



POTENTE COME UN CANTO^{2.0}

TERZO SENTIERO
IL SENTIERO PREDEFINITO
Ruoli e copioni del femminile
prosciugatori di energia



TU DEVI ESSERE DONNA COSÌ

Ciao! Benvenuta.

Siamo al terzo sentiero. Un sentiero che già dal titolo ti fa comprendere il tema e quello su cui lavoreremo. Il sentiero predefinito. Da che cosa, da chi? Stabilito dagli altri, già tracciato, già scritto. Persino nel finale.

Un sentiero che in moltissimi casi sembra veramente già tracciato. Dai nostri genitori, dall'educazione ricevuta, dagli antenati, dalle aspettative degli altri.

Difficile così riuscire ad emergere con il proprio talento, la propria natura, come se si dovesse emergere da una palude, in alcuni casi. Difficile discernere tra chi siamo veramente e tutto quello che ci è stato attribuito e buttato addosso.

Tu sei, tu devi, dovresti, non puoi.

Una moglie deve comportarsi così, una buona madre deve essere e fare così, un'amante non può chiedere, a 60 anni cosa vuoi sperare di..., ormai a 40 anni cosa mi metto a studiare ancora. Non posso lasciare da solo mio figlio visto che mi sono separata. Non posso rivoluzionare tutta la mia vita a 50 anni.

Quante frasi abbiamo dentro di noi che suonano in questo modo e che diventano vestiti stretti dentro ai quali sembra dobbiamo metterci.

Quanti ruoli deve rivestire una donna? Quanti copioni sembrano già stati scritti per lei?

Quante strade già predefinite, imposizioni che abbiamo interiorizzato.

Poterli vedere uno ad uno piano piano può essere complesso, ma molto liberante.

Permette di sganciarti da gabbie che ti impediscono di essere te stessa.

In questo quaderno li andremo a vedere uno ad uno e li potrai contattare, per vedere quale è il tuo dominante e che cosa puoi scegliere oggi.

Il lavoro sui ruoli e sui copioni è un lavoro intenso e molto importante in un percorso di liberazione del potere personale. Aiuta a vedere dove siamo condizionate e dove possiamo agire concretamente per liberarci da costrizioni e obblighi.

Se hai sposato un ruolo da brava mamma e interiorizzato convinzioni del tipo: una brava mamma deve mettere al primo posto sempre suo figlio, si deve sacrificare e mettersi da parte sempre, sarà durissima riuscire a scegliere anche la tua felicità.

Se hai sposato un ruolo e un copione da brava moglie, ti sarà difficile stare di fronte al tuo compagno quando non ti sentirai vista e compresa, quando affiorerà in te il desiderio di altro. Perché comunque ti è stato insegnato che si sta insieme per sempre, che si deve stare insieme per la famiglia e per i figli e anche se tu donna di oggi ormai non la pensi più così, ti dovrai comunque confrontare con magari con genitori e parenti che la pensano ancora così. O che apparentemente non la pensano così, ma che alla prima tua richiesta derivante da un tuo e solo tuo bisogno, ti diranno no.

Ma andiamo passo passo in questa scoperta, molti sono i punti di vista dai quali ti invito a guardare questo tema.

Vedremo l'immagine che hai di te stessa e come questa corrisponda o meno a quella che gli altri ti rimandano. Lo potrai vedere anche grazie ai video e al disegno.

Proseguiremo poi con il guardare i diversi ruoli.

E cercherai con le mie domande di individuare qual è il copione che caratterizza la tua vita, sia in amore sia nel lavoro, ad esempio.

Poterlo vedere da distante è un grande passo per poi poter scegliere che cosa farne e dove poter agire.

Il mio invito per iniziare vale anche per questo quaderno: tempi tuoi, rilassata, spazio riservato, luogo di potere.

Buon inizio!



L'IMMAGINE DI TE

Costruiamo la nostra immagine in tantissimi modi diversi.

Sia dai rimandi che ci danno le altre persone, sia da quello che sentiamo di noi dentro noi stesse, sia da quello che selezioniamo nelle esperienze.

Rimandi nell'infanzia dai nostri genitori, da parenti, da insegnanti, da amici, delle diverse fasi della vita, concorrono a formare quella che noi ci portiamo dentro come l'immagine che abbiamo di noi stesse. Non è detto che questa corrisponda alla realtà, corrisponde a quello che noi **percepiamo di noi**. E non è neppure detto che assorbiamo i reali rimandi che gli altri ci danno. Perché anche questi li selezioniamo in base ad un'idea primigenia che abbiamo scelto di assumere e sposare. Molto radicata e antica, con radici nell'infanzia,

in una sorta di patto che abbiamo fatto con la vita.

L'immagine che hai di te è composta da tanti pezzi presi qua e là, e messi insieme.

Come ci possiamo percepire? In tantissimi modi diversi, anche in tanti **diversi contesti**. Spesso siamo diverse a seconda delle situazioni nelle quali ci troviamo, delle persone con le quali entriamo in relazione, dei ruoli che rivestiamo, delle parti che recitiamo.

Siamo moltitudini, del resto, come diceva *W. Whitman*, ma comunque ci portiamo dentro un'immagine dominante, più o meno definita, di come ci sentiamo essere. Un'immagine che corrisponde a come crediamo di essere e come ci mostriamo al resto del mondo. A volte questa immagine che abbiamo scelto di mostrare di noi non corrisponde a chi siamo veramente. Abbiamo scelto ora o in passato di mostrarci in un certo modo, per "comodità", per evitare critiche, giudizi, situazioni scomode e difficili, per evitare rotture, scontri, per proteggerci nell'anima. Questa immagine può corrispondere al copione che abbiamo scelto di recitare, al ruolo che abbiamo deciso di rivestire in quel preciso modo e non in un altro.

Ma, di fondo, quanto ci sei tu autentica in tutto questo?

In questo quaderno voglio farti riflettere più che altro sulla percezione che hai di te, sulla sensazione che ti porti con te quando vai nel mondo, perché alla fine è quella che ti condiziona nella vita. E' come ti vedi, come ti senti, come ti percepisci, nella globalità.

Una frana? Una pasticciona? Una sfortunata? Sì, alla fine, ci diamo spesso un taglio netto e con una botta di accetta approssimativa, ci diciamo di essere così... con un aggettivo che ingloba un po' tutto, e purtroppo quasi mai al positivo. E in questo aggettivo ci identifichiamo, facciamo di tutto spesso per continuare a

perpetuarlo. Perché rimanga e non crolli. Chi ci rimette? Tu ovviamente. Ma so che non è così semplice, perché temiamo che se dismettessimo quei panni.

Nel costruire la nostra immagine mettiamo insieme un po' di esperienza, un po' di commenti esterni, un po' di come ci sentiamo e vediamo nello specchio, un po' di come ci trattano gli altri (e solo un certo tipo di "altri", quelli che ci possono confermare la nostra immagine iniziale), un po' di approssimazione. Trascuriamo così nella percezione che abbiamo di noi dettagli e sfumature importanti, che potrebbero dirci molto di più di noi, se prestassimo la giusta attenzione...o comunque un'attenzione diversa dal solito.

Soprattutto **ci giudichiamo con estrema facilità**.

Sembra che con noi stesse siamo sempre prodighe di giudizi. E non ci facciamo poi tanti scrupoli. A giudicarci in modo negativo, siamo sempre pronte. Ci definiamo e diamo addosso con estrema facilità, forse abituate da relazioni parentali che ci hanno abituate a trattarci con superficialità. Sono una stupida, sono la solita superficiale, la solita inconcludente, sono troppo...e mille altri, la fantasia non ci manca.

Alla fine **aderiamo anche con il comportamento** a tali espressioni e diventiamo tutt'uno con quei giudizi. Anticipiamo la realtà. Sappiamo già a priori, a partire dai giudizi che abbiamo su di noi, come andranno le cose. Le cose saranno così **costrette** ad andare così. Ma una distanza si può creare, per conoscere la nostra autentica energia e immagine reale, un'immagine che corrisponde alla nostra autenticità, che aderisce alla carne e all'anima. A noi, insomma, in cui dentro e fuori combacino.

E così in questo quaderno troverai di tutto un po', un viaggio tra esercizi e visualizzazioni per portarti ad incontrarti, a scoprire come ti vedi e come sei, e per integrare le parti. Farai un viaggio anche nel

tuo corpo, sì perché lui è un protagonista fondamentale nell'immagine che hai di te.

E perché non iniziare questo viaggio andandoti **a guardare un attimo allo specchio**? Perché no? Una sbirciatina e poi torna qua, oppure se vuoi, puoi fare tutta questa terzo sentiero interamente davanti ad uno specchio. Che ne dici? Perché no?

Che immagine hai costruito di te che porti nel mondo?

Da brava bambina, accondiscendente o da bambina ribelle?

A partire da quando eri piccola, hai costruito una te che porti nel mondo e che vive con te da sempre. Ti sei strutturata a partire dalle caratteristiche che gli altri importanti per te hanno notato, raccolto e messo in evidenza. Gli altri hanno puntualizzato una tua frase, un tuo atteggiamento e a partire da quelli, entrando in relazione con loro, ti sei formata te e un'immagine di te che ti porti dentro e che lasci trasparire all'esterno.

Esiste un come ti vedi tu ed esiste un come ti vedono gli altri ed un come sei.

Spesso le immagini non combaciano, fanno a botte, altre volte coincidono, altre ancora non corrispondono a chi sei realmente.



COME TI VEDONO GLI ALTRI

Bene, ti sei messa davanti allo specchio?

Sei nel tuo luogo di potere? Hai preso del tempo per te, per iniziare questo lavoro? Come in ogni altro quaderno, ti invito prima di tutto a fermarti un attimo per ascoltarti, come stai, se ci sono delle tensioni nel corpo e se sei comoda, se ti sei ritagliata del tempo per iniziare questo lavoro.

Iniziamo a raccogliere i dati presi dall'esterno.

Se dovessi fare una carrellata, da chi partiresti?

Iniziamo **dalle figure più influenti della tua vita**, i tuoi genitori.

Scrivi accanto tre caratteristiche che ti dicevano più spesso
“...sei...”.

Solare, maldestra, inconcludente, permalosa, insicura, testarda, bella, un amore...

Scrivi **tre aggettivi** che ti dicono o hanno detto, più frequentemente.

Per tua madre come sei?

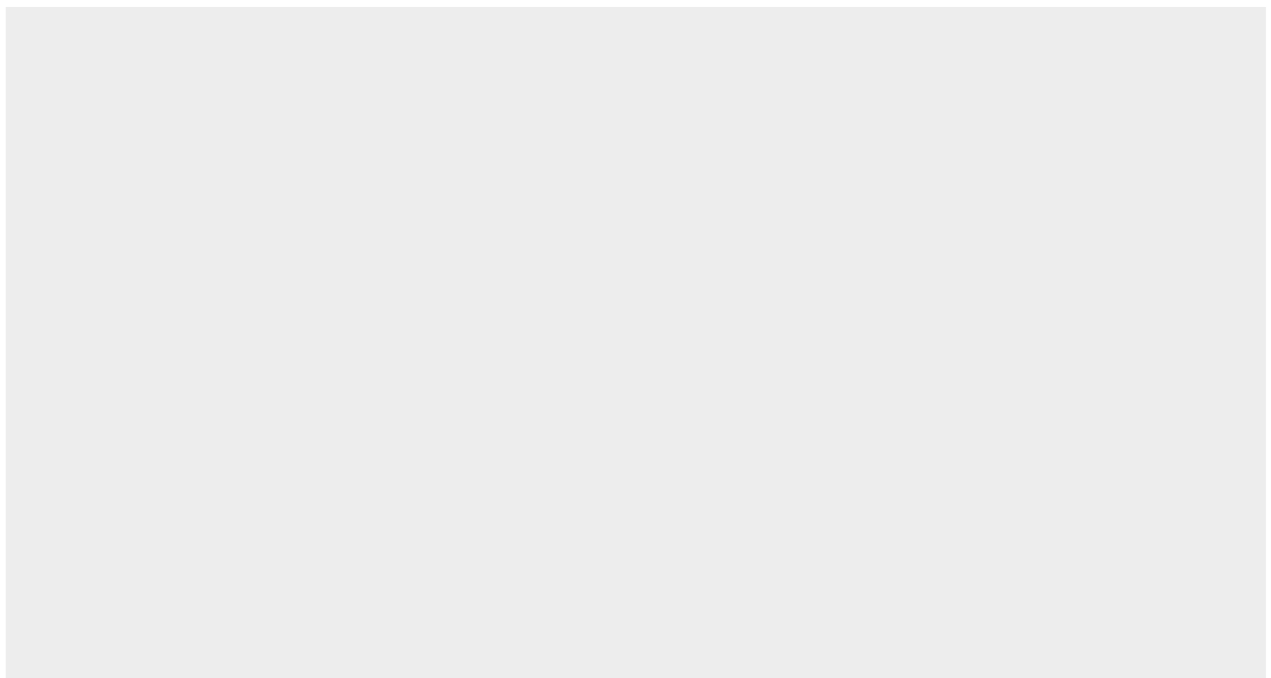
Per tuo padre?

Per tuo fratello, sorella... (se ne hai)

Per la tua più cara amica

Per il tuo compagno

Per un amore passato



Ora rileggi tutte le caratteristiche e scegli, sottolinea, quelle che senti dicono una verità di te.

Questa mi corrisponde, questa no. Questa è reale, ma mi dà fastidio quando me la fanno notare. Questa non lo sono, ma lo sono diventata. **Distingui, seleziona, scegli.**

Cancella le altre e mentre le cancelli, ascoltati, che emozione c'è e cancellale con l'energia dell'emozione che provi. Fa' che diventi un primo rituale di appropriazione di te.



COME TI VEDI TU

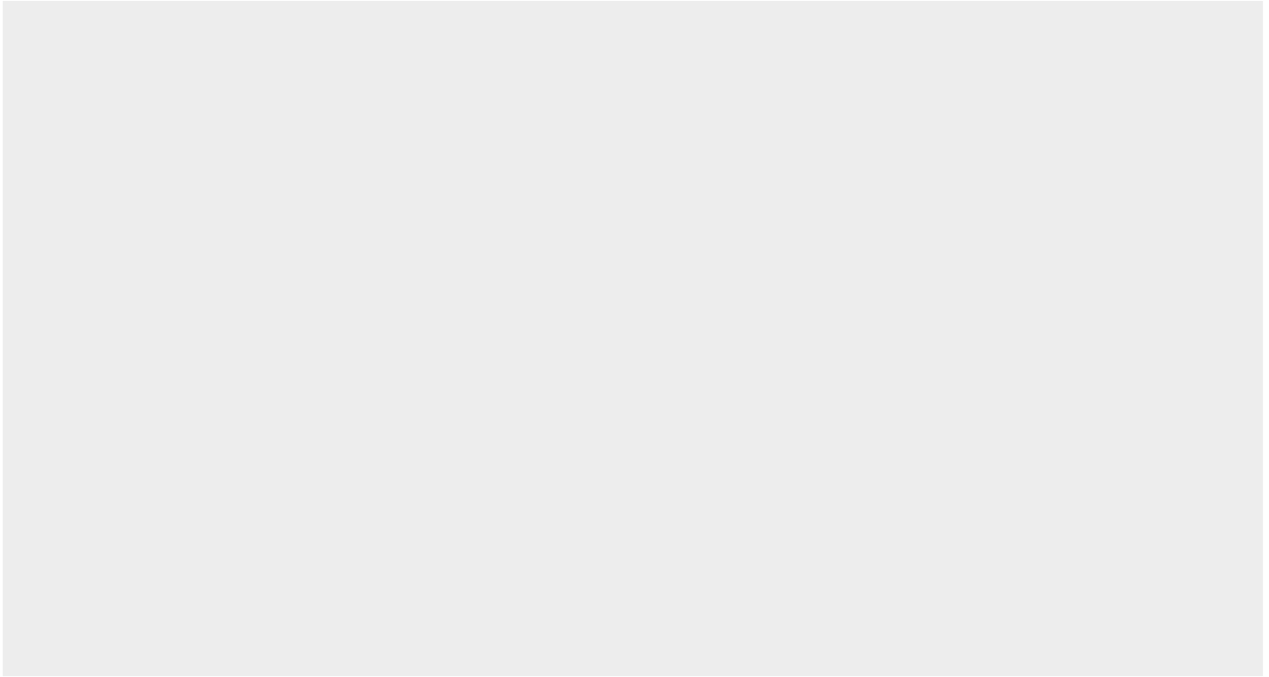
Lascia passare un attimo tra un momento e l'altro. Perchè adesso devi cambiare posto nella stanza. Prima eri nel luogo degli altri, rivolta all'esterno; adesso sei in un altro spazio, dove ci sei solo tu e come ti vedi.

Rivolgiti solo a te stessa, e fai questi tre passaggi:

- Riprendi le tre caratteristiche che senti che dicono te, come ti vedi e senti tu.
Sono ...

Una volta scritte, vai davanti allo specchio e guardati bene, in tutta la tua forma e scrivine **altre** tre, guardandoti.

- Sono ...





COME ERI

Terza fase: prendi una tua foto da bambina e una da adolescente, che dica qualcosa di te di significativo, un momento importante. Puoi scegliere più fasi della tua vita, ma non troppe. Minimo due, massimo cinque.

Anche qua cerca qualcosa di te. Scrivi un aggettivo per ogni fase della tua vita, che dica una tua caratteristica di chi sei.

Roberta Bailo Potente come un canto 2.0 Terzo sentiero

INFINE

Una volta scritte, mettile per terra davanti a te
(I passaggi che ti sto facendo fare sono importanti, per distinguere i diversi momenti. Ogni momento ha un senso e il valore di questo esercizio è dato anche dal tempo e dalla sequenza)

guardale, anche qua, muovendoti se lo senti, guardale dall'alto e solo dopo un po' di tempo scegli quale tenere e quale lasciar andare via.

Puoi anche decidere di tenerle tutte, per un giorno o per più tempo. Ascolta di fronte a queste caratteristiche che cosa vuoi farne.

Riprendi tutti gli aggettivi scelti, guardali, ascoltati e senti che risonanza hanno dentro di te.
Scegli quelli che senti ti appartengono e scrivilo su un grande foglio.

È emerso qualcosa di nuovo?

DISEGNATI

Infine, disegnati.

Dopo aver fatto tutto questo lavoro, di sfrondamento, di scelta, davanti allo specchio e nei passi successivi.

Disegna l'immagine di te, di chi sei tu.



LA TUA ENERGIA

Tutto è energia, e ogni energia ha un suo confine.

Hanno un'energia le persone che incontri, i luoghi, le cose. Il tuo corpo. Prova a sentire l'energia che ti circonda, che è intorno a te, quando entri in una stanza, quando incontri una persona.

Prova a sentire il confine di un luogo.

Entra ed esci da un luogo più volte per percepire la differenza.

Ascolta le sensazioni di entrare e uscire, entra ed esci da una stanza, da un bar, da un ufficio.

GIOCHIAMO UN PO'

Come stringi la mano alle persone?

Quando sei in piedi in una stanza quale posizione assumi?

Prova per un giorno intero a sentire quando entri e quando esci da una stanza come cambia l'energia di quella stanza. Cambia?

Quando conosci per la prima volta qualcuno che cosa fai? Sorridi, lo guardi negli occhi?

Oggi incontra le persone, anche senza parlare, per la strada, guardandole negli occhi. Cerca un incontro oculare con il quale trasmettere chi sei. **Nel silenzio.**

Cammina con il tuo ritmo: quello del tuo respiro e del tuo cuore. Per un giorno intero, ritaglia spazio e tempo per questo, proprio per muovere diversamente le gambe, cadenzarle.



IL TUO FILM

Si continua a giocare adesso.

Immagina di essere la regista di un nuovo film sulla tua vita.

Sei tu che devi scrivere la sceneggiatura e girare il film. Il film sarà in tre parti. Il tuo passato, il tuo presente e il tuo futuro.

Il titolo del film non è ancora stato deciso, verrà rivelato soltanto a film concluso.

Ecco i miei suggerimenti per scrivere a grandi linee la sceneggiatura. Prenditi del tempo e **segna i dieci momenti più importanti della tua vita. Da quando sei nata ad oggi.**

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Per ogni momento segna tre aspetti di te che in quei momenti hanno vissuto, tre tue capacità e tre caratteristiche di te che non ti sono piaciute.

Quale titolo daresti a questa parte della tua vita?

Adesso guarda la tua realtà di oggi e segna tre tue qualità che vivi e tre aspetti di te che consideri non positivi.

Anche qui, per il tuo oggi, quale titolo daresti?

Una volta dati i due titoli, rivedi la tua storia per come si è delineata fino ad oggi e osservati come se fossi un'attrice che ha recitato una parte. Ieri e oggi.

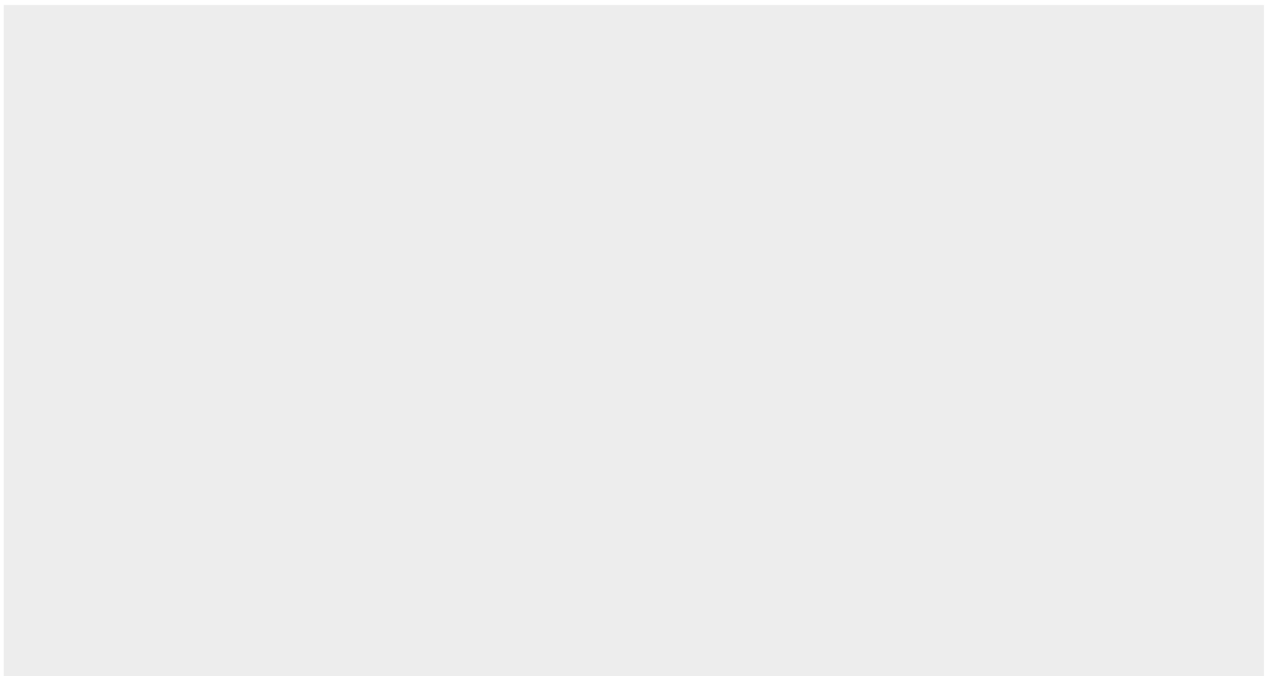
Individua anche in base al lavoro fatto nel secondo sentiero, quali sono le frasi principali della parte che ti è stata assegnata dal regista (!).

Queste frasi e comportamenti principali e ripetuti, a quale ruolo potrebbero appartenere? È un ruolo da leader, da vittima, da carnefice, da crocerossina?

In prima sintesi, quindi, segna qui sotto, i due titoli del film, le frasi principali della protagonista e il suo ruolo dominante.

Adesso diventi tu la vera regista e sceneggiatrice per la terza parte del film. Il futuro.

- che titolo vuoi dare alla terza parte?
- quale ruolo ti vuoi assegnare?
- quali saranno le tue battute principali?
- quali frasi e parole ti caratterizzeranno?





RUOLI

Andiamo adesso a vedere un po' più nel dettaglio i tuoi diversi ruoli. Visto che non conosco la tua vita, ti ho messo tutti i ruoli che potresti vivere. Tuttavia anche quelli che non rivesti apparentemente, in realtà potresti viverli con sfumature differenti.

DONNA

MADRE

MOGLIE

AMANTE

COMPAGNA

LAVORATRICE

IMPRENDITRICE

DIPENDENTE

FIGLIA

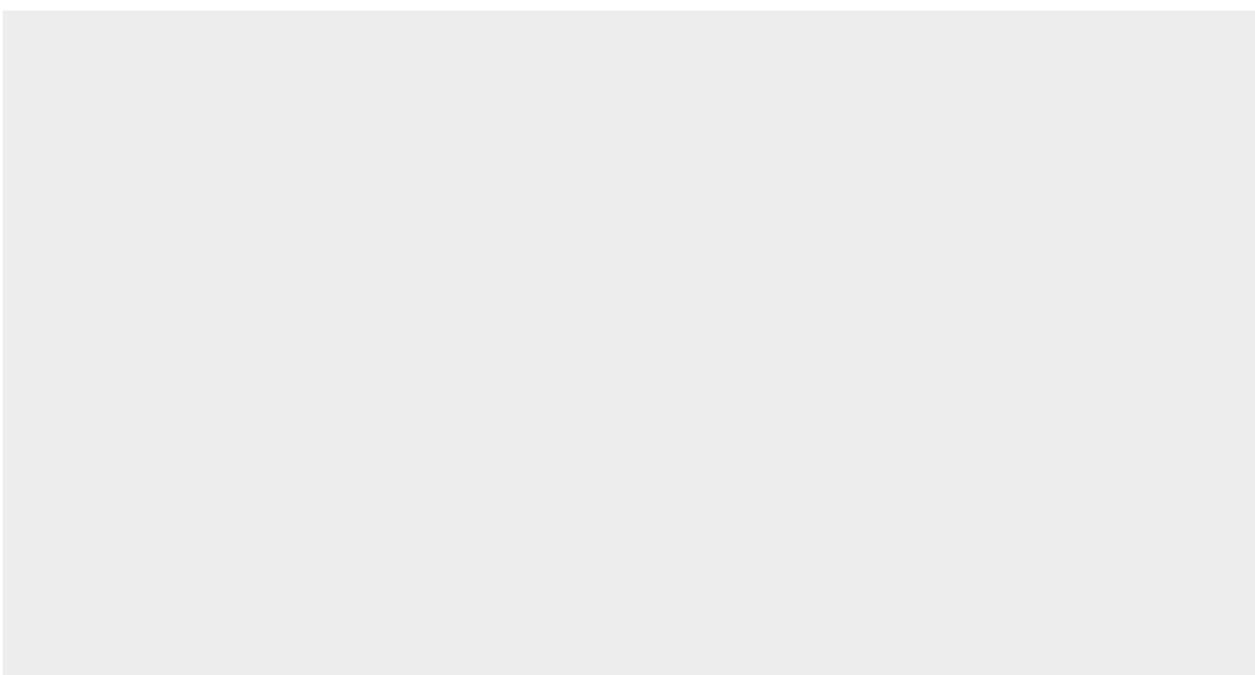
NUORA

SORELLA

...

PER ogni ruolo scrivi

- quello che di te vivi e e ti piace
- quello che detesti
- quello che ti dà fastidio
- come credi dovresti essere e non sei

- 
- adesso entra in scena tua madre
 - adesso entra in scena tuo padre
 - adesso entra in scena qualcun altro che scegli tu

quello che ti dicono normalmente.

Quale parte di te risponde loro?

In questa nuova sceneggiatura quel parte di te potrebbe rispondere?



COPIONI FREQUENTI

Ci sono dei copioni frequenti che sposiamo, spesso li abbiamo ereditati. Abbiamo visto le nostre madri comportarsi in un certo modo e lo abbiamo assimilato.

In qualche modo cresciamo con idee belle pronte su come relazionarci con le persone e se osiamo uscire da quei binari, sentiamo che non potremo avere affetto e successo.

Ognuna li adatta alla sua personalità e alla sua storia, ma i principali suonano così.

COPIONE DA CROCEROSSINA

Aiutare tutti, mettersi al secondo, terzo posto. Non darsi il permesso di chiedere e di ricevere.

I propri bisogni talvolta non esistono neanche e non ne sei neppure consapevole.

Oppure li senti ma non pensi neppure di poter chiedere.

Le tue relazioni si basano unicamente sul dare ai bisognosi.

La tendenza è anche a strafare. L'idea di fondo è che l'altro non sia in grado di camminare sulle sue gambe.

Quindi lui fa la vittima eterna e tu la salvatrice.

Tipico schema per la maggior parte delle relazioni d'amore.

Io ti salverò...

Con me non succederà mai...

Ci sono io, amore mio, ti proteggerò io...

Diventiamo le madri protettive dei nostri uomini, per poi lamentarci che non crescono.

COPIONE DA WONDER WOMAN

La donna wonder woman è "faccio tutto io".

Non chiede aiuto perché crede di non averne diritto.

Fa tutto lei, si fa in mille per assolvere a tutti i compiti e doveri.

È stremata ma non si dà il permesso di fermarsi. Tira la corda, tira ma non smette. Solo se crolla stremata dopo mille anni.

Il femminile che non riesce a fare tutto, che delega, che chiede aiuto, una mano per lei non esiste. Non le passa neanche per la testa.

Piuttosto stringe i denti, si prosciuga, ma il senso del dovere è enorme.

COPIONE DA DONNA GUERRIERA

Combatte da sempre. Tutto una sfida e una battaglia, lei combattente dell'universo. Pecora nera il più delle volte.

Anche in questo copione c'è una lotta incessante, un non chiedere, un non fermarsi. Il sentimento dominante è la rabbia e l'energia ad essa collegata.

La guerriera non può smettere di combattere.

Si fa carico dei pesi dell'universo e dei deboli.

Mai una tregua, mai un dire non riesco più, mi arrendo...

Come ti risuonano questi copioni che ho qui sintetizzato brevemente?

Quale senti che ti appartiene di più?

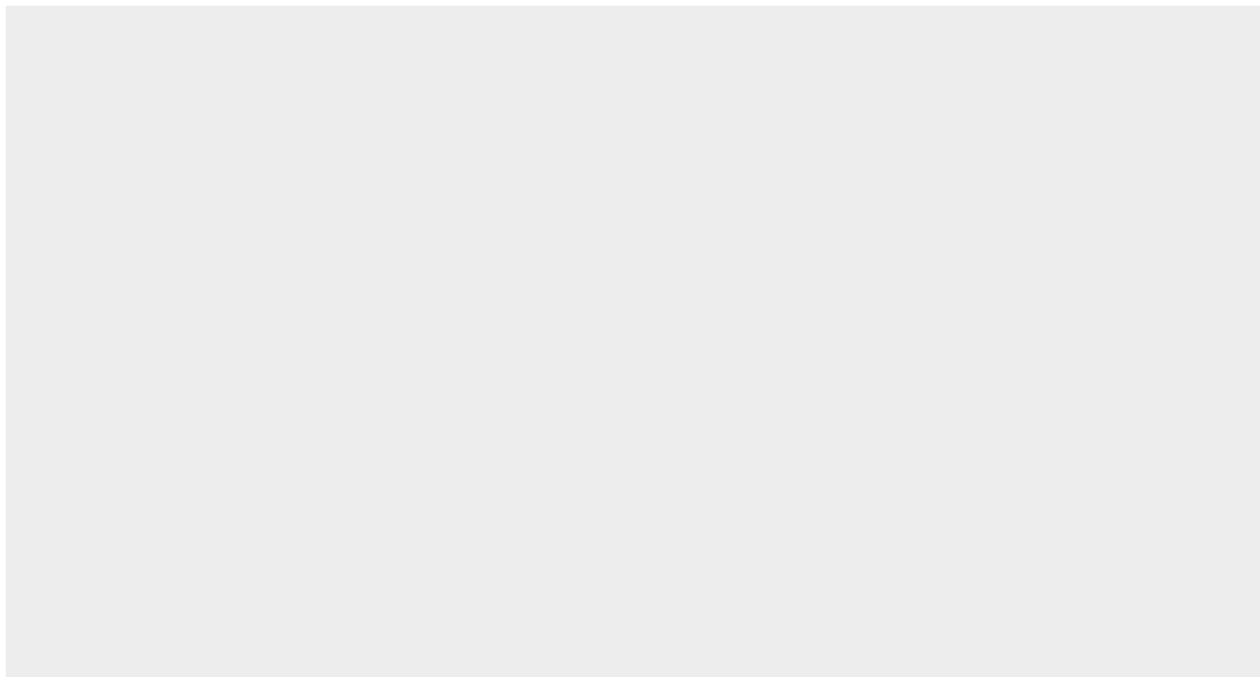
Senti o hai visto che per te può valere un altro copione? O un misto di tutti e tre?

Puoi scrivere le caratteristiche del copione, le tue, per come ti risuonano...

Che nome ha?

e poi chiederti:

- a che cosa ti serve aver scelto il tuo copione di vita?





VIDEO

Ecco l'appuntamento con il video, che ti invito a vedere a questo punto.



Siamo arrivate alla conclusione del terzo sentiero.
Ti invito a ripercorrere tutto quello che hai scritto e chiederti che
cosa ti rimane dopo questa camminata nei ruoli e copioni.

Che cosa senti di poter lasciar andare?
Che cosa invece scegli di tenere?

Al prossimo passo, entriamo nelle stanze!
Un grande abbraccio
Roberta