

Lisa Marchiano

# MOTHERHOOD



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid  
Santiago de Chile • Ciudad de México

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

# Introduzione:

## Il viaggio verso la fonte

*La consapevolezza anela al potere di guarigione della natura, alle fonti profonde del benessere e alla comunione inconscia con la vita in tutte le sue innumerevoli forme.*

C. G. JUNG, OPERE COMPLETE, VOL. 5

Qualunque viaggio iniziatico necessita di una guida, ed è esattamente ciò che questo libro vuole essere. Le storie narrate in queste pagine mappano il ciclo universale di discesa, soggiorno e ritorno che caratterizzano l'iniziazione femminile.

Questo ciclo ricorre ripetutamente quando arriviamo a conoscerci più profondamente attraverso la maternità.

Quando diventi madre per la prima volta, quando i bambini iniziano la scuola, quando una figlia affronta le difficoltà della pre-adolescenza, o quando un figlio parte per il college, ognuna di queste esperienze può essere un'occasione di discesa verso la tua sorgente affinché tu possa ritornarne cambiata ancora e ancora. In piccoli e grandi modi, la maternità sarà piena di opportunità per conoscerti meglio, e questo libro si sforza di coprire la gamma completa del viaggio psicologico dell'essere madre.

Nella prima parte del testo, esplorerò i modi in cui la maternità ci spedisce ripetutamente giù nel pozzo del meraviglioso e spaventoso mondo interiore. La discesa è, nella maggior parte dei casi, sperimentata come una perdita: la perdita della libertà, del controllo, di noi stesse.

Nella seconda parte, considereremo le scoperte da fare e le sfide da affrontare in questo territorio sotterraneo. Durante il soggiorno, incontreremo l'oscurità dentro di noi, incluse quelle parti disprezzate e ripudiate di noi stesse che è spesso spaventoso conoscere.

Infine nella terza parte, il ritorno, osserveremo da vicino i tesori psicologici che si spera potremmo reclamare nel riemergere, inclusa la maturità spirituale, una rinnovata creatività e un senso duraturo di autorità interiore.

Alcune delle storie di questo libro potrebbero colpire il vostro cuore, parlandovi con grande chiarezza e immediatezza. Altre potrebbero sembrarvi strane o difficili da comprendere. A volte le storie che all'inizio costituiscono una sfida, possono contenere un'importante saggezza che diventa chiara solo in un secondo tempo. Leggendo, fate attenzione alle sensazioni, ai pensieri e alle immagini che emergono. Potreste trovare utile tenere un diario in cui scrivere le vostre reazioni.

Dovreste anche fare attenzione ai sogni che si presenteranno durante la lettura del testo. I sogni sono lo strano linguaggio attraverso il quale il vostro inconscio comunica con voi. "In ognuno di noi c'è un altro che non conosciamo", dice Jung. "Ci parla nei sogni e ci racconta quanto ci vede diversamente da come noi vediamo noi stessi"<sup>1</sup>.

I sogni comunicano attraverso metafore, immagini, simboli e sensazioni. A volte spaventosi, a volte belli, sono sempre affascinanti. Anche quando non li comprendiamo, in qualche modo sappiamo che hanno un significato, perché contengono la saggezza del sé guida. Essi rivelano sempre qualcosa di cui prima non ci

---

1. C. G. Jung, *Opere complete*, Civiltà in transizione, vol. 10, Bollati Boringhieri, 2014.

rendevamo conto consapevolmente. I tuoi sogni possono farti da guida nel viaggio della maternità. In questo libro, a volte esploreremo un sogno e rifletteremo sul suo significato.

Le favole, proprio come i sogni, danno nutrimento quando ne godiamo e diamo loro il giusto significato. Tuttavia, così come per i sogni, il loro valore di guarigione è reso più potente quando siamo attivamente coinvolte. Per questa ragione, ho incluso domande e spunti di riflessione alla fine di ogni capitolo. Per utilizzarli, prima bisogna leggere interamente la fiaba. Quindi usa le domande e gli spunti per riflettere, per tenere un diario o per intavolare discussioni. Rispondi con la prima cosa che ti viene in mente, anche se sembra non avere molto senso. L'obiettivo è lasciare che l'immaginario della favola ci guidi in una conversazione con il nostro inconscio. Non esistono risposte sbagliate.

La maternità è una delle grandi opportunità della vita di affrontare il fuoco della trasformazione. Tale trasformazione porta con sé enorme salute psicologica quando cresciamo divenendo la persona che dovevamo diventare. Ma senza dubbio tale trasformazione è spesso dolorosa, solitaria e spaventosa. Nella maternità la maggior parte di noi affronta almeno occasionalmente momenti bui, anche se si può avere la sensazione che sia vietato parlare. L'oscurità farà sempre parte della discesa, ed ecco perché molte delle storie in questo libro parlano di temi oscuri. Seguendo gli spunti dell'anima e scendendo nel mondo interiore, troverai te stessa nel regno dell'inconscio in cui il buio predomina. L'oscurità a volte può sembrare vuota in modo terrificante, ma in realtà essa è sempre gravida del germoglio di una nuova vita. Le sensazioni difficili che incontrerai come madre possono essere dolorose, ma non possono essere evitate. È in questa oscurità che le nuove cose crescono. È l'oscurità che dà inizio alla trasformazione.

## UNA MAPPA PER IL NOSTRO VIAGGIO

Cosa potremmo aspettarci da un viaggio giù nel pozzo? Abbiamo a disposizione una mappa in forma di fiaba. “I due scrigni” servirà da guida nel nostro viaggio giù nel pozzo per cercare la fonte segreta del significato nel nostro mondo interiore. Essa descrive lo schema universale di discesa, permanenza e ritorno che caratterizza l’iniziazione femminile. Ci sono molte favole come questa che raccontano ciò che accade a una donna che scende nelle profondità. Forse la più antica è quella mesopotamica della dea Inanna e della sua discesa nel mondo di sotto per far visita a sua sorella, l’oscura Ereshkigal. Questa e altre storie esprimono una profonda verità, applicabile anche al giorno d’oggi, circa la natura dello sviluppo psicologico femminile. “I due scrigni” ci preparerà per il viaggio che intraprenderemo nelle pagine successive del libro. Ci mostrerà cosa possiamo aspettarci quando sprofondiamo nel pozzo, che atteggiamento dobbiamo tenere quando ci troviamo sul fondo e i tesori che potremmo ottenere al nostro ritorno. Questa è la prima storia da raccontare nel viaggio della maternità perché, come madri, sprofonderemo nel pozzo più e più volte.



### I DUE SCRIGNI

C'era una volta una donna che aveva una figlia rozza, pigra e maleducata, che lei amava e viziava. Aveva anche una figliastra amabile, gentile e graziosa, che trattava peggio di una serva. La donna odiava la figliastra e voleva trovare un modo per liberarsi di lei. Un giorno, fece sedere entrambe le figlie sul bordo del pozzo a filare, avvisandole che la prima che avesse rotto il filo sarebbe stata buttata di sotto.

Diede alla propria figlia il lino più fine in modo che si avvolgesse regolarmente e senza rompersi. Diede alla figliastra un materiale grossolano che si rompe velocemente. A quel punto la donna agguantò la figliastra per le spalle e la gettò giù nel pozzo.

"E questa è la tua fine!" disse. Ma si sbagliava, perché era solo l'inizio.

Alla fine della caduta, la ragazza si trovò in una terra bellissima. Camminò per un po' fino ad arrivare a una vecchia recinzione traballante, tutta ricoperta di tralci di vite. "Per favore non calpestarmi!" disse la recinzione. La ragazza ebbe allora cura di saltarla. Poi arrivò a un forno pieno di pane; il forno le disse che poteva mangiare tutto ciò che voleva ma la pregò di non fargli del male. La ragazza mangiò una pagnotta, ringraziò il forno per il suo pane e richiuse delicatamente lo sportello. E dopo aver camminato per una certa distanza, incontrò una mucca che aveva un secchio appeso alle corna. Essa disse alla ragazza che poteva tranquillamente mungere e bere il latte, ma le chiese di non farle male e di non far cadere il latte. La ragazza munse la mucca con attenzione, bevve il latte che aveva munto e quindi riappese il secchio senza far cadere niente.

Infine, arrivò a una piccola casa dove viveva un'anziana donna. La donna la invitò a entrare e le chiese di pettinarle i capelli. La ragazza pettinò con grazia i bianchi e lunghi capelli della vecchia, quindi la donna le offrì un lavoro come custode delle sue mucche. La ragazza si prese buona cura delle mucche. Quando arrivavano al fienile dei gatti affamati, la ragazza dava loro del latte. Quando arrivavano dei passerotti affamati, la ragazza dava loro del mais.

Dopo che la ragazza si era presa cura delle mucche per un po' di tempo, la vecchia la chiamò. "Mi hai servito bene" le disse. "Ma adesso ho altri compiti per te". Diede alla ragazza un setaccio e le ordinò di usarlo per prendere l'acqua. La ragazza scoppiò quasi in lacrime per l'impossibilità del compito che le era stato assegnato, ma gli uccelli che aveva nutrito con il mais andarono da lei e le suggerirono di chiudere i buchi del setaccio con la cenere. La ragazza lo fece e portò trionfalmente l'acqua alla vecchia come le era stato chiesto.

L'anziana donna sembrò sorpresa e assegnò alla ragazza un altro compito. Questa volta, doveva lavare della lana nera finché non fosse diventata bianca e della lana bianca finché non fosse diventata nera. Ancora una volta la ragazza si trovò sconvolta e sul punto di piangere, finché non arrivarono gli uccelli dicendole di guardare a est per trasformare la lana nera in bianca e di guardare a ovest per trasformare la lana bianca in nera. Ancora una volta, l'anziana donna sembrò sorpresa e anche un po' irritata per il successo della ragazza.

"Ti assegnerò un ultimo compito", disse. Ordinò alla ragazza di tessere con quella lana un vestito, liscio come quello di un re, e di farlo entro il tramonto, ma le matasse si intrecciavano e si rompevano ogni volta, e la ragazza stava per fallire. I gatti a cui aveva dato il latte vennero e lo tessero per lei, ed entro il tramonto il vestito era finito, perfetto come non mai.

"Siccome sei stata così industriosa" disse la vecchia, "ti lascerò scegliere un scrigno da portarti a casa". Le mostrò una soffitta piena di bellissimi scrigni. La ragazza li osservò tutti, ma arrivarono i gatti e le dissero di prendere un semplice scrigno nero.

Una volta a casa, la matrigna non fu felice di vederla. Ma quando la ragazza aprì il piccolo scrigno nero, ne caddero oro e gioielli che riempirono il pollaio che le era stato assegnato come alloggio.

Nel vedere tutto ciò, la donna desiderò le stesse ricchezze anche per la propria figlia. La fece sedere sul bordo del pozzo, e la buttò di sotto quando il filo che stava filando si ruppe. La pigra ragazza procedette come aveva fatto la sorella, ma fu maleducata con lo steccato, il forno e la mucca, e alla fattoria fece un lavoro molto scarso. Siccome non era stata gentile con gli uccelli e con i gatti, essi non la aiutarono con i compiti che la vecchia le assegnò. Alla fine del suo servizio, alla pigra ragazza venne offerta la scelta di un scrigno in soffitta, come alla sorella. Invece di scegliere un piccolo, semplice scrigno nero, scelse un grande scrigno rosso, immaginando che avrebbe contenuto molte più ricchezze di quello minuscolo che la sorella aveva portato a casa.

Quando tornò a casa e aprì il suo scrigno, tuttavia, ne uscì una fiammata che la bruciò a morte insieme alla madre.

## UNA COMPRENSIONE SIMBOLICA

Quando si interpreta psicologicamente una fiaba, si comincia presumendo che tutti gli elementi della favola siano aspetti di una singola psiche. Quindi la matrigna, le mucche, la vecchia e il pozzo sono tutte parti della psiche dell'eroina e la storia ci mostra i possibili modi in cui questi elementi possono interagire. Le due sorelle, così opposte nella loro natura, possono essere interpretate come diversi aspetti di una stessa personalità. Nessuno è sempre buono, virtuoso e paziente. Certi giorni siamo la sorella gentile e altri siamo quella pigra e arrogante. Le abbiamo entrambe dentro di noi.

All'inizio della storia, la sorella gentile si trova alla mercé della crudele matrigna. Psicologicamente, questa è un'immagine di quando siamo oppressi da una voce interiore critica che ci rimprovera e mantiene bassa la nostra fiducia in noi stesse. Non a caso questo ruolo è giocato nella favola dalla matrigna. Spesso nella psiche di una donna, la voce interiore che la critica è l'internalizzazione della voce della vera madre, in particolare se la madre la criticava e denigrava.

E quando siamo oppresse da una costante corrente interiore di constatazioni negative, è difficile trovare in mezzo a tutto un filo che non si rompa. Iniziamo qualcosa – un progetto, un pensiero, una frase – ma ci troviamo spiazzate e abbattute dal critico interiore. Una delle mie pazienti, Caroline, ama prendere libri dalla biblioteca. È una donna intelligente con una mente vivace e curiosa e le idee contenute in quei libri la emozionano. Tuttavia, si



trova spesso a non leggere i libri che prende. Li appoggia sul comodino e, quando li vede, una brusca voce giudicante le dice che è inutile che approfondisca quegli argomenti perché non sono pratici e probabilmente non ci capirebbe niente comunque. Questa voce interiore è molto simile a quella con cui sua madre la scoraggiava e con cui suo padre le parlava da bambina. In tal modo, il filo conduttore della vita di Caroline si rompe continuamente e lei si trova a non riuscire a portare avanti un interesse abbastanza a lungo da fare progressi.

Immagina come ti sentiresti seduta sul bordo del pozzo mentre cerchi di fare qualunque lavoro che richieda grande attenzione. Non riusciresti a rilassarti o a mettere piena concentrazione nel tuo lavoro. Ti sentiresti costantemente “sul bordo”, per così dire, con la minaccia di cadere in ogni momento. Molte di noi vivono proprio in questo modo, cercando di mantenere un equilibrio precario sul confine del nostro umore nero, impegnando gran parte dell’energia emotiva a evitare di inciampare e caderci dentro. Anche se riusciamo a stare con successo in superficie evitando il tuffo nelle profondità, questa strategia ci può esaurire e prosciugare, rendendo difficile impegnarci pienamente nella vita.

Quando la vita ti butta giù nel pozzo, è sempre un’esperienza dolorosa, spaventosa e disorientante. Quello che fa la differenza tra tornare a casa con un tesoro o una maledizione ha a che vedere con l’approccio nei confronti dell’inconscio, il meraviglioso mondo in fondo al pozzo.

Spesso nei confronti dell’inconscio è necessario avere la corretta attitudine. Se affrontiamo l’inconscio con arroganza, aggrappandoci irrimovibilmente all’atteggiamento dell’ego che insiste nel fare le cose a modo proprio, è probabile che ne incontreremo il lato distruttivo. Quando con la vita interiore ci comportiamo

come la sorella pigra, trascurando i suggerimenti dell'inconscio e aspettandoci ricompense senza aver fatto nulla, i nostri piani vanno storti e le energie si esauriscono. Siamo contrastati a ogni passo e sentiamo di non poter aver fiducia nella vita.

Se avviciniamo l'inconscio come la sorella gentile, se siamo desiderosi di impegnarci con apertura e curiosità, a prescindere da quanto strano o inutile sembri, il mondo si apre a noi, un po' per volta. Trattiamo con cura i nostri sogni, non importa quanto stupidi o assurdi essi sembrino. Cogliamo i flebili suggerimenti dell'intuizione. Notiamo che i nostri corpi hanno da dire la loro nei vari ambiti. Se viviamo in questo modo, saremo nella giusta relazione con il nostro inconscio. Come la sorella gentile, serviremo bene l'anziana donna e potremo aspettarci di venire riccamente ricompensate.

## TEMI UNIVERSALI

Le favole e i miti sono pieni di immagini che trasmettono temi universali ricorrenti nelle epoche e nelle culture. La strega, il vecchio saggio e la madre sono solo alcuni esempi di tali immagini. Jung utilizza il termine "archetipo" per descrivere questi modelli fondamentali che sono innati e fanno parte del nostro comune retaggio psicologico. Essi esistono in tutti noi. Gli archetipi sono forme innate e universali che strutturano la nostra vita psicologica. Anche se possono essere immaginati in una varietà di modi, la principale radice simbolica di queste energie attinge sempre dalla stessa sorgente profonda. Gli archetipi sono antichi e riguardano la nostra più profonda saggezza istintiva. Quando li incontriamo, spesso ci provocano forti emozioni.

Il pozzo è un esempio di immagine archetipica e simboleggia la discesa nelle profondità che è sia spaventosa sia potenzialmente rinnovatrice. Il pozzo è la metafora centrale della nostra storia, e di questo libro. I pozzi sono spesso associati al femminile e sono sacri alla dea in molte culture. Quando attingiamo alle acque del pozzo, ci riconnettiamo con il sacro femminile interiore. Scendere giù nel pozzo, quindi, è un'immagine di iniziazione alle profondità femminili della psiche. La maternità può assomigliare all'essere gettate giù in un pozzo profondo. Come un'esperienza iniziatica, tale viaggio ci obbliga a lasciar andare il controllo e a scendere nelle profondità dove ciò che ci attende è il confronto con la nostra anima. Se sopportata con umiltà, curiosità e cuore aperto, tale esperienza ha il potenziale per essere trasformativa: per ampliare il senso di chi siamo, per chiarire il nostro posto nello spazio e nel tempo e per affermare la nostra appartenenza al cosmo.

Quando scendi giù nel pozzo incontrerai il sacro femminile archetipico, che è sicuramente la vecchia donna. Questa anziana donna vive in te e la incontrerai nel tuo viaggio di maternità. Come tutti gli archetipi, l'anziana ha due aspetti. Può essere donatrice di vita e creativa, o punitrice e distruttiva. Altre versioni di questa storia ci dicono di più sulla misteriosa natura duale dell'anziana. In una versione, la vecchia fa nevicare sulla terra quando sbatte il suo materasso di piume, dimostrando di non essere altro che una primordiale dea della natura. In altre versioni ne viene enfatizzata la stranezza grottesca. Ha denti stranamente grandi, i suoi capelli sono pieni di pidocchi, o è in grado di togliersi e rimettersi la testa a piacimento. È sempre ambivalente, capace di concedere grandi ricchezze ma anche di invocare grandi poteri distruttivi. Questa è sempre la natura delle energie che for-

mano le basi della vita psichica. È probabile che, nell'essere madre, ne incontrerai entrambi gli aspetti.

Due altre immagini archetipiche sono particolarmente preminenti in questa storia e meritano quindi un'esplorazione un po' più ampia. Filare e tessere sono motivi chiave in tutta la storia. Queste umili attività portano un enorme significato simbolico. Nella mitologia greca e nordica le fate che controllano la vita delle persone sono filatrici e tessitrici. La centralità della filatura e della tessitura in questa storia ci parla dell'importanza fondamentale del modo in cui creiamo il tessuto del nostro fato attraverso la miriade di scelte quotidiane che facciamo.

La mucca è un'altra immagine che appare in molti momenti della storia. La mucca rappresenta gli aspetti materni e nutrienti dell'inconscio. Nella mitologia nordica ed egizia, la mucca era associata alla creazione umana, e la mucca è sacra nell'Induismo. L'importanza della mucca in questa storia sottolinea come la delicata natura donatrice di vita del sacro femminile conviva con l'aspetto strano e spaventoso. Ci ricorda che possiamo sempre trovare rinnovamento e nutrimento dentro di noi. Anche quando incontri l'aspetto spaventoso e strano della vecchia, ricorda che anche la mucca gentile è parte di te ed è presente.

## L'INIZIAZIONE DEL FEMMININO

Essenzialmente "I due scrigni", e le tante altre storie di discesa nel mondo di sotto in cui l'eroina incontra una divinità femminile a volte minacciosa, sono immagini dell'iniziazione del femminile. Queste storie rappresentano antichi modelli archetipici affrontati dalle donne in tutto il mondo fin dall'alba dell'umana

consapevolezza. Questi viaggi comprendono tre diversi stadi: discesa, permanenza e ritorno. Sono gli stessi stadi trovati nei riti di iniziazione in tutto il mondo, in cui l'iniziato deve prima separarsi dalla sua famiglia e dalla tribù, poi sottoporsi a una prova prima di poter finalmente ritornare alla famiglia e alla tribù con un nuovo status. I riti di iniziazione hanno lo scopo di metterci sulla nostra strada, per aprire il cuore al profondo e misterioso proposito presente in noi fin dalla nascita.

Al giorno d'oggi, pochi di noi partecipano a formali riti di iniziazione. Anche senza di essi, tuttavia, la vita ci inizia. Un evento iniziatico nella vita è quello che ci apre, ci strappa via dalla linea familiare e ci sfida a consolidare il senso di noi stesse in nuove e più ampie linee. Sia che ne siamo consapevoli o meno, ci troviamo ripetutamente di fronte alla possibilità di essere iniziate al nostro segreto scopo della vita. La vita ci presenta una miriade di opportunità per viaggiare giù nel pozzo e metterci alla prova, e darci la possibilità di ritornare con il tesoro della più grande completezza psicologica. Qualunque esperienza impegnativa ha il potenziale di precipitarci nelle nostre profondità, ma la maternità può costituirne l'esperienza di vita più efficace.

## DOMANDE PER RIFLETTERE:

### VIAGGIO VERSO LA FONTE

---

1. L'iniziazione comprende sempre un rischio che ci mette alla prova, ci apre e ci rivela il nostro destino. Anche se non attraversiamo riti formali di iniziazione, la vita ci inizia. Cosa nella tua vita ha costituito un'iniziazione?
2. Immagina di essere una matrigna che odia la sua figliastra così tanto da cercare sempre un modo per liberarsi di lei. C'è qualcosa nella tua vita verso la quale provi tale sentimento? Cosa nella tua vita a volte vorresti buttare giù nel pozzo? Forse c'è un aspetto di te stessa che disprezzi così tanto? Ci sono volte in cui tratti una parte di te stessa peggio di una serva?
3. La figlia gentile deve sedere sul bordo del pozzo e cercare di filare del lino scadente, che si rompe facilmente. Dove nella tua vita ti trovi in una situazione precaria come questa? Dove ti è stato assegnato un compito impossibile?
4. Quando la ragazza gentile cerca di filare, il filo continua a rompersi. A volte tentiamo e ritentiamo di far funzionare le cose in un qualche aspetto della nostra vita, senza successo. Quando ti è accaduto?
5. La figlia gentile viene gettata nelle buie profondità senza avvertimento. Ciò deve essere stato molto spaventoso. È probabile che non sapesse se sarebbe riuscita a sopravvivere alla caduta e certamente non sapeva cosa l'aspettava sul fondo. Quando nella tua vita hai affrontato un terrificante ignoto?
6. Quando hai trattato la tua vita interiore come la figlia gentile? Forse ti sei permessa di riposare quando ti sentivi stanca o hai ascoltato in un altro modo quello che il tuo corpo stava cercando di dirti. Forse hai trascritto i tuoi sogni o seguito le tue intuizioni.
7. Quando hai trattato la tua vita interiore come la figlia pigra? Forse hai ignorato i messaggi del tuo inconscio riguardo alle volte in cui ti sentivi

stanca o esaurita e ti sei forzata a tener duro comunque. Forse hai dato per scontati i doni dell'inconscio, come i sogni o l'umore.

8. Che scrigno hai scelto? Descrivi un'occasione recente in cui hai scelto l'equivalente del piccolo scrigno nero. Forse hai scelto qualcosa di meno prestigioso o vistoso, ma alla fin fine più gratificante. Quando nella tua vita hai scelto l'equivalente dell'appariscente scrigno rosso, qualcosa di molto sfarzoso in superficie ma in definitiva distruttivo per la tua felicità o il tuo benessere?

# Indice

<b>PREFAZIONE .....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUZIONE: IL VIAGGIO VERSO LA FONTE .....</b>	<b>18</b>
Una mappa per il nostro viaggio .....	21
<b>I DUE SCRIGNI .....</b>	<b>21</b>
Una comprensione simbolica.....	24
Temi universali.....	26
L'iniziazione del femminile.....	28
<b>DOMANDE PER RIFLETTERE: VIAGGIO VERSO LA FONTE.....</b>	<b>30</b>

## PARTE 1 GIÙ NEL POZZO

<b>1. PERDERE LA LIBERTÀ.....</b>	<b>34</b>
Rapita e imprigionata .....	36
<b>LA SPOSA SELKIE .....</b>	<b>39</b>
Le ricompense del sacrificio .....	41
Perdere la nostra pelle.....	43
Un imprevisto improvviso.....	45
I benefici nascosti dell'essere una selkie.....	47
<b>LA FANCIULLA CIGNO .....</b>	<b>50</b>
Tu sei unica e ordinaria.....	52
Ascoltare noi stesse.....	54
<b>DOMANDE PER RIFLETTERE: PERDERE LA LIBERTÀ.....</b>	<b>59</b>
<b>2. PERDERE IL CONTROLLO .....</b>	<b>60</b>
Cercare sicurezza.....	63



Demetra e Persefone .....	65
Crescita ostacolata.....	68
<b>LA BELLA ADDORMENTATA</b> .....	70
La tredicesima fata.....	73
Tenere duro .....	76
<b>LA PRINCIPESSA RAGGIO DI LUNA</b> .....	79
La discesa nel lutto .....	81
I cigni neri e le regine del controllo.....	84
DOMANDE PER RIFLETTERE: PERDERE IL CONTROLLO .....	87
 <b>3. PERDERE NOI STESSE</b> .....	 <b>89</b>
Disconnessione.....	90
Ottenere e mantenere l'attaccamento .....	92
<b>I SEI CIGNI</b> .....	95
Perdere la voce.....	101
La madre negativa.....	103
Isolamento e disperazione.....	107
Rompere l'incantesimo .....	109
DOMANDE PER RIFLETTERE: PERDERE TE STESSA.....	112

## PARTE 2 SUL FONDO

<b>4. INCONTRARE L'OSCURITÀ</b> .....	<b>116</b>
L'ombra.....	117
Proiettare le parti non riconosciute di noi stesse .....	119
Rivendicare e integrare l'ombra.....	125
<b>LA STORIA DELLE DUE DONNE</b> .....	127
La saggezza del serpente.....	130
Accettare i nostri figli e noi stesse .....	133
DOMANDE PER RIFLETTERE: INCONTRARE L'OSCURITÀ.....	137

<b>5. APPREZZARE L'OSCURITÀ.....</b>	<b>139</b>
Quel che è andato sottoterra.....	140
TATTERHOOD .....	143
Impegno a crescere .....	148
Il rinnovamento viene dall'oscurità .....	150
La bambina ombra.....	155
Crescere più integre .....	159
DOMANDE PER RIFLETTERE: APPREZZARE L'OSCURITÀ.....	161
 <b>6. INCORPORARE L'OSCURITÀ.....</b>	 <b>162</b>
Vedere la nostra ombra.....	166
LE DONNE CORNUTE .....	169
Rabbia .....	172
I benefici della rabbia.....	174
LA PAPPÀ DOLCE.....	177
Piangere.....	180
Servire la strega .....	183
Integrare la rabbia.....	184
DOMANDE PER RIFLETTERE: INCORPORARE L'OSCURITÀ.....	189

## PARTE 3 RIEMERGERE

<b>7. RIVENDICARE LA TRASCENDENZA.....</b>	<b>192</b>
Riorientamento dei valori.....	193
GLOOSCAP E IL BAMBINO .....	194
Sconfitta.....	196
Relazionarsi con l'infinito.....	199
Significato e scopo.....	203
Il pesciolino e la balena .....	206
KRISHNA MANGIA IL FANGO.....	207

Integrazione.....	209
Chronos e Kairos .....	211
DOMANDE PER RIFLETTERE: RIVENDICARE LA TRASCENDENZA.....	217
<b>8. RIVENDICARE LA CREATIVITÀ.....</b>	<b>219</b>
Il fardello della maternità.....	220
Affinare il focus .....	224
<b>TREMOTINO .....</b>	<b>226</b>
Creatività demoniaca .....	228
Narcisismo genitoriale.....	231
Paglia in oro .....	234
<b>IL BAMBINO RAPITO E LE SIDH.....</b>	<b>236</b>
Aver fiducia in noi .....	238
DOMANDE PER RIFLETTERE: RIVENDICARE LA CREATIVITÀ.....	243
<b>9. RIVENDICARE L'AUTORITÀ.....</b>	<b>245</b>
Istinto.....	246
<b>GLI HOBYAHS .....</b>	<b>247</b>
Incontrare il femminile oscuro .....	251
Zittire la conoscenza interiore .....	254
Rivendicare l'aggressività.....	258
Perdere e trovare le nostre mani.....	260
<b>LA FANCIULLA SENZA MANI.....</b>	<b>261</b>
Guarigione .....	265
DOMANDE PER RIFLETTERE: RIVENDICARE L'AUTORITÀ .....	268
<b>EPILOGO.....</b>	<b>270</b>
<b>RICONOSCIMENTI .....</b>	<b>276</b>
<b>APPENDICE.....</b>	<b>278</b>
<b>SULL'AUTRICE.....</b>	<b>283</b>