relazionali (rapporti interpersonali, sostegno sociale, gruppi,famiglia, amici, etc..)
- spiritualità /natura

buon viaggio!!! Dott.ssa Marisa Martinelli