



Katarina Michel

IL MONDO È DELLE CORAGGIOSE



Guida pratica per donne che vogliono
prendere in mano la propria vita

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Katarina Michel

IL MONDO È DELLE CORAGGIOSE

Guida pratica per donne
che vogliono prendere in mano
la propria vita

Indice

Premessa	7
Introduzione	15
1. Chi sono io?	19
2. Che cosa voglio?	23
3. Coraggio e paura	29
4. Accettare se stessi	37
5. I giochi delle parti	45
6. Gelosia	59
7. Uomini e donne non collimano...?	67
8. Le relazioni nello specchio dei colori	73
9. Le relazioni nello specchio dei chakra	89
10. Sessualità	97
11. Senso del vivere e coraggio di vivere	105
12. 21 domande che potreste porvi	111
Note sull'autrice	123

Introduzione

Esistono ancora molte cose che non si possono imparare a scuola o in un ciclo di lezioni frequentate il fine settimana. Anche un percorso di studi universitari o i consigli dati con le migliori intenzioni dagli amici più cari non sono di ulteriore aiuto. Ciò di cui vogliamo parlare nelle pagine seguenti si apprende solo nella SCUOLA DELLA VITA. Si tratta di una scuola in cui si è sole e uniche allieve. Si tratta di un apprendimento che avviene nel più assoluto silenzio; perché non si è solo allieve, ma allo stesso tempo anche insegnanti. Non c'è docente o terapeuta che possa essere di aiuto in questa situazione; perché tutti i processi di apprendimento, che sono contemporaneamente processi di trasformazione, possono essere solo il risultato di un accordo con se stessi e devono essere portati a termine senza aiuti esterni.

Se si tengono presenti queste considerazioni, allora diventa chiaro che questo “manuale” non può essere un libro “How-to-do” che contenga le “Venti regole della felicità” per essere belli, ricchi, sani e felici. Al contrario: deve servire da specchio per procedere lungo il cammino a volte difficile, doloroso e spinoso verso se stessi. Si tratta di un cammino verso la propria forza, verso la vera LIBERTÀ interiore e infine verso l'AMORE.

Per secoli le donne sono state tiranneggiate – dai loro mariti, dalla Chiesa e dalla società. Questa “prospettiva tirannica” nel frattempo ha acquisito un tale vigore spirituale da far sì che determinati modelli di comportamento siano percepiti come talmente “normali” da impedire a molte donne di registrarli come una forma di tirannia. In questo senso la reazione può essere di vero e proprio spavento nel momento in cui determinate strutture vengono improvvisamente riconosciute e scandagliate senza omissioni. Ma si tratta di un processo indispensabile per conseguire una vita realmente libera e frutto di decisioni autonome. Una vita di per sé meritevole di essere vissuta.

Da numerosi colloqui so quanto sia difficile per molte donne liberarsi di vecchi modelli e stili radicati, come da costrizioni legate al rapporto di coppia o alla famiglia. Ma non si può più tornare indietro! La strada conduce ormai solo avanti! Per fortuna esiste un aiuto meraviglioso che ha ispirato in maniera decisiva anche questo libro. Questo aiuto si chiama CORAGGIO. Questo aiuto, come un angelo dall’armatura argentata al vostro fianco, aspetta soltanto che gli chiediate di lottare anche per voi. È il VOSTRO coraggio, il vostro unico e incrollabile sostegno e compagno di strada. Il solo messaggio che vi rivolge è: **ALLA DONNA DI CORAGGIO APPARTIENE IL MONDO!**

Se i capitoli successivi dovessero esservi di aiuto per venire in contatto con questo “angelo dall’armatura argentata” che abita dentro di voi, allora questo libro avrebbe assolto in pieno il suo compito. E questo mi renderebbe molto felice!

Luce e gioia sul vostro cammino!

Katarina Michel



Il mondo è delle coraggiose

Capitolo 1

Chi sono io?

Da secoli tutti i grandi filosofi e saggi dell'umanità si pongono questa domanda – tra questi fra l'altro anche alcune donne straordinarie! Tutti hanno elaborato risposte più o meno profonde e complesse; ma quando ci si interroga su questo tema in maniera seria e onesta, queste risposte assumono un significato relativo per la propria vita. Il che dipende da un lato dal fatto che le risposte degli uomini non sono necessariamente utili per le donne; dall'altro che queste risposte sono astratte e legate ai tempi in cui di volta in volta sono state elaborate, così da apparire poco significative per le donne moderne del XXI secolo. Come terzo motivo si può addurre anche la mancanza, in tutte queste risposte, di sincerità e chiarezza, come pure del CORAGGIO di pensare in termini inusuali e di agire in modo inconsueto. Chi vuole approssimare una risposta utile a questa domanda, deve guardarsi per come è realmente, senza riserve o condizioni e in tutta onestà – non per come desidererebbe essere.

Molte donne commettono due errori fatali: si portano dietro una falsa immagine di sé *sottovalutando* o *sopravvalutando* le proprie forze, le proprie possibilità e i propri talenti. Entrambi i casi sono ugualmente dannosi! Una donna che sopravvaluti le

proprie forze si espone costantemente a una tensione enorme imponendo a se stessa di riuscire in questo o in quello o di portare a termine questo o quel compito più rapidamente e meglio delle altre. Questa modalità comportamentale genera uno stato di stress addirittura autodistruttivo. Le proprie forze vengono ininterrottamente messe a dura prova fino al limite del logorio e soprattutto, di norma, gli obiettivi realizzati con le energie più estreme la volta successiva vengono ulteriormente spostati di un gradino più in alto. È evidente che questa strada debba finire in un vicolo cieco.

Una donna che sottovaluti le proprie forze crede troppo poco o affatto nelle proprie capacità e quindi, per aumentare la sua autostima, è costantemente alla ricerca di lodi e di riconoscimenti da parte delle persone che frequenta, dei propri partner, amici o colleghi. In questo senso un commento positivo sulla nuova gonna può salvarle una giornata. Nel momento in cui una donna riconosce che la sua autostima e l'intima considerazione che prova per la sua persona sono costruiti interamente su simili dettagli esteriori alla lunga privi di importanza, la conseguenza è non di rado una crisi drammatica o addirittura un crollo totale. Entrambi decisamente utili! Sul risveglio e il riconoscimento del proprio stato attuale è possibile costruire. Solo se l'analisi della situazione è onesta può nascere qualcosa di nuovo.

Non c'è dubbio che i presupposti per questa condizione, che riguarda la maggior parte delle donne delle società occidentali – e ancora di più quelle provenienti dalle culture extra-europee – sono stati creati nel corso di molti secoli. Basta un breve sguardo alla storia – da Paolo attraverso la persecuzione delle streghe fino al diritto di voto per le donne svizzere – per riconoscere in moltissimi casi in quale incredibile misura le donne siano state limitate nei loro diritti. I confronti operati fino a questo momento dal moderno movimento di emancipazione si sono occupati, il che non sminuisce affatto il loro

valore, solo dei fattori più esteriori. Siccome le pioniere della lotta per i diritti delle donne non erano necessariamente interessate agli aspetti “spirituali”, non è venuto loro in mente che potesse esserci anche una “dimensione interiore” di questo processo di liberazione. Solo a rilento si impone l’idea che esistano anche “campi di energia” e “forme di pensiero” che contribuiscono a determinare il modello comportamentale delle donne a partire da un diverso piano della realtà. Quindi, un vero affrancamento della donna moderna non va di pari passo solo con un’emancipazione esteriore e sociale-politica, bensì soprattutto con una liberazione da modelli e stili interni. Una donna che si sia esteriormente liberata da costrizioni familiari, ma che ne soffra ancora interiormente – nella forma di un “rimorso di coscienza” imposto – non è realmente libera.

Uno dei fattori che hanno operato in maniera particolarmente incisiva è il “fattore protezione”, che per secoli ha indotto le donne a credere di non essere in grado di sopravvivere senza la protezione maschile. L’uomo era riconosciuto come colui che sosteneva la famiglia e la difendeva – e in sua assenza la vita della donna era esposta a continue minacce. Questa visione poteva essere giustificata forse nell’età della pietra o nell’ambito della cultura tribale, ma non ha più niente in comune con la realtà che vive la donna occidentale del XXI secolo. Una donna che cerchi ancora oggi questa “protezione”, tradisce la propria forza e autonomia. Si affida a una dipendenza che le sottrae in notevole misura energia e dignità – e cioè non solo ai suoi stessi occhi, ma anche agli occhi dell’uomo! Chi continua a ripetersi: “Da sola non ce la faccio!”, non ce la farà comunque. In questo senso l’errore cruciale non è legato agli “uomini cattivi”, bensì in primo luogo alle donne, che continuano a nutrirsi di quel vecchio bisogno di “protezione” privando così se stesse (e tutte le altre donne!) della propria forza. Non è da sottovalutare l’importanza del momento in cui la donna moderna realizza, scac-

ciando ogni dubbio, che ha il diritto, la forza e le possibilità di vivere la propria vita autodeterminandosi in piena libertà.

L'autodeterminazione offre l'opportunità di dire "sì" o "no" in ogni singola situazione. Chi conosce se stesso e sa quale strada intende percorrere, nel caso di un "no" non trasmette al mondo circostante energia negativa, ma al contrario circoscrive in maniera netta e inequivocabile i propri confini. Si tratta di chiarire quali siano i "miei piani" e quali le prospettive degli "altri".

Una donna che imbocchi la strada che la conduce a se stessa, deve togliersi gli occhiali che indossa, indipendentemente dal colore delle loro lenti, verdi, rosse o azzurre. Si tratta di chiudere gli occhi e di rivolgere l'orecchio all'interno della propria persona. Che cosa dice il corpo? Che cosa dice l'anima? Quale ispirazione giunge dalla propria essenza spirituale?

La risposta non verrà più dalla moglie, dalla madre, dall'amante, dalla disoccupata o dalla manager; ma dal vero IO SONO.

Se so chi sono, posso riflettere su quello che voglio!