

⓪ MOTHER NATURE

MATERNITĂ  
e  
LEADERSHIP  
RIGENERATIVA

⓪⓪

Scritto da: Looby Macnamara, Jana Lemke, Ági Berecz, Emma Gorbutt

In collaborazione con: Sara Galeotti

Layout, graphic design e illustrazioni: Sara Galeotti

Sfondi: Lara Kastelic

Illustrazioni carte: Eszter László

Traduzioni: Deepl e Ilaria Capra.

Editing: Lara Sabbatini, Francesca Lombardi, Elena Greppi, Francesca Del Bo, Alessia Martini, Sara Di Blasio, Gloria Cesetti, Sara Galeotti, Valentina Cifarelli.

Copyright © Looby Macnamara, Jana Lemke, Ági Berecz, Emma Gorbutt, Sara Galeotti  
Eszter László, Lara Kastelic, Mother Nature project 2023.

La scrittura e produzione di questo libro è stata finanziata dal Programma Erasmus Plus dell'Unione Europea.




Cofinanziato  
dall'Unione europea

*Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.*







*“Dedichiamo questo  
libro, e tutte le storie  
e azioni che ispirerà,  
alle generazioni  
future di tutte le  
specie.”*

# Sommario

<b>BENVENUTE</b>	<b>10</b>
Per chi è questo libro?	11
A cosa serve questo libro e come puoi usarlo	12
Attività e progettazione	14
Condividere i contenuti	15
<b>LE AUTRICI</b>	<b>16</b>
Looby Macnamara	17
Ági Berecz	18
Jana Lemke	19
Emma Gorbutt	20
Sara galeotti	21
<b>IL PROGETTO MOTHER NATURE</b>	<b>22</b>
I principi di Mother Nature	23
Prefazione all'edizione italiana	24

## **PARTE 1**

# **Leadership femminile rigenerativa 25**

**Trova il tuo modo di essere guida 26**

## **CAPITOLO 1**

### **SEI UNA GUIDA 28**

Le madri sono guide naturali	28
Evoluzione dell'umanità	29
Un diverso tipo di leadership	32
Terminologia: Leadership femminile rigenerativa	34
Diversi tipi di leadership	35
Credenze limitanti sulla leadership	36
Avviare i progetti di leadership	38
Attività di progettazione - Visione	42

## **CAPITOLO 2**

### **APRITI AL DIVENIRE 44**

Il nostro viaggio materno: un percorso verso la leadership	44
La diversità del nostro viaggio materno	47
La nostra cultura del materno	48
Attività di progettazione - Patterns	53
Le nostre competenze materne	54
Attività di progettazione - Risorse	56

## **CAPITOLO 3**

### **ACCOGLI LA SOFFERENZA DEL MONDO 57**

Connessione con la natura e dolore per il mondo	57
Sostenere il flusso delle emozioni	57
Il Lavoro che Riconnette	58
La grande svolta	61
Il cammino nel labirinto	63
Attività - Cosa c'è al centro del tuo labirinto?	65

## **PARTE 2**

# **Leadership personale**

**67**

**Cresci come guida**

**68**

### **CAPITOLO 4**

## **COLTIVA LA CONSAPEVOLEZZA**

**70**

La nostra cultura personale

70

Prendersi cura di sé

71

Attività di progettazione - Pausa

74

### **CAPITOLO 5**

## **ABBRACCIA IL TUO POTERE FEMMINILE**

**75**

Il potere delle fasi di trasformazione della vita

75

Menopausa

75

Maternità interiore

79

### **CAPITOLO 6**

## **TROVA IL TUO ELISIR**

**81**

Il potere delle storie

81

Il ciclo delle credenze

82

Prendere possesso delle nostre storie di leadership

83

Attività di progettazione - Riflessione

85

Superare e riformulare le nostre convinzioni limitanti

87

Attività di progettazione - Limiti

89

Trova la tua voce parte 1 - La tua voce è il tuo specchio

90

Attività - Trova la tua voce

93

Attività - Impara a usare la voce come uno strumento

94

Far emergere i nostri talenti

96

Attività di progettazione - Apprezzamento e Risorse

97

Crescere in efficacia

98

### **CAPITOLO 7**

## **RÀDICATI**

**100**

Gestire la nostra eco-ansia

100

Radiciarsi grazie alla connessione con la natura

102

Guida come la natura

103

Abbracciare la (nostra) natura imperfetta

104

Attività di progettazione - Patterns

107

<b>PARTE 3</b>	
<b>Leadership in famiglia</b>	<b>109</b>
La Terra è la tua casa	110
<b>CAPITOLO 8</b>	
<b>TROVA L'ALLINEAMENTO</b>	<b>112</b>
Cultura familiare	112
Credenze e sfide nelle nostre famiglie	113
Co-regolazione	115
Storie di famiglia	116
La diversità delle nostre storie familiari	117
L'esperienza di una famiglia mista	118
Adottare un bambino e creare una famiglia	121
Famiglie monoparentali	125
Attività di progettazione - Principi	128
<b>CAPITOLO 9</b>	
<b>TROVA IL TUO EQUILIBRIO</b>	<b>129</b>
Essere genitori di bambine e bambini piccoli	129
Essere genitori di adolescenti e non solo	131
Il passaggio da madre a nonna	134
<b>CAPITOLO 10</b>	
<b>GUIDA CON L'ESEMPIO</b>	<b>137</b>
Promuovere la leadership delle nostre figlie e dei nostri figli	137
Leadership condivisa in famiglia	138
Imparare dalle nostre figlie e dai nostri figli	139
Accompagnare i nostri figli e le nostre figlie nella loro leadership	140
Pratica la gratitudine	142
Attività - Riconoscere l'imperfezione e riparare i cuori	144
<b>CAPITOLO 11</b>	
<b>TUA FIGLIA È LA PORTA PER LA NATURA</b>	<b>147</b>
Connessione con la natura con i nostri bambini e bambine	147
Attività - Trova la tua specie motivante	150
Incontra la natura ovunque	151
Gestire l'eco-ansia dei nostri figli e figlie	153
Hidden Plastic	154

Leadership a tavola	155
Attività - Guidare la nostra famiglia durante il ciclo dell'anno	158

## **PARTE 4**

# **Leadership nelle nostre comunità 161**

## **Coltiva un cerchio 162**

### **CAPITOLO 12**

## **TIENI VIVA LA COMUNITÀ 164**

Essere madri e sorelle l'una dell'altra	164
Attività di progettazione - Apprezzamento	166
Connettersi alla natura insieme	167
I cerchi di Mother Nature	167

### **CAPITOLO 13**

## **VARCA LA SOGLIA 170**

Esci nel mondo	170
Scegli un progetto, un'attività, un lavoro	170
Attività di progettazione - Idee	172
Attività - Crea la tua threshold walk	174
Concilia lavoro, cura della famiglia e di te stessa	177
Attività di progettazione - Pattern e Apprezzamento	178
Supera le tue credenze limitanti	179
Trova la tua voce e usala	182
Trova la tua voce parte 2 - La tua voce è il tuo strumento	183

### **CAPITOLO 14**

## **SFIDA GLI SCHEMI ACQUISITI 187**

Essere leader e far parte di una squadra	187
Efficacia collettiva, processo decisionale e co-creazione	188
Strumenti per una leadership condivisa	189
Condividi il potere	190
Le ombre della sorellanza e la competizione femminile	191
Gestire il dolore degli altri per il mondo	193
Attività di progettazione - Integrazione	195
Attività - Tu, un tipo speciale di leader	197



<b>PARTE 5</b>	
<b>Leadership globale</b>	<b>199</b>
Scopri saggezze antiche	200
<b>CAPITOLO 15</b>	
<b>ASCOLTA LA CHIAMATA</b>	<b>202</b>
Influenzare la cultura della leadership e della maternità a livello globale	202
Le competenze materne nel mondo	205
Lavoro interculturale e diversità	205
Guidare la nostra comunità a diventare una comunità	208
<b>CAPITOLO 16</b>	
<b>CONNETTITI ALLE RADICI</b>	<b>212</b>
La psiche collettiva e dolore per il mondo	212
La nostra ferita collettiva	214
Attività - Crea il tuo rituale	216
Eco-ansia	217
La connessione che cura	218
<b>CAPITOLO 17</b>	
<b>PERCORRI LA STRADA DEL CAMBIAMENTO</b>	<b>222</b>
Livelli di connessione con la natura	222
Connettersi con chi ci ha preceduto e con le generazioni future	223
Attività - Connettiti con le leader che ci hanno preceduto	226
Chi sono loro? Una testimonianza dei tempi industrializzati	228
<b>CAPITOLO 18</b>	
<b>PROGETTA IL TUO PERCORSO DI VITA</b>	<b>231</b>
Trovare la nostra voce collettiva	231
Attivismo	231
Aree di preoccupazione e di influenza	232
Attività di progettazione - Slancio	236
Una persona può fare la differenza	237
Attività di progettazione - Azione	242
Attività di progettazione - Chiudere il cerchio	243
Continuare a progettare	244

<b>Conclusioni</b>	<b>245</b>
<b>I PROSSIMI PASSI</b>	<b>246</b>
Restiamo connesse	246
I tuoi prossimi passi	247
Echi e increspature	248
Websites e hashtags	249
Ringraziamenti	250
<b>PRINCIPI DI MOTHER NATURE</b>	<b>252</b>
<b>RISORSE</b>	<b>254</b>
<b>ELENCO DELLE ATTIVITÀ</b>	<b>257</b>
<b>ELENCO DELLE STORIE</b>	<b>261</b>



# Benvenute

*Emma Gorbutt*

Questo libro è stato scritto e creato da cinque donne, Ági, Looby, Jana, Sara ed Emma, amiche e colleghe. Ci siamo conosciute tramite il progetto Mother Nature e nel corso degli anni tra di noi si sono creati legami stretti e profondi. Abbiamo condiviso gli alti e bassi delle nostre vite e delle nostre maternità: nascite, figli e figlie che sono cresciuti e altri che hanno proseguito per la loro vita lasciando il nido. Ora insieme abbiamo dato vita a un libro.

Abbiamo a cuore i nostri figli e le nostre figlie, le nostre famiglie, le nostre comunità, l'intero pianeta Terra, con la miriade di creature che lo abitano. E il mondo è decisamente nel caos in questo momento. Abbiamo bisogno di cambiamenti, di idee e prospettive diverse e sicuramente di nuovi stili di leadership, per rigenerare e proteggere la nostra Terra e poter consegnare ciò che amiamo alle generazioni future.

Questo libro vuole essere un appello, rivolto a tutte le donne e a tutte le madri, affinché agiscano da subito e in prima linea, perché ognuna di noi è responsabile e tutte insieme possiamo iniziare ad apportare i cambiamenti di cui il nostro mondo ha tanto bisogno e co-creare un futuro sostenibile.

Grazie alla nostra esperienza di scrittrici, insegnanti, madri, attiviste e facilitatrici abbiamo riempito questo libro di storie motivanti, teorie illuminanti, attività pratiche e opere d'arte. Lo abbiamo fatto per ispirarvi a valorizzare i talenti e le capacità che già avete e che potete mettere al servizio dell'umanità.

Se hai deciso di unirti a noi in questa esplorazione del tuo percorso di leadership e maternità, per capire come queste due vie si intersecano, come la natura può sostenerti in tutto questo, allora hai già fatto il primo passo sulla strada della leadership femminile rigenerativa.

## PER CHI È QUESTO LIBRO?

*Emma Gorbutt*

Una domanda migliore sarebbe: “Per chi non è questo libro?”

Abbiamo scritto questo libro per aiutarti a scoprire i talenti e le competenze trasversali maturati nel corso del tuo viaggio di maternità, e per reclamare il potere di essere artefice del cambiamento e guida. Per trovare il tuo modo di trasformare la tua famiglia, la tua comunità e, attraverso di esse, la nostra Terra. Per orientarti verso stili di vita rigenerativi, diventando consapevolmente la guida di cui il mondo ha bisogno. Abbiamo scritto questo libro anche per te, se sei una nonna. Hai già contribuito a crescere una generazione e hai un grande bagaglio di esperienza e saggezza, competenze pronte per essere utilizzate nel mondo esterno. Molte di voi sono impegnate a crescere altri bambini e bambine, e in questo libro troverai molti spunti a cui collegarti.

Donna non madre, questo libro fa per te? Come ha detto una delle Partecipanti al corso Mothers in Azione in Slovenia nel maggio 2023, Silvana Rigobon:

“È possibile trovare una donna che non sia in qualche modo anche madre?”

Le qualità della maternità si manifestano quando sostieni qualcuna o qualcuno, quando crei qualcosa e lo nutri, impari dalle sfide e cresci con ciò di cui ti prendi cura, anche se non si tratta di un figlio o una figlia biologici. Ti invitiamo quindi a leggere questo libro e a prendere ciò che funziona per te per poi applicarlo al tuo percorso di leadership personale e alla tua vita, manifestando la maternità a modo tuo.

Uomo, persona non binaria, essere umano che “fai da madre” a bambini e bambine, persone e progetti, questo libro è anche per te: è un invito a scoprire e illuminare le tue capacità materne e trovare il modo di sostenere il tuo percorso di leadership prendendoti contemporaneamente cura di te stesso.

Prendi questo libro e leggilo da cima a fondo. Oppure scegli una sezione che ti attrae e reclama il tuo potere personale, il tuo ruolo di guida.



## A COSA SERVE QUESTO LIBRO E COME PUOI USARLO

*Looby Macnamara e Emma Gorbutt*

Questo libro esplora come possiamo utilizzare le competenze che acquisiamo diventando madri per essere parte del cambiamento verso un mondo più giusto, equo, etico e sostenibile. Il mondo in cui viviamo oggi è ricco di sfide complesse: dalla dimensione ambientale a quella sociale, economica ed educativa. Pensiamo che un nuovo stile di leadership, una nuova cultura di cosa significa essere e stare in una comunità, sia necessaria e imprescindibile per affrontare queste sfide e trasformarle in opportunità di cambiamento e rigenerazione.

Gli obiettivi di questo libro sono:

- Incoraggiarci a valorizzare le nostre capacità e storie di leadership.
- Sostenerci nello sviluppo di ulteriori capacità di leadership
- Progettare i nostri percorsi di leadership.
- Portare più connessione nella nostra vita: con la natura, con noi stesse e con le altre persone.
- Incoraggiarci a contribuire a un futuro più rigenerativo per il mondo.

Il libro si articola in cinque parti che sviluppano i seguenti temi:

**Parte 1 - Leadership femminile rigenerativa**

**Parte 2 - Leadership personale**

**Parte 3 - Leadership in famiglia**

**Parte 4 - Leadership nelle nostre comunità**

**Parte 5 - Leadership globale**

Ogni parte del libro è suddivisa in capitoli che contengono storie, raccolte per portare ispirazione, e teorie, scritte per portare chiarezza e conoscenza. Il libro include anche una raccolta di attività, per trasformare le teorie in pratica nella vita quotidiana, coltivare la nostra leadership, dare attivamente forma alla nostra cultura familiare ed essere proattive nelle nostre comunità. Con questi strumenti vogliamo contribuire alla nascita di una nuova cultura incentrata sulla cura della Terra, delle persone e su una condivisione equa.

Abbiamo pubblicato questa prima edizione in formato PDF, che puoi leggere online o stampare. Il libro è ricco di link a pagine web, ad altre informazioni e, soprattutto, ai podcast di Mother Nature, di cui alcuni estratti sono stati inseriti nel libro. Nella sezione Risorse a pagina 254 trovi tutti i link e la bibliografia. Se stai leggendo questo libro in formato digitale puoi cliccare direttamente sui link per aprirli in una nuova finestra.

Ci sono molti modi per leggere e usare questo libro. Potresti volerlo leggere da cima a fondo, oppure concentrarti sulle attività e coltivare il tuo percorso di leadership, o ancora leggere le storie ispiratrici. Anche scegliendo a caso i titoli dei capitoli puoi ottenere spunti e opportunità di apprendimento. La lettura in compagnia di un'amica o di un gruppo ti sosterrà ancora di più.

In qualsiasi modo decidi di leggere il libro, ti suggeriamo di mettere un promemoria nella tua agenda o nel tuo telefono tra sei mesi, per tornare a rifletterci. Che effetto ha nella tua vita esplorare il tuo percorso di guida? Cosa vorresti esplorare in seguito?

## ATTIVITÀ E PROGETTAZIONE

### ATTIVITÀ

*Looby Macnamara*

Questo libro non parla solo di teoria, ti incoraggia a compiere cambiamenti concreti nella tua vita che ti sostengano nel tuo percorso di leadership. Troverai attività che rafforzeranno gli apprendimenti e ti aiuteranno a portare a queste idee nella tua vita quotidiana. Queste attività favoriscono la riflessione, la connessione e l'*empowerment*. A pagina 257 troverai l'elenco completo delle attività nelle seguenti categorie:



ATTIVITÀ DI  
PROGETTAZIONE



CONNESSIONE  
CON LA NATURA



CURA DI SÉ



TRASFORMARE  
LA LEADERSHIP



ATTIVITÀ PER LA  
FAMIGLIA

### PROGETTARE LA TUA LEADERSHIP

*Looby Macnamara*

Alcune di queste attività si chiamano “attività di progettazione”. Insieme creano un progetto per il tuo percorso di leadership che raccoglierà tutti i fili del libro e trasformerà la teoria in qualcosa di reale e utile che può portare a un cambiamento reale. Per fare questo, useremo il metodo *Design Web* (vedi *Avviare i progetti di leadership* a pagina 38), che è un metodo di progettazione creato da me, Looby Macnamara. Il *Design Web* è un processo dinamico e non lineare che ci aiuta a rivelare modelli e limiti nascosti, identificare risorse e fornire motivazioni e orientamenti per il cambiamento. Sarai in grado di utilizzare il *Design Web* per portare cambiamento in molteplici aspetti della tua vita.

## CONDIVIDERE I CONTENUTI

*Emma Gorbutt*

Ci auguriamo che questo libro ti ispiri a scrivere e a condividere il tuo percorso di maternità e di leadership, ci piacerebbe vedere dove ti porterà questo lavoro. Ci auguriamo anche che, nel farlo, ci vorrai citare. Al giorno d'oggi è fin troppo facile dimenticare quanto sia importante dare credito a chi crea pensieri e teorie originali. Questo è particolarmente importante quando si tratta di donne, che storicamente sono state per un tempo lunghissimo escluse dallo sviluppo di teorie, idee e movimenti.

Per facilitarti il compito, dato che il libro è stato scritto in collaborazione, abbiamo etichettato ogni sezione con la voce e le idee di chi stai leggendo. Viviamo in un'era digitale in cui i social media hanno un grande potere e impatto.

Comunque la pensiamo, nel bene e nel male, i social sono un modo per condividere rapidamente e facilmente le cose che troviamo utili, interessanti, stimolanti. Speriamo che questo libro sia una di queste!

Trovi tutte le informazioni sui social media al paragrafo Websites e hashtags a pagina 249.

# Le autrici

*Emma Gorbutt*

Sono cinque le autrici e collaboratrici principali del libro, tutte donne vere, reali! Un aspetto che vogliamo sottolineare, vista la crescente diffusione dell'intelligenza artificiale utilizzata per creare "nuova" letteratura. Abbiamo co-creato il libro con il supporto del resto del team di Mother Nature. Nel corso del testo leggerai le parole di ciascuna di noi e Sara è stata la grafica e illustratrice che ha dato una forma visuale alle nostre idee e trasformato le nostre parole in un libro.

Le storie di altre donne sono tratte dai podcast di Mother Nature e da interviste realizzate appositamente per questo libro. Per aiutarti a capire quale voce/persona state ascoltando, abbiamo aggiunto il nome dell'autrice all'inizio di ogni capitolo o sezione del libro. Ci auguriamo che, se ti capiterà di citare il nostro libro, darai credito anche a quella singola persona!

Abbiamo un'ampia gamma di esperienze e competenze, che si sono intrecciate nel libro. Qui di seguito condividiamo un po' di noi per darti un'idea di chi siamo e di cosa ci appassiona.





## LOOBY MACNAMARA

*Permaculture Association (UK)*

Looby è madre di due splendide figlie di 15 e 23 anni, autrice, facilitatrice, designer, giardiniera e cantante. È autrice di “Cultural Emergence”, “People and Permaculture”, “7 Ways to Think Differently” e “Strands of Infinity”.

“People and Permaculture” è il primo libro a livello mondiale che traduce l’uso dei principi della permacultura e della progettazione per i sistemi basati sulle persone. È l’ideatrice del Design Web, un metodo di progettazione olistica che è stato utilizzato migliaia di volte a livello globale per la progettazione personale e sociale. Inoltre, Looby, ha sviluppato insieme a Jon Young, il kit di strumenti Cultural Emergence per sostenere i cambiamenti personali e globali verso una cultura rigenerativa.

Vive in una piccola tenuta di 20 acri nell’Hertfordshire, dove gestisce un centro di formazione e dimostrazione, l’Applewood Permaculture Centre.

Per saperne di più:

[www.cultural-emergence.com](http://www.cultural-emergence.com)

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

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



## ÁGI BEREZCZ

*Pandora Association (Ungheria)*

Ági ha un'esperienza ventennale nell'educazione ambientale e nell'apprendimento non formale degli adulti, specializzata soprattutto nella formazione alla sostenibilità. Negli ultimi 10 anni si è formata in psicologia integrale e in terapie basate sull'ambiente (*environmentally based therapies*), oltre ad essere insegnante di Kundalini Yoga e una guida per i bagni di foresta.

Il progetto Mother Nature ha preso avvio da una passeggiata visionaria in un labirinto, nel 2016. L'immersione nella maternità l'ha resa consapevole di come diventare madre e crescere i figli possa rinforzare la nostra connessione con la Madre Terra e rivelare nuovi modi di relazionarsi positivamente con il resto della natura.

È madre di due bambine e vive in una mini-fattoria di famiglia in Ungheria. Nell'ambito del progetto si dedica alla creazione di gruppi di sostegno per le madri e alla responsabilizzazione delle donne affinché diventino agenti di cambiamento verso un futuro rigenerativo per le loro famiglie e comunità.

Approfondisci qui: [agiberecz.com](http://agiberecz.com)



## JANA LEMKE

*Paradiso Ritrovato*

Jana vive nei pressi di Berlino, ed è autrice, insegnante professionista di Yoga Zen, psicologa e terapeuta sistemica specializzata in mindfulness. La sua passione è lavorare con le donne nei momenti di cambiamento, in particolare con le madri. Jana è facilitatrice certificata di processi nella natura selvaggia per giovani adulti, come la “ricerca della Visione”. Sulla base della sua esperienza personale, ha deciso di fare un dottorato di ricerca su questa pratica. Nel 2018 è stato pubblicato come libro. Per Jana, il Progetto Mother Nature è un’opportunità unica ed entusiasmante per intrecciare quei temi che sente personalmente e professionalmente molto profondi: i riti di passaggio, il lavoro con le donne, process work (arte del processo), e la creatività.

Per saperne di più sui suoi libri:

[www.sidestone.com/books/exploring-human-nature](http://www.sidestone.com/books/exploring-human-nature)

[www.triarchypress.net/natureconnection.html](http://www.triarchypress.net/natureconnection.html)



## EMMA GORBUTT

*Permaculture Association (UK)*

Emma è entrata a far parte del team di Mother Nature nel novembre 2021. Ha avuto una carriera variegata lavorando per diverse organizzazioni, sostenendo e creando progetti comunitari che operano per un cambiamento sociale e ambientale nel Regno Unito, tra queste l'Associazione per la Permacultura, un Centro di aggregazione per donne e bambini e per diverse municipalità. Dal 2011 vive e lavora presso la *Earthworm Housing Co-op*, nell'Hertfordshire, aiutando a progettare gli alloggi e i terreni in modo da essere più sostenibili dal punto di vista ambientale. È qui che nel 2013 ha iniziato il suo emozionante percorso di madre.

Nel 2018 si è unita a Looby Macnamara lavorando per la Applewood Permaculture Centre. Nel tempo libero, Emma svolge una intensa attività di volontariato, è consigliere parrocchiale da 10 anni ed ha intrapreso un percorso di apprendimento di *Cultural Emergence*. Ama il giardinaggio, la cucina vegana e le pratiche di connessione con la natura. Tutto ciò alimenta la sua grande passione per la creazione di comunità resilienti ai cambiamenti climatici e alle disuguaglianze sociali, e per la realizzazione di cambiamenti sociali positivi.

[earthwormhousingcooperative.org.uk/](http://earthwormhousingcooperative.org.uk/)

## SARA GALEOTTI

*Casa del cuculo (Italia)*

Sono facilitatrice, grafica e facilitatrice grafica, oltre a molte altre cose, poiché ho una lista quasi infinita di passioni che tendo a trasformare nel mio lavoro, tra cui essere un'insegnante di yoga e essere madre. Vivo alla Casa del Cuculo, una piccola comunità sulle colline dell'Emilia Romagna, in Italia, con la mia famiglia e un'altra famiglia compagna, per un totale di cinque bambini, quattro adulti, due gatti, un giardino e molti sogni e progetti.

La maggior parte del mio lavoro riguarda la progettazione e l'implementazione di strumenti per dare senso alla complessità ed esplorare i processi di gruppo. Per Mother Nature, ho progettato e creato, insieme a Lara Kastelic, il corso online per Facilitare Cerchi di Mother Nature e mi occupo della parte visuale, compreso il design del logo e dell'identità visiva di Mother Nature, insieme a Eszter Lazlo che ha illustrato le carte.

Mi piace stare all'aperto e occuparmi del mio orto, fare il pane con il lievito madre, disegnare con Greta e Livio, assaporare nuovi cibi ed esplorare nuovi luoghi. Scopri di più sul mio lavoro e su Casa del Cuculo qui.:

[www.casadelcuculo.org](http://www.casadelcuculo.org)





# Il progetto Mother Nature

*Ági Berecz e Emma Gorbutt*

Il primo novembre 2016, Ági, una delle fondatrici della comunità internazionale di Mother Nature, ha partecipato a labirinto rituale in Repubblica Ceca. Mentre camminava verso il centro del labirinto, le è apparso un sogno. Cosa succederebbe se le madri potessero affrontare il più grande viaggio di apprendimento della loro vita senza essere isolate, come avviene oggi nella maggior parte delle culture occidentali? Se le donne fossero sostenute da comunità, cerchi di madri che condividono lo stesso percorso? E se la maternità fosse vista come un rito di passaggio, una trasformazione personale, un percorso verso un sé più integrato? E se le donne usassero il loro passaggio alla maternità per recuperare la loro connessione innata con il resto della natura? Mentre Ági camminava verso l'esterno, immaginava un piccolo gruppo internazionale di donne che potessero dare potere alle madri di tutto il mondo, creando strumenti di apprendimento trasformativi per le madri e, infine, una rete e una comunità internazionale.

Qualche mese dopo, è apparso magicamente un piccolo gruppo di donne abili e talentuose provenienti da tutta Europa ed è nato il team di Mother Nature. Nel 2017 è iniziato il primo progetto internazionale Mother Nature, finanziato da Erasmus +, e insieme abbiamo dato vita a:

- Il mazzo di carte *Viaggio alla scoperta della maternità*.
- Il libro *Mother Nature, Viaggio alla scoperta della maternità* (2019).
- Il corso e la metodologia *Il viaggio della madre*.

Nel 2021, il Programma Erasmus + ha finanziato un secondo progetto: "Mother nature - Potenziare le madri come agenti di cambiamento verso la sostenibilità ambientale nell'era digitale".

Conoscevamo già il potere di creare comunità che immaginano cosa potrebbe e dovrebbe essere il mondo. E ci siamo poste la domanda "E se potessimo supportare altre donne e madri a fare lo stesso?". A sentirsi in grado di prendere in mano la situazione e apportare cambiamenti per sé stesse, le loro famiglie, le comunità e ciò di cui il mondo intero ha

bisogno. Ed è così che abbiamo iniziato a esplorare il potere del prendersi cura, delle nostre competenze materne, della leadership e di come affrontare l'eco-ansia e il dolore per la devastazione che ci circonda. La nostra premessa è che la natura può essere il nostro sostegno e lo specchio nei nostri percorsi di trasformazione nella vita.

Attraverso il questo secondo progetto abbiamo creato:

- 75 podcast per promuovere la maternità consapevole e creare uno strumentario per l'auto-supporto e l'auto-esplorazione.
- Un secondo mazzo di carte e un manuale sulla connessione tra maternità e connessione con la natura, stili di vita sostenibili, eco-ansia e leadership.
- Un corso online *Facilitare Cerchi di Mother Nature* (scopri di più sui cerchi nel paragrafo I cerchi di Mother Nature a pagina 167).
- E questo libro, *Leadership femminile rigenerativa* (2023).

## I PRINCIPI DI MOTHER NATURE

*Emma Gorbutt*

In questo libro menzioniamo alcuni dei principi e delle illustrazioni tratte dai due mazzi di carte di Mother Nature, *Il viaggio* e *La leadership*. Trovi una carta tratta dal mazzo *La leadership* all'inizio di ogni parte. I principi sono disseminati lungo tutto il libro, nei titoli dei capitoli e nel testo, in questo caso in **grassetto**. Nell'appendice a pagina 252 trovi un elenco completo di entrambi i set di principi di Mother Nature.

## PREFAZIONE ALL'EDIZIONE ITALIANA

*Sara Galeotti*

L'italiano, lo sappiamo, non è una lingua neutra dal punto di vista del genere. Per centinaia di anni, parlando al plurale si è usato il maschile plurale esteso: “Ciao a tutti!”, per non parlare del maschile singolare esteso “È arrivato l'architetto” (che poi è una donna). Ancora oggi questo è percepito normale da molte persone, uomini e donne. Questo libro è stato scritto da donne per altre donne e il tema di come parlare al plurale è stato per noi una scelta politica che fa parte di una missione più grande: tessere e intrecciare una cultura della maternità e della leadership rigenerata e inclusiva. Non è stato facile! Abbiamo vagliato diverse opzioni: la barra (come in bambino/a), l'asterisco, la schwa, usare solo il femminile sovraesteso (dopotutto si è usato il maschile per secoli), la doppia forma (tutti e tutte), e così via.

Abbiamo optato per una soluzione ibrida, che garantisca la leggibilità e scorrevolezza del testo scritto e allo stesso tempo permetta alla maggior parte delle persone che legge di sentirsi rappresentata. Parlando di madri e di “noi”, abbiamo usato il femminile: dopotutto, come abbiamo già detto, questo libro è stato scritto da donne per altre donne. Nel resto del testo abbiamo deciso di usare la doppia forma quando non risultava troppo ridondante, oppure di alternare il genere maschile e femminile, nella consapevolezza di non avere trovato una soluzione davvero inclusiva e nell'attesa che la nostra lingua continui ad evolversi in una direzione che permetta a tutti, tutte e tutt\* di sentirsi rappresentate.

Per l'edizione italiana, un grazie speciale va alle virgole di Mother Nature: Alessandra Sorrenti, Alessia Martini, Fabiana Barotti, Sara Di Blasio, Lara Sabbatini, Marta Eutelia, Denise Montinaro, Gloria Cesetti, Francesca Lombardi, Elena Greppi e Francesca Del Bo che hanno contribuito a trasformare parole acerbe in testi vivi e pieni di forza proponendo revisioni, riformulando e correggendo errori. Grazie a Ilaria Capra per il suo prezioso lavoro di editing.

PARTE 1

---

# Leadership femminile rigenerativa

---

...peschiamo una carta

# Trova il tuo modo di essere guida

*Ági Berez*

*Credi in te stessa*

*Nutri il tuo spazio interiore*

*Guida con amore*

“Madre Natura è il mio modello di leadership”, ha detto una partecipante a uno dei nostri corsi di formazione, esprimendo come consideri la Ter-

ra l’incarnazione delle sue qualità materne.

Nella comunità internazionale di Mother Nature vediamo a livello globale una forte richiesta di leadership rigenerativa. Il suo obiettivo è riavvicinare le persone al mondo vivente, piuttosto che ricercare profitti materiali o potere. È una leadership flessibile, responsabilizzante, di supporto, di ascolto, di connessione e di fiducia, intuitiva, guidata dall’amore, dalla gentilezza e dalla compassione. È uno stile radicale, basato sulla cura della terra, degli altri e di se stesse.

Viviamo in una cultura globale che esalta la giovinezza e la bellezza, soprattutto quando si tratta di modelli femminili. L’immagine che vedi rappresenta la bellezza interiore, la saggezza che arriva con l’età e la maturazione della personalità. Nelle culture indigene e nelle società orientali la vecchiaia era ed è ri-



[Torna al Sommario](#)

spettata ed è associata alla saggezza e alla leadership. Potresti chiederti: “Come posso diventare una guida saggia e incarnare queste caratteristiche”? Molto probabilmente tu, in quanto madre, manifesti già molte di queste qualità. L’auto-iniziazione al tuo percorso di leadership può iniziare dando spazio alla fiducia in te stessa, alla tua legittimità e alla tua rilevanza come leader.

Lascia che curiosità, amore e intuizione guidino la tua leadership. Fidati del processo. Non è necessario essere la migliore in qualcosa, basta fidarti di te stessa e sentire la fiducia delle altre. Prendi coscienza del tuo potere e crea la tua cultura di leadership. Come ha detto una donna della nostra comunità internazionale: “se ci riuniamo con amore, la leadership viene condivisa come un oggetto della parola” - l’oggetto simbolico che viene passato in un cerchio di condivisione a colei che parla.

# Sei una guida

## LE MADRI SONO GUIDE NATURALI

*Looby Macnamara*

La nostra idea che le madri siano “guide naturali” è sostenuta da alcuni concetti e presupposti fondamentali. Conoscere queste premesse può motivarti a sviluppare ulteriormente le tue qualità spontanee di guida e leader.

**Il Mondo ha bisogno di un modello di leadership diverso e nuovo per affrontare le crisi e le sfide attuali**

**Il Mondo ha bisogno di leader e di molte forme di leadership**

**Le madri sono guide all'interno delle proprie famiglie**

**Attraverso l'esperienza della maternità cresciamo a livello personale e acquisiamo nuove competenze**

**Come madri, abbiamo competenze utili e trasferibili**

**Le nostre competenze materne sono essenziali per l'evoluzione dell'umanità**

**Come madri, abbiamo il compito di raccontare le nostre storie di leadership.**

**Tutte noi dobbiamo riconoscere,  
ora, il nostro ruolo di leader**

**La connessione con la natura può metterci in  
contatto con la nostra essenza e le nostre qualità**

**La connessione con la natura ci sostiene nel prenderci  
cura di noi e nel nostro percorso di leadership**

**Il legame con la natura suscita in noi un  
impulso al cambiamento e alla cura,  
guidando il nostro attivismo e la nostra leadership**

Saper riconoscere di avere una certa influenza sugli altri e sulle altre ci rende consapevoli delle nostre storie di leadership, ci rende più autorevoli, e ci permette di portare il nostro carisma oltre le mura domestiche.

## **EVOLUZIONE DELL'UMANITÀ**

*Looby Macnamara*

Una delle nostre premesse chiave è:

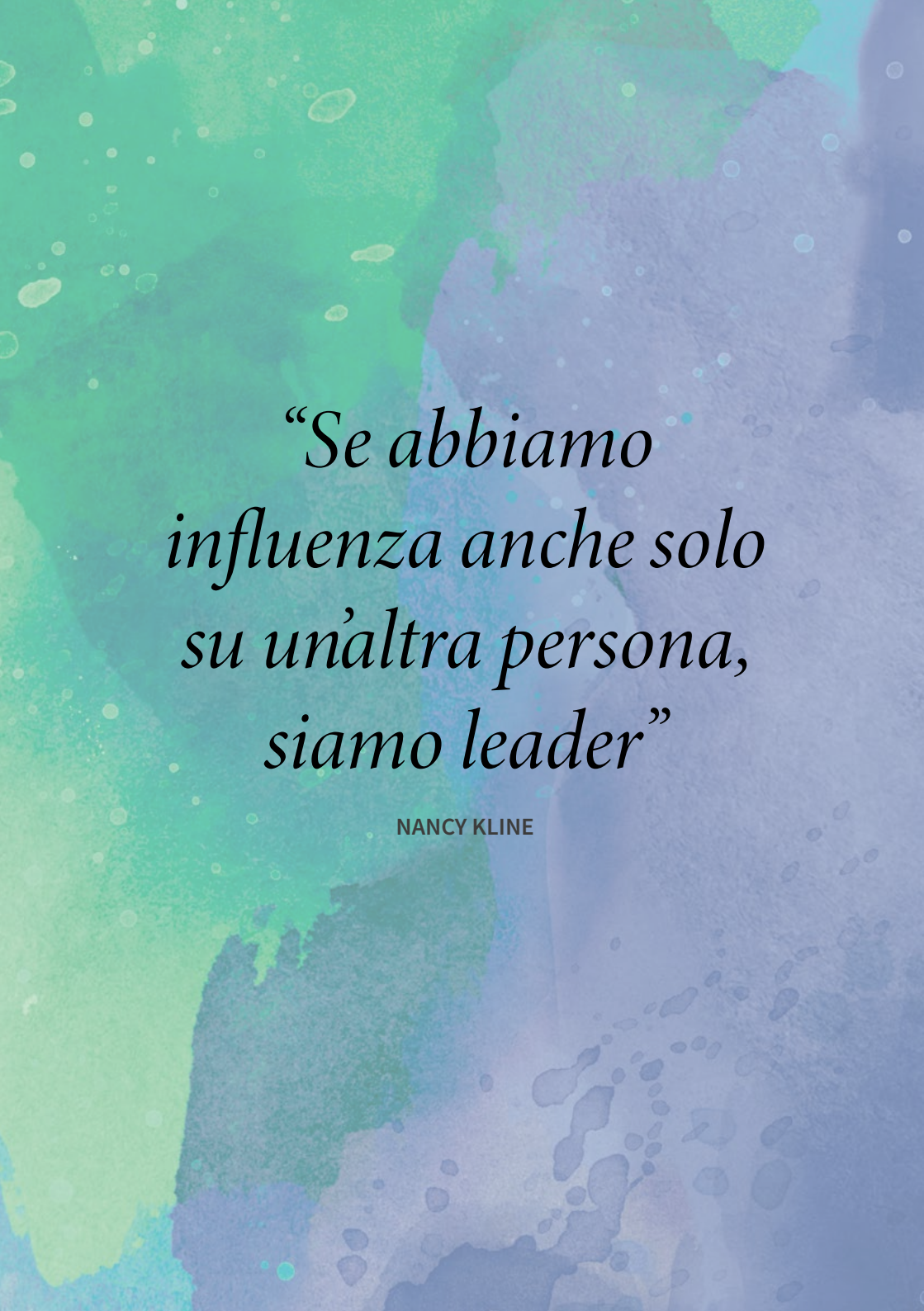
**Le nostre competenze materne sono  
essenziali per l'evoluzione dell'umanità**

Per migliaia di anni noi madri abbiamo curato e nutrito le generazioni successive, accompagnando creature appena nate e indifese nella loro crescita, nel trovare il proprio posto nel mondo e nel diventare adulti e adulte responsabili (speriamo!). Affrontiamo la loro crescita, il processo di sviluppo, i cambiamenti ormonali e fisici, le esigenze che mutano. Nel vivere questi percorsi, sviluppiamo incredibili capacità di flessibilità, adattamento ed efficacia.

Oggi l'umanità è bloccata in una fase distruttiva verso se stessa. Sebbene a livello personale non tutti gli individui si trovino in questa fase, il momento storico in cui viviamo sta spingendo l'Umanità verso tempi di



grande incertezza. Abbiamo bisogno di evolvere collettivamente, di fare elevare la coscienza globale, di lasciare andare i paradigmi di distruzione. Le madri hanno guidato i nostri antenati attraverso molti cambiamenti, noi possiamo continuare a farlo.



*“Se abbiamo  
influenza anche solo  
su un'altra persona,  
siamo leader”*

NANCY KLINE

## UN DIVERSO TIPO DI LEADERSHIP

*di Looby Macnamara con il contributo delle partecipanti ai corsi di Mother Nature*

Attualmente, nel mondo la maggior parte di ciò che viene comunemente considerato come leadership si basa su strutture di potere applicate dall'alto verso il basso. La leadership, per sua stessa definizione, sembra implicare strutture gerarchiche dove c'è una persona al comando, riconosciuta come il "capo".

Le culture patriarcali, coloniali e industriali hanno determinato, e determinano tuttora, la nostra visione della leadership, di chi merita di ergersi a guida e di come si debba comportare un leader. Chi assume un ruolo di guida in questo paradigma, spesso contribuisce poi a rafforzarlo, mettendo in atto dinamiche di oppressione e depotenziamento, soprattutto verso coloro che vengono considerati gruppi sociali deboli ed emarginati, ma che di fatto sono parte integrante della Società, come le donne, le madri ed i bambini, ancor più se appartenenti a minoranze, che subiscono ulteriore esclusione e discriminazione.

Ridefinire questa fuorviante concezione di leadership è, quindi, necessario per riconoscerci e far riconoscere a tutti le nostre capacità, per incoraggiarci a trovare il nostro percorso per diventare guide e per tracciare nuove vie d'uscita dalla situazione in cui versa attualmente l'Umanità, cosa che richiede competenze che al momento non possiede la maggior parte dei leader al potere.

Immaginare una leadership femminile rigenerativa ci dà speranza e ci autorizza ad entrare in contatto con il nostro potere personale, nonché a riconoscere che abbiamo già molte delle competenze necessarie ad essere delle buone leader.

Questo modello di leadership implica un pensiero ciclico e non lineare. È in grado di adattarsi a esigenze in continuo mutamento, è fluido, facile e flessibile. I suoi punti di forza poggiano sul non dare per scontato, essere aperte alle novità, saper cambiare idea osservando, riflettendo, guidando con lungimiranza rispetto alle esigenze future. Obiettivo di questo stile di leadership è la salvaguardia di tutte le creature viventi e dei legami che tra esse intercorrono. Per raggiungerlo, chiamiamo in

campo strumenti come la gentilezza, la cura, l'amore, la compassione, la generosità e il servire.

Si basa sull'essere responsabili, sul concentrarsi sulla comunità e sul mettere in contatto diversi tipi di persone e culture.

Tale leadership è radicata nei cicli della Natura e ci permette di trovare soluzioni più spontanee, genuine, radicate e a sostegno della vita. Questo tipo di leadership coincide con lo stile di vita di chi lo pratica, fatto di divertimento, vivacità, colore e gioia.

In questa nuova visione, essere leader non significa, quindi, detenere e imporre l'autorità, ma essere connesse con il nostro potere personale. La leadership rigenerativa femminile rompe il paradigma dell'imposizione verticale a favore di un rapporto orizzontale, della condivisione e della co-creazione. La cultura di leadership che vogliamo costruire è relazionale e radicata nella comunità: invita ciascun individuo a esprimere il proprio potere e le proprie qualità, valorizzando i contributi di tutte e tutti. Il processo è importante: il modo in cui il gruppo funziona ed entra in connessione è rilevante quanto (o più) dei risultati stessi.

È una leadership guidata dai valori piuttosto che dagli obiettivi, costruita sul rispetto e sulla fiducia, di noi stesse e della collettività. La leader stessa fa parte dell'equazione: il nostro benessere e il mantenimento di un equilibrio personale hanno un ruolo fondamentale. Piuttosto che imporre i punti di vista, usare la forza, la manipolazione, il controllo e la coercizione, la leadership femminile rigenerativa avviene attraverso la modellazione del ruolo, l'esempio e la condivisione di esperienze di vita autentiche.

Quando si costruisce una visione collettiva, le persone che la condividono si mettono al suo servizio e si lasciano guidare da essa più che da un individuo. Avere una visione può incoraggiarci a guardare al futuro ed alle generazioni successive.

La leader rigenerativa sa creare spazi e modelli all'interno dei quali decide di custodire una cosa su tutte: la libertà.

Essere leader non è un ruolo fisso: siamo al contempo sia leader che sostenitrici, frutto di lignaggi e percorsi personali. La leader rigenerativa ci dà nutrimento e ispirazione. Possiamo permetterci di essere decise

e rivoluzionarie, resistendo allo status quo distruttivo e portando noi stesse e coloro che ci circondano verso un nuovo stato evolutivo. Possiamo essere innovative, gentili e coraggiose.

## TERMINOLOGIA: LEADERSHIP FEMMINILE RIGENERATIVA

*Ági Berecz*

In questo libro parliamo di “leadership femminile rigenerativa” come di un nuovo tipo di leadership. Che cosa intendiamo con “rigenerativa” e “femminile”?

Quando usiamo la parola “femminile” non ci riferiamo al genere ma parliamo piuttosto delle qualità dell’archetipo femminile. Attribuiamo a questo stile di leadership la parola “femminile” perché porta con sé le qualità dell’empatia, della cura, della fluidità, del nutrimento, del sostegno. Queste caratteristiche bilanciano gli aspetti di efficacia, performatività e razionalità, tradizionalmente associati all’archetipo maschile. Non si tratta quindi di leader femmine e di leader maschi, ma di una miscela di qualità diverse che possono manifestarsi nelle persone. Come spesso accade, le donne leader possono portare nel loro lavoro caratteristiche più maschili rispetto ai loro colleghi uomini, e alcuni uomini possono mostrare qualità più femminili rispetto alle loro colleghe.

“Rigenerativo” è una parola che deriva dal latino e significa “di origine vivente”, che porta nuova e più vigorosa vitalità a qualcosa. Questo termine è stato inserito in un nuovo contesto dal movimento permaculturale, suggerendo un modo di entrare in relazione con l’ambiente naturale che collega la vita alla terra e agli altri sistemi viventi. Anche la leadership rigenerativa mira a riportare le persone e i gruppi alla vita, alla nostra interconnessione con il mondo vivente che ci circonda. Si tratta di una qualità di leadership che ha come obiettivo finale il benessere delle persone e del pianeta, piuttosto che il guadagno materiale o il potere.

## DIVERSI TIPI DI LEADERSHIP

*Looby Macnamara*

La leadership può manifestarsi in molteplici modi. Possiamo sentirci a nostro agio nello stare in mezzo agli altri, al centro dell'attenzione, con fare audace e coraggioso, sentendoci protagoniste piene di energia. Oppure, possiamo ricoprire il nostro ruolo di leader mantenendo un profilo più basso, lavorando dietro le quinte, senza esporci troppo, esercitando il nostro carisma con fare pragmatico. Qualunque sia il nostro stile, non dimentichiamoci che ogni volta che parliamo o che ci assumiamo una responsabilità, stiamo esercitando la nostra leadership.

Le qualità personali ed i tratti del nostro carattere coincidono con il modo in cui manifestiamo il nostro essere leader.

Ho osservato che possono esistere diversi tipi di leader, eccone alcuni:

### **VISIONARIA**

Espansiva, lungimirante, entusiasta, creativa, focalizzata sulle soluzioni, capace di ribaltare lo status quo, portatrice di visione d'insieme e molte idee.

### **CONNETTRICE**

Capace di fare rete, creare team, nuovi ecosistemi, far incontrare le persone tra loro, far nascere amicizie, creare opportunità di scambio di risorse e competenze.

### **ORGANIZZATRICE**

Pragmatica, con senso pratico, si occupa delle cose con scioltezza e ha un approccio sistemico.

### **PIONIERA**

Partorisce e avvia progetti, sa accendere la scintilla, è caratterizzata da energia esplosiva e grande entusiasmo.

### **MATURA**

Capace di dare continuità, è costante, mantiene il suo impegno nei progetti anche a lungo termine.

## CREDENZE LIMITANTI SULLA LEADERSHIP

*Looby Macnamara*

I condizionamenti culturali che abbiamo ricevuto durante la nostra vita, dalle nostre famiglie e negli ambienti in cui siamo cresciute, ci hanno lasciato in eredità alcune convinzioni discutibili su che cos'è la leadership e, in particolare, la leadership femminile, su chi è in grado di essere leader e sul modo in cui chi è leader deve guidare le altre persone.

Questi sistemi di credenze influenzano, consciamente e inconsciamente, il nostro atteggiamento nei confronti di noi stesse come leader, e la misura in cui entriamo e facciamo nostre le storie di leadership che ci appartengono.

Mentre leggi l'elenco che segue, presta attenzione al tuo corpo e alle sue reazioni. Sebbene il nostro cervello possa negare l'attaccamento ad alcune di queste credenze, il nostro corpo può ancora conservarne le tracce.

**Chi è leader deve essere perfetta/o**

**Chi è leader è autoritaria/o**

**Chi è leader controlla esercitando il proprio potere sulle altre persone**

**A chi è leader non è permesso commettere errori**

**Chi è leader è bersaglio dei media/social media**

**Chi è leader deve essere presente al 100%**

**Chi è leader non è in grado di divertirsi**

**La leadership è sgradevole**

**Le persone detestano chi è leader**

**Chi è leader ha tutte le risposte**

**Chi è leader è responsabile di tutto**

**Chi è leader è isolata/o e vulnerabile**

**Le persone nascono leader**

**Chi è leader sta su un piedistallo**

**Chi è leader ha tratti sovrumani**

**Chi è leader è competente in tutto**

**Chi è leader è eccezionale**

**Tutti possiamo essere leader**

**Tutti possiamo imparare le capacità di leadership**

**Le nostre capacità di leadership sono  
uniche e essenziali nel mondo**

**Essere alla guida è divertente**

**La leadership è gratificante**

**Non abbiamo bisogno di ambire alla  
perfezione per essere leader**

**Possiamo essere leader nella vita quotidiana**

**Siamo in grado di collaborare e co-creare come leader**

**Le altre persone saranno  
in competizione con noi se siamo leader**

**Essere leader può essere pericoloso**

**Essere in vista può esporci a rischi**

**Non essere in vista ci mantiene al riparo dai pericoli**



Quando ho svolto questa attività durante i corsi, alcune persone hanno raccontato come il loro corpo abbia reagito ad affermazioni contrastanti, come se le ritenessero entrambe vere. Altre hanno condiviso reazioni come formicolio alle orecchie, farfalle nella pancia, pelle d'oca, vampate di calore, e altro ancora.

Le reazioni del corpo possono manifestarsi con sentimenti di colpa o di vergogna, oppure come sensazioni di contrazione ed espansione, o in molti altri modi. Il nostro corpo può essere una guida preziosa per scoprire quali sono i blocchi che ci impediscono di prendere pienamente in mano il nostro potere e la nostra leadership.

Tornando all'attività che hai appena svolto, ti sarai accorta che consideri alcune di queste affermazioni negative e altre positive, alcune vere e altre false. In realtà, nessuna di esse ha un'accezione e un senso assoluti. Alcune di esse possono essere state condivisibili in passato, e ora non esserlo più. Altre possono venire mal interpretate, e in questo modo rafforzare cose che ci bloccano; altre possiamo averle manipolate inconsciamente e riadattate secondo ciò che ci fa comodo raccontarci. La consapevolezza delle nostre convinzioni e di ciò che diamo per scontato è un viaggio continuo. Torneremo a parlare di convinzioni limitanti quando parleremo di leadership personale, in famiglia e nelle comunità.

## AVVIARE I PROGETTI DI LEADERSHIP

*Looby Macnamara*

Questo è il momento giusto per iniziare a progettare: sono sicura che iniziando a leggere questo libro hai già pensato a vari modi con cui intraprendere il tuo percorso di leadership. Vorrei darti un supporto nell'ideare questa tua esplorazione. Mi auguro che farai molti progetti e che il *Design Web* diventi uno strumento della tua cassetta degli attrezzi, da usare spesso e con facilità.

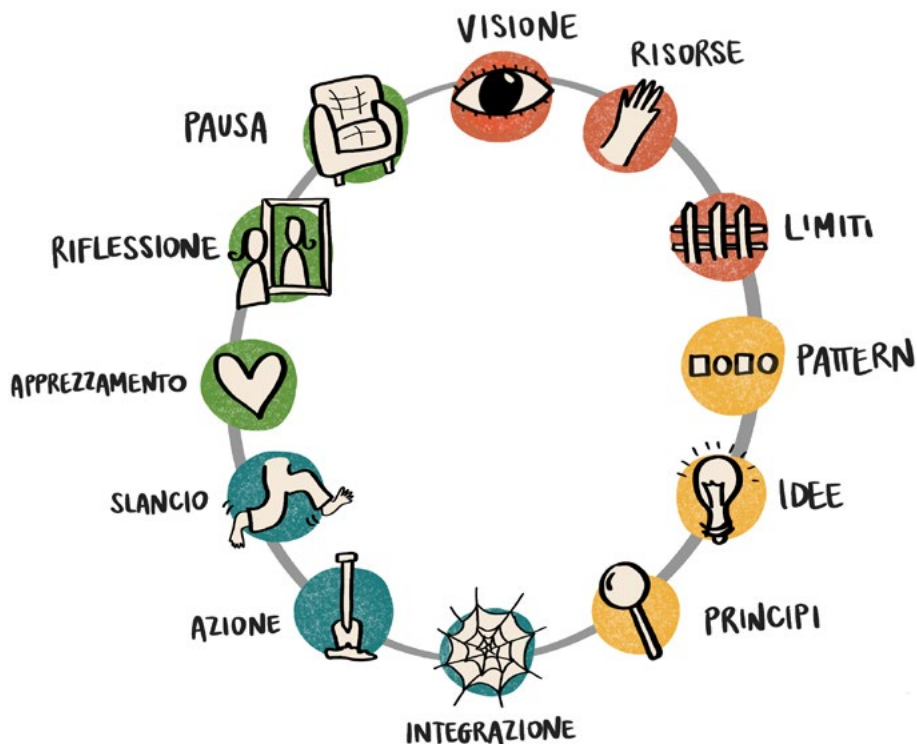
Potrai realizzare progetti per:

- Migliorare qualcosa che stai già facendo
- Cambiare qualcosa che non funziona o che ti toglie energia
- Dare vita a nuove iniziative

Durante la formazione di *Mothers in Azione*, io ed Emma abbiamo guidato le partecipanti attraverso un progetto per la conduzione dei cerchi Mother Nature. Ci siamo anche esercitate a realizzare progetti più a breve termine, come prendersi cura di sé durante la facilitazione e trasformare il carico mentale e fisico in produttività, e abbiamo realizzato un prezioso progetto per le fasi finali di questo libro che abbiamo chiamato “la bellezza del portare a termine”.

Le attività proposte offrono una visione d’insieme di ciò che caratterizza la nostra leadership. A partire da questa panoramica, potresti approfondire uno o due aspetti che ti sembrano importanti. Potresti anche sentire di voler allargare lo sguardo e includere più cose, o lanciarti in un grande progetto personale. Vedrai che ci sono vari progetti possibili e che questi sono collegati tra loro.

A mano a mano che percorriamo le varie parti del libro - dallo sguardo a noi stesse, alla famiglia, alla comunità, al Mondo - costruiamo i nostri progetti.



## STRUMENTI DI PROGETTAZIONE

Il *Design Web* ha dodici “ancore”, ciascuna delle quali può essere esplorata senza seguire un ordine prestabilito, ritornando su ogni singolo punto tutte le volte che lo desideri; anzi, più passaggi da un’ancora all’altra si fanno, in modo libero e intuitivo, più si chiariscono punti magari inizialmente oscuri, non considerati o sospesi.

In particolare, su alcune di esse torneremo più volte. Alcune attività potrebbero ispirare il tuo progetto. Ogni punto cardine può avere vari livelli: personale, familiare, comunitario, globale.

Se lo desideri, puoi svolgere un’attività diversa da quella proposta. Non esiste un modo solo per contattare la tua intuizione e la tua creatività. Puoi usare strumenti come il “*sit-spot*” (sederti in natura), le “*threshold walks*” (passeggiate per varcare la soglia), tenere un diario, passeggiare e chiacchierare con un’amica o un amico, il lavoro artistico, il movimento, la danza: tutti questi metodi ti forniranno risposte o suggerimenti per aiutarti a dare forma al tuo progetto.

Ti consigliamo di procurarti un taccuino da utilizzare per le tue idee e per altre attività.

Dedica al tuo progetto dodici pagine, una per ogni punto principale. Puoi contrassegnare ciascuna pagina con uno dei dodici punti (come mostrato nella figura o nell’elenco qui sotto) in modo da averle pronte quando deciderai di iniziare ogni attività o quando sarai colta da un’ispirazione per il tuo progetto.

Con tutta probabilità, ti capiterà di avere nuove intuizioni e di voler apportare cambiamenti nella tua vita dal momento stesso in cui inizierai il tuo progetto, già molto tempo prima che tu possa considerarlo concluso: asseconda il cambiamento, goditi il processo e accogli con apertura ciò che emerge.

## **Visione**

Un mondo di leadership femminile rigenerativa a pagina 42

## **Risorse**

L'insieme delle nostre abilità materne a pagina 56

## **Limiti**

Sradica i tuoi limiti a pagina 89

## **Pattern**

La nostra cultura materna a pagina 53

Connettiti con gli elementi a pagina 107

## **Idee**

Generare ispirazioni a pagina 172

## **Principi**

Scegli alcuni principi di Mother Nature a pagina 128

## **Integrazione**

Considerare i nostri bisogni a pagina 195

## **Azione**

I prossimi passi raggiungibili a pagina 242

## **Slancio**

Allargare i cerchi di influenza a pagina 236

## **Riflessione**

Condividere una storia di leadership a pagina 85

## **Apprezzamento**

Scopri i tuoi talenti a pagina 97

Essere madri e sorelle l'una dell'altra a pagina 164

## **Pausa**

Pattern di cura personale a pagina 74

## **Metti insieme i tuoi progetti**

pagina 243




## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - VISIONE UN MONDO DI LEADERSHIP FEMMINILE RIGENERATIVA

*Looby Macnamara*

Iniziamo il nostro progetto sognando in grande, cercando di essere il più aperte possibile. Scegli un modello di leadership rigenerativa tra quelli descritti a pagina 35, poi ritagliati qualche minuto per immaginare come sarebbe il Mondo se il tipo di leadership che hai scelto fosse quello universalmente riconosciuto e applicato. Quando senti di essere pronta, prendi il tuo quaderno e magari le matite colorate, oppure sdraiati a terra a guardare il cielo. Prova a pensare a ciò che vorresti che accadesse nel Mondo, tralasciando ciò che reputi plausibile o improbabile.

Ora restringi il campo, porta i tuoi pensieri dal fuori al dentro, dal mondo esterno alla tua vita personale. Concediti del tempo per immaginare come sarai tra un anno e poi tra cinque. Quale svolta potrebbe prendere la tua vita se ti impegnassi in un progetto di leadership femminile rigenerativa?



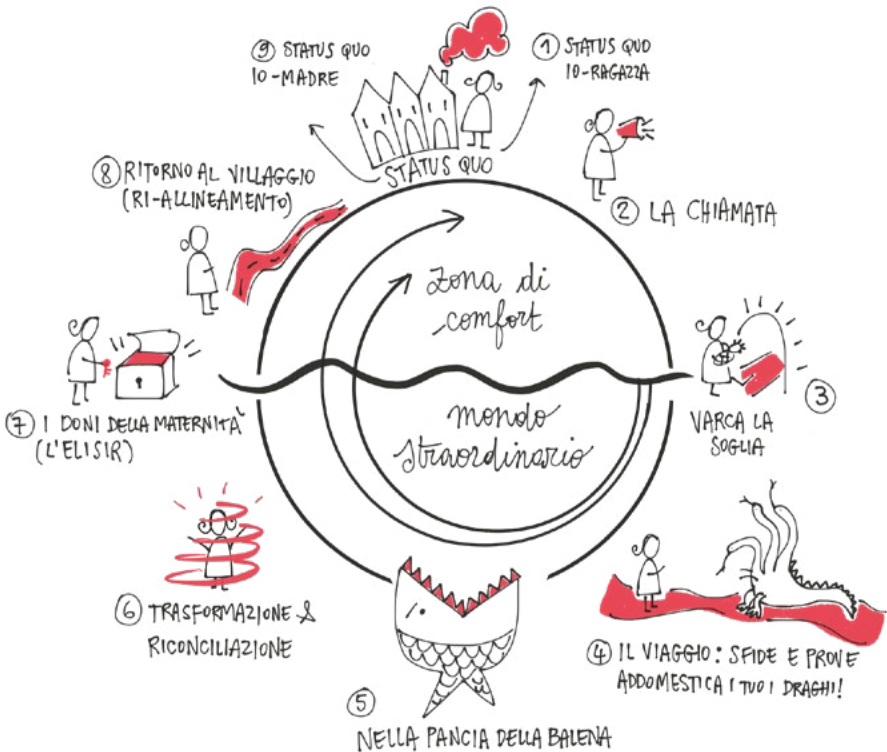
*“Che il sentiero  
diventi il luogo in cui  
scelgo di camminare,  
e non sia stabilito  
altrimenti”*

MARY OLIVER

# Aperti al divenire

## IL NOSTRO VIAGGIO MATERNO: UN PERCORSO VERSO LA LEADERSHIP

Ági Berez





Nel progetto Mother Nature guardiamo alla trasformazione personale delle madri come ad un processo a cui si possono adattare le fasi del “Viaggio dell’Eroe”: si tratta di un modello universale che compare nei miti tradizionali e nei racconti folcloristici di varie culture e che rivela il percorso archetipico di maturazione della personalità e di sviluppo personale di chi lo compie, descritto per la prima volta da Joseph Campbell negli anni ’30 nel suo famoso libro “L’eroe dai mille volti”. Il “Viaggio della Madre” descrive un rito di passaggio, un viaggio senza ritorno con una direzione chiara: diventare madre non può essere annullato, la lezione non può essere disimparata. Si tratta di un processo circolare: il ciclo di evoluzione si ripete più volte, spesso con la nascita di una nuova creatura, e con le nuove fasi della vita dei nostri figli e delle nostre figlie o della nostra maternità. Con i nuovi compiti e le nuove responsabilità, anche la nostra leadership cresce e trova nuovi modi per manifestarsi.

Diventare madre è un percorso per uscire dalla nostra zona di comfort, e negli anni successivi alla loro nascita, i nostri figli ci spingono costantemente fuori da questa zona cuscinetto.

Il viaggio inizia quando siamo chiamate alla nuova avventura della maternità. Con la gravidanza, lasciamo alle spalle la vecchia realtà del nostro “io” da ragazza e ci prepariamo a cambiamenti fisici, mentali ed emotivi. Ed è proprio lì che la nostra leadership inizia a manifestarsi, nel modo in cui pianifichiamo la gravidanza o scegliamo come partorire: è la fase di sogno e di pianificazione di un progetto. Siamo leader con i nostri poteri visionari e la nostra capacità di pensare e pianificare in anticipo. Diventiamo leader della nostra maternità mentre la viviamo. Varchiamo la soglia del parto, sostenute da un’ostetrica, da madri più anziane, dal nostro partner e dai nostri poteri soprannaturali. Con il parto e il post-parto, le neo-mamme crescono nei loro nuovi ruoli e, insieme alle nuove gioie e difficoltà, cresce un nuovo tipo di leadership.

Per le donne che adottano, questa iniziazione potrebbe essere diversa. Esse e i loro partner passano attraverso anni di ricerca, superamento di test, compilazione di moduli, colloqui, lunghi preparativi ed esami prima di poter essere considerate madri acquisite. Per diventare una co-genitrice e unirsi ad un cammino già iniziato, è necessario trova-



re il proprio posto ed il proprio ruolo e iniziare un diverso tipo di percorso materno.

Come madri, ogni giorno dobbiamo prendere decisioni importanti, in ambiti che non abbiamo mai sperimentato prima, dall'allattamento a svariate questioni riguardanti la salute e la nutrizione del nostro bambino o della nostra bambina. Man mano che la nostra creatura cresce, questo processo decisionale si estende alle modalità di addormentamento, agli stili genitoriali, alle questioni educative, alle abitudini di acquisto e ai mezzi di trasporto. In questi primi anni di maternità possiamo sentirci così diverse da come eravamo prima e così tanto messe alla prova dalle nuove sfide che a volte ci sembra di essere, usando il linguaggio del mito, sedute nel "ventre della balena". In mezzo a tutte queste sfide e nuove decisioni nasce una nuova leader, responsabile della sua famiglia, capace di dare la vita e di prendersene cura, di nutrire, sostenere ma anche prendere decisioni. Diventiamo leader femminili nelle nostre famiglie. Scopriamo così la libertà di creare la nostra nuova cultura consapevole come madri.

E proprio nell'accettare questi nuovi cambiamenti della nostra personalità che nasce il nostro "io-madre". Se ci osserviamo da questa nuova prospettiva, possiamo accorgerci di quanta strada abbiamo percorso e di tutto ciò che abbiamo appreso su noi stesse e sulla vita. Nel linguaggio del mito, possiamo definire questo apprendimento come la ricerca del nostro "elisir della maternità". Il ciclo di nuove difficoltà, nuove lotte e nuovi apprendimenti può ripetersi ancora e ancora. A un certo punto della scoperta di noi stesse e delle nostre qualità come madri, inizia un processo di riallineamento. A mano a mano che i nostri figli crescono, torniamo lentamente ad occupare il nostro posto nei vari ambiti della vita e portiamo la nuova versione di noi stesse nelle nostre relazioni, nel nostro lavoro, nelle nostre reti sociali. E a questo punto lo sviluppo della nostra personalità di madri è compiuto, ed entriamo in contatto con tutto il nostro potere.

Quello di madre è sì il ruolo più impegnativo, complesso e influente tra quelli che andrai a ricoprire ma, nel contempo, è anche portatore di grandi insegnamenti sulla vita stessa e il mezzo attraverso il quale poter accedere al nostro pieno potere.

Se ci sintonizziamo sulle vibrazioni della Natura e ascoltiamo con sensibilità, possiamo sentire i bisogni della nostra Madre Terra trovando il modo in cui noi esseri umani possiamo vivere più in armonia con le leggi ecologiche del pianeta. Abbiamo la doppia capacità di metterci in ascolto e di agire efficacemente. Come madri, influenziamo la vita delle nostre famiglie, delle comunità, creiamo le nostre abitudini e scegliamo il nostro stile di vita.

La maternità è in questo senso da considerare un'iniziazione alla leadership: abbiamo un potere immenso, possiamo diventare portatrici di cambiamento, le leader rigenerative femminili di cui il Mondo ha così tanto bisogno in questi tempi complessi e travagliati.

## LA DIVERSITÀ DEL NOSTRO VIAGGIO MATERNO

*Emma Gorbutt*

“Tua madre è la donna che ti ha dato la vita. Allo stesso tempo, puoi chiamare madre una donna che ti cresce come se lo fosse” - definizione dal dizionario Collins English.

Questa definizione è anacronistica ed incompleta, e forse lo è sempre stata. Nella società in cui viviamo, il concetto di figura materna comprende tutta la gamma di sfumature che caratterizza i variegati contesti familiari e relazionali: la maternità ha a che fare con adozione, percorsi genitoriali alternativi, co-genitorialità, maternità surrogata, transizione di genere, omogenitorialità. Possiamo essere madri part-time per sostenere gli amici e le amiche, oppure zie e nonne che assumono il ruolo di madre, temporaneamente o a lungo termine, o, ancora, madri affidatarie e madri in case di accoglienza per bambine e bambini, madri in istituti residenziali, e così via.

Dobbiamo ridisegnare il legame tra gestazione e maternità e sdoganare il concetto per cui le due cose non sono necessariamente in relazione l'una con l'altra. Sappiamo bene che una volta stabilita la relazione tra una madre e il proprio figlio o figlia, indipendentemente dal tipo di figura materna biologica o acquisita, il viaggio della maternità è scon-

sciuto e trasformativo allo stesso modo per tutte le persone che sono chiamate a percorrerlo.

Inoltre, come madri dobbiamo costantemente fare i conti con il resto della società, con il mondo in cui viviamo, i nostri corpi e le nostre famiglie, e con le grandi e piccole sfide che questo comporta, arrivando talvolta a dover lottare contro il giudizio altrui. Chi siamo e il nostro diritto ad essere madri passano attraverso il giudizio su provenienza, razza, disabilità, appartenenza alla comunità LGBTQ+, appartenenza politica, neurodiversità, stato di salute mentale, credo religioso, la casa in cui viviamo e l'auto che guidiamo e quante ne possediamo, struttura della nostra famiglia, livello culturale, violenza domestica, stato di rifugiati, lavoro a tempo pieno, tipo di occupazione, stato di povertà e altro ancora.

Tutte queste caratteristiche e situazioni, rendono ancor più duro un compito, quello della maternità, già di per sé impegnativo. In questo libro abbiamo voluto dedicare un momento a riconoscere che la storia di ciascuna maternità è individuale e complessa, unica per ognuna di noi.

## LA NOSTRA CULTURA DEL MATERNO

*Looby Macnamara*

Nel 2016 ho iniziato a lavorare ad un libro e un kit di strumenti per la trasformazione chiamato *Cultural Emergence*. Comprendere che siamo tutti e tutte influenzati da un insieme di valori e modelli (pattern) di comportamento è il primo passo per liberarci da questi condizionamenti. Quando intraprendiamo il viaggio della maternità emerge la nostra cultura del materno.

La consapevolezza sulla cultura cui apparteniamo ci permette di comprendere e inquadrare i nostri viaggi nella maternità, la nostra trasformazione personale e il nostro essere leadership.

Siamo madri nel mondo, in un contesto culturale ben definito, e il modo in cui come madri agiamo, rispondiamo e pensiamo, deriva proprio dalla cultura cui apparteniamo, che influenza i nostri pattern di comportamento, le nostre priorità, le regole non scritte, i nostri valori e molto altro ancora.

La parola “cultura” è così frequentemente usata che forse non ci si sofferma mai a pensare al suo significato e a cosa possa voler dire per noi personalmente. L'importanza che ha per noi madri conoscere la nostra cultura di appartenenza può sembrare a molte irrilevante, come se la cultura fosse “altro da noi”. La cultura di cui facciamo parte è in realtà un insieme di più culture che si intersecano e si sovrappongono, e più comprendiamo cos'è la cultura e come essa ci influenza, più possiamo guardare con consapevolezza al nostro percorso e fare scelte personali, slegate dai condizionamenti.

Usiamo la parola “cultura” per riferirci, ad esempio, ad un'intera nazione, altre volte per definire le manifestazioni esterne della cultura, come le opere d'arte o il teatro. La cultura è molto più che questo: è una rete complessa di modelli di comportamento, di pensiero e di interazione, di regole dette ed altre non scritte. È un insieme di credenze, idee, valori, priorità, norme, parametri, paure, comportamenti, preferenze, che cambiano continuamente nel tempo.

Possiamo immaginare di scomporre la cultura in molte macro e micro-culture, disponendole in scala: il paese in cui viviamo, le nostre famiglie e amicizie, l'educazione ricevuta, le nostre scelte alimentari, ecc. Nel diventare madri, passiamo dal far parte della macro-cultura dell'essere donna alla macro-cultura globale delle madri.

Le macro-culture sono tutti gli ampi sistemi di cui facciamo parte, insieme a molti altri individui, e possono riguardare le fasi della vita, la religione, il paese d'origine o quello in cui viviamo, il nostro genere. Le micro-culture sono più specifiche e possono essere viste su scala sempre più piccola: i gruppi che frequentiamo, i quartieri, le comunità di interesse, i ruoli che abbiamo, le scelte alimentari, la scuola, la famiglia.

Per esempio, potremmo pensare alla cultura della nostra famiglia estesa e, all'interno di questa, a quella della nostra famiglia ristretta, ognuna delle quali avrà una rete di schemi diversi: anche se alcuni schemi potrebbero essere condivisi, la rete nel suo complesso risulterà diversa.

Possiamo ridurre ulteriormente la scala e arrivare a noi come individui, scoprendo che abbiamo la nostra rete unica di schemi: la micro-cultura più piccola è la nostra cultura personale. Quello descritto è un vero

e proprio mosaico distintivo di tutte le culture di cui facciamo parte, che subisce una trasformazione radicale quando diventiamo madri.

Con la maternità, quasi tutti i nostri schemi possono cambiare.

I pattern all'interno della nostra cultura personale includono:

**Come interagisco con le altre persone**

**Routine di pulizia e riordino della casa**

**Pratiche di cura e benessere personale**

**Gestione del tempo**

**Rapporto con il mio corpo**

**Libri e programmi televisivi che amo**

**Vestiti che indosso**

**Amici che prediligo vedere**

**Lessico e gergo che utilizzo**

**Tempo che dedico al telefono**

**Modo in cui guido**

**Modelli alimentari: orari dei pasti e cibi consumati**

**Routine del sonno**

Il ruolo della cultura è quello di metterci in contatto le une con gli altri, e lo fa fornendoci un modo di vedere le cose, un linguaggio e dei modelli condivisi che creano percorsi di comprensione reciproca e connessione. Guardando con consapevolezza alla nostra cultura, possiamo usarla in modo positivo per creare maggiore connessione nella nostra vita.

Alcuni di questi schemi culturali sono lampanti, tangibili, facilmente

riconoscibili; altri sono meno evidenti, dettati da regole non scritte.

Diventando madri, vediamo ciò che prima non vedevamo, come la differenza tra gli stili genitoriali, le zone di comfort personali, i cambiamenti del nostro corpo, l'approccio rispetto ai bambini degli estranei in pubblico. Diventiamo consapevoli di tutte le cose che sono cambiate per noi. Ad esempio ci accorgiamo per la prima volta della larghezza delle porte per far passare i passeggini. Quando diventiamo madri abbandoniamo per sempre la cultura della "me fanciulla": lasciamo il villaggio, varchiamo la soglia e intraprendiamo il "Viaggio della Madre" di cui parla Ági. Per la prima volta (con il nostro primo figlio o figlia) prendiamo il nostro posto nella macro-cultura globale delle madri.

Entriamo anche a far parte di diverse micro-culture di madri, scegliendo quelle più significative per noi: le mamme di campagna o di città, quelle religiose, madri che fanno educazione parentale, che scelgono uno stile genitoriale rispetto ad un altro, ecc. Ci sono, poi, micro-culture diverse a seconda dell'età della prole: mamme con neonati o neonate, mamme di infanti, mamme con bambine e bambini in età scolare e altre di adolescenti, mamme bis o tris, ecc. In un certo senso, l'età dei nostri figli diventa più importante per la micro-cultura di cui facciamo parte come mamme di quanto non lo sia la nostra stessa età. Entriamo ed usciamo costantemente da nuove micro-culture, da quella delle madri di neonati fino a quella delle madri i cui figli e figlie hanno lasciato la casa, e così via. La complessa rete di modelli e priorità è in continuo fermento. Riconoscendo la natura costantemente mutevole della nostra cultura, diventiamo consapevoli della cultura come verbo, come processo attivo e dinamico.

Comprendere i diversi componenti e aspetti della cultura ci aiuta ad essere consapevoli di come essa eserciti la sua influenza su di noi e di come possiamo influenzarla.

Prima di diventare madri, abbiamo sulla maternità idee preconcepite e un'immagine che non coincide in ogni sua parte con la realtà. Pensiamo di sapere come gestiremo le cose una volta che saremo madri, che tipo di amore saremo in grado di dare, a quali routine della cura personale non rinunceremo, il cibo che daremo ai nostri figli, ecc. Le nostre aspettative sono legate ad una maternità stereotipata, considerata come "quella

normale”. E immancabilmente la maternità ci darà presto l’opportunità di andare oltre ciò che prima pensavamo fosse normale o accettabile, a ciò che pensavamo di fare o non fare, pensare, sentire. Ci ritroviamo a fare cose che non avremmo mai creduto di fare, cediamo alla TV alla ricerca disperata di venti minuti di pace, lasciando naufragare i nostri piani idilliaci pre-maternità di preparare il pane fresco con loro!

Dobbiamo affrontare le loro nei negozi, mentre prima ci stupivamo di come altre mamme potessero permetterlo. E ci troviamo solidali con altre persone che fanno parte della cultura delle mamme: spesso percepiamo se una donna è parte o meno di questa cultura da come si comporta, anche se non ha con sé le proprie creature. La nostra cultura materna personale cresce ed evolve nel tempo. Possiamo assumere l’autorità e la leadership personale sulla rete di schemi e sulla cultura personale e familiare che stiamo creando.

Quando diventiamo madri riaffiorano parti della nostra cultura di bambine, anche quando pensiamo, o forse speriamo, di averle lasciate andare. Le parole che i nostri genitori ci hanno detto ci escono di bocca involontariamente. Le regole contro cui abbiamo lottato ora diventano quelle a cui ci aggrappiamo. Una parte del nostro viaggio verso la leadership consiste nel chiederci che cosa vogliamo conservare di quando eravamo fanciulle e di ciò che ci hanno lasciato le generazioni precedenti.

Tutte le nostre macro e micro-culture influenzano tanto il modo in cui ci rapportiamo al nostro corpo, ai nostri figli, al nostro partner e a ogni aspetto del nostro percorso di madre e di leader, quanto i nostri valori, convinzioni, stili ed opportunità nella nostra leadership. Il contesto culturale in cui viviamo ci condiziona come madri. Anche i nostri figli e le nostre figlie sono condizionati culturalmente. Naturalmente alcuni di questi condizionamenti sono utili, come l’apprendimento delle buone maniere e cose simili, ma figli e figlie possono anche essere condizionati a fare cose che noi non approviamo: “tutti i miei amici/tutte le mie amiche fanno x, y, z”. Una parte del nostro percorso nel diventare leader consiste nel mettere in discussione la cultura della leadership così come oggi è diffusa, nonché i modi di pensare e le regole di comportamento ad essa legati.

Essere madri ci invita ad estendere la nostra leadership personale alle nostre famiglie e, ancora oltre, alle nostre comunità.



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN LA NOSTRA CULTURA MATERNA

*Looby Macnamara*

Rifletti sull'elenco dei pattern di cultura personale, a pagina 70: quali di questi modelli sono cambiati quando sei diventata mamma? Probabilmente la maggior parte, se non tutti, si sono modificati: quali sono cambiati in modo significativo e quali in modo meno sostanzioso?

Quali sono i modelli che aiutano la tua leadership?

Quali modelli risultano oggi non più utili al tuo essere madre e al tuo percorso di leadership?



## LE NOSTRE COMPETENZE MATERNE

*Looby Macnamara e le partecipati ai training di Mother Nature*

Sebbene possiamo leggere e imparare molto sull'essere madre dai libri e da altre persone, il nostro più grande apprendimento avviene sul campo. Le incessanti e mutevoli richieste che riceviamo forgiando e mantengono allenare le nostre capacità materne. Le nostre creature hanno esigenze sempre diverse e ogni giorno porta con sé nuove sfide da affrontare. Ci ritroviamo a dover migliorare le nostre capacità in ogni ambito. La maternità è un lavoro che ci vede impegnate ventiquattr'ore su ventiquattro, sette giorni su sette, che ci porta ad imparare a gestire al meglio il tempo, le capacità organizzative e ad occuparci di più cose contemporaneamente. Saper delegare diventa quindi essenziale. Come madri siamo in grado di pianificare in anticipo, pensiamo simultaneamente a ciò che dovremo fare e a quel che stiamo facendo, viviamo al contempo nel futuro e nel momento presente. La nostra resilienza aumenta e impariamo a funzionare anche quando dormiamo poco.

Le nostre creature ci incoraggiano a trovare la nostra bambina interiore, a essere divertenti e giocose, a saper improvvisare ed essere creative. Impariamo a raccontare e ad ascoltare storie.

Attraverso la maternità, la nostra intelligenza emotiva si arricchisce grazie all'amore incondizionato, l'affetto, l'empatia e la compassione.

La maternità ci insegna a stare di fronte alle reali esigenze e alle innumerevoli sfide cui i nostri figli ci sottopongono, dal restare umili all'imparare ad accettare i consigli, dall'apprendere per tentativi ed errori all'imparare dagli altri, dal sapere quando chiedere e quando non dare indicazioni. Impariamo ad accettare le nostre imperfezioni e ad andare avanti comunque, perché va fatto. Abbiamo la capacità e la volontà di metterci in gioco così come abbiamo il dovere di imparare a spezzare le catene, a lasciare andare tutti quei condizionamenti negativi e modelli comportamentali ereditati dalle nostre famiglie e dalle nostre culture.

Con la maternità diventiamo esperte nel leggere tutte le situazioni, imparando a capire quando è bene smettere anche se siamo nel bel mezzo di un momento appagante e divertente. Diventiamo abili a prevenire le dina-

niche relazionali negative e siamo in grado di cambiare l'umore di tutte le persone nella stanza, quando necessario. Impariamo a leggere il linguaggio del corpo, il tono della voce e altri sottili indizi per carpire in quale stato d'animo si trovino i nostri figli e le nostre figlie e a percepire i loro bisogni.

Come madri, siamo chiamate a stabilire regolarmente dei limiti, a mantenere le promesse e ad usare capacità di negoziazione di alto livello e spesso a dover guidare chi oppone resistenza.

Diventiamo esperte nel pensiero sistemico, nel destreggiarci tra gli incastri delle esigenze e delle agende di più persone, mentre tentiamo di non tralasciare i nostri bisogni personali.

Naturalmente molte di noi, nel leggere queste righe, ripenseranno a tutte quelle volte in cui le cose non sono andate come sopra descritto, e di come non siano riuscite a gestire il progetto in modo adeguato in quel particolare momento, in quella data settimana o, ancora, in quel preciso anno, riflettendo sulle qualità che vorrebbero ancora sviluppare.

Come madri, impariamo a sviluppare formidabili competenze nella gestione del nostro progetto. Eccone alcune:

<b>coraggio</b>	<b>improvvisazione</b>
<b>integrità</b>	<b>consapevolezza</b>
<b>determinazione</b>	<b>canto</b>
<b>pazienza</b>	<b>creatività</b>
<b>protezione</b>	<b>comunicazione</b>
<b>abilità pratiche</b>	<b>perdono</b>
<b>curiosità</b>	<b>tolleranza</b>
<b>non giudizio</b>	<b>sensibilità</b>
<b>ascolto</b>	<b>negoziare</b>
<b>diplomazia</b>	<b>decisività</b>
<b>assertività</b>	<b>compassione</b>
<b>resilienza</b>	<b>curiosità</b>
<b>risoluzione dei conflitti</b>	<b>problem solving</b>



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - RISORSE L'INSIEME DELLE NOSTRE ABILITÀ MATERNE

*Looby Macnamara*

Sono necessarie diverse risorse per compiere il nostro percorso di leadership. Alcune di queste sono già insite in noi, altre arriveranno come aiuti esterni. Lavorare sull'ancora che definiamo *risorse*, ci permette di individuare quali sono le risorse interne e quelle esterne a nostra disposizione. Anche se non siamo sicure di come ci aiuteranno, possiamo elencarle e forse in seguito ne scopriremo l'utilità.

Partendo dall'elenco qui sopra, scrivete sul vostro progetto tutte le competenze materne che sentite vi appartengono, anche quelle che faticate a riconoscerci .

# Accogli la sofferenza del mondo

## CONNESSIONE CON LA NATURA E DOLORE PER IL MONDO

*Looby Macnamara*

Quando ci connettiamo profondamente con la natura, diventiamo sempre più consapevoli dell'interconnessione di tutto ciò che è vivo. Sia la resilienza che la fragilità della vita entrano nella nostra consapevolezza. Con questa espansione, a un certo punto, insieme allo stupore, alla meraviglia e alla pace, arrivano anche la preoccupazione, la paura e il senso di perdita. Così come quando diventiamo madri e ci rendiamo conto che stiamo portando una creatura in un mondo che non è completamente sicuro e ha un futuro incerto, anche quando ci connettiamo con la natura ci rendiamo conto che non è al sicuro e ha anch'essa un futuro incerto. Il nostro cerchio allargato di connessioni è necessario per desiderare di prenderci cura del mondo naturale, ma può portare con sé una palpabile preoccupazione, rabbia, paura e dolore per ciò che è accaduto e sta accadendo agli ecosistemi del nostro pianeta.

## SOSTENERE IL FLUSSO DELLE EMOZIONI

*Looby Macnamara*

Il "Viaggio della madre" è caratterizzato al contempo da fragilità e forza. Quando diventiamo madri, per molte di noi si amplia la gamma delle emozioni che fino a quel momento conoscevamo. Oltre allo scoprire di riuscire a sintonizzarci con il flusso d'amore nei nostri cuori, e di essere

ancor più colme d'amore per le nostre creature di quanto avessimo mai pensato possibile, quel che può capitarci di sperimentare è di vivere in modo ampliato rispetto a prima emozioni quali paura, dolore, rabbia e tristezza. Provare dolore e tristezza può essere una risposta a ciò che sta accadendo nelle nostre vite, nei nostri corpi, nelle nostre relazioni, ma anche a ciò che sta succedendo fuori nel mondo. È naturale provare dolore, tristezza, perdita e rabbia per le ingiustizie e la distruzione che avvengono oggi su scala globale, come lo è provare rabbia, frustrazione, depressione, ansia e puro esaurimento quando siamo “nel ventre della balena”. Molto spesso anche il senso di colpa e la vergogna fanno parte del tessuto emotivo di una madre.

Possiamo permettere a qualsiasi emozione di fluire senza cercare di “aggiustarla” o sopprimerla, osservandole in noi stesse e nelle altre persone con compassione. Permettere a queste emozioni di esistere, di fluire senza cercare di modificarle può aiutarci ad andare avanti con coraggio e impegno, provando più gioia e felicità.

## IL LAVORO CHE RICONNETTE

*Looby Macnamara e Ági Berecz*

Il “Lavoro che Riconnette”, *The Work that Reconnects*, è un metodo di lavoro di gruppo sviluppato da Joanna Macy che ha come obiettivo quello di ricaricarci per andare verso la “Grande Svolta”, *the Great Turning*. Il Lavoro che Riconnette è parte integrante della metodologia di Mother Nature e ci fa da bussola nel viaggio che ci conduce alla Grande Svolta. Il nostro secondo mazzo di carte porta quattro temi generali che corrispondono alle quattro fasi del ciclo del Lavoro che Riconnette, collegati ai quattro livelli di cura delle madri: cura personale, cura della famiglia, cura della comunità e cura della Terra. Le quattro fasi di questo metodo che ci permettono di lavorare sulle nostre emozioni e di evolvere sono:

## **LA GRATITUDINE**

In questa fase la connessione con la natura può aiutarci: ci connettiamo ad essa con lo stupore e la meraviglia per la vita, allontanandoci dalle recriminazioni. Questa fase ci regala molte risorse ed è rappresentata nel nostro principio di famiglia “Connessione con la natura”, in quanto la natura è secondo noi la cosa che più di tutte può aiutare il nostro radicamento, è l’elemento che nella maternità ci permette di prenderci cura di noi stesse.

## **ONORARE IL NOSTRO DOLORE PER IL MONDO**

Facciamo spazio alle emozioni che suscita in noi e nelle nostre creature la complessa situazione in cui si trovano oggi le donne, gli uomini e la nostra amata Terra. Chiamiamo questa fase “Accogli l’eco-ansia”, e le immagini ad essa legate ci suggeriscono in che modo possiamo sostenere noi stesse, i nostri familiari e le nostre comunità nell’affrontare queste emozioni pesanti, tenendo anche presente, però, che questi sentimenti sono il segnale della nostra attenzione per il benessere della Terra.

## **VEDERE CON OCCHI NUOVI**

Questa fase ci porta a guardare il tempo con una visuale più ampia sulle sette generazioni future e le sette generazioni passate. Pensiamo in maniera sistemica e poniamo attenzione all’interconnessione dell’intera vita. La capacità di guardare con occhi nuovi, con lo sguardo della nostra interconnessione con la natura, si riflette nelle nostre azioni; ed è per questo che abbiamo chiamato questa famiglia di principi “Rigenerare”, riferendoci allo stile di vita ecologico che noi mamme possiamo trasmettere.

## **ANDARE AVANTI**

In questa fase, le azioni e i cambiamenti che intendiamo apportare alla nostra vita sono i protagonisti. Questa è la famiglia di principi che abbiamo chiamato “Maternità e leadership”, poiché noi madri siamo tutte portatrici di cambiamento, con un enorme impatto sulle abitudini delle nostre famiglie e delle nostre comunità.

*“Il lungo sonno della  
Dea Madre è finito.  
Che ella possa  
risvegliarsi in ognuno  
dei nostri cuori”*

STARHAWK

## LA GRANDE SVOLTA

*Looby Macnamara*

La spirale del Lavoro che Riconnette è anche un viaggio concentrico, dal dentro al fuori, dal micro al macrocosmo, dove il percorso di ciascun individuo è collegato al viaggio dell'Umanità e le scelte personali hanno conseguenze sull'intero pianeta.

Insieme, come umanità, siamo chiamate a cambiare, ad adattarci, a crescere ed evolvere.

Joanna Macy parla di tre scenari rispetto a ciò che sta accadendo oggi nel Mondo:

### **PROCEDERE COME ABBIAMO SEMPRE FATTO**

Rappresenta la convinzione che possiamo andare avanti all'infinito come abbiamo fatto finora, negando la necessità di un cambiamento.

### **IL GRANDE DISFACIMENTO**

Scenario nel quale i sistemi sociali ed ecologici collassano.

### **LA GRANDE SVOLTA**

È lo scenario grazie al quale riusciamo a cambiare le cose e l'Umanità si muove verso scelte più sostenibili.

Oggi c'è un'apertura verso un nuovo modo di essere e di pensare. Probabilmente saremo chiamati ad attraversare questa soglia quando si presenterà la fase del Grande Disfacimento, quando cioè i sistemi sociali, economici ed ecologici inizieranno a collassare e non avremo altra scelta se non quella di abbracciare il cambiamento. Di certo, a livello globale, ci sono già molte avvisaglie che ci fanno pensare a questo drammatico scenario.

A ciò, si aggiunge un'altra convinzione, che i media sembrano rafforzare: quella del "procediamo come abbiamo sempre fatto", del "non c'è bisogno di cambiare", sebbene la fiducia in questa visione si stia esaurendo di fronte ai rapporti che quotidianamente esperti ed evidenze scientifiche portano.

Possiamo scegliere di varcare la soglia e iniziare un'avventura nella



Grande Svolta, con il passaggio a una cultura volta a sostenere la vita ed il benessere del Mondo.

Chris Johnstone e Joanna Macy descrivono tre modi in cui possiamo partecipare alla Grande Svolta: esserci, volgersi verso, voltare le spalle

**Esserci:** essere presenti, contribuire, partecipare, essere leader

**Volgersi verso:** consumare in modo etico, avere uno stile di vita sostenibile, fare scelte di vita etiche e salutari

**Voltare le spalle:** abbandonare i sistemi inquinanti e le scelte non etiche, manifestare e fare campagne.

“Le storie si dispiegano attraverso le persone, plasmate dalle nostre scelte e azioni. Se spostiamo l’attenzione dall’esito al processo, anziché chiederci, ‘Accadrà?’, potremmo chiedere piuttosto, ‘Quali sono i passi che faranno sì che ciò accada?’. Aiutiamo il Grande Cambiamento a verificarsi facendo la nostra parte. Ti invitiamo a considerare alcune delle diverse modalità con cui lo stai già facendo. Da cosa ti stai allontanando perché sai che causa danni? A cosa ti stai avvicinando perché si allinea più fortemente con i tuoi valori e le tue speranze per il futuro? Notare e apprezzare i modi in cui il Grande Cambiamento sta già avvenendo attraverso di noi, personalmente e collettivamente, è un punto di partenza su cui possiamo costruire. Da solo, però, non è sufficiente. Abbiamo anche bisogno di coltivare la “speranza attiva”. (Joanna Macy e Chris Johnstone, 2022).

La leadership rigenerativa implica e necessita una base etica per le nostre decisioni e azioni. La permacultura si basa su tre etiche, che cerchiamo di far crescere nelle nostre vite e nel mondo.

**Cura della Terra:** prendersi cura del pianeta e di tutti i suoi esseri.

**Cura delle persone:** sostenere le persone nel soddisfare i loro bisogni in modi che non rechino danno agli altri esseri nel soddisfare i loro bisogni.

**Equa condivisione:** limitare il nostro consumo e condividere il surplus in modo che ci sia abbastanza per tutti e tutte.

Se queste tre etiche sono al centro della nostra leadership, allora saremo leader rigenerative.

Storia

# Il cammino nel labirinto

Ági Berez

*Il sogno della comunità internazionale di Mother Nature mi è venuto durante il rituale della “passeggiata nel labirinto”, a cui ho partecipato nel giorno di Ognissanti, il 2 novembre 2016, nella Repubblica Ceca. Durante questo rituale, ho percorso un grande labirinto disegnato a terra con fiori e un filo sottile. Il rituale era dedicato a tutti coloro che si sono persi e che hanno bisogno di orientarsi, e mi è stato chiesto di percorrerlo pensando a una persona in cerca di guida e di orientamento. Ho iniziato a camminare lentamente nel labirinto e non riuscivo a smettere di pensare al percorso di maternità che avevo iniziato tre anni prima.*

*Giunta al centro, mi sono fermata e tutte le sfide, le lotte e le ricerche che avevo vissuto come mamma erano presenti lì con me. Nello spazio sacro del centro del labirinto ho dato vita a una nuova missione: quella*

*di sostenere altre madri e di creare comunità e strumenti che permettessero alle donne di vivere la maternità come un rito di passaggio, uno strumento di sviluppo personale, un percorso con un significato e uno scopo.*

*Mentre camminavo seguendo la spirale che mi conduceva verso l'esterno, ho iniziato a immaginare un progetto internazionale per fare arrivare la luce laddove è necessaria, per creare una comunità intorno alle madri per non farle sentire sole.*

*Il labirinto antico è un simbolo psichico profondo.*



*Non è come i labirinti moderni. Ha una sola entrata e una sola uscita, regole chiare e una sola direzione. In un labirinto moderno possiamo perderci o rimanere bloccati ma il labirinto antico prima ti chiama e ti attira lentamente e fortemente verso il centro, poi ti porta infallibilmente, inequivocabilmente fuori, nel mondo, a portare il dono che hai trovato. È bene tenere per sé questo dono, questo tesoro da far germogliare nella realtà, finché non si sente che è abbastanza forte da dividerlo con il mondo e farlo sbocciare.*

*Ma non è da tenere troppo a lungo: bisogna usare il fuoco che si è trovato nel mezzo e alimentarne la luce, condividendola con coloro che sosterranno la nostra missione.*



## ATTIVITÀ - COSA C'È AL CENTRO DEL TUO LABIRINTO?

*Ági Berez*

Quest'attività è una rivisitazione del percorso del labirinto di Helena Kosková, pubblicato nel libro "Inner Pathways To Sustainability Facilitators Guide".

Crea il tuo labirinto per connetterti profondamente alla tua domanda e, forse, trovare una risposta.

Muovendo il corpo attraverso il percorso del labirinto si crea un movimento speculare anche per il nostro viaggio interiore, che porta a intuizioni autentiche e nuove, a pensare fuori dagli schemi abituali. Il labirinto è un simbolo archetipico, quindi può facilmente parlare a persone di culture diverse.

Prendi due pezzi di filo lungo, suggerisco di usare due pezzi di spago, preferibilmente di filo robusto: un pezzo lungo 15 metri e uno lungo 25 metri e sistema le linee del labirinto all'aperto, sull'erba, o al chiuso, in una stanza grande.

Inizia dall'apertura e prenditi un po' di tempo per radicarti, facendo alcuni respiri profondi.

Il percorso del labirinto è una passeggiata di meditazione. Entra seguendo il ritmo del tuo respiro e rimani aperta a ciò che arriva: un'intuizione o una liberazione dallo stress. Puoi pensare a un'intenzione personale per la camminata: una domanda da esplorare, una celebrazione o un rito di passaggio che segna un cambiamento nella tua vita.

Una domanda potrebbe essere: “Come posso portare il mio talento alla mia comunità?”.

Cammina lentamente e in uno stato meditativo, seguendo il movimento. Muoviti rimanendo nel momento. Cammina verso l'interno, resta al centro, poi cammina verso l'esterno. Prenditi del tempo per riflettere e scrivere sul tuo diario alla fine della camminata.

Assicurati di trovare un luogo tranquillo ed un tempo sufficiente da dedicare a questa attività. Senza una preparazione adeguata volta alla centratura e al raggiungimento di uno stato meditativo si rischia di percorrere il labirinto senza essere veramente presenti e perdere il suo potenziale.



PARTE 2

# Leadership personale



...peschiamo una carta

# Cresci come guida

*Ági Berez*

*Trova il tuo centro*

*Accogli il tuo ruolo di leader*

*Guida dal cuore*

Come madri, siamo guide. Potresti chiederti: “Perché farmi carico di un'altra cosa, con la leadership?” E la risposta è: tu sei già una leader! Trova la tua strada e fai un passo avanti nella tua leadership, anche se non senti di esserlo e provi resistenza a questa parola. La leadership

consiste nel dare direttive e deleghe, nel prendere decisioni, non nel fare tutto da sole. Fai pace con il tuo ruolo, lascia andare l'auto sabotaggio e la paura dei giudizi. Non ti abbattere. Accogli il tuo pieno potenziale. Nel tuo ruolo di guida non hai bisogno di approvazione, ma solo di sostegno.



La leadership femminile non è gerarchica e punta al vantaggio reciproco. È fluida, cooperativa ed empatica. “Invece dell'autorità, cerca una sinergia in cui le responsabilità sono condivise con gli altri. Si appoggia all'intelligenza collettiva. Nutre pratiche nutrienti di connessione, apprezzamento, feedback, racconto di storie” (Laloux 2014). Quando incarni queste qualità femminili come guida, il tuo scopo non è puramente di profitto, ma è radicato nei tuoi valori. È uno scopo evolutivo, qualcosa a cui tieni veramente, qual-

[Torna al Sommario](#)

cosa che sostiene la vita stessa.

Come illustra Otto Scharmer (2018) parlando della Teoria U,

*“Il successo di chi opera il cambiamento non dipende da ciò che facciamo o da come lo facciamo, ma dal luogo interiore da cui operiamo.”*

Come possiamo prenderci cura del nostro stato interiore, della nostra integrità, dalla quale possiamo dare e possiamo guidare? Trova e nutri il tuo spazio interiore, centratevi, qualunque cosa significhi per te. Ricordati di mantenere le tue pratiche di cura personali nei momenti difficili.



# Coltiva la consapevolezza

## LA NOSTRA CULTURA PERSONALE

*Looby Macnamara*

Ogni persona ha una cultura personale, un mosaico unico di pattern, modelli e credenze, consci o sommersi. Nel nostro percorso di sviluppo della leadership personale è necessario prendere consapevolezza della nostra cultura personale e indirizzarla verso i nostri ideali. Creare una cultura di leadership personale per noi stesse implica consapevolezza, assunzione di responsabilità e spesso anche sfide. Ci potrebbe essere tensione tra il nostro “io” ideale e la realtà della situazione. La cultura personale è la rete irripetibile di modelli visibili e invisibili di comportamento, pensiero, sentimento e interazione che ci influenza da dentro. Questo include il modo in cui interagiamo con noi stesse e con le nostre figlie ed i nostri figli.

La cultura personale è come un fuoco, o un giardino: ha bisogno di essere nutrita e curata. Se non lo facciamo regolarmente, può essere invasa e guidata da pattern che non servono più. Oppure, come nel caso del fuoco, i pattern più utili possono “spegnersi” se non vengono alimentati periodicamente, con amore. Un modo per curarli è suddividerli e organizzarli. Prendi consapevolezza dei tuoi pattern, valuta se ti servono e, se sì, come. Quali sono i modelli di comportamento e pensiero che ti mantengono sana di mente e che vuoi mantenere o addirittura implementare? Ad esempio l'esercizio fisico oppure coltivare le amicizie. Quali sono quelli che non ti servono più? Forse lavorare dopo che le tue creature andavano a letto funzionava quando da piccole andavano a dormire presto. Ora che sono cresciute e vanno a letto più tardi, questo schema potrebbe dover essere adattato, ed il tuo momento di tranquillità della

giornata potrebbe esprimersi prima che si alzino al mattino.

Parte della leadership personale consiste nell'assumerci la responsabilità della nostra intelligenza emotiva, nell'aumentare la capacità di conservare la calma in situazioni di stress e di mantenere il nostro equilibrio mentre percorriamo il cammino verso la pace interiore.

Un altro aspetto della cultura personale, e un'opportunità di accrescimento della leadership, è il modo in cui gestiamo la nostra efficacia riguardo l'organizzazione del tempo, la definizione delle priorità, la disciplina, la concentrazione e l'attenzione.

Come puoi rendere la connessione con la natura parte della tua cultura personale, in modo abbia un ruolo nella tua rete di pattern? È utile tornare alla premessa che la connessione con la natura può metterci in comunicazione con la nostra essenza e i nostri doni, e che congiungersi con essa sostiene la cura di sé e la leadership. È ovvio che non si tratta di una cosa che si risolve in un'unica azione, o di qualcosa che può accadere con la frequenza delle vacanze. La connessione con la natura ha bisogno di essere tessuta regolarmente per influenzarci positivamente. Diventa quindi qualcosa che sostiene e lavora in sinergia con gli altri pattern.

I tuoi valori, l'etica, le convinzioni e gli standard che ti sei prefissata possono rimanere parti consolidate e immutate della tua cultura personale se non ti attivi ad esaminarli e metterli in discussione, accettando quindi che a volte le cose possono (e devono!) cambiare.

## PRENDERSI CURA DI SÉ

*Looby Macnamara*

La cura di sé è fondamentale. A volte potresti sentirti in colpa quando lo fai, ma non dovresti, soprattutto se prendi coscienza di quanto il tuo benessere sia interconnesso con quello delle tue creature.

Dobbiamo assumerci la responsabilità di prenderci cura di noi stesse, in modo da essere poi in grado di sostenere la nostra famiglia. Dedicare del tempo ad accudire noi stesse ci porta all'equilibrio e alla pace personale. Le attività che ci connettono alla natura sono profondamente benefiche per nutrire il nostro spirito. La cura di sé può assumere diverse

forme, e può servire a migliorare il nostro stato fisico, emotivo, mentale e spirituale. Quando si diventa madri per la prima volta, è possibile che le routine di cura personale convergano soprattutto nel soddisfacimento dei bisogni primari, quali lavarsi, mangiare e bere acqua a sufficienza, e altre cose che prima si davano per scontate. Ora puoi essere più consapevole di quali siano queste necessità e fare in modo che avvengano, celebrando i piccoli successi. Con il passare del tempo puoi definire nuovamente il significato di “cura di sé” ed il modo migliore per nutrirti.

Ci sono momenti in cui si ricorre a pseudo attività di cura di sé, come ad esempio scorrere Facebook quando siamo in cerca di connessione umana, o fare spuntini poco salutari e zuccherati quando vogliamo nutrirci. Ci vuole un po’ di riflessione in più per capire quali siano i nostri bisogni e quali i modi migliori per soddisfarli. Quando ad esempio hai bisogno di riposo o di attività fisica, un pisolino o una passeggiata soddisferebbero al meglio i tuoi bisogni di quel momento? Solitudine o amicizia? Acqua o cioccolato? Presta attenzione ai segnali del tuo corpo, sintonizzati su ciò di cui hai realmente bisogno. Quando è il momento di fermarti? Il mio corpo soffre molto quando sono sotto stress, e ho scoperto che il modo migliore per prevenire malesseri, è quello di fermarmi nel momento in cui inizio a sentire dolore, invece di insistere.

La cura di sé sembra implicare solo “gentilezza”, qualcosa di piacevole, ma a volte dedicarsi gesti amorevoli può essere una cosa scomoda o impegnativa e condurci davanti ai nostri condizionamenti. Può sembrare un luogo oscuro in cui andare e che sarebbe meglio lasciare stare, ma invece è necessario lavorarci. Può essere come massaggiare i nodi delle spalle tese, può far male ma dopo ci si sente meglio.

A volte dare priorità alla cura di sé significa fare scelte impopolari per i nostri familiari, che, forse, preferirebbero che fossimo al servizio dei loro bisogni piuttosto che occuparci dei nostri.

Prenditi cura di te con i tuoi figli è uno dei principi che aiuta a trovare il modo di incorporare le pratiche di cura personale con il soddisfare i bisogni mentre facciamo qualcosa di divertente con loro, invece di aspettare un momento d’oro in cui siamo da sole. C’è anche un altro significato: così facendo le invitiamo a praticare loro stesse la cura di sé.

Attraverso il modello di cura di sé per noi stesse, mostriamo loro come farlo per se stessi.

C'è una canzone intitolata "I feel better" di Pazzia Platzek, il cui testo ci spinge a pensare a cose semplici come uscire, vedere il cielo e respirare profondamente. Una frase recita: "Mi sento meglio, è una mia scelta". Questo testo ci ricorda che conosciamo cose semplici che ci fanno stare bene, come guardare il cielo o leggere un libro, e che in qualsiasi momento possiamo scegliere di farle. Naturalmente ci sono momenti e situazioni in cui è difficile fare qualcosa. Iniziare con azioni semplici, ricordando che non devono essere necessariamente cose che richiedono tempo, energia, denaro o di essere sola, speriamo possa esserti d'aiuto. Ci sono molti piccoli passi che si possono compiere durante la giornata. Ascolta questa canzone ed altre riflessioni sulla cura personale nel podcast (in inglese) [Mother Nature Podcast S3:E8](#).



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PAUSA PATTERN DI CURA PERSONALE

*Looby Macnamara*

L'ancora *pausa* rappresenta un punto cardine, un'opportunità per incorporare il riposo ed il ringiovanimento nel tuo progetto. Non si tratta necessariamente di prendersi una pausa da ciò che stai progettando (sebbene anche questo possa essere valido), ma di inserire nel progetto attività rigeneranti, portando divertimento e creatività. Esiste un principio di Mother Nature: **prenditi cura di te con i tuoi figli**. Invece di aspettare il momento d'oro "per te" prima di dedicarti alla cura di te stessa, cerca di trovare attività che nutrano te stessa e le tue creature contemporaneamente. Con lo stesso spirito, il fondamento della pausa incoraggia ad inserire il nutrimento nella tua cultura di leadership, in modo da sostenere contemporaneamente te stessa e coloro che ti circondano.

Quali sono i modelli di cura di sé che puoi portare nella tua leadership?

Quali sono le attività che ti nutrono e che ti aiutano a sentirti radicata e nel pieno del tuo potere?

# Abbraccia il tuo potere femminile

## IL POTERE DELLE FASI DI TRASFORMAZIONE DELLA VITA

*Looby Macnamara*

Ci sono momenti della vita che sono davvero trasformativi, che definiscono un prima e un dopo. Possono essere molto diversi l'uno dall'altro, pietre miliari nel percorso di una vita. Il cambiamento più evidente è diventare madre: la persona che eri prima viene lasciata alle spalle e nasce una nuova persona, una madre. Ci possono essere altri cambiamenti di vita che accadono personalmente, come incidenti, cambiamenti di lavoro, traslochi.

Tutti questi cambiamenti ci invitano ad adattare la nostra leadership personale. Forse quando diventi mamma devi abbandonare i precedenti standard di una casa ordinata. Ági parla in modo più dettagliato del viaggio di trasformazione che intraprendiamo quando diventiamo madri di bambine nel Capitolo 2, a pagina 44. Un altro grande cambiamento che si attraversa è la menopausa. Quando si entra in questa fase, tutti gli schemi possono essere sottoposti a un ulteriore esame, e bisogna essere pronte ad adattarsi di nuovo.

## MENOPAUSA

*Looby Macnamara*

La menopausa è un altro momento della vita in cui si subisce un cambiamento importante nella chimica del corpo, con uno spostamento

dell'equilibrio ormonale. Anche quando si attraversa la pubertà o la gravidanza, il corpo subisce un forte cambiamento ormonale. La menopausa modifica tutti gli schemi, i cicli, e questi cambiamenti nel corpo possono portare a cambiamenti di prospettiva. La nostra rete di pattern e di schemi mentali, che è anche la nostra cultura personale, in questo variare degli equilibri ha la possibilità di vibrare, e alcuni schemi si allentano mentre altri si stringono, causando una trasformazione in tutti gli altri pattern. Questo può certamente includere i modelli di interazione con le tue figlie ed i tuoi figli, e con il/i partner. Può essere un frangente in cui la tua tolleranza diminuisce e il bisogno di mantenere i confini aumenta, e ciò può essere scomodo per gli altri membri della famiglia. Non rispettare i limiti potrebbe sembrarti un tradimento verso te stessa. È un periodo in cui la cura di sé si conferma ancora una volta come fondamentale

La menopausa è una fase di rottura che può portare a delle svolte. È un momento per **ascoltare la chiamata** e il momento in cui si **varcare la soglia** verso noi stesse. È un momento in cui tutto ciò che non abbiamo affrontato viene in superficie per essere risolto. Questo **lasciar andare** può comportare il liberarsi dai beni materiali, dai bagagli emotivi, traumi profondi, vecchi rancori, responsabilità, alcuni dei quali possono essere davvero scomodi e difficili. Questo lasciar andare prepara la fase successiva.

La menopausa può essere un'iniziazione, in cui varchi la soglia di un nuovo modo di stare al mondo. La menopausa può essere un momento in cui ti connetti alla chiamata della tua vita.

È un momento per ascoltarti: sei sulla buona strada? O forse c'è una nuova chiamata che ti richiama? Forse la tua vocazione ti sta gridando di prestare attenzione, facendoti capire che è il momento di abbracciarla e di abitarla pienamente. Forse l'hai ignorata mentre ti occupavi delle tue responsabilità di madre. Ora è il momento di ascoltare, di tirare le fila e di seguirla, di darle priorità. La tua vocazione è il modo in cui puoi far brillare le tue qualità, per contribuire positivamente al mondo. Questo può avvenire sia in modi sottili, sia ricoprendo ruoli più importanti.

La menopausa è un periodo interessante in termini di visibilità. Mol-

te donne lo descrivono come un periodo in cui si diventa “invisibili”, un periodo in cui il cambiamento degli ormoni ci rende meno visibili agli uomini. Un periodo in cui vogliamo nasconderci sotto il piumone. A questo, segue un periodo in cui diventiamo di nuovo visibili, quando attraversiamo la soglia e seguiamo la nostra vocazione.

È tempo di diventare l'autorità di te stessa, di assumere pienamente la leadership personale e poi di diventare autorità e leader nella tua comunità. Hai guadagnato la saggezza attraverso la scuola della vita e puoi divenire *saggia anziana*. Ascolta la storia della menopausa di Looby [Mother Nature podcast S3:E9](#).



*“Concediti uno  
spazio comodo  
utilizzando il potere  
del no. Poi riempi  
quello spazio,  
consapevolmente”*

ALEXANDRA POPE

## MATERNITÀ INTERIORE

*Looby Macnamara*

Gran parte delle nostre attenzioni sono rivolte alla cura della famiglia, a cui segue la cura delle nostre comunità e delle nostre colleghe e colleghi di lavoro, ma poi ci ritroviamo esauste e ci chiediamo: chi farà da madre a noi? Come possiamo rivolgere la nostra attenzione materna a noi stesse? Anche solo definire questa intenzione può cambiare la qualità dell'attenzione che dedichiamo a noi stesse. La maternità interiore è un'espressione che si può sfruttare per permetterci di concentrarci sui nostri bisogni, di ascoltare il nostro corpo, le nostre emozioni, le nostre aspirazioni, le nostre ambizioni, i nostri desideri e le nostre sofferenze.

Il diario è un utile strumento per ascoltare noi stesse. Anche un ritaglio di tempo per la riflessione, all'inizio e alla fine della giornata, apre un canale di comunicazione con il nostro io più profondo, che dà la possibilità ai bisogni di emergere e di trovare una risposta. Le nostre necessità variano nel tempo, e le risposte sono diverse rispetto a momenti diversi. Forse hai una lunga lista di compiti da svolgere e ti senti sopraffatta. Con un ascolto più profondo, sei in grado di riconoscere quando è il momento di riposare e quando hai bisogno di disciplina e concentrazione, e continuare quindi con il lavoro.

Trascorrere del tempo immersa nella natura è un modo per sentirti sostenuta e supportata da Madre Terra, e può essere quindi un ulteriore strumento per entrare più profondamente in connessione con te stessa.

La maternità interiore non consiste sempre nell'offrire a te stessa da sola tutto il sostegno possibile, che così potrebbe aggiungersi come impegno ad una lista di lavoro, ma può anche avvenire trovando il giusto aiuto esterno. Proprio come per le tue figlie ed i tuoi figli ti attivi per trovare aiuti che li possano supportare (come portarli ad un'attività extra-scolastica), con la maternità interiore puoi trovare un albero a cui appoggiarti, un'amica da chiamare, una tisana nutriente da bere, un progetto di artigianato, un corso per stimolare la mente.

Essere la tua madre interiore significa accertare con te stessa i tuoi bisogni in ogni momento, e anche anticipare i bisogni futuri. Ti accorgi

in anticipo di avere troppa fame, di essere esausta, o di essere in ritardo per un progetto importante, proprio come fai con le tue figlie.

La maternità interiore consiste nel dare spazio a noi stesse, alle nostre emozioni, alle nostre esigenze, all'espressione di sé, ai malumori, alle frustrazioni, alle gioie e alle celebrazioni.

# Trova il tuo elisir

## IL POTERE DELLE STORIE

*Looby Macnamara*

Le storie vanno colte, raccolte, raccontate, interpretate, create, abitate.

Ognuna di noi racconta storie: storie di vita quotidiana, di viaggi e avventure, di amicizie e conflitti, di successi e sfide, di cose banali e scontate, ma anche di cose eccitanti, insolite e sconcertanti. Le nostre vite sono un insieme di storie, e attraverso queste si tramanda nei secoli la civiltà stessa; si trasmettono così speranze, fobie, pregiudizi, atteggiamenti, aspettative, ruoli di genere e molto altro. Sono un vero e proprio mezzo per donare una parte di noi al mondo, e plasmarlo allo stesso tempo. La narrazione, quindi, non è solo una parte della nostra cultura, ma che la definisce, la rende visibile - è cultura. Attraverso le nostre storie la creiamo, la modifichiamo, e la narrazione stessa fa emergere valori e credenze, li riveste, e così facendo possono essere ridefiniti. Attraverso le nostre storie troviamo e definiamo noi stesse, sono il nostro passato, presente e futuro. I progetti stessi sono storie che stiamo creando nel mondo. Attraverso di loro stabiliamo la nostra direzione verso il futuro.

Le storie sono fiori che sbocciano dalle radici che vivono all'interno dei paradigmi culturali. Chiediamoci: queste storie provengono da paradigmi di separazione o di interesse, di competizione o di cooperazione? Canalizziamo una mentalità che vede gli esseri umani come superiori alla natura o come parassiti del pianeta? Vogliamo raccontare storie di potenti svolte della società, o rassegnarci a riportare come le cose vadano bene (forse) nel loro status attuale?

Ci sono le storie in cui siamo nate, che hanno fatto parte della nostra cultura quando siamo cresciute, e poi ci sono le storie che scegliamo di

vivere, storie che scegliamo attivamente con ogni fibra del nostro essere, sentendole parte di noi e del nostro cammino.

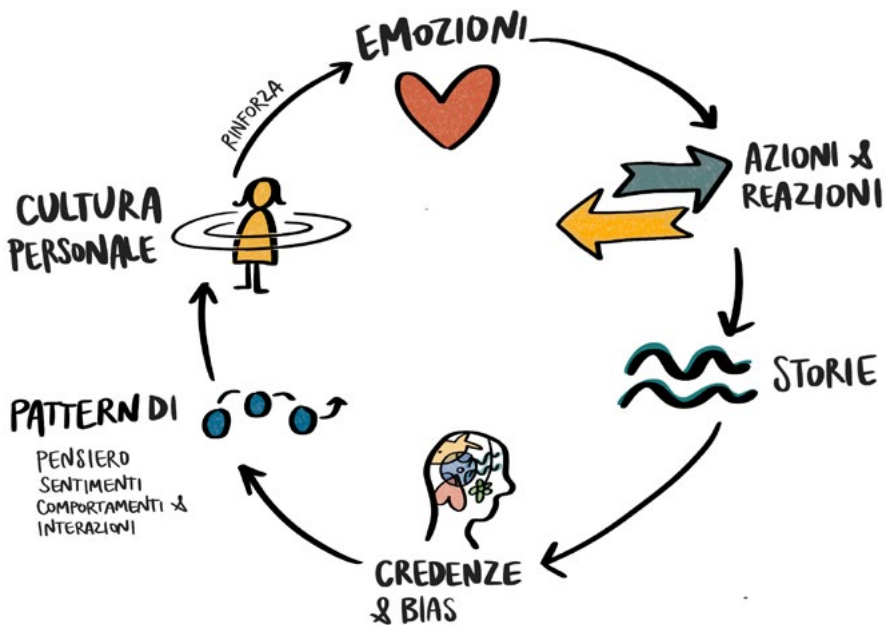
## IL CICLO DELLE CREDENZE

*Looby Macnamara*

Le storie che raccontiamo incarnano i nostri sogni e le nostre avventure. Riflettono le nostre priorità e l'importanza che attribuiamo ai diversi aspetti della nostra vita. Possiamo rimodellare la nostra cultura personale rimodellando le nostre storie. Quando le liberiamo, abbiamo la possibilità di aprire i nostri orizzonti.

Il ciclo di credenze che ho identificato durante la stesura di "People & Permaculture" illustra uno dei modi in cui nascono le nostre storie personali. È un ciclo che può iniziare in qualsiasi momento, quando ci troviamo in una nuova situazione, magari una nuova opportunità di apprendimento, e proviamo emozioni legate quindi a qualcosa di nuovo, che possono variare dall'euforia alla voglia di scappare, spesso un miscuglio di queste in varie sfumature. Le emozioni a cui prestiamo attenzione influenzano le nostre reazioni e azioni in una determinata situazione, e le azioni diventano a loro volta la base della storia che ci racconteremo di quest'esperienza. Da questa storia estraiamo un significato, che porta a credenze e ipotesi su di noi, sulle altre persone e sul mondo che viviamo. Questo ci porta a modelli di pensiero e di comportamento che rafforzeranno le emozioni a cui presteremo attenzione vivendo altre esperienze. Ogni volta che si ripete il ciclo, il solco si approfondisce.

Per esempio, potresti trovarti di fronte alla possibilità di imparare una nuova canzone e sentirti sopraffatta, oltre che elettrizzata. Questo potrebbe portarti a trovare una scusa per abbandonare il progetto momentaneamente. Ciò che ti dirai sarà che non hai imparato la nuova canzone, e questo si aggiunge alla convinzione (che potresti avere) di non essere in grado di cantare. Così questa convinzione ti porterà a evitare di cantare e così, la volta successiva che si presenterà l'occasione, ti sentirai di nuovo sopraffatta, e così via. Ogni volta che ci troviamo di fronte a situazioni simili, le credenze, le storie, le emozioni e gli schemi si rafforzano a vicenda.



Oppure potresti sentirti sopraffatta ed elettrizzata, e scegliere di seguire quel impulso rimanere lì e cantare insieme agli altri. Ora la storia sarà che hai cantato con tutti gli altri. E forse questo sposta una convinzione esistente su te stessa e ne avvia una nuova. Queste storie e convinzioni diventano parte della nostra cultura personale

## PRENDERE POSSESSO DELLE NOSTRE STORIE DI LEADERSHIP

*Looby Macnamara*

Molte di noi non si considerano leader. Rifuggiamo da questa etichetta. Tuttavia, assumere il controllo delle nostre storie di leadership ci aiuta a costruire la fiducia in noi stesse e ci incoraggia a fare un passo in più verso la leadership stessa. Ci sono momenti in cui potremmo ammettere di aver fatto qualcosa per guidare gli altri in qualche modo - non fa forse

parte della nostra vita quotidiana di madri? Ma poi potremmo anche considerare queste cose come eccezioni, qualcosa che è “semplicemente” accaduto, qualcosa che abbiamo fatto “solo perché dovevamo”. Possiamo considerare questi avvenimenti come qualcosa su cui abbiamo avuto il controllo, abbiamo scelto di essere in un certo modo - responsabili, decise, determinate, gentili, premurose, e cioè leader?

Accanto a questi momenti quotidiani di leadership, ci sono anche momenti in cui abbiamo davvero fatto un passo avanti, parlato, preso decisioni importanti, scelto una direzione.

Riflettere su dove, come, e quando abbiamo dato prova di leadership ci aiuta a mettere in luce questo aspetto di noi in primis per noi stesse.

Come ti descrivi? Quali emozioni emergono quando pensi a queste storie di leadership? Provi vergogna, arroganza, senso di colpa nel definirti leader? Credi che le altre persone pensino che tu possa essere presuntuosa o egoista? Oppure pensi che sarai apprezzata, vista e onorata dagli altri? Provi orgoglio, speranza, forza?

Vedere noi stesse come leader ci permette di essere viste anche dalle altre persone come leader.



## **ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - RIFLESSIONE CONDIVIDERE UNA STORIA DI LEADERSHIP**

*Looby Macnamara*

Condividi una storia di leadership. Può essere molto piccola: ad esempio, come sei riuscita a far uscire i tuoi figli di casa in tempo per andare a scuola. Racconta la storia con te come personaggio centrale, prima in terza persona e poi in prima persona. Se non hai un'amica con cui condividerla, scrivila sul tuo diario. Racconta in che maniera sei stata una guida, come hai preso decisioni, ecc. Dopo averla raccontata, prenditi un momento per riflettere sui sentimenti che hai provato e scrivi le riflessioni sulla tua storia.



*“Il coraggio non  
sempre ruggisce.  
A volte è la voce  
silenziosa che alla  
fine della giornata  
dice, ci riproverò  
domani”*

MARY ANN RADMANCHER

## SUPERARE E RIFORMULARE LE NOSTRE CONVINZIONI LIMITANTI

*Looby Macnamara*

Tutte noi abbiamo convinzioni limitanti: su noi stesse, sugli altri, sul mondo e sul nostro posto all'interno di esso. Queste convinzioni limitanti agiscono sullo sfondo, ma influenzano attivamente i nostri pensieri, comportamenti, interazioni quotidiane. Influenzano le decisioni più importanti che prendiamo per noi e per la nostra famiglia, e possono rivelarsi dei veri blocchi per il nostro potenziale. Alcune di esse possono sembrare positive, ma arrivano comunque a limitarci in qualche modo: ad esempio, imparare a prendersi cura delle altre persone è una bella cosa, ma possiamo ritrovarci a mettere le nostre esigenze in coda a quelle di tutti gli altri. Anche le convinzioni positive sono una versione incompleta della realtà e del potenziale nostro e che ci circonda. Alcune delle convinzioni che abbiamo possono essere pure contraddittorie, come ad esempio che tutte sono creative, tranne me.

Le convinzioni possono essere cresciute dentro di noi come un modo per tenerci al sicuro, per proteggerci dal rifiuto o dalla critica. Sono nate in un contesto che però, dobbiamo riconoscere, è ora mutato. Noi siamo cambiate e cresciute, come il contesto culturale in cui si sono formate.

Alcune delle credenze che abbiamo sono personali e specifiche su di noi, altre sono ereditate e sostenute dalle culture di cui facciamo parte.

Prova a sentire come ti risuonano questi esempi: le donne non sanno leggere le mappe - gli uomini non possono chiedere indicazioni - gli inglesi non riescono ad imparare le lingue straniere. Altre credenze sono invece ereditate dalle nostre famiglie, come ad esempio: la nostra famiglia è sempre in ritardo.

Queste possono essere nate dentro di noi a causa di un commento poco gentile di un fratello, di un genitore, o di un insegnante, e possono arrivare anche da riflessioni interne su noi stesse (magari abbiamo davvero il dono per il disegno, ma i nostri disegni non erano all'altezza degli standard che ci aspettavamo).

Farle emergere e dar loro un nome è il primo passo per lasciarle dol-

cemente andare. Parole come “sempre”, “mai”, “non posso”, “non voglio”, sono buoni indicatori di convinzioni limitanti. Ci sono una serie di abilità su cui molte persone hanno convinzioni limitanti, anche se è dimostrato che siamo tutti in grado di fare queste cose se ci viene dato spazio ed incoraggiamento, come cantare, fare matematica, disegnare, imparare una lingua straniera, parlare in pubblico. Molti di noi hanno convinzioni come “non so cantare”, “non so disegnare”.

È interessante notare che ci sono molte culture in cui si crede che se si è capaci di parlare, allora si sa anche cantare. Data la prevalenza nelle culture occidentali della convinzione “non so cantare”, ciò suggerisce che si tratta più di una convinzione culturale collettiva che personale, anche se può sembrare molto personale. Anche la nostra idea quindi sulla leadership presenta questa mescolanza di convinzioni personali e collettive.

Il loro superamento può essere una progressione graduale. Un buon punto di partenza è trovare piccole crepe, piccole eccezioni, allontanandosi dagli assoluti. Piuttosto che pensare e dire il falso assioma “non so cantare”, puoi cantare da sola, in macchina o sotto la doccia. Forse i tuoi figli possono essere un pubblico di supporto quando sono più piccoli, anche se possono diventare più critici quando crescono. Trova il modo di esprimere queste convinzioni in un modo che permetta loro di cambiare in futuro: “non riesco ancora cantare in gruppo”, “sto cercando di affinare le mie abilità nel disegno”.

Prima di tutto, fai emergere la convinzione, poi mettila in discussione, quindi riformulala, e infine trova un modo per lasciarla andare. Questo può avvenire attraverso la pratica delle affermazioni positive o attraverso un’attività fisica, un lavoro artistico, o un diario.

*“Non sottovalutare mai il potere dei sogni né l’influenza dello spirito umano. Siamo tutte accomunate da questa verità: il potenziale per la grandezza risiede dentro ognuna di noi.”*

WILMA RUDOLPH



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - LIMITI SRADICA I TUOI LIMITI

*Looby Macnamara*

Con l'ancora *limiti* cerchiamo le cose che ci frenano o che bloccano il nostro cammino. Possono essere limiti visibili e tangibili, come il denaro o lo spazio nella nostra casa. Spesso sono i limiti invisibili a ingarbugliare i nostri piani e a impedirci di progredire. Le nostre convinzioni limitanti sono come limiti invisibili che devono essere sradicate.

Se hai accesso a un orto o a un appezzamento di terreno, estirpa le erbacce, e ogni volta che ne togli una immagina che sia una convinzione limitante che stai eliminando, lasciando più spazio per far crescere ciò che vuoi.

Se non hai un giardino, puoi pulire un angolo della tua casa riflettendo sulle tue convinzioni limitanti, ed eliminandole lentamente.

Storia

# Trova la tua voce parte 1

## La tua voce è il tuo specchio

Jana Lemke

*Intervista con la voice-coach olistica e attivista Extinction Rebellion Ré Saschowa*

Ré è cresciuta a Berlino-Kreuzberg, nel cuore della capitale tedesca, tra automobili, cemento, cabine telefoniche e palazzoni. Ha studiato diversi strumenti e ha trovato conforto nell'esprimersi attraverso l'arte e la musica. Oggi lavora come voice-coach olistico, con particolare attenzione all'empowerment femminile e ai clienti non-binari che cercano un supporto per la loro espressione vocale e il loro atteggiamento in generale. È membro del movimento ambientalista Extinction Rebellion (XR), dove fa parte del gruppo di performer "Red Rebels". Il suo attivismo

comprende la disobbedienza civile non-violenta e l'educazione ambientale con collegamenti ad altri settori ("Letzten Generation"). È anche associata ad organizzazioni umanitarie come Sea Watch e sostiene altri temi politici come la campagna "Nodoption" a Berlino per le famiglie arcobaleno. Vive ancora nella giungla di cemento con il suo compagno e i suoi figli, godendosi il loro piccolo giardino, la sua tribù berlinese e le giornate nei boschi vicini.

***Ré, una volta mi hai detto che le donne con cui lavori spesso***



## **tendono a parlare con una voce più acuta di quella che sarebbe la loro voce naturale. Può dirmi qualcosa di più al riguardo?**

*Nel training della voce, prima di entrare nel dettaglio, ad esempio, dell'articolazione, bisogna innanzitutto scoprire qual è la voce naturale di chi parla. È una cosa che faccio sempre durante la prima seduta. Sentire e localizzare la propria voce naturale e completamente rilassata è spesso un momento di grande interesse per i miei clienti. Spesso, quando lavoro con persone che si identificano come donne, trovo che abbiano una voce più acuta.*

*Ne discuto spesso con i colleghi e la nostra teoria è che sia anche una questione culturale. Per esempio, in Italia non è così. Non so perché, ma sospetto che ci sia ancora la tendenza a far sì che una donna con una voce più alta venga percepita come più giovane e più carina. Se hai una voce più profonda, come persona che si identifica con una donna, ti vengono fatti sicuramente più commenti. Quando si tratta di scegliere un partner, credo che voler apparire carine e dolci giochi ancora un ruolo inconscio nella nostra società. Più di quanto vorremmo.*

## **Che impatto ha sui tuoi clienti il processo di ricerca della loro voce naturale?**

*Una volta ho avuto una cliente che, come ho capito già dalla prima conversazione, parlava con una voce molto più acuta di quella naturale. Nel nostro lavoro è emerso che in realtà era di tre o quattro toni interi più alta. Accordare la voce a questo livello era davvero estremo per lei. Non riusciva a gestire un cambiamento così massiccio in una volta sola, e il nostro lavoro consisteva nell'avvicinarsi progressivamente alla sua voce naturale. Nel suo caso, questo ha richiesto molto lavoro e può essere davvero sconvolgente per le persone trovarsi di fronte a questo.*

*Per altre persone che non hanno un divario così grande, si tratta piuttosto di un'epifania, qualcosa che li fa sentire bene e li incuriosisce. Ciò di cui sono maggiormente testimone è che questo tipo di coaching vocale è estremamente potente per i miei clienti. Lasciano lo studio con un nuovo tipo di orgoglio: "Sì, è qui che posso sentire la mia voce. Ed è bellissima".*

*Questo è alla base di tutti gli altri interventi di coaching vocale e da solo ha già un grande impatto. Ma il livello di approfondimento e la possibilità*



di collegarlo alla loro biografia dipendono dalla disponibilità e dall'apertura dei clienti.

**Lo trovo immensamente affascinante. Ascoltarti mi fa pensare a un'esperienza ricorrente che ho quando esco da una meditazione. Da qualche tempo ho notato che la mia voce è sempre molto più profonda. Lo stesso accade dopo la pratica dello yoga.**

*Sì, ha assolutamente senso! È ovvio. Perché durante la meditazione si attiva il sistema nervoso parasimpatico e in pratica tutto il corpo entra in uno stato di rilassamento. Così come la laringe e la gola, tutto.*

**Ha anche una componente curativa. Quando trascorro un periodo di tempo prolungato nella natura selvaggia, sento sempre questo profondo bisogno di iniziare a suonare. Non canto una canzone, ma un fiume di suoni che vuole uscire dal mio petto. Questi sono i momenti in cui mi sento più connessa con l'ambiente naturale che mi circonda e in cui di solito rilascio molte emozioni.**

*Uno dei miei istruttori vocali, che conosce bene il lavoro sciamanico, era solito dire: "Date a una donna un tamburo e fatele usare la voce e sentirete i suoni più profondi che possiate immaginare".*

*Questo tipo di lavoro sciamanico con la voce è qualcosa che desidero approfondire nei prossimi anni.*

*Nella voce si può sentire direttamente se una persona è sottoposta a uno stress costante. Quello che si cerca è la cosiddetta eutonia. Il perfetto equilibrio tra tensione e rilassamento.*

**E questa è la metafora definitiva di come dobbiamo vivere la nostra vita per rimanere in salute. È affascinante che ci portiamo sempre dietro questo barometro che indica costantemente come stiamo nella vita in quel momento.**

*Sì, è davvero incredibile! Con i miei clienti, però, gestisco questo aspetto con attenzione, perché a volte, quando ci si rende conto di quale strumento immensamente potente si ha a disposizione, ci si può anche allontanare da esso di tanto in tanto. È anche spaventoso doversi confrontare continuamente con queste informazioni. La voce è un po' come il secondo volto.*



## ATTIVITÀ - TROVA LA TUA VOCE

*Ré Saschowa*

### OPZIONE 1

In primo luogo, si può lasciare che le labbra si muovano senza voce per un po'. Poi si aumenta la resistenza facendolo con la voce. Alcune persone non riescono a far muovere liberamente le labbra perché sono troppo strette intorno alla bocca, il che richiede quindi ulteriori altri esercizi.

### OPZIONE 2

Immagina di aver cucinato qualcosa di veramente delizioso e di averlo proprio davanti a te. Ora attiva tutti i tuoi sensi e immagina di mangiarlo. E ora percepisci quanto sia fantastico, e fai “Mmmmmhhhhhhhh..... mmmhhhhhh”. In quel “mmmmhhhh” dovrebbe emergere la tua voce naturale.

### OPZIONE 3

Gorgogliare con la voce.

Raggiungi la tua voce naturale ogni volta che la tua laringe si trova in una posizione naturale e rilassata, in cui senti di non dover fare nulla, in quel momento la tua voce uscirà in modo naturale.





## ATTIVITÀ - IMPARA A USARE LA VOCE COME UNO STRUMENTO

*Ré Saschowa*

Inizia a osservare e ad approfondire quotidianamente la connessione con la tua voce.

Dedica qualche minuto al giorno per trasmettere gratitudine alla tua voce. Puoi strofinare le mani fino a farle diventare calde e poi appoggiarle sulla gola. Pensa per quante ore, anni, decenni la tua voce è stata compagna costante, sostenitrice, amica. Senti profondamente la gratitudine per il fatto che sia stata lì per te da sempre senza che te ne accorgessi! Fin dal primo giorno è stata il tuo strumento, la tua guida in questo mondo difficile fatto di adulti, altri bambini, desideri e necessità.

Ringrazia la tua voce per tutto questo tempo, e per il tempo a venire.

Inizia a riflettere su come usi la tua voce. Cosa vuoi dire veramente? Quanto la utilizzi per cose che non vuoi veramente dire? Frasi di circostanza, non parlare con il cuore, forse non dire affatto la tua verità. Cerca di spostare la tua attenzione e la tua concentrazione sulle cose che sono veramente importanti per te, e di non parlare delle altre cose. Passo dopo passo, noterai una maggiore consapevolezza della tua voce e delle tue espressioni vocali.

Cerca di individuare le situazioni positive e negative in cui la tua voce si sente bene, suona bene, e viceversa. Esaminala attentamente, e sii onesta anche nei confronti delle persone che potrebbero essere coinvolte nelle situazioni in cui parli in modo

accogliente o meno. Nota come e perché certi spazi, situazioni e persone hanno un impatto sulla tua voce e sul tuo modo di parlare. Cerca di rendere il tuo ambiente il più piacevole possibile, in modo da sentirti sicura e invitata a dire la tua verità.

## FAR EMERGERE I NOSTRI TALENTI

*Looby Macnamara*

Ognuna di noi ha un insieme unico di talenti, doni, capacità, risorse e qualità e la maternità è un modo per farli emergere. Spesso è per necessità, quando siamo “nel ventre della balena”, che scopriamo la pazienza, la resilienza, la creatività, quei doni che ci portano fuori dal baratro. La maternità non solo offre l'opportunità di far emergere i doni che abbiamo, ma anche di far emergere cose completamente nuove.

Ripensa alle tue abilità materne a pagina xx, quali di queste abilità noti in te? Quali abilità vorresti sviluppare maggiormente? Cosa hai scoperto di te stessa durante il tuo percorso di maternità? Cosa ti è stato rivelato attraverso le sfide?

Puoi non essere consapevole dei tuoi doni, spesso perché si hanno standard così elevati per le cose in cui si è bravi, che si tende a sminuire gli sforzi fatti.

Ciò evidenzia l'importanza delle riflessioni di altre persone.

Potresti avere delle convinzioni limitanti riguardo a scoprire i tuoi talenti e farli brillare nel mondo. Ad esempio potresti pensare di non averne, oppure che sia pericoloso farli vedere, che la gente penserà che sei arrogante o testarda. Il mondo ha bisogno che tutti noi facciamo emergere i nostri doni e li condividiamo, lasciando che il nostro genio risplenda.

*“Ogni giorno siamo sommerse da doni, ma non sono destinati a essere conservati. La loro vita è nel movimento, nell'ispirazione e nell'espiazione del nostro respiro comune. Il nostro lavoro e la nostra gioia consistono nel trasmettere il dono, e nel confidare che ciò che mandiamo nell'universo tornerà sempre indietro.”*

**ROBIN WALL KIMMERER – BRAIDING SWEETGRASS**



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - APPREZZAMENTO E RISORSE SCOPRI I TUOI TALENTI

*Looby Macnamara*

Le ancore *apprezzamento* e *risorse* sono molto collegate, come le capacità e i doni che apprezziamo in noi stesse, e anche gli aiuti per i nostri progetti.

### **ALCUNE DOMANDE DA PORTI PER SCOPRIRE I TUOI TALENTI:**

Cosa trovi facile? Cosa ti viene naturale fare?

In cosa vorresti essere più brava? (anche se può sembrare contro intuitivo, dimostra interesse, valore e standard elevati).

Cosa noti e apprezzi nelle altre e negli altri?

## CRESCERE IN EFFICACIA

*Looby Macnamara*

Come madri, il nostro tempo è ridotto, e quello da dedicare al lavoro e ai nostri progetti e hobby può essere fortemente limitato. La nostra efficacia aumenta mentre ci destreggiamo tra una moltitudine di doveri materni, per non parlare del lavoro e degli altri impegni. Questi limiti fanno sì che, per necessità, siamo portate ad utilizzare al meglio le finestre di tempo che abbiamo a disposizione. Impariamo l'arte della disciplina, a fare le cose anche se non ci sentiamo pronte o dell'umore giusto, e a portare avanti i compiti. Man mano che le nostre creature crescono, diventiamo più esperte e più brave nel *multitasking* e a spostare rapidamente l'attenzione tra lo stare con i nostri figli, le faccende domestiche, e gli altri aspetti della vita.

L'efficacia diventa quindi uno stato d'animo, uno stato mentale. Inizia con il sapere qual è il risultato che stiamo cercando di ottenere in un determinato momento. Le realizzazioni che vogliamo ottenere nella nostra vita possono essere molteplici. A volte queste possono sembrare tirarci in direzioni diverse, come ad esempio essere presenti come genitori e concentrate sul lavoro o su progetti creativi e al contempo mantenere una casa ordinata. Sapere dove focalizzare la nostra attenzione e come farla fluire tra queste diverse responsabilità fa parte delle nostre abilità di madri.

Accrescere la nostra efficacia significa affinare la capacità di stare in questo stato mentale, di sapere qual è il frutto che stiamo cercando di ottenere e se lo stiamo raggiungendo. Impariamo così a cambiare il nostro stato d'animo e la nostra attenzione.

Con il tempo, il nostro slancio aumenta e siamo in grado di destreggiarci tra più cose. Le nostre figlie ed i nostri figli diventano più indipendenti, il nostro lavoro e i nostri progetti diventano più stabili e possono entrare in una fase di fioritura.

Tuttavia, man mano che le nostre abilità crescono, c'è la tendenza ad assumerci sempre più responsabilità.

I nostri progetti di lavoro si sviluppano e richiedono sempre più at-

tenzioni e questo può portarci sulla strada del *burnout*. Ecco il motivo dell'enfasi posta in precedenza sulla cura di sé: crescere in efficacia significa anche stabilire le priorità reali, e sapere quando dire di no. Rispondere alle nostre necessità è un elemento essenziale per garantire l'efficacia complessiva.

# Radicati

## GESTIRE LA NOSTRA ECO-ANSIA

*Looby Macnamara*

Già a partire dalla gravidanza, la nostra ansia e la nostra sofferenza per il mondo che abitiamo possono aumentare. Siamo improvvisamente consapevoli di portare un altro essere umano in un mondo incerto e con molti potenziali pericoli. Può sembrare scoraggiante e opprimente, e alcune donne scelgono di non avere figli a causa dello stato attuale in cui versiamo.

Ci sono così tante sfide complesse che il pianeta deve affrontare, e i nostri sistemi politici non sembrano affrontarne nessuna, e molto probabilmente aggravano invece i problemi già esistenti.

Il dolore che proviamo per questo aspetto può manifestarsi in molti modi: paura, ansia, depressione, rabbia, dolore, tristezza, dispiacere, apatia. A volte è solo un intorpidimento o una negazione. Altre volte è l'ennesimo sospiro, accompagnato da una sensazione di avvilitamento. Altre volte può essere vera e propria rabbia e disperazione. La distruzione degli ecosistemi, la disgregazione dei nostri sistemi sociali, l'erosione del benessere personale: tutto questo può essere realmente troppo da accettare.

Abbiamo quindi il dovere di essere autentiche con i nostri sentimenti e sentirli davvero, ma senza annegarci dentro. Quando li sentiamo "troppo", possono portare a problemi di salute mentale a lungo termine, lasciandoci con un senso di impotenza ancora più profondo.

Il mondo è così pieno di storie di futuri distopici; moltissimi libri e film sulla fine del mondo a causa di alieni, meteoriti, guerre nucleari, pandemie, ecc. A volte può essere difficile distinguere tra un futuro ca-

tastrofico che ci stiamo immaginando (più catastrofico del reale), e quello che sta realmente accadendo. Questa è un'opportunità per il Grande Disfacimento.

Ci vuole energia e leadership personale per trovare il modo di regolarci emotivamente. Wendy Luella Perkins ha scritto una canzone intitolata "To love I will return" ("Ritorno all'amore")

*Ritorno all'amore*  
*Ritorno all'amore*  
*Quando il mio cuore si apre*  
*A questo mondo spaccato*  
*Ritorno all'amore*

È una canzone in cui si può sostituire la parola amore con qualsiasi cosa a cui tornare quando si percepisce forte il lutto e il dolore - Tu a cosa ritorni? Alberi, famiglia, acqua, amici, terra, speranza.

Ascolta la canzone originale in inglese e un'intervista con Wendy Luella Perkins su <https://www.abreathofsong.com/episodes--show-notes/65-loving-kindness-with-wendy-luella-perkins>

*“Tratta la natura come un’alleata e un’amica,  
le cui vie devono essere comprese e il cui  
consiglio va cercato e rispettato”*

ROSEMARY MORROW



## **RADICARSI GRAZIE ALLA CONNESSIONE CON LA NATURA**

*Looby Macnamara*

**La connessione con la natura può metterci in contatto con la nostra natura stessa e i nostri doni**

**La connessione con la natura sostiene la nostra cura personale e la nostra leadership**

**Il legame con la natura suscita un impulso al cambiamento, alla protezione e alla cura, e guida il nostro attivismo e la nostra leadership.**

Il principio **Esci e tuffati nella natura** ci ricorda che la connessione con la natura può essere semplice come uscire fuori dalla nostra porta. Possiamo guardare il cielo e ricevere una prospettiva diversa, che ci restituisca un quadro più ampio dei nostri problemi.

Il pianeta, nella sua dimensione globale, oltre ai soli essere umani, ha molte risorse di vita e strategie genitoriali che possono essere utili metafore per noi.

Stare nella natura ci ricorda che **Tu sei natura**, che abbiamo le stesse strutture complesse all'interno del nostro corpo. C'è una saggezza insita nei nostri corpi e nelle nostre menti. La natura può essere uno specchio per ritrovare i nostri doni.

## GUIDA COME LA NATURA

*una poesia di Looby Macnamara*

*Guarda alla natura per trovare risposte  
nel tuo viaggio di guida*

*Guida come il nibbio, con gioia, sulle correnti*

*Sii come un albero che trae nutrimento  
dal profondo della Terra*

*Fluisci come un melo, tra abbondanza e riposo*

*Unisci le mani per portare carichi pesanti*

*Mantieni i confini come una mamma orsa  
che protegge fieramente i suoi cuccioli*

*Guida come gli uccelli migratori, che usano le  
stelle e i campi magnetici per orientarsi*

*Guida come la luna, crescente e calante,  
che influenza le maree da lontano*

*Parla come lo scricciolo con voce  
potente, ricca di trilli e abbellimenti*

*Guida come una specie  
sull'orlo dell'estinzione*

*Soprattutto, guida come te stessa*

*E segui il tuo cuore.*



## ABBRACCIARE LA (NOSTRA) NATURA IMPERFETTA

Jana Lemke

*“E se considerassimo la natura meno come  
uno specchio e più come una finestra?  
Un portale attraverso il quale esplorare e  
scoprire il mondo al di là di noi stesse?”*

ANITA ROY

Il mondo naturale viene spesso presentato come qualcosa di magico, bello e profondamente ispiratore. E lo è. Ma il mondo (oltre alla sola umanità) non è una perfetta versione da fiaba romantica in cui ritirarsi, dove tutto è giusto e leggero. È pieno di sfaccettature.

La natura nel suo complesso non è perfezione. Almeno non nel modo in cui viene comunemente associata alla bellezza e agli aspetti esclusivamente positivi. Come parte della Natura, assistiamo alla morte, avvengono aborti spontanei, sperimentiamo il dolore durante le mestruazioni e il parto, alcune di noi non possono avere figli, o si ammalano o si feriscono. Tutto questo fa parte della natura. La vita e la morte e tutti gli aspetti chiari e scuri che ne derivano sono semmai neutri. Inevitabilmente diamo un significato e giudichiamo questi aspetti ma, quando ci liberiamo di tutte le sovrastrutture, ci rimane uno stato puro dell'essere. È comprensibile che desideriamo la luce e la bellezza della vita, tuttavia, se vogliamo incontrare veramente la natura (compresa la nostra) dobbiamo essere pronte a sperimentare l'intero ventaglio di colori.

Possiamo passeggiare nella parte quattro (“la zona selvaggia”) e aspettarci di abitare nel mondo oltre l'umanità e ciò che in realtà finiamo per sperimentare è l'opposto di romantico e nutriente. A volte, possiamo vivere la natura selvaggia come spaventosa, noiosa, priva di significato o squallida. Se ciò accade, ti invito a non pensare di aver fatto qualcosa di sbagliato o di non essere “abbastanza connessa”. Tu sei molto connessa. Hai semplicemente sperimentato un altro lato della natura e di te stessa.

La reazione istintiva può essere di giudicarla, rifiutarla e sminuirla. Ma questa è solo la nostra mente razionale programmata sempre per andare in avanti. In realtà è una preziosa opportunità per stare, accettare, e integrare tutto nello spirito della natura.

Senza buio non può esserci luce.

Se ti senti chiamata a esplorare ulteriormente questo aspetto, ti invito a fare una passeggiata con l'intenzione di abbracciare la (tua) natura imperfetta (vedi Attività - Crea la tua threshold walk a pagina 174).

*“Sei la somma  
totale di tutto  
ciò che hai visto,  
sentito, mangiato,  
annusato, che ti è  
stato detto, che hai  
dimenticato - è tutto  
lì. Tutto influenza  
ognuna di noi”*

MAYA ANGELOU



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN CONNETTITI CON GLI ELEMENTI

*Looby Macnamara*

I quattro elementi possono aiutarti a rimanere radicata, a comprendere la tua vita e a facilitare il cambiamento e la trasformazione. Usare gli schemi degli elementi e le metafore della natura può alimentare il punto di ancoraggio Pattern dei tuoi progetti. L'osservazione di piante, alberi e animali può fornirti indicazioni e riflessioni per la tua vita e la tua leadership.

Qui puoi esaminare gli elementi per trovare metafore e modelli per i tuoi progetti.

### **ACQUA**

Collegati a una fonte d'acqua. Cosa sta fluendo nella tua vita in questo momento? Dove sarebbe utile un flusso maggiore?

### **ARIA**

Connettiti con il vento. Cosa puoi lasciare andare nella brezza?

### **FUOCO**

Collegati al sole o al fuoco. Cosa sta bruciando nella tua vita in questo momento?

### **TERRA**

Metti le mani nel terreno. Cosa deve essere compostato nella tua vita?

Fai questa attività (in inglese) ascoltando il [podcast S3 E2](#).





PARTE 3

# Leadership in famiglia



...peschiamo una carta

# La Terra è la tua casa

Ági Berecz

*Le tue scelte quotidiane sono importanti*

*Coltiva la semplicità*

*Assapora i piccoli piaceri di tutti i giorni*

La Terra è la nostra casa. Come madri, possiamo prenderci cura della nostra Casa più grande facendo attenzione a come viviamo nelle nostre case più piccole. Le nostre scelte quotidiane e il nostro stile di vita, il cibo che offriamo alla nostra famiglia, il modo in cui arrediamo i nostri ambienti, i prodotti per la pulizia e i rimedi curativi che usiamo,

o i materiali di cui circondiamo noi stesse e la nostra famiglia, fanno parte della nostra cura familiare. E la cura della nostra famiglia si intreccia con la cura della Terra.

La ricerca (Stern 2000) sui comportamenti significativi per l'ambiente definisce diversi modi di prendersi cura della Terra. Oltre all'attivismo ambientale e all'influenza sulla sfera pubblica, l'ambientalismo nella vita privata è un potente strumento di cambiamento. Nelle nostre case possiamo fare la differenza scegliendo cosa acquistiamo, come lo usiamo e come lo smaltiamo. I cambiamenti verso uno stile di vita rigenerativo sono più facili se li viviamo con gioia e leggerezza, a piccoli passi, senza mettere troppa pressione su di noi e su chi ci circonda.

Scegli prodotti ecologici che attivano i tuoi sensi, per



[Torna al Sommario](#)

esempio cosmetici fatti a mano, sperimenta nuovi modi per conservare il cibo e per pulire la casa, prova ricette nuove con cibi freschi e locali. Considera ciò di cui la tua famiglia ha davvero bisogno e sostituisci questi prodotti con opzioni ecologiche, fai da te, o di seconda mano. Valuta se un nuovo prodotto è davvero necessario e non lasciarti ingannare dalla pubblicità ingannevole che ha fatto del “eco-bio” una nuova leva di marketing.

Scegliendo ciò che usiamo e compriamo, abbiamo un impatto concreto anche sulla cultura della nostra cultura famiglia, offrendo modelli positivi e coltivando valori che le nostre figlie e i nostri figli molto probabilmente porteranno avanti nella loro vita adulta. Prendersi cura della Terra in casa propria è anche un buon rimedio-lampo per affrontare l'eco-ansia.

# Trova l'allineamento

## CULTURA FAMILIARE

*Looby Macnamara*

Ogni famiglia ha una sua cultura unica da molte culture personali che si uniscono per formare un tutt'uno. Man mano che i nostri figli e le nostre figlie crescono, anche la nostra cultura familiare cresce ed evolve. Tornando alla nostra definizione di cultura come una complessa rete di modelli visibili e invisibili di comportamento, pensiero, interazioni ed emozioni, vediamo che essa è influenzata e influenzabile dalle nostre culture personali. Si tratta di una rete indistricabile.

Quando diventiamo genitori per la prima volta, se abbiamo un partner, iniziamo a co-creare la nostra cultura familiare con lui o lei. Cominciamo a lasciare andare la cultura che caratterizzava la nostra relazione prima dei figli, riconoscendo che qualcosa andrà perso e pianificando come mantenerne le parti per noi importanti. Forse programmare degli incontri per fare insieme il punto e per progettare più aiutarci, piuttosto che lasciare che questo cambiamento avvenga in modo casuale.

Possiamo scegliere consapevolmente quali parti della nostra cultura vogliamo mantenere e quali vogliamo passare ai nostri figli e alle nostre figlie, ma ci sono anche molte parti su cui non abbiamo possibilità di scelta, perché la nostra cultura familiare è inserita in contesti culturali molto più ampi. Per esempio, i nostri figli e le nostre figlie sono probabilmente esposti spesso a pubblicità che promuovono la mentalità dello zucchero come ricompensa, che sostengono che i corpi magri siano l'ideale o che comprare più cose porterà felicità.

Le norme culturali con cui siamo state cresciute sono cambiate, quindi qualcosa che a noi potrebbe sembrare incredibilmente sbagliato può

invece sembrare del tutto normale e accettabile per i nostri figli e le nostre figlie, per esempio le buone maniere a tavola, o le parolacce. Ciò che noi potremmo considerare una dipendenza o un problema, come l'uso dello smartphone, rientra perfettamente nella norma per i loro coetanei.

La co-creazione della cultura familiare è un processo continuo a cui tutti contribuiamo, anche se di solito non consapevolmente. Essere leader nella nostra famiglia implica assumerci la responsabilità della nostra cultura familiare, di ciò che vi apportiamo e del modo in cui incoraggiamo gli altri membri a influenzarla positivamente, nonché delle conversazioni che consentono di co-crearla.

## CREDENZE E SFIDE NELLE NOSTRE FAMIGLIE

*Looby Macnamara*

Le credenze e le consuetudini riguardo alla maternità e alla famiglia permeano le nostre case. Tra queste vi sono le convinzioni su come deve essere una madre, su cosa fa la madre “perfetta”, su come si comporta e su cosa le è permesso o meno di fare. Naturalmente influenza anche i padri e il modo in cui rispondono alle responsabilità familiari. I ruoli di genere e la divisione del lavoro all'interno e all'esterno della casa possono diventare modelli invisibili e non detti che derivano da norme culturali esterne (ad esempio chi lavora e chi ha responsabilità in casa). Esprimere ed esplicitare questi concetti e queste credenze permette di portarli alla consapevolezza e li rende più facili da accettare o modificare.

Ogni cultura ha convinzioni limitanti sulla maternità. Naturalmente non esiste una madre “perfetta”. Molte di noi cadono nella trappola di lavorare come se non fossero madri e di fare le madri come se non lavorassero.

*“Credo nella  
gentilezza. Anche  
nella disobbedienza.  
Anche nel canto,  
specialmente  
quando il canto non  
è necessariamente  
previsto”*

MARY OLIVER

## CO-REGOLAZIONE

*Looby Macnamara*

La “regolazione” consiste nell’apportare modifiche per rientrare nei parametri di equilibrio e salute, come mangiare quando si ha fame, aumentare la temperatura corporea quando si ha freddo. Ovviamente il nostro corpo ha dei meccanismi automatici di regolazione della temperatura, della glicemia, dei cicli del sonno, ecc. che ci danno dei segnali ai quali dobbiamo imparare a rispondere, perché se li ignoriamo o scavalchiamo possono portarci a limiti inaccettabili o addirittura pericolosi.

Man mano che procediamo nel nostro viaggio di madri, ampliamo il modo in cui regoliamo noi stesse e i nostri bambini e bambine: questo processo viene definito “co-regolazione”. Ciò significa che una persona sola regola l’intero sistema, oppure due o più persone si influenzano a vicenda e regolano l’intero sistema in modo armonico. Mentre il loro sistema nervoso si sta ancora sviluppando, neonate e bambini piccoli dipendono dalla regolazione del sistema nervoso della madre e dalla sua capacità di equilibrare le emozioni e lo stress. Fin dalla nascita si verifica un processo di co-regolazione con l’allattamento al seno (se lo facciamo), mediante cicli di feedback: segnali inconsci grazie ai quali il nostro corpo reagisce con un maggior flusso di latte e segnali consci che impariamo ad interpretare, come il bambino che si agita, o piange, o emette un particolare suono se ha bisogno di una poppata. Questo ciclo di apprendimento reciproco, sia conscio che inconscio, continua per tutto lo sviluppo.

In qualità di guida delle nostre famiglie, dobbiamo lasciare andare il pensiero individuale e iniziare a vedere la famiglia come un sistema di persone che agiscono insieme. Allo stesso modo in cui una squadra, una folla, un pubblico, un gregge o una mandria sono composti da individui, ma hanno un’identità e funzionano come un insieme, così fa una famiglia. Il funzionamento, la salute e le risposte dell’unità sono correlate, ma non uguali, al funzionamento, alla salute e alle risposte degli individui.

Come madri, non solo cerchiamo di regolare i nostri bisogni, ma ci occupiamo anche di quelli dei nostri figli e figlie, e ci prendiamo cura della relazione con ogni membro della famiglia. Le relazioni tra fratelli e sorelle aggiungono

ulteriori dinamiche e possono comportare tutta una serie di considerazioni e sfide, in particolare per quanto riguarda la regolazione emotiva.

La nostra leadership in famiglia si estende dalla co-regolazione immediata all'anticipazione di complessi cicli di feedback spalmati su tempi più ampi: ad esempio, possiamo decidere di andare a letto presto perché sappiamo che ci aspetta una giornata impegnativa il giorno dopo; possiamo incoraggiare le nostre creature ad ascoltare il proprio corpo e i suoi messaggi di stanchezza, sete o sazietà, possiamo riflettere le loro emozioni per aiutarle a costruire la loro consapevolezza emotiva. Questo avrà un impatto positivo anche per la loro vita adulta, aiutandole a sviluppare le loro competenze di autoregolazione.

## STORIE DI FAMIGLIA

*Looby Macnamara*

Le storie tramandate di generazione in generazione sono una parte importante della cultura, ne sono gli elementi costitutivi. Possiamo vedere la nostra famiglia come il capitolo di una storia più grande. Anche il quadro della nostra storia familiare porta messaggi impliciti: potrebbe essere ambientata all'interno di generazioni, paesi, movimenti, comunità, oppure essere incentrata su individui, esperienze di vita personali e situazioni attuali. Fino a che punto espandiamo i nostri confini e contestualizziamo le nostre esperienze? Quando parliamo di antenati e di generazioni future, quanto ci spingiamo indietro e in avanti? Quali sono le relazioni con la natura codificate nelle nostre storie? È un rapporto di cura e connessione o di paura e controllo?

Qual è la storia culturale che stiamo vivendo? Qual è la storia familiare che stiamo vivendo? Come vengono interpretate le nostre esperienze attraverso la storia? Siamo personaggi delle nostre storie familiari, seguiamo e creiamo le linee della trama su percorsi che potrebbero essere stati tracciati da prima che nascessimo.

Ogni giorno raccontiamo alle nostre figlie e ai nostri figli delle storie: a tavola, mentre andiamo a scuola, a letto, in macchina. Storie di come abbiamo interagito con le persone al lavoro o nei negozi, di come ci sen-



tiamo e reagiamo alla vita quotidiana, storie del nostro passato e delle nostre speranze e sogni futuri. Storie di successi, celebrazioni, sfide ed errori. Storie di ciò che notiamo con l'alternarsi delle stagioni, il canto degli uccelli e le interazioni con le piante, gli animali e il tempo. Queste storie trasmettono significati sottili sul nostro posto nel mondo, sull'importanza delle nostre azioni e risposte, sui nostri valori e priorità.

Raccontare storie è un'opportunità per riconoscere i nostri stessi errori, sfidare idee sbagliate e convinzioni limitanti, essere ambiziose, mostrare gli effetti di semplici azioni di cura: attraverso la nostra narrazione possiamo incarnare la leadership e offrire modelli preziosi.

Anche il "cogliere le esperienze" delle nostre creature fa parte della nostra leadership nei loro confronti. "Catturare storie" è quando ci prendiamo il tempo di ascoltare la storia di qualcuno, afferrando al volo le sue parole mentre parla, e trattenendole. Quando cogliamo le loro storie sulla scuola, su come hanno dormito, sui compiti, sulla loro interpretazione di un libro o di un film che hanno letto o visto, possiamo guidarle verso livelli più profondi di comprensione attraverso l'ascolto, la riflessione e le domande. Il contatto con le loro storie ci mette in contatto con loro stessi e con il loro mondo e ci apre la porta ad una guida gentile. Mostrando loro il processo con cui si catturano le storie, le guideremo a farlo anche nella loro vita futura.

## LA DIVERSITÀ DELLE NOSTRE STORIE FAMILIARI

*Emma Gorbutt*

In questo capitolo abbiamo parlato di come creiamo e viviamo la nostra cultura familiare e come mettiamo in pratica la nostra leadership nel creare e co-regolare le nostre famiglie. Abbiamo anche parlato dell'importanza di raccogliere, interpretare e onorare le nostre storie familiari. In questa parte del capitolo condividiamo il racconto di tre donne che condividono le loro esperienze di maternità, leadership e creazione della propria cultura familiare. Tallulah parla della creazione di una famiglia mista allargata, Mary della sua esperienza di adozione di un bambino e Ági del suo viaggio da genitore single.



Storia

# L'esperienza di una famiglia mista

Emma Gorbutt e Tallulah Tay

Tallulah non è una madre naturale (per molte ragioni, alcune per scelta e altre no), ma ha trascorso la maggior parte della sua vita adulta occupandosi di bambini e bambine in varie funzioni professionali. È diventata madre 15 anni fa, aiutando a prendersi cura dei due figli del suo compagno e dei loro due fratelli minori.

**Tallulah, com'è iniziato il tuo percorso di genitore acquisito in una famiglia allargata e mista e perché era importante includere i fratelli minori non imparentati?**

*Quando io e il mio compagno ci siamo conosciuti, lui aveva già due figli (di 4 e 6 anni). Avendo genitori divorziati che mi hanno reso la vita molto difficile, ero determinata a far sì che questi bambini avessero*

*una famiglia mista che andasse d'accordo. A volte è stato un lavoro duro (probabilmente per tutti noi) mantenere relazioni sane e adattarsi ai nuovi ruoli, ma ne è valsa la pena. I figli hanno ora 18 e 21 anni e hanno due fratelli più piccoli con un altro padre, di cui ci occupiamo anche noi. Come avremmo potuto portare via due bambini per una vacanza divertente e lasciare gli altri due perché hanno un padre diverso? Ogni bambino è il benvenuto nella mia casa.*

*Le esperienze personali e professionali*



*mi hanno permesso di entrare in empatia con bambini e bambine che si sentono esclusi o non desiderati. Sapevo di poter offrire a tutti e quattro i bambini esperienze e prospettive differenti con un adulto diverso che si occupasse di loro.*

*Credo di aver dato così tanta importanza all'idea di una "famiglia felice" che forse ho fatto troppa pressione su tutti noi. I bambini avevano già una mamma che non avevano bisogno di sostituire. Mi ci è voluto un po' per abituarli all'idea di essere una "comparsa", ma credo che ora mi vada bene. La cosa più importante per me era che i bambini crescessero in un ambiente sicuro, con adulti amorevoli che si prendessero cura di loro. Credo che tutti gli adulti coinvolti abbiano lavorato sodo per raggiungere questo obiettivo.*

**Com'è stato creare questa cultura e questa storia di famiglia mista con il tuo partner e i bambini, nonché assumere la leadership in questo processo?**

*Mi sono resa conto molto presto che le celebrazioni in famiglia avevano bisogno di una routine speciale, perché per esempio spesso il Natale doveva essere festeggiato in una data diversa. Poiché avevamo questi modi prestabiliti di festeggiare insieme, significava che la data effettiva non aveva importanza, potevamo comunque divertirci e festeggiare tutti insieme!*

*Essere un genitore "in più" mi ha aiutata a trovare la mia voce in modo più costruttivo e a sviluppare le mie capacità di ascolto in modo più efficace. Senza questa esperienza familiare non sarei stata in grado di capire le molte abilità e la flessibilità di cui si ha bisogno come madre. Sento di essere molto più sicura e capace di quando ero più giovane e senza figli.*

*Mi ha anche fatto comprendere quanto l'essere genitori possa far sentire isolati e quindi sono diventata più solidale e sensibile con gli altri genitori. Sono in grado di offrire aiuto e suggerimenti. Ho imparato tantissimo su me stessa quando i bambini rispecchiavano il mio comportamento.*

*È stato difficile adattarsi al passaggio all'adolescenza e oltre, perché i bambini hanno meno bisogno dei genitori (e li vogliono meno). Entrambi i più grandi hanno ormai preso la loro strada, uno sta per trasferirsi e l'altro si sta preparando per una grande avventura all'estero.*

*Sembra un nuovo capitolo per tutti noi, e anch'io mi sto imbarcando in nuove avventure personali.*

**Quali sono le sfide e i vantaggi di questa famiglia mista? Come funziona la comunicazione tra tutti i genitori?**

*A volte è stato davvero difficile, abbiamo idee e personalità molto differenti.*

*La comunicazione e gli stili di vita molto diversi ci hanno causato problemi all'interno delle nostre unità familiari distinte. Abbiamo dovuto tutti migliorare le nostre capacità di comunicazione e lavorare sui limiti.*

*Ero preoccupata che i bambini sarebbero cresciuti confusi, avendo due esperienze molto diverse. In realtà questo ha fatto sì che ai bambini siano state offerte più opportunità ed esperienze di quante ne avrebbero avute altrimenti, e ora possono scegliere ciò che vogliono portare con loro. Gli adulti e le adulte della famiglia hanno imparato la tolleranza e l'accettazione, che portano ad apprezzare le differenze. Ognuno di noi ha competenze che contribuiscono.*

*Riconoscere la ricchezza delle esperienze dei bambini è stato di grande utilità per tutte.*

# Adottare un bambino e creare una famiglia

Emma Gorbutt e Mary

Mary (nome cambiato) ha vissuto con suo marito in un co-housing negli ultimi cinque anni e due anni fa hanno adottato un bambino che ora ha sei anni. In questa intervista parliamo di cosa significhi diventare madre attraverso l'adozione, del viaggio di trasformazione che comporta, e di come questo processo funzioni nel contesto della vita in una cooperativa co-housing, nonché di come questa esperienza abbia sviluppato e creato le sue capacità di leadership.

**Mary, parliamo di come è iniziato tutto. Cosa ti ha spinto a scegliere la strada dell'adozione e qual è stato il processo per diventare mamma?**

*Due anni fa, io e mio marito abbiamo adottato un bambino che ora ha sei anni. Stavamo parlando di creare una famiglia, io ho detto che avevo già pensato all'adozione ed è venuto fuori che anche mio marito ci aveva pensato. Così ci siamo detti: "Vediamo un po' di cosa si tratta". Come potete immaginare, con l'adozione c'è un periodo di preparazione, che più o meno è durato*



due anni. C'è una preparazione emotiva e una riflessione sul modo in cui si è stati cresciuti, oltre a un po' di lavoro fisico per preparare la sua stanza e il giardino.

**Hai accennato al fatto che quando stavi per fare l'adozione, ti hanno chiesto di riflettere su come sei stata cresciuta. Com'è stato pensare al ruolo di genitore prima di diventarlo?**

È difficilissimo! Puoi sederti e dire: "Oh, sì, quando sarò madre, farò questo, questo e quest'altro". E poi la realtà è completamente diversa. Direi che è stato utile pensare alle diverse sfide, almeno ci si sente preparati. Entrambi abbiamo seguito lo stesso corso di formazione, dove gli assistenti sociali ci hanno fornito informazioni su come funziona la mente di un bambino o di una bambina, su come percepisce le cose e su quale sia la sua visione del mondo. Questo ci ha aiutato a formulare una strategia genitoriale basata su di lui come individuo. Abbiamo tenuto conto anche di ciò che gli esperti dicono su bambini e bambine che hanno subito un trauma, ciò di cui hanno bisogno e su come dare loro stabilità.

**Com'è stato il passaggio dal desiderio di essere genitore al diventarlo a tutti gli effetti?**

C'è stato un lungo periodo di attesa e di preparazione e poi, quando è successo, è stato tutto molto veloce. Ci si sente un po' come se si fosse stati gettati nel baratro. Il processo è stato così: ci hanno abbinati a nostro figlio, è stata scritta una relazione, poi ci sono state due settimane di inserimento in cui andavamo a trovarlo ogni giorno per un po' più di tempo. E infine si è trasferito. Quindi è stato molto veloce rispetto al periodo precedente. La transizione dall'essersi trasferito al sentirsi effettivamente sistemato penso sia stata di ben dodici mesi. Credo che i primi sei mesi siano stati particolarmente duri. Per me e mio marito è stata una situazione completamente nuova: ora c'era una persona piccola di cui occuparci, che prima non c'era. E per lui il passaggio a una situazione completamente diversa: nuova casa, nuovi genitori, nuove amiche, nuova scuola, tutto nuovo.

Ora mi sento una persona completamente diversa. So che crescendo e invecchiando si diventa comunque persone diverse, si attraversano fasi diverse della propria vita. Ma diventare mamma è sicuramente uno di quei

momenti di cambiamento al 100%!

### **In termini di maternità, vedi delle differenze tra avere una figlia adottiva rispetto a una figlia biologica?**

Non so quanto sia solo una questione di personalità o quanto sia legato al suo background. Vedo alcuni genitori che hanno bambini della stessa età che giocano tranquillamente nella loro stanza con dei giocattoli. Per nostro figlio non è lo stesso, perché ha sempre bisogno di stare con noi e di fare qualcosa con noi, di essere nella stessa stanza. In ogni caso, non riesce a sopportare alcun tipo di separazione per più di cinque minuti. Sospetto che molto di questo sia dovuto a traumi passati. Penso anche che molte cose siano uguali. Credo che, per essere genitori di qualsiasi bambino o bambina, sia sufficiente avere pazienza. E poi prendersi il tempo per mettersi al loro livello e capirli.

Diventando madre si entra in una nuova forma di leadership, guidando la propria insieme al proprio partner. Come è stato assumere questo ruolo?

Mi piace l'idea che questo libro esprime su come l'essere madre o genitore e la leadership si leghino insieme. Intanto, devi assicurarti che le cose accadano, altrimenti avrai un figlio o una figlia delusa se, per esempio, hai dimenticato di mettere una cosa fondamentale nella borsa del calcio e non potrà giocare. Mi sono sempre sentita una persona organizzata, il che mi aiuta, e credo che queste capacità siano state rafforzate dal dover trovare il mio sistema per far funzionare le cose. Per esempio, abbiamo una borsa da giorno sempre preparata per quando usciamo, con la crema solare, le penne e i fogli, questo e quello. Bisogna trovare dei sistemi per rendere le cose più facili.

Credo che il rovescio della medaglia, però, sia che sono sempre molto stressata e stanca. Quindi a volte mi perdo o dimentico qualcosa. Non direi che è tutto un miglioramento. Penso che ci siano sicuramente momenti in cui fare il genitore può farti sentire meno competente come leader, perché ti pone grandi sfide e a volte fallimenti. Ma tutto dipende dalla prospettiva, credo. Penso che sarà interessante vedere, quando tornerò a lavorare a tempo pieno, come evolverà la mia vita professionale, perché mi sento più adulta. È davvero una pietra miliare diventare genitori.

### **Come prendete le decisioni in famiglia e come fate sì che vostro figlio si**

### **senta parte attiva in questa co-creazione di vita e cultura familiare?**

*Penso che questo sia importante, lo aiuta a sentire che ha un suo posto nel mondo e che può prendere decisioni. Penso sia comunque importante fare sentire a nostro figlio che prendiamo noi le decisioni importanti, che lo teniamo al sicuro. Facciamo cose insieme guidate da lui, che promuovono la sua stabilità e il suo senso di appartenenza: per esempio abbiamo piantato insieme un albero e abbiamo fatto il cambio di nome. Quando un bambino adottato prende lo stesso cognome dei nuovi genitori è un bel momento, ci si sente un'unità familiare.*

### **Ovviamente mantenete un legame con le vostre famiglie di origine, ma lo avete fatto anche con la famiglia affidataria di vostro figlio. Com'è stato scegliere di farlo, visto che molte famiglie adottive non mantengono questi contatti?**

*È importante andare a trovare le nostre famiglie di origine e creare legami in modo che quando parliamo di “oh, tuo cugino così e così” o “sai, la nonna e il nonno”, non siano solo una figura lontana che il bambino ha incontrato giusto un paio di volte. Abbiamo scelto di mantenere i contatti con la famiglia affidataria di nostro figlio, perché sono molto importanti per lui. Ha vissuto con loro per due anni, hanno fatto un ottimo lavoro nel crescerlo e lui è molto importante per loro. Andiamo a trovarli ogni due mesi. Passiamo una giornata in un parco insieme. Penso che sarà molto utile per lui quando sarà più grande e vorrà fare loro delle domande. Il contatto c'è. È regolare. Sa che li rivedremo e se vorrà chiedere qualcosa direttamente alla famiglia affidataria, potrà farlo.*

Storia

# Famiglie monoparentali

Ági Berecz

*La mono-genitorialità è una cosa che ho scoperto negli ultimi sette anni, da quando ho iniziato a crescere da sola le mie due bambine. All'epoca avevano solo tre anni e un anno. In base alla mia esperienza personale, devo dire che essere genitore single è una strada accidentata! Una strada con regole e norme di circolazione speciali, che attraversa l'autostrada della "classica" genitorialità.*

*Vi racconto alcuni principi di Mother Nature, tratti dal mazzo di carte "Viaggio alla scoperta della Maternità", che ho trovato fortemente rilevanti per il ruolo di genitore single.*

**Chiedi aiuto e gioca d'anticipo.** *È uno dei principi di Mother Nature che ho dovuto imparare e mettere in pratica. Essere sola a casa con due bambine piccole significa non poter andare in farmacia quando una di loro è a letto con la febbre, o non poter andare all'assemblea scolastica dei genitori senza che qualcuno venga a tenerle.*

*Nelle famiglie in cui i genitori si dividono i compiti quotidianamente c'è sempre un compagno o una compagna su cui contare, i genitori single invece devono trovare il modo di aggirare la situazione. Mi sono resa conto che le famiglie intorno a me non sanno di cosa ho bisogno finché non glielo dico io e non chiedo sostegno.*

*Quindi, come madre single, questo principio è un punto focale della mia vita quotidiana. È stato ed è impegnativo chiedere aiuto senza*





*sentirmi esautorata, senza sentire di non poter fare quanto gli altri e le altre. Per questo consiglio il prossimo principio:*

**Sei abbastanza.** *Inutile dire che questo è un mantra per le mamme single. Se sei una genitore single, lavori per due, fai il genitore per due, guadagni per due e fai i compiti per due. A seconda dell'aiuto di familiari e amici, l'attività di genitore single può essere da impegnativa a totalmente estenuante. Ricorda: chiedi sempre e costantemente aiuto, sii proattiva e di costantemente a te stessa che sei abbastanza. Ho scoperto che trovare qualcuno che mi dica che sono abbastanza (e degna di essere amata) aiuta, e dire a me stessa "sono abbastanza" funziona ancora meglio!*

**Fermarsi va bene.** *Per me questa è la pietra miliare della cura di sé ed è la migliore amica dei genitori single. Non c'è benessere familiare senza benessere genitoriale - questo è vero per molte famiglie, ma per le mamme single è una regola di sopravvivenza. Come genitore rivestiamo costantemente un ruolo decisionale, la nostra leadership non può essere condivisa con nessuno a casa. Ho un doppio carico di lavoro domestico e, in più, trovo che il mio lavoro sia importante e mi sento costantemente ispirata a far progredire il mondo, quindi tendo naturalmente a fare più del necessario. Il burnout è un fenomeno a cui i genitori single devono prestare attenzione: è un esaurimento fisico, emotivo e mentale e le persone con un grande carico emotivo, come le mamme single, sono ad alto rischio. I sintomi includono stanchezza cronica, problemi di sonno, esaurimento emotivo, bassa autostima, problemi di memoria, perdita di motivazione. Come genitore single, per prevenire il burnout è necessario imparare a mantenere un confine rigoroso tra lavoro e vita familiare e chiedere aiuto per trovare il tempo per la cura di sé. L'esercizio fisico è un aspetto che non potrò mai sottolineare abbastanza. Per me è un must. Dopo anni di corsa regolare e di yoga, ho finalmente capito che il nuoto è la forma di movimento che mi aiuta di più. E la danza libera. Forse tu preferisci un altro movimento, ma trova quello che fa per te, muoviti e respira.*

**Esci e tuffati nella natura.** *È la cura di sé per eccellenza per le mamme single. Conosco mamme single che sono così esauste che alcune mattine non riescono letteralmente ad alzarsi dal letto. Credetemi, lo so bene. Va bene rimanere a letto se riesci a ritagliarti del tempo e a trovare*

*qualcuno che si prenda cura della tua bambina. Va bene rimanere a letto qualche mattina. Poi, trova un modo per toccare il mondo. Se puoi, metti da parte il lavoro per un giorno intero ed esci all'aperto. Per me qualsiasi forma di connessione con la natura fa miracoli: da una passeggiata nella foresta a una nuotata (connessione con l'acqua), al giardinaggio (connessione con la terra e le piante) o alle passeggiate con i cani (connessione con il mondo animale).*



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PRINCIPI SCEGLI ALCUNI PRINCIPI DI MOTHER NATURE

*Looby Macnamara*

L'ancora *principi* ci aiuta a vedere qualcosa di nuovo nei nostri progetti, ad affermare le nostre scelte e ci guida verso possibilità creative. Esistono molti principi diversi e quelli che uso per i miei progetti provengono dalla Permacultura, dal *Cultural Emergence* e dal *Accelerated Learning*. Sono sicura che esistono anche molti principi per la meditazione, la crescita personale, l'efficacia e molti altri ancora. Il progetto Mother Nature ha due mazzi di carte con principi che uso anch'io e che sono molto utili per creare il tuo progetto di leadership. Troverai un elenco completo di entrambi a pagina 252.

Attività: Scegli due principi di Mother Nature che supportino il tuo progetto di leadership.

# Trova il tuo equilibrio

*Emma Gorbutt*

Il nostro viaggio della maternità evolve con la crescita delle nostre creature. Come accade con i cambiamenti della vita, che non si limitano ad alcuni ambiti, come quelli interno ed esterno, personale o interpersonale, così accade con il nostro percorso materno. Non sono solo i nostri figli e le nostre figlie a cambiare, ma anche l'intero contesto.

Quando si tratta di leadership in famiglia, ci è richiesto di cambiare, trasformarci e adattarci anche nelle relazioni con le nostre figlie e i nostri figli, che crescono e cambiano costantemente. È un processo bello e impegnativo, e ogni fase dello sviluppo ci chiede qualcosa di specifico.

## ESSERE GENITORI DI BAMBINE E BAMBINI PICCOLI

*Jana Lemke*

Quando siamo genitori di bambine e bambini piccoli, la linea guida più importante è “dare il buon esempio”, ovvero, agire ciò che diciamo. Soprattutto quando sono piccoli, i bambini e le bambine non prestano molta attenzione ai discorsi, ma osservano dove e come camminiamo.

Le ricerche dimostrano che i modelli a cui prestiamo attenzione cambiano nel corso della nostra crescita. I primi anni di vita sono un'opportunità preziosa per gettare le basi, perché, naturalmente, più si cresce e più l'attenzione si sposta dai genitori ai coetanei. Questo non riguarda solo il modo in cui le nostre figlie e i nostri figli si prendono cura di sé, interagiscono con le altre o mangiano; riguarda anche i valori che vogliamo trasmettere: è il momento di mostrare loro apertamente la nostra cura e il nostro amore per il mondo.

Una ricerca per indagare da dove deriva l'impegno per la tutela dell'ambiente ha mostrato che gli intervistati attribuiscono più spesso

il loro legame a luoghi e persone speciali dell'infanzia. Le intervistate, per lo più educatori e attiviste ambientali, hanno menzionato le loro esperienze infantili in natura come un'influenza significativa. Al secondo posto si collocano i membri della famiglia e altri ruoli (insegnanti, educatrici...), che hanno mostrato loro il valore del mondo naturale attraverso la loro attenzione verso di esso (vedi Chawla, 1998; Bögeholz, 1999; Palmer et al., 1998; Sward, 1999).

La consapevolezza di essere un modello può creare molta pressione, ma può anche rendere la cosa più facile. Se condividiamo ciò che ci appassiona, se ci fermiamo per strada ad annusare un fiore o a guardare una formica che trasporta una briciola a casa, trasmettiamo il nostro apprezzamento per la vita senza dover consapevolmente insegnare o verbalizzare qualcosa. Le creature piccole colgono profondamente tutto ciò che facciamo con il cuore. Non è tanto la quantità di tempo trascorso nella natura, quanto il modo in cui ci rapportiamo ad essa a lasciare un'impressione duratura sulle nostre figlie e sui nostri figli.

Essere presi a modello è anche un'opportunità di crescita personale, per esempio quando all'improvviso ci accorgiamo di trasmettere inconsciamente qualcosa che non corrisponde ai nostri valori. Spesso sono le nostre figlie a farci da specchio, quando mettono in atto un certo comportamento o un'abitudine. Ad esempio, quando i bambini sono ancora piccoli, possiamo soffrire di gravi carenze di sonno e non siamo sempre in grado di reagire in modo gentile. A volte ci accorgiamo di scivolare in uno stile genitoriale che ci eravamo ripromesse di non usare mai.

Questo può essere difficile e può far emergere giudizio interiore o talvolta persino vergogna e senso di colpa. Ed è proprio allora che abbiamo la possibilità di allenare (e contemporaneamente trasmettere) la nostra auto-compassione e la cura di noi stesse. Tenendo sempre a mente che non dobbiamo rappresentare l'impeccabilità. Al contrario, possiamo essere esempio del modo in cui affrontiamo i nostri difetti, o i nostri errori. A volte può essere semplice come dire "mi dispiace" quando è necessario.

Quindi, a prescindere dallo stile genitoriale che abbiamo scelto, il concetto di dare il buon esempio è un prezioso specchio e una bussola che può aiutarci a navigare la nostra vita da genitori.

## ESSERE GENITORI DI ADOLESCENTI E NON SOLO

*Looby Macnamara*

Proprio quando pensiamo di “avere imparato” ad essere genitori e ci sembra di avere la situazione sotto controllo, arriva l'adolescenza e cambia di nuovo tutto. Le regole della genitorialità cambiano. Quando le nostre bambine erano piccole ci era richiesto di essere guide molto presenti, ora è necessario un diverso tipo di leadership. I ragazzi e le ragazze adolescenti vogliono essere guidati senza sentirsi dire cosa fare, e avere una direzione senza ricevere regole. Vogliono sentirsi in controllo, e più cerchiamo di prendere noi il controllo, più oppongono resistenza. Dobbiamo imparare a guidare dal sedile posteriore, fidandoci e rassicurando. La nostra leadership diventa più passiva, impariamo a rispondere quando ce n'è bisogno, piuttosto che intervenire.

Questo può essere particolarmente difficile quando ci sono sorelle e fratelli di età diverse: “Non è giusto che lei può fare questo e io no” o “Non trattarmi come un bambino” diventano sfide quotidiane.

L'approccio indiretto potrebbe consistere nel lasciare che facciano i loro errori, anche se li vediamo arrivare. E poi aiutarle ad imparare da essi. A volte succede di pensare che qualcosa sarà un “errore” o un “fallimento” ed essere convinte che dovrebbero prendere una strada diversa, ma poi finiamo per essere smentite. Il nostro punto di vista sul ciò che è giusto e sbagliato dipende dai nostri contesti culturali, dalle nostre esperienze di vita, dalla nostra personalità, dai nostri pregiudizi, da bias e priorità che sono diverse per i nostri figli e le nostre figlie, quindi ovviamente le loro decisioni possono essere del tutto giuste per loro.

Può sembrare che gli anni dell'adolescenza siano caratterizzati da un rifiuto dei genitori e della cultura familiare. C'è bisogno di esplorare, sperimentare e superare i limiti: i loro bisogni più grandi sono quelli di trovare se stessi e il proprio posto nel mondo.

Il nostro ruolo di guida può essere accolto con riluttanza dalle adolescenti, e dunque questo richiede strategie diverse.

Uno dei grandi cambiamenti dell'adolescenza è il passaggio da noi come le persone più influenti nella loro vita, ai loro amici e amiche. In

un periodo in cui l'esigenza di appartenere e di inserirsi è fondamentale, sentirsi abbastanza sicure di sé da non cedere alla pressione dei coetanei è cruciale, se questo li sta portando fuori strada.

Naturalmente ci sono molte occasioni in cui le coetanee forniscono nuove esperienze e prospettive preziose. Evitare la pressione negativa dei coetanei è possibile quando si ha fiducia nella propria mente e nella propria leadership personale.

Una delle grandi lezioni che devono imparare è quella di diventare leader di se stesse. Quando facciamo da modello per loro, prendendo decisioni sensate e sane nella nostra vita, anche se non corrispondono alle norme culturali che ci circondano, diamo loro implicitamente il permesso di andare controcorrente. Facendo un passo indietro e spostandoci dal posto di guida della loro vita, permettiamo loro di prendere possesso di se stessi, del loro corpo, del loro percorso di vita, delle loro scelte, delle loro amicizie, del loro apprendimento... Questo può avvenire sia come un processo incrementale, passo dopo passo, sia con un cambiamento improvviso.

In tutto questo hanno ancora bisogno di sapere che siamo lì per loro quando hanno bisogno di noi, anche se alle loro condizioni. Uno dei migliori consigli che mi siano stati dati è stato “trova il tempo per tua figlia adolescente quando cerca la tua attenzione”. Se un bambino piccolo vuole mostrarti qualcosa e tu rispondi “Sono occupata, torna tra cinque minuti”, lui tornerà. Un'adolescente probabilmente non tornerà tra cinque minuti: quella rara opportunità di interagire è persa e non può essere riattivata.

E poi, naturalmente, arriva il momento in cui sono completamente assorbite dal mondo e lasciano la casa. Quando la mia primogenita stava per andare all'università e lasciare casa, alcune amiche mi hanno detto: “Tua figlia avrà ancora bisogno di te, è solo più lontana quando chiede aiuto”.

Quando le nostre creature vanno via di casa è un momento di ricalibrazione per tutti, compresi i fratelli e le sorelle rimaste. È un momento in cui si possono rivalutare i ruoli, riallineare la leadership condivisa e stabilire nuovi modelli di interazione.

Come adulte che hanno lasciato la casa, abbiamo tutte attraversato questo processo. Per la maggior parte di noi, la realtà è che siamo ancora in un rapporto continuo e in continua evoluzione di interazione e guida con i nostri genitori.

Alla fine il cerchio potrebbe chiudersi: noi diventiamo a tutti gli effetti le guide dei nostri genitori quando entrano nell'ultima fase della loro vita e hanno bisogno delle nostre cure, delle nostre decisioni e del nostro sostegno, e probabilmente le nostre creature un giorno faranno lo stesso per noi.

Non ci sono (ancora) nonne nel team di Mother Nature, quindi ci siamo rivolte a una conversazione tra Looby e Shore Charnoe in un episodio del Podcast di Mother Nature "Our Original Instructions Parte uno", per trasmettere alcune riflessioni da una prospettiva da una prospettiva dei nativi americani Ojibwa sulla leadership come madre e nonna.



Storia

# Il passaggio da madre a nonna

porta una nuova prospettiva al  
nostro percorso di leadership

*Estratto dal Podcast di Mother Nature “Le nostre istruzioni originali parte 1 con Shore Charnoe”, di Looby Macnamara.*

[mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions](https://mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions)

Shore Charnoe è una madre e una nonna che ha aiutato a crescere e guidare oltre 100 bambini, sia adottati che biologici. Ha lavorato come assistente sociale e direttrice di numerosi centri comunitari e programmi di aiuto. Ha appreso molte lezioni da oltre venti anziani indigeni, tra cui

il maestro Annishinaabe Ojibwe Basil Johnson e l'anziano Odawa Medewin Eddie King, con cui ha studiato per oltre dieci anni, e la nonna e consulente culturale Mohawk Katsitsiase (Betty) Maracle.

La sua abilità unica è rendere accessibili le lezioni apprese dagli Anziani. Ha profonda gratitudine e amore per tutti gli Anziani e i loro insegnamenti.

***Il mondo ha bisogno di uno stile di leadership diverso. Lo stile di leadership che possiamo***



**portare come madri e nonne, al di fuori della famiglia, nella comunità, nel mondo intero, è ciò di cui c'è bisogno ora. Mi chiedo se puoi condividere la tua saggezza su come questo stile di leadership delle madri si relazioni e corrisponda alla leadership da una prospettiva indigena.**

*Parlerò di ciò che conosco bene, il lignaggio che mi è stato insegnato. Mi è stato insegnato che le donne sono le prime insegnanti, perché i bambini e le bambine stanno molto vicini a noi fin da molto piccoli, e quindi, essendo vicini a noi, imparano immediatamente. Anche i ruoli che assumiamo ci mantengono vicine al focolare, vicine al centro, quindi siamo consapevoli di ciò che accade al centro. C'è un percorso per la maggior parte delle donne che scelgono di avere figli, sia biologicamente che attraverso l'adozione. Non è un processo facile, c'è un serio potenziale di dolore, angoscia, perdita, difficoltà, sacrificio, chiamalo come vuoi, è lì. Parlando come donna che ha partorito un bambino a casa, l'ha fatto in ospedale e ha affrontato l'adozione, c'è un dolore diverso, c'è un sacrificio coinvolto, ci sono notti insonni, ci sono preoccupazioni, ci sono cambiamenti fisici e spostamenti nel prendersi cura di un altro essere umano che dipende così tanto da te. Che arrivino da te quando sono neonati, quando hanno sette anni o quando ne hanno tredici, e io ho avuto tutte queste esperienze. Tutte arrivano con questa comunanza di sacrificio, difficoltà, dolore. E dall'altro lato c'è una gioia incredibile, esperienze incredibili, cose meravigliose. C'è un investimento, un investimento viscerale, fisico nell'essere madre. Quindi, per gli insegnamenti tradizionali che ho imparato, parte di ciò che accompagna la leadership delle donne è che sanno cosa è stato sacrificato, sanno quanto è stato difficile crescere un essere umano in modo che lei o lui, a sua volta, possa generare un nuovo essere umano. Perché se non lo fanno, finiamo, la vita si ferma per gli esseri umani.*

*La ragione per cui le nonne, in molte culture indigene di tutto il mondo, sono preziose, è perché si sono sacrificate fisicamente per crescere quelle bambine e quei bambini e sono state abbastanza efficaci nel rispondere ai loro bisogni da far sì che a quella generazione potesse succederne una successiva. Le nonne sono tenute in considerazione perché non prenderanno decisioni che riguardano altri alla leggera. Prenderanno decisioni che*

*continuano a garantire che quelle nipoti e pronipoti e bisnipoti abbiano un luogo dove vivere, sappiano come vivere in equilibrio, lo facciano in modo buono e possano dare seguito alle generazioni.*

*È diverso per gli uomini e è diverso per coloro che non sono madri e nonne, non hanno la stessa esperienza viscerale e il desiderio che questa perpetuazione avvenga. Hanno qualità diverse e doni diversi e modi diversi di supporto, ma quella unicità che vediamo, che mi è stata insegnata, è che noi (come madri e nonne) abbiamo un interesse particolare nella conservazione dell'umanità, perché abbiamo una parte attiva nell'allevare figlie e nipoti e nel trasmettere con successo quegli insegnamenti. Quindi non prenderemo decisioni alla leggera e non esiteremo a prendere decisioni.*

# Guida con l'esempio

## PROMUOVERE LA LEADERSHIP DELLE NOSTRE FIGLIE E DEI NOSTRI FIGLI

*Looby Macnamara*

Con il tempo, desideriamo che le nostre figlie e i nostri figli assumano sempre più la loro leadership. Sono la futura generazione di leader mondiali: ciò di cui abbiamo bisogno nel mondo è una leadership riflessiva, premurosa e visionaria, e noi possiamo gettarne le basi. Come abbiamo già detto, le nostre figlie e i nostri figli, crescendo, guarderanno ai loro coetanei come modelli di comportamento e, di conseguenza, anche lei loro coetanee li guarderanno nello stesso modo. La capacità di essere leader inizia dal modo in cui si comportano con le loro amiche, e da come organizzano le loro attività sociali. Dare forza alla loro leadership in modi sani permetterà loro di avere un'influenza positiva sugli altri. Questo cambiamento inizia con piccole azioni, decisioni e responsabilità, e dalla consapevolezza di come esse influiscano sulle altre.

Possiamo sostenere il loro processo decisionale facendole riflettere sui pro e i contro, condividendo alcuni dei nostri pensieri incoraggiandole però a vedere da sole le conseguenze delle diverse scelte, donando loro il permesso di agire, guidandole senza imporre il nostro pensiero. Possiamo permettere loro di prendere decisioni anche per gli altri, ad esempio cosa fare da mangiare per la famiglia o cosa fare durante le vacanze.

Osservare il loro carattere e la loro natura ci aiuterà a capire dove vogliono guidare se stessi e gli altri. Non si tratta solo di essere al comando, ma di curare le relazioni, essere organizzati, essere visionare, fantasiosi, risolvere i problemi: ognuno di questi aspetti può essere considerato un componente importante della loro capacità di leadership. Attraverso

l'osservazione di queste qualità possiamo offrire loro maggiori opportunità di lavorare con la loro natura profonda, quella che permette loro di brillare. L'osservazione ci aiuterà anche a identificare i loro bisogni e i contesti in cui desiderano essere più autonome.

Notando dove hanno già una certa capacità di essere leader, sottolineando e raccontando le loro storie di leadership, per quanto piccole, aumenteremo la fiducia in se stesse e daremo loro un linguaggio per costruire altre storie di leadership.

Spesso, soprattutto con l'avanzare dell'età, ciò che riteniamo essere i loro bisogni si basa sulle nostre esigenze, sulla nostra esperienza e sui nostri condizionamenti culturali. Questi aspetti devono essere presi in considerazione quando decidiamo se seguire i nostri personali schemi o se permettere loro di crearne di propri. Dare ai nostri figli e alle nostre figlie tempo e spazi in cui siano libere di sperimentare, senza stress, permette loro di esplorare i propri doni e interessi.

## LEADERSHIP CONDIVISA IN FAMIGLIA

*Looby Macnamara*

Nel contesto familiare condividiamo la leadership con altri membri della famiglia. Ovviamente questo accade principalmente con il nostro partner, se ne abbiamo uno, ma se abbiamo una famiglia allargata, cointerline o amiche intime, anche loro possono essere coinvolte, così come anche i nostri figli man mano che crescono. Condividere la leadership, piuttosto che pensare di essere sempre alla guida, è un cambiamento di paradigma che permette di riconoscere che c'è spazio per più di un leader, spazio per ogni persona per incarnare la leadership all'interno della famiglia, spazio per prendere decisioni insieme, per fare turni, per collaborare, per condividere la responsabilità.

La responsabilità può essere assunta o data: come adulte siamo più abituate a vedere cosa serve e quindi ad assumerci autonomamente la responsabilità, mentre alle nostre figlie e ai nostri figli dobbiamo darla in modo attivo.

La leadership condivisa implica prendere decisioni insieme e poi met-

terle in pratica. Inizia con l'osservazione del contesto, dei bisogni, delle lacune e delle opportunità. Osservare ciò che funziona bene e ciò che non funziona - chiedersi dove abbiamo bisogno di leadership, quando, perché, cosa e come? Il nostro modo di essere leader influenza il modo in cui le persone rispondono alla nostra leadership: siamo gentili e compassionevoli o imponenti e dominanti nella nostra leadership?

Spesso all'interno delle famiglie alcuni ruoli e responsabilità vengono assunti da diversi membri della famiglia e talvolta questo accade senza che se ne discuta. Esplicitarlo, però, ci aiuta a trovare un equilibrio, una giusta condivisione e ci aiuta a riconoscere che ognuna di noi ha capacità, competenze, passioni e interessi diversi.

## IMPARARE DALLE NOSTRE FIGLIE E DAI NOSTRI FIGLI

*Looby Macnamara e Shanti Macnamara*

Non dimentichiamo che la leadership e l'apprendimento in famiglia non sono una strada a senso unico. I bambini e le nostre bambine possono insegnarci molto se ci apriamo ad imparare da loro.

Gli esseri umani non possono fare a meno di crescere e imparare insieme, e a volte si dimentica che si può imparare molto dalle creature più giovani. Poiché sono più piccole, a volte può essere difficile ascoltarle, ma molto spesso le persone più giovani insegnano tanto: a partire dal loro modo di osservare e di insegnare a se stesse. Riflettere sul passato, specialmente tra generazioni diverse, offre una prospettiva preziosa. I bambini hanno il vantaggio di trovarsi dove eravamo noi in passato e possono ricordarci qualità utili che abbiamo dimenticato. Spesso, quando si tratta di insegnare qualcosa di nuovo o di sentirsi dire che quello che si pensava fosse un dato di fatto è sbagliato, nella mente può innescarsi una dinamica di potere inconscia. Può essere particolarmente difficile accettare di imparare dalla persona che pensiamo di dover guidare nella vita. Lasciare andare l'orgoglio che ci impedisce di disimparare e di imparare di nuovo può essere difficile, ma aprirsi a questo processo può essere davvero emozionante ed è un ottimo modo aumentare il legame con la nostra creatura.

I bambini e le bambine non si fanno problemi ad essere intransigenti, concentrati e diretti nelle loro necessità e nel loro senso di giustizia: fin da quando sono piccoli possiamo imparare da come esprimono i loro bisogni e seguono il loro istinto. I bambini e le bambine hanno un'ammirabile flessibilità nel corpo e nella mente, e possono essere pienamente felici (finché il mondo non prende il sopravvento): è bene custodire questi momenti di gioia e connetterci ad essi per far vivere la gioia in noi stesse. Man mano che crescono nel mondo, sono immersi in una crescente coscienza e consapevolezza dei privilegi, dell'oppressione e di nuovi modi di affrontare e cambiare le norme sociali dannose, e da questo possiamo imparare.

Le bambine e i bambini hanno doni speciali che danno loro una visione unica del mondo naturale che poi spesso perdiamo quando diventiamo grandi. Sono in grado di vedere i dettagli e non danno il mondo per scontato. Più sono piccoli, più sono vicini al suolo, più vedono insetti interessanti. Hanno curiosità e meraviglia in abbondanza. Sono esperte di "vagabondaggio senza tempo", capaci di muoversi nel mondo senza badare all'ora e alle destinazioni, limitandosi a sperimentare ciò che incontrano sul loro cammino. In effetti, anche se possiamo pensare di offrire loro opportunità di connessione con la natura, è più probabile che sia vero il contrario e che siano loro ad offrirci occasioni per aumentare la nostra.

## **ACCOMPAGNARE I NOSTRI FIGLI E LE NOSTRE FIGLIE NELLA LORO LEADERSHIP**

*Emma Gorbutt*

Quando pensiamo a come potenziare la leadership dei nostri figli e delle nostre figlie, il primo pensiero è quello di lasciare che siano loro a prendere le decisioni. Ma questo non è sempre pratico, equo o davvero possibile. Per esempio, offrire la possibilità di scegliere tra gelato al cioccolato o alla vaniglia non è una gran decisione, e decidere di mangiare il gelato a ogni pasto non è né sano né pratico e quindi è una scelta in cui stiamo dando troppo controllo alla nostra creatura. Nelle prossime

pagine offriremo alcune prospettive su come coinvolgere i bambini e le bambine nell'entrare nella loro leadership, per far loro conoscere ciò che custodiamo e apprezziamo nella vita, per far loro sentire l'impulso a difendere qualcosa e ad impegnarsi in generale; per sentire l'interconnessione delle relazioni e il modo in cui le nostre azioni influenzano gli altri e viceversa, per aiutarle a trovare il loro posto nel mondo, ad affrontare positivamente le situazioni difficili e, attraverso questo processo, diventare persone e leader mature e riflessive.



Storia

# Pratica la gratitudine

Shore Charnoe

Estratto dal podcast "Our Original Instructions Parte 1"  
[mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions](http://mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions)

*"Spostiamo l'attenzione da ciò che stiamo  
vivendo a ciò che stiamo creando".*

SHORE CHARNOE - CITANDO SUO PADRE

*Ho avuto molti bambini e bambine che ho cresciuto e che sono passati dalla mia casa. Una delle prime cose che facevo era far loro posare i piedi su un tessuto e tracciarne le impronte, che poi mettevamo su un tappeto che diventava il tappeto della camera da letto. Insegnavo loro una pratica: i loro piedi non potevano toccare terra finché non trovavano una cosa per cui essere grate. Dicevo loro che è davvero importante perché ci aiuta a dare il tono del resto della giornata. È come se stessi accendendo un interruttore nella nostra mente che dice: "entriamo nella gratitudine".*

*È davvero facile per noi, esseri bipedi, perdere di vista ciò per cui possiamo essere grate.*

*Sapevo che era una richiesta importante, specialmente per le bambine affidate che arrivavano, perché dicevano: "Per cosa dovrei essere grata?" E io rispondevo: "Puoi essere grata di sentire il profumo del cibo buono che viene dalla cucina e che mangerai oggi, perché non tutti lo faranno. Puoi essere grata di sentire suoni felici, persone che ridono, persone che si uniscono e parlano, perché*



*significa che le cose vengono condivise e le persone si sentono al sicuro, e non tutti hanno questa possibilità. Ci sono molte persone che si sveglieranno oggi e non avranno queste cose. Quando vai in bagno e apri il rubinetto e c'è acqua corrente”, dicevo, “non tutti ce l'hanno. Trova qualcosa per cui essere grata e poi riconosci quanti altri motivi durante la giornata trovi per cui sei grato.”*

*E poi la seconda pratica che chiedevo ai bambini di fare era quando le cose andavano storte, quando le cose non andavano come speravamo. “Ok, ammettiamo che le cose non sono andate come speravamo”. Prendiamoci un momento per sentirlo, e poi cerchiamo di rivolgere la nostra attenzione verso un luogo di gratitudine e trovare qualcosa per cui possiamo essere grati. Perché facendolo, le nostre menti si sposteranno in un luogo in cui possiamo effettivamente capire come risolvere il problema in cui ci troviamo o come trattare le persone intorno a noi in modo buono, in modo da non peggiorare le cose o finire bloccate. Se l'auto si guasta, e dovremo rinunciare ad andare all'evento speciale a cui volevamo partecipare, come possiamo trasformare la frustrazione? Non sappiamo cosa sarebbe successo se fossimo andati, forse sarebbe successo qualcosa di ancora peggio. Siamo tutti al sicuro, c'è un meccanico che potrà sistemare l'auto, siamo tutti insieme e non in un posto selvaggio, pericoloso e freddo. Li aiutavo, come diceva mio padre, a “spostare la nostra attenzione da ciò che stiamo vivendo a ciò che stiamo creando”, in modo da procedere positivamente nella vita e mantenere buoni rapporti con le persone, perché se ci arrabbiamo, prendiamo direzioni dannose che non vogliamo prendere. Non significa che non succeda o che non ci si debba arrabbiare, significa solo che questa è la nostra intenzione, questo è ciò che speriamo ed è ciò a cui puntiamo. Questi sono due esempi di come nella nostra famiglia abbiamo usato l'insegnamento della gratitudine per sostenerci positivamente.*

*Mi è stato insegnato a dare gratitudine, perché se non lo faccio, se non ringrazio l'acqua, la terra, gli alberi, gli animali, gli uccelli, i pesci, gli insetti, gli insegnanti, le direzioni e gli esseri nei cieli e il modo in cui ci orientano e ci aiutano nel nostro percorso, inizieranno a sentire che non hanno bisogno di fare il loro lavoro. Ovviamente è una metafora, ma mi ha insegnato che devo avere stare in relazione e essere grata a tutte le espressioni di vita e a tutto ciò che supporta la vita.*



## ATTIVITÀ - RICONOSCERE L'IMPERFEZIONE E RIPARARE I CUORI

*Jana Lemke*

### LA PRATICA “RICOMINCIARE” DI PLUM VILLAGE

Mirjam Luthe, insegnante di mindfulness e self compassion, mi ha raccontato di un periodo della sua vita in cui i suoi figli e le sue figlie erano ancora piccoli e la vita familiare poteva essere piuttosto faticosa. Così hanno preso l'abitudine di fare le valigie e andare per un paio di settimane all'anno al Plum Village, un centro di mindfulness in Francia fondato dall'insegnante di mindfulness e attivista per la pace vietnamita Thich Nhat Hanh.

Essere in quel luogo come famiglia è stata un'enorme rivelazione per lei, perché non si era mai sentita così apprezzata nonostante tutto il rumore, il caos e il disturbo che naturalmente portava con sé una famiglia con bambini e bambine piccoli. È stato un sollievo poter semplicemente essere, senza doversi preoccupare di disturbare e, soprattutto, sentirsi davvero apprezzata per aver intrapreso il viaggio di portare delle creature su questa Terra e di vivere insieme come una famiglia con tutto ciò che questo comporta. Mentre mi raccontava queste cose, riuscivo davvero a immedesimarmi e mi sono chiesta quanto sarebbe diversa la vita se le famiglie fossero sempre accolte con questo tipo di apprezzamento, ovunque vadano. Come sarebbe la vita se fossimo libere dalla pressione e dallo stress di dover funzionare o di doverci adattare?

Poi Mirjam mi ha parlato di un rituale settimanale eseguito dalle famiglie del Plum Village come parte di questa cultura della

riconoscenza, chiamato “Beginning Anew”, “Ricominciare”. Il modo in cui l’ha descritto mi ha toccato profondamente e mi ha ricordato che la cosa più importante è coltivare una cultura di apprezzamento all’interno della famiglia. Mirjam mi ha detto che questa pratica le è rimasta molto impressa, sia a lei che alle bambine e ogni volta che qualcuno sentiva che l’umore generale della famiglia era un po’ giù, proponeva di praticare insieme “Ricominciare”.

Perché è davvero così. Il rituale aiuta a riconoscere il dolore che possiamo aver causato all’altro e ci invita a condividere ciò che apprezziamo sinceramente l’una dell’altra. Fare questa esperienza insieme e in questo modo ha davvero il potere di farci ricominciare con cuori freschi e amorevoli, ma soprattutto ci aiuta a fare tesoro di quanta bellezza c’è in ogni famiglia.

### **“RICOMINCIARE”: PREPARAZIONE**

La famiglia si siede in cerchio per terra, possibilmente con un bel fiore al centro. Preparare lo spazio, posizionare i cuscini a terra e sistemare il centro con un fiore è un compito che i bambini e le bambine possono svolgere con grande piacere. Un membro della famiglia prende il fiore e si gira verso un altro membro della famiglia. La persona con il fiore parla e non viene interrotta durante il suo turno. Gli altri membri della famiglia ascoltano. Quando si finisce di parlare, si può fare un inchino o un ringraziamento a chi ascolta, si rimette il fiore al centro del cerchio e ci si siede di nuovo. Dopo una pausa e un po’ di respiri, chi se la sente raccoglie il fiore e parla a sua volta.

I bambini e le bambine più piccoli possono addormentarsi durante il processo e naturalmente anche questo è ben accetto. Oppure possono diventare un po’ irrequieti a un certo punto, ed è importante non esagerare, in modo che la pratica rimanga piacevole, ma nel caso succedesse, potete invitarli a rimettersi comodi, valutando se terminare il rituale dopo il primo passo o continuare.

## **PARTE 1 - INNAFFIARE I FIORI DELLA GRATITUDINE**

Questa è un'occasione per condividere il nostro apprezzamento per un altro membro della famiglia. Possiamo citare casi specifici in cui l'altra persona ha detto o fatto qualcosa che abbiamo ammirato. È un'occasione per mettere in luce i punti di forza e i contributi alla famiglia di ognuno e per incoraggiare la crescita delle sue qualità positive.

Per introdurre gradualmente questa pratica, potremmo iniziare con il passo 1 - "Innaffiare i fiori della gratitudine" e terminare qui. Le fasi 2-4 potrebbero essere aggiunte la volta successiva.

## **PARTE 2 - CONDIVIDERE I RIMPIANTI**

Possiamo menzionare qualsiasi mancanza nelle nostre azioni, discorsi o pensieri per i quali ci rammarichiamo e non abbiamo ancora avuto l'opportunità di scusarci.

## **PARTE 3 - ESPRIMERE UNA FERITA**

Possiamo condividere come ci siamo sentite ferite da un'interazione con un membro della famiglia, in seguito alle sue azioni, ai suoi discorsi o pensieri. (Per esprimere una ferita dovremmo prima innaffiare il fiore dell'altra persona condividendo due qualità positive che abbiamo osservato in lui o lei).

## **PARTE 4 - CONDIVIDERE UNA DIFFICOLTÀ A LUNGO TERMINE E CHIEDERE SOSTEGNO**

A volte ognuno di noi ha difficoltà e dolori del passato che affiorano nel presente. Quando condividiamo un problema che stiamo affrontando, possiamo permettere alle persone che ci circondano di capirci meglio e di offrirci il sostegno di cui abbiamo veramente bisogno.

Quest'ultima fase è probabilmente più importante per i genitori, ma se i figli e le figlie sono ancora presenti o interessati possono portare la loro condivisione anche su questa parte.

# Tua figlia è la porta per la natura

*Emma Gorbutt*

Una parte importante della nostra leadership familiare consiste nel portare nella famiglia un senso di interconnessione con la natura. Pensandoci bene, questo è il prerequisito per la leadership femminile rigenerativa a cui aspiriamo. Solo quando le nostre figlie e i nostri figli sperimenteranno direttamente questa interconnessione con la natura inizieranno a sviluppare la compassione e l'impulso naturale a prendersi cura di essa. Come madri sappiamo bene che un effetto collaterale dell'amore è la preoccupazione e il dolore che proviamo se vediamo i nostri cari feriti. Questo significa che dobbiamo prepararci alla possibilità di affrontare anche il dolore e l'angoscia nei nostri figli e nelle nostre figlie, mentre aprono gli occhi sul mondo naturale e sul modo in cui viene trattato.

## CONNESSIONE CON LA NATURA CON I NOSTRI BAMBINI E BAMBINE

*Looby Macnamara*

I modi in cui i nostri figli e le nostre figlie possono entrare in contatto con la natura variano a seconda dei contesti locali, dei loro bisogni e interessi come anche delle nostre disponibilità e interessi. Comunque sia, in piccoli e grandi modi, con costanza e per tempi prolungati, il contatto con la natura nutre sia loro che noi. La connessione con la natura permette di canalizzare la loro energia, le loro frustrazioni, il loro amore e la loro curiosità. Li mette in contatto con i cicli naturali, i grandi processi di vita e di morte, e con la moltitudine di strategie di vita che rispecchiano o differiscono dalle loro.

Il nostro stile di vita occidentale non promuove l'abitudine a trascorrere tempo all'aria aperta: i nostri figli e le nostre figlie potrebbero perdere la motivazione o l'opportunità di uscire. Jon Young, esperto di connessione profonda con la natura e la cultura, parla di "specie motivanti", quelle cioè che spingono noi e i nostri figli e figlie a uscire e a vedere. Queste variano da persona a persona. Possono essere molto grandi o molto piccole. Insetti, vermi, rane, il canto degli uccelli, i rapaci, un albero su cui arrampicarsi, i funghi. Possono essere colori, odori, forme, suoni o consistenze particolari ad attirarci. Può essere una specie in particolare o un individuo con cui si instaura un rapporto. Può essere un animale domestico che di sicuro vorranno venire fuori a vedere. Le mie figlie vengono sempre a vedere se dico che uno dei nostri gatti fa qualcosa di carino. Potrebbero essere le molte varietà di alberi di mele o le conversazioni notturne dei gufi.

Il cibo, il divertimento e le amiche sono le forze trainanti più apprezzate come anche mangiare bacche selvatiche, raccogliere erbe, fare grigliate all'aperto e picnic. I quattro elementi ci attraggono: i venti selvaggi che spazzano via le ragnatele e le sedute accanto al calore del fuoco o sotto al sole. L'acqua, nelle sue molteplici forme, è magnetica. I fiumi, i mari, bagnarsi sotto una pioggia improvvisa, l'emozione di svegliarsi in un mondo coperto di neve, sguazzare nelle pozzanghere. E naturalmente l'elemento terra: sporcarsi di fango, scavare alla ricerca di vermi, che divertimento!

I bambini e le bambine sono spesso affascinati dal lato spaventoso, pericoloso e sgradevole del mondo naturale. Correre rischi, esplorare le cose che noi troviamo disgustose, preparare pozioni puzzolenti. C'è un fascino e un'attrazione per le cose da cui la maggior parte degli adulti rifugge. C'è un lato spaventoso/divertente che vogliono esplorare. Uno degli aspetti che stiamo perdendo negli ultimi tempi è l'opportunità per i bambini e le bambine di giocare lontano dalla supervisione degli adulti. Giocare nella natura, lontano dagli occhi e dalle orecchie dei genitori, offre loro importanti opportunità di sviluppo.

Ci sono tantissime attività da fare all'aria aperta: coltivare, costruire, toccare, fotografare, annaffiare, diserbare, potare, trasportare, tagliare la

legna, giocare. Chiedere alle bambine di fare delle commissioni per noi, come raccogliere erbe o fagioli, dà uno scopo alla loro gita fuori porta.

Come genitori possiamo sintonizzarci sulle loro attitudini e guidarle a trovare le attività più interessanti e coinvolgenti per loro. Morag Gamble, insegnante di Permacultura, racconta che suo figlio è molto appassionato di armi (nonostante non sia stato incoraggiato in questo senso), così quando trova un bastone e lo trasforma in un'arma, invece di dirgli semplicemente di metterlo giù, lei gli pone delle domande, ad esempio da quale albero proviene e quali alberi sono più flessibili e quali più fragili (ascolta tutta la conversazione con Morag nel [Podcast S2:E12](#)).

Fin dalla più tenera età, i bambini e le bambine ci rimandano le loro esperienze del mondo naturale e aspettano di vedere le nostre risposte. Il modo in cui rispondiamo a questi loro stimoli e come raccogliamo le loro storie fa loro capire ciò che riteniamo sia importante. Se non diamo peso alla loro storia dell'uccello rapace che si è levato in volo, riterranno che non valga la pena parlarne o osservarlo. Se invece ci interessiamo e ci emozioniamo, seguiamo l'uccello con gli occhi e facciamo domande, allora vorranno condividerla di nuovo in futuro.

La connessione è un mezzo di per sé, ci radica, ci nutre, mette in circolo ormoni sani, libera la mente e i polmoni, calma il sistema nervoso. Pone le basi per la cura della Terra.

Come esseri umani, abbiamo un'inclinazione naturale a proteggere e curare ciò con cui siamo connesse.

Ascolta Looby e Jon Young approfondire questo tema nel [Podcast S3:E7](#).

*“Ciò che conta alla fine della giornata è  
come si sentono, la cosa più importante dello  
stare all'aria aperta è che si divertano.”*

LUSI ALDERSLOWE – [MOTHER NATURE PODCAST S1:E5](#)





## ATTIVITÀ - TROVA LA TUA SPECIE MOTIVANTE

*Looby Macnamara*

Per spingere te e le tue creature a uscire più spesso nella natura, individuare quali sono le specie che vi interessano e motivano di più renderà l'intero processo molto più facile e divertente. Una volta individuate, trova il modo di incontrarle quando programmi le gite nella natura o anche solo quando andate a scuola ogni giorno.

Quali sono le specie/elementi che ti interessano di più? Cosa ti fa emozionare?

Quali sono le specie e gli elementi che interessano i vostri bambini e le vostre bambine? Se non sei sicura, poni loro delle domande su diverse specie ed elementi e osserva le loro reazioni.

## INCONTRA LA NATURA OVUNQUE

*Ági Berecz*

Una pioggia rilassante in una calda giornata estiva... Una festa di compleanno a piedi nudi in un parco... Una riunione di lavoro all'aperto all'ombra di alberi ad alto fusto... Una passeggiata con un amico o un'amica tra le foglie cadute... Ci sono innumerevoli modi di incontrare e apprezzare la natura in città.

Più della metà dell'umanità vive in luoghi urbani. Negli ultimi cent'anni ci siamo collettivamente avvicinate alla nostra comunità umana e allontanate dalla nostra più ampia comunità naturale. La sicurezza e della comodità delle nostre case e dei luoghi pubblici è innegabile, ma questo spostamento ha aumentato la nostra sensazione di benessere e sicurezza tanto quanto ci ha separato dal resto della natura. Difficilmente sentiamo di appartenere alla più ampia rete della vita e raramente cerchiamo rifugio in essa. Nelle aree centrali delle grandi città, dove l'inquinamento e il rumore sono opprimenti, la maggior parte delle persone spegne i propri sensi mentre si muove tra spazi al chiuso, passando nel traffico con il pilota automatico.

Come puoi coltivare il legame con la natura in una grande città? Inizia dalla curiosità, e dall'attivare i tuoi sensi. Prendi la bicicletta e cerca le piste ciclabili, mappa i parchi urbani e i collegamenti con i mezzi pubblici. Crea dei legami con gli alberi, identifica quelli con cui entri facilmente in contatto. Porta i tuoi figli e le tue figlie all'aperto, invita anche altre persone. Riprenditi il tuo tempo e il tuo spazio dagli smartphone e dal rumore. Sii presente per i tuoi amici, colleghe e per i tuoi simili: alberi, piante, uccelli e altri animali. Introduci nella tua vita l'osservazione delle stagioni, raccogli il cibo in natura. Sposta la tua vita sempre più all'aperto. Fai sapere agli altri che è possibile trovare la natura ovunque.

*“Se sei una madre che sente di avere poca natura a disposizione, puoi comunque fare molto per il tuo bambino o la tua bambina. Ovunque sei e qualunque siano le tue risorse, potete sempre guardare il cielo - le sue bellezze all'alba e al crepuscolo, le sue nuvole in movimento, le sue stelle di notte anche se vivete in città, potete trovare un posto dove poter osservare le misteriose migrazioni degli uccelli e l'alternarsi delle stagioni. Esplorare la natura con le proprie creature significa soprattutto diventare ricettive nei confronti di ciò che ci circonda. È imparare a usare gli occhi di nuovo, le orecchie, le narici e le punte delle dita, riaprendo i sensi.”*

RACHEL CARSON THE SENSE OF WONDER

## GESTIRE L'ECO-ANSIA DEI NOSTRI FIGLI E FIGLIE

*Looby Macnamara*

La connessione con la natura ha lo stesso impatto su di noi e sui nostri figli, così come entrambi abbiamo la capacità di connetterci al nostro dolore per il mondo e di provare paura per la distruzione in corso. Inoltre, le nostre creature hanno molta più consapevolezza e accesso alle notizie e alle previsioni sulle crisi future di quanto ne avessimo noi in epoca pre-internet. Le nuove generazioni sono più esposte al dolore del mondo.

Una delle loro reazioni al cambiamento climatico, alla distruzione ecologica, alle ingiustizie sociali potrebbe essere: “Beh, niente di quello che faccio farà la differenza, quindi perché preoccuparsi, perché non pensare solo fare festa”. L'edonismo può essere una reazione al senso di impotenza nei confronti dello stato della Terra.

Quando i nostri figli e le nostre figlie esprimono i loro sentimenti sullo stato del mondo e sui potenziali disastri che ci aspettano, viene naturale cercare di confortare rassicurandoli che alla fine andrà tutto bene. Ma questo non farà altro che suggerire loro che non è sicuro condividere i loro veri sentimenti, che devono essere soppressi. Dobbiamo riconoscerli, non negarli, lasciare loro spazio per sentire e condividere. Non affrettare questa fase del dolore e, col tempo, aiutarli a trovare nuove strade.

Se seguiamo la spirale del “Lavoro che riconnette”, *The Work that Reconnects*, dopo aver permesso e riconosciuto il dolore c'è la fase del “Vedere con nuovi occhi”. Possiamo raccontare loro storie di cambiamenti positivi, di luoghi rigenerati, di progressi radicali della giustizia sociale. Possiamo invitarli a guardare la storia della Terra da una prospettiva temporale più ampia, aiutarle a vedere l'interconnessione della vita sulla Terra e a fare affidamento sulla saggezza di miliardi di anni di evoluzione.

La fase successiva è “Andare avanti”: entrare nel potere dell'azione. Quali sono i piccoli passi che si possono fare? Si può trattare di attivismo, di cambiare dieta e abitudini di acquisto, di usare la bicicletta o coltivare il cibo. Compiere un'azione significativa è uno dei modi più efficaci per alleviare l'eco-ansia. Insieme al legame con la natura nasce anche l'idea di reciprocità, di trovare il modo di restituire alla natura avendo ricevuto così tanto.

Storia

# Hidden Plastic

Zara, 14 e Ashton, 13

*Hidden Plastic è stata fondata nel 2020 da due fratelli, Zara (14 anni) e Ashton (13 anni). Il loro obiettivo è quello di educare gli altri e le altre sui pericoli della plastica che non si vede - incluse le microplastiche - nel cibo che mangiamo, nell'aria che respiriamo, nel sangue e soprattutto negli oceani. Zara e Ashton hanno messo in campo i loro superpoteri di creatività e realizzazione di video per sottolineare il problema globale della plastica e le relative possibili soluzioni. Si sono appassionati all'oceano e alla vita marina fin da piccoli. Nel 2020 hanno partecipato al loro primo Ocean Heroes Virtual Bootcamp e poi di nuovo nel 2022. Hanno gradualmente allargato la loro campagna di sensibilizzazione e di condivisione di soluzioni innovative. Nel maggio 2023 hanno partecipato alla seconda sessione del Comitato intergovernativo di negoziazione per lo sviluppo di uno strumento internazionale giuridicamente vincolante sull'inquinamento da plastica, anche nell'ambiente marino (INC-2), presso la sede dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO) a Parigi, in Francia, e hanno aiutato la Coalizione Globale dei Giovani contro l'Inquinamento da Plastica a redigere un discorso per la plenaria dell'INC-2.*

*Ashton lo ha letto ad alta voce dopo gli interventi di tutti i Paesi membri delle Nazioni Unite e ha animato la sala con un fragoroso applauso.*

[www.hiddenplastic.org](http://www.hiddenplastic.org)



Storia

# Leadership a tavola

Jana Lemke

*Nel 2017 la British Nutrition Foundation ha condotto un sondaggio in oltre 5.000 scuole del Regno Unito su studenti e studentesse di età compresa tra i 5 e i 16 anni. Questo sondaggio ha svelato come tra i più giovani circolino idee sbagliate - piuttosto scioccanti - sul cibo. Ad esempio, quasi un terzo dei bambini di età compresa tra i 5 e i 7 anni pensava che il formaggio provenisse dalle piante anziché dagli animali.*

*Queste credenze errate sono un campanello d'allarme e una triste immagine della nostra disconnessione dalla natura. Evidenziano l'urgente necessità di inserire la "coscienza alimentare" nei programmi scolastici. Tendiamo a pensare al nostro cibo come a qualcosa di separato dalla natura: piante e animali fanno parte del mondo naturale tanto quanto noi, e invece spesso li utilizziamo e li consideriamo solo come carburante per il nostro corpo. È importante riflettere sulla provenienza del nostro cibo e su tutta la catena della produzione del cibo: ciò che è avvenuto prima che arrivasse sulla nostra tavola e le conseguenze di questo processo.*

*Il cibo crea il nostro corpo, è interconnesso con tutti gli strati del nostro essere: influisce su come ci sentiamo fisicamente ed emotivamente, sui nostri livelli di energia e sull'umore. Il modo in cui ci relazioniamo con il cibo influisce sul mondo oltre l'umano, sulla politica e sulle altre persone che abitano il nostro pianeta. È sorprendente come una cosa così comune e quotidiana possa essere così potente e influente.*



*È un argomento impegnativo da trattare, potrebbe facilmente riempire un intero libro (o una biblioteca). Considera quindi questa sezione come uno spunto di riflessione, un'esortazione ad approfondire l'argomento o un semplice promemoria.*

*Assumere la leadership a tavola, con la nostra famiglia, è un atto naturale, inevitabile e di grande impatto. Se raccontati intenzionalmente, il cibo e il ciclo alimentare possono diventare una delle prove più evidenti e quotidiane della nostra interconnessione con la natura.*

*Il momento del pasto ci dà l'opportunità di introdurre il concetto di "votare con il cucchiaio". Decidendo cosa mangiare, decidiamo quale metodo di coltivazione, quale tipo di cibo, quali condizioni di lavoro e quale visione del mondo vogliamo sostenere.*

*Naturalmente si tratta di un argomento molto complesso, ma non c'è motivo per cui non si possano scambiare riflessioni su questo tema a tavola con la famiglia o condividere le informazioni acquisite su determinati tipi di alimenti, metodi di coltivazione e le loro implicazioni. Trovo che i bambini e le bambine abbiano un innato, fortissimo senso della giustizia e quindi recepiscono informazioni come queste con estrema rapidità.*

*Quando sono al supermercato con il mio bambino di sette anni, lui spesso gioca a trovare i prodotti che si trovano nella corsia della frutta e della verdura contrassegnati dall'etichetta "locale" per indicarmeli in modo che io possa metterli nel carrello. Sa anche che non possiamo raggiungere il 100% di prodotti locali ed etici, ma vede il processo e sa che ci stiamo provando.*

*Un altro spunto di riflessione da masticare insieme è: siamo ciò che mangiamo. Il cibo che mangiamo riflette la nostra coscienza e anche i nostri valori. Inoltre, entra nelle nostre cellule e nel nostro cervello, influenza il nostro equilibrio ormonale e psicologico e la nostra capacità mentale. Scorre nelle nostre vene: non c'è parte di noi che non sia costituita da ciò che mangiamo. Fai un bel respiro e lascia atterrare questo pensiero dentro di te.*

*Ho scoperto molto presto quanto i bambini e le bambine si preoccupino di più se hanno l'impressione che le piante e gli animali abbiano una loro personalità, desideri e sentimenti. Personalmente sono molto interessata a questo argomento, quindi mi è venuto spontaneo condividere le mie conoscenze su alcuni tipi di alimenti quando li preparo o quando li*

*mangiamo. Ad esempio: “Oh, questo ha molta vitamina A, quindi è una vera festa per gli occhi. Saranno davvero felici di riceverlo”. Con il tempo mio figlio è diventato sinceramente interessato a sapere se questo o quel cibo è sano o meno e perché fa bene o meno. Di tanto in tanto lo vedo anche apprezzare un certo tipo di cibo solo perché non vede l’ora di dare piacere a una certa parte del corpo, dicendo cose come: “I miei muscoli saranno così felici di ricevere questo!”.*

*Mi commuovo quando vedo che “sano” non è un peso o uno “schifo”, ma qualcosa per cui si impegna. Trattare bene il suo corpo e rispettare la vita di una carota ha un valore intrinseco per lui. Certo, va matto per lo zucchero e non gli piace il sapore di molte cose “sane”, ma nel complesso questa quotidiana esplorazione del rapporto con il cibo rinvigorisce l’interconnessione con il tutto e ci permette di contribuire a cambiare il mondo come famiglia.*

*Una cosa bella da fare in famiglia per coltivare la consapevolezza e l’apprezzamento del cibo è fermarsi un minuto prima di iniziare a mangiare e apprezzare ciò che abbiamo davanti, oppure ricostruire il viaggio che ha fatto per arrivare al nostro piatto.*

*Ad alcuni piace recitare una sorta di “preghiera del cibo”, ad altre piace tenersi per mano. Direi che la cosa più importante è che tutti e tutte si sentano autentici e sinceri.*

*È facile dare il cibo per scontato, perché ci abbiamo a che fare più volte al giorno ogni singolo giorno della nostra vita, e a volte il cibo e la preparazione dei pasti possono essere fonte di stress per noi genitori, quando il tempo stringe e dobbiamo assicurare a tutti i membri della famiglia un pasto sano e completo. Ma quando c’è meno pressione possiamo passare del tempo insieme in cucina, sostenendoci a vicenda e ricordandoci di imparare insieme.*

*Il modo in cui ci relazioniamo con il cibo è uno specchio di come scegliamo di fare parte della rete della vita. Ed è una grande responsabilità, poiché influisce sul benessere di tutti gli esseri viventi del pianeta.*





## ATTIVITÀ - GUIDARE LA NOSTRA FAMIGLIA DURANTE IL CICLO DELL'ANNO

*Ági Berecz*

Connettersi quotidianamente ai cicli della natura è uno strumento potente per sentirsi in grado di agire in allineamento con la Terra. In natura e nella nostra vita, nulla è lineare, tutto funziona a cicli. Il risveglio e il sonno, l'attività e il riposo, l'ispirazione e l'espiazione, l'inverno e l'estate, sono tutti ritmi alternati di cui gli esseri umani sono parte integrante. L'educazione Waldorf (Steineriana) ha origine da Rudolf Steiner, inventore anche dell'agricoltura biodinamica. Le scuole Waldorf pongono un forte accento sul rafforzare la connessione con la Natura che ci circonda e lo si fa introducendo nella vita delle bambine e delle famiglie dei ritmi che ci mettono in sintonia con i cicli della nostra vita: il ciclo quotidiano delle attività, il ritmo settimanale delle giornate e il grande ciclo annuale della natura.

Ecco alcuni esempi che potrebbero essere utili alla tua famiglia per allinearsi ai cicli naturali:

**Celebra il ciclo della giornata:** crea piccoli rituali durante la giornata per segnare il ritmo della tua famiglia, dalla colazione alle passeggiate pomeridiane e alle abitudini per andare a letto.

**Imparate e cantate insieme canzoni** legate al periodo dell'anno.

**Allestisci un "tavolo delle stagioni"**, un piccolo altare domestico con i tesori della natura in quella stagione.

**Mangia cibi freschi di stagione**, utilizza l'intera varietà di cereali. Puoi seguire la varietà di cereali corrispondente ai giorni

della settimana, seguendo il sistema di Rudolf Steiner: lunedì: riso, martedì: orzo, mercoledì: miglio, giovedì: segale, venerdì: avena, sabato: mais, domenica: grano.

**Leggi storie della buonanotte** che si riferiscono alla stagione corrente.

**Trascorri regolarmente del tempo all'aria aperta**, entra in contatto con le piante autoctone che ti circondano e con i loro cicli.



PARTE 4

---

# Leadership nelle nostre comunità

---

# Coltiva un cerchio

Ági Berez

*Crea un nido di cura e fiducia*

*Costruisci la tua comunità*

*Sostieni e percepisci il sostegno*

I cerchi di condivisione sono antichi come la storia dell'umanità. Radicati nelle culture terrestri, sono forme antiche in cui si tessevano i legami della comunità e si prendevano le decisioni. A Mother Nature ci piace definire i cerchi "spazi vuoti" in cui si partecipa senza obiettivi, senza nulla da fare, solo per essere, nell'ascolto e nella connessione con sé stesse e con gli altri.

Ci si siede in cerchio e si condividono le proprie storie ed esperienze, offrendo alle altre persone il grande regalo dell'ascolto, il più possibile senza giudizio.

Raccontare le proprie storie è un'occasione per fare ordine nel proprio vissuto, creare senso, trovare fili rossi, decidere cosa è importante, definire in che direzione si vuole portare la propria storia, cosa lasciare andare. Mettere a fuoco le sfide ed i doni che la vita offre. Mostrarsi nelle proprie vulnerabilità in un contesto che accoglie e supporta. Anche ascoltare e rispecchiarsi in ciò che si ascolta è un'esperienza profonda, che ci permette di guardare alla nostra storia con occhi diversi, creando nuovi sensi per noi stesse. Ma soprattutto, stare in cerchio è una grande esperienza di connessione —



ci piace dire che i cerchi sono integratori, dosi massicce di connessione. Sentirsi connesse, con noi stesse e con altri e altre, appartenere, sapere che siamo Partee di un'umanità condivisa e camminiamo tutte sulla stessa terra sta alla base dei bisogni di noi esseri umani.

C'è di più: i cerchi sono luoghi dove, insieme, possiamo immaginare e tessere nuove culture, raccontarci nuove storie collettive che parlino di interconnessione piuttosto che di isolamento, di rigenerazione piuttosto che di crisi, di maternità libera da pregiudizi, stereotipi e sensi di colpa, di leadership rigenerativa. Coltiva un cerchio è un invito all'azione nel caso tu ti senta sola e sopraffatta dall'eco-ansia, e se desideri creare una comunità di persone con cui innescare un cambiamento positivo. Parte dalle emozioni e dalla condivisione per trovare la strada da seguire. Crea un nucleo di fiducia, cura e ispirazione positiva.

# Tieni viva la comunità

## ESSERE MADRI E SORELLE L'UNA DELL'ALTRA

*Looby Macnamara*

Le amicizie sono una grande risorsa di sostegno e connessione che ci supporta nel nostro cammino di leadership e percorriamo nel nostro viaggio della maternità. Alcune di queste amicizie possono essere molto profonde e simili a una relazione tra sorelle o madri.


C'è differenza tra il ruolo di sorella e quello di madre: il ruolo di sorella suggerisce una maggiore orizzontalità e uguaglianza, un rapporto tra pari, anche se spesso entrano in atto dinamiche che tentano di ribaltare questa posizione di equità. La maternità, invece, suggerisce più un ruolo di mentore a senso unico.

Può esserci spazio per entrambe le figure: sia il ruolo di madre sia quello di sorella offrono un senso di nutrimento, di cura, di legame profondo. Sono relazioni fisiche: siamo orecchie che ascoltano, spalle su cui piangere, mani che si aiutano a vicenda. La relazione è radicata nello spazio del corpo e del cuore.

Le amiche possono farci da specchio quando affrontiamo momenti difficili, offrendoci prospettive esterne e nuovi punti di vista. Possiamo vedere i nostri doni, i punti di forza e i successi riflessi nei loro occhi.

A volte la sorellanza si presenta sotto forma di sostegno pratico, altre volte è puro divertimento e piacere. La magia di queste relazioni è che si adattano a ciò che serve a ogni persona in un determinato momento.





*“Nulla può offuscare  
la luce che brilla  
dall’interno”*

MAYA ANGELOU





## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - APPREZZAMENTO APPREZZARE LE PROPRIE SORELLE

*Emma Gorbutt*

Nelle nostre vite frenetiche e piene di impegni spesso abbiamo solo momenti veloci per ringraziare chi è sempre presente e ci sostiene. Raramente ci prendiamo il tempo di manifestare il nostro apprezzamento e la nostra stima. Ecco un'opportunità per farlo.

Pensa alle donne della tua vita, che ti sostengono. Quelle che sono sorelle o madri, siano esse consanguinee o raccolte lungo il tuo percorso di vita. Quelle che ti aiutano emotivamente, fisicamente e portano gioia nella tua vita.

Ora, scegline una. Falle sapere con un sms, un'e-mail, una lettera o di persona quanto la stimi e quanto valore ha per te. Dedica un disegno che racconta un'esperienza vissuta insieme, prepara una torta, trova il tuo modo per dimostrare quanto la apprezzi.

## CONNETTERSI ALLA NATURA INSIEME

*Looby Macnamara*

Possiamo coltivare la connessione con la natura anche nei nostri rapporti di lavoro e di comunità, con gesti semplici. Per esempio possiamo iniziare le riunioni con un giro di gratitudine: ogni persona menziona una o più cose per cui è grata. La gratitudine ci permette di entrare in connessione con le altre persone, con la natura e con il mondo.

Coltivando questa abitudine, parlare degli elementi, dei cicli naturali, della luna, degli uccelli, degli alberi può diventare parte integrante della cultura di un gruppo.

L'uso di metafore ispirate all'osservazione della natura quando parliamo di lavoro può essere utile per restare collegate ai processi naturali e alle altre specie. Come nidificano gli uccelli? Come si ottengono raccolti abbondanti? Come comunicano gli alberi? Quali sono gli insegnamenti che possiamo trarre dalla natura per organizzare i nostri flussi di lavoro e i nostri sistemi di comunicazione?

Un piccolo gesto rivoluzionario consiste nel portare le riunioni all'esterno, che siano in presenza oppure online. Stare all'aperto contribuisce a ridurre le tensioni in un gruppo, poiché le persone si rilassano e spostano parte della loro attenzione sull'ambiente circostante, il mondo naturale: è stato dimostrato che osservare piante e alberi abbassa gli ormoni dello stress e aumenta il senso di benessere. Cambiare il luogo può ravvivare le energie in calo e innescare un cambiamento nei processi.

## I CERCHI DI MOTHER NATURE

*Sara Galeotti*

I cerchi Mother Nature sono cerchi di donne che si riuniscono per condividere le loro storie, ascoltare ed essere ascoltate, nutrirsi e creare una comunità. Utilizziamo le carte Mother Nature, che portano con sé il potere delle immagini e delle parole per aiutare le donne a connettersi a ciò che è vivo dentro di loro.

Ma perché i cerchi? I cerchi sono il modo più antico con cui gli esseri

umani si riuniscono. Al centro c'è, spesso, un fuoco su cui si posa l'attenzione. Sono strutture orizzontali dove ci si siede allo stesso livello, si raccontano e si ascoltano storie, si tessono i fili della comunità.

Ci piace considerare i cerchi spazi “vuoti”, dove le persone sono invitate a “essere”, piuttosto che a “fare” qualcosa. Sono semplici momenti rituali che ci aiutano a fare una pausa dal flusso della vita quotidiana, creando spazio per una rigenerazione profonda.

L'ascolto è l'ingrediente segreto dei cerchi, ciò che li rende speciali e rigeneranti. Raccontare le proprie storie è un'occasione per fare ordine nelle proprie esperienze e nel proprio percorso di vita, creare senso, trovare fili rossi, decidere cosa è importante, definire in che direzione si vuole portare la propria storia, cosa lasciare andare. Mettere a fuoco le sfide ed i doni che la vita offre. Mostrarsi nelle proprie vulnerabilità in un contesto che accoglie e supporta. Anche ascoltare e rispecchiarsi nelle storie che si ascoltano è un'esperienza profonda, che ci permette di guardare alle nostre storie con occhi diversi, creando nuovi sensi per noi stesse. Ma soprattutto, stare in cerchio è una grande esperienza di connessione — ci piace dire che i cerchi sono integratori, dosi massicce di connessione. Sentirsi connesse, con noi stesse e con altre, appartenere, sapere che siamo parte di un'umanità condivisa e camminiamo tutte sulla stessa terra sta alla base dei bisogni di noi esseri umani.

C'è di più: i cerchi sono luoghi dove, insieme, possiamo immaginare e tessere una nuova cultura della maternità e della leadership, una cultura libera da preconcetti, stereotipi, pregiudizi e sensi di colpa. Una cultura che supporti il viaggio di ciascuna di noi senza appiattirlo su aspettative e miti che ci sottraggono potere e ci intrappolano in un ruolo sterile e non costruttivo.

Il commento che sentiamo più spesso dalle donne che partecipano ai nostri cerchi è che ne escono nutrite, ricaricate e leggere, nonostante a volte (ma non sempre!) si parli di temi intimi e profondi. Lo stesso accade a me quando facilito un cerchio, offrendo lo spazio ad altre donne per condividere e stare in ascolto: ne esco sempre profondamente nutrita, respiro più profondamente, mi sento parte di un cerchio molto più grande.

Con la rete di Mother Nature abbiamo iniziato ad offrire cerchi gratuiti, online e in presenza, in vari paesi europei. Ci siamo convinte sempre più del grande potere di questo strumento così semplice, e abbiamo messo a fuoco una visione: un cerchio di donne in ogni città e paese, un cerchio di donne a portata di mano per ogni mamma. Il passo successivo è stato creare un corso e un sistema per formare altre donne e professioniste che portino questi cerchi nelle loro comunità. Ad oggi (settembre 2023) abbiamo formato più di 400 facilitatrici in Italia, Slovenia, Ungheria e Inghilterra, che hanno già iniziato ad offrire cerchi alle donne intorno a loro. Continuiamo ad offrire cerchi online ogni primo venerdì del mese (sono gratuiti, per ricevere l'invito ci si può iscrivere qui: <https://mothernatureproject.org/madre-natura-in-italia>) e, a piccoli passi, ci avviciniamo alla nostra visione: un cerchio di donne a portata di mano per ogni mamma.

# Varca la soglia

## ESCI NEL MONDO

*Looby Macnamara*

Nel team di Mother Nature abbiamo fatto grande esperienza del potere di stare in cerchio, di dare e ricevere sostegno. Far parte di un cerchio è uno dei modi in cui possiamo entrare nella nostra leadership.

Dopo aver messo a fuoco la nostra leadership personale e aver curato quella familiare, potrebbe arrivare il momento in cui vogliamo essere più presenti nel mondo, al di fuori delle nostre case. Ci sono molti modi in cui possiamo portare la nostra leadership nella nostra società. Una comunità, infatti, non è solo un'area geografica, ma anche una collettività di interessi, una rete di persone. Una comunità rappresenta un gruppo di persone a cui sentiamo di appartenere, che avvertiamo come casa nostra, dove possiamo essere la versione più autentica di noi stesse. Non è necessario condividere lo stesso luogo fisico, vivere nella stessa casa o nello stesso paese per essere parte di una comunità.

## SCEGLI UN PROGETTO, UN'ATTIVITÀ, UN LAVORO

*Looby Macnamara*

Ora esploriamo l'espansione della nostra leadership nella comunità, i modi in cui possiamo farci avanti e presentarci nel mondo.

A volte non è una nostra scelta e le circostanze ci impongono di lavorare o di essere già presenti nella comunità in qualche modo. Può darsi che lavorare per guadagnare sia un bisogno essenziale e non abbiamo la possibilità o il lusso di poter scegliere come farlo. Per qualcuna invece il lavoro è la risposta alla necessità di trovare un significato e qualcosa di

più al di fuori del contatto sociale e familiare.

Per alcune di noi portare la nostra leadership fuori di casa è un atto di grande coraggio, e può comportare molte fermate e ripartenze, prove ed errori. Per altre può essere il percorso più naturale, diretto e ovvio da seguire. Per altre ancora, può essere qualcosa su cui abbiamo poca scelta. A volte si presentano occasioni inaspettate, vuoti che si aprono e che devono essere colmati (ad esempio: il doposcuola che piace a nostro figlio o a nostra figlia che rischia di essere chiuso se nessuno ne assume la gestione).

Possiamo agire la nostra leadership nella comunità anche in modi informali, per esempio portando sostegno alle nostre amiche e vicini.

Se stiamo svolgendo un lavoro in cui sentiamo di avere poco controllo o poca voce in capitolo, possiamo comunque affrontarlo con grazia, dignità, sorrisi e spirito di collaborazione.

Se ci troviamo sulla soglia (metaforica o letterale) della nostra casa e vogliamo trovare il nostro posto al di fuori di essa e un modo per contribuire, dobbiamo guardare dentro di noi, oltre che fuori, per mettere a fuoco ciò che possiamo fare, ciò che vogliamo fare e ciò di cui la nostra comunità ha bisogno. Questo può tradursi nella domanda: di cosa ha bisogno la Terra? Ci sono opportunità per fare qualcosa che sia rigenerativo e contribuisca a un futuro sostenibile e favorevole alla vita? Il nostro lavoro e i nostri progetti possono contribuire all'etica della cura della Terra, della cura delle persone e della condivisione equa?

Ci sono innumerevoli vie con cui la cura e la leadership possono manifestarsi.

*“Non possiamo restare a casa per tutta la vita, dobbiamo presentarci al mondo e dobbiamo considerarla un'avventura.”*

BEATRIX POTTER



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - IDEE GENERARE ISPIRAZIONI

*Looby Macnamara*

Spesso, quando sentiamo di dover ideare qualcosa di nuovo tendiamo ad andare sul sicuro, soprattutto se si tratta di modi su come uscire nel mondo. Vogliamo restare nella nostra zona di comfort, perché il nuovo ci spaventa. Ma se ascoltiamo con attenzione, dentro di noi, c'è una voce che ci invita ad essere espansive, selvagge, creative, fantasiose, visionarie.

In questa fase di ideazione possiamo puntare sulla quantità di idee proposte piuttosto che sulla qualità o sulla reale possibilità di realizzarle. Lasciamoci sorprendere e non auto-censuriamoci. Alcune idee potrebbero fondersi con altre e portarci in luoghi inaspettati.

Della moltitudine di idee che scaturiranno, forse solo una o due si affermeranno e cresceranno, ma avremo avuto bisogno di tutte le altre per arrivare a generarle.

L'invito che ti faccio ora, dunque, è di catturare tante idee sulla carta, senza farle passare attraverso il filtro del giudizio.

Le altre persone possono essere una grande fonte di ispirazione perché non hanno gli stessi filtri che potresti avere tu. I bambini e le bambine, in particolare, sono fantastici generatori di idee. Ascoltali e fatti ispirare anche da loro!

Prendi una pagina del tuo taccuino e, da sola o insieme a qualcun altro, scrivi venti idee su quali potrebbero essere i progetti o i lavori possibili all'interno della tua comunità.

Porta questa pagina con te e ogni volta che ti vengono nuovi spunti, aggiungili alla lista.

Potrebbe esserti utile estrarre la pagina dal taccuino e appuntarla in un luogo di passaggio, così da averla sempre sotto gli occhi. Ogni tanto puoi spostarla, per evitare che passi in secondo piano e per mantenere questa spinta all'ideare, viva nella tua mente.





## ATTIVITÀ - CREA LA TUA THRESHOLD WALK

*Jana Lemke*

Il viaggio della maternità ci presenta costantemente nuove sfide, domande, cambiamenti e sorprese. La *Threshold walk* (“Camminata della soglia”) è una pratica in natura che ci permette di camminare con tutto ciò, di sederci e semplicemente stare con qualsiasi cosa stia occupando la mente, e magari di trasformarla.

L’attività è molto semplice: individua un’intenzione per il tempo che trascorrerai in natura, trova una soglia (letteralmente) da superare, trascorri un tempo all’aperto, supera di nuovo la soglia e infine rielabora l’esperienza, scrivendo o parlandone.

È consigliato impostare il telefono in modalità aereo e di limitare le distrazioni durante questo momento speciale, in modo da vivere appieno l’esperienza.

### LA TUA INTENZIONE

L’intenzione per questa passeggiata speciale può essere qualsiasi cosa, ma è molto importante metterla a fuoco. Ascoltati e percepisci ciò che deve essere chiarito in questo momento. Forse vuoi solo osservare come la natura affronta le difficoltà. Forse hai una domanda, ad esempio “come posso essere più paziente con i miei figli?”. Forse vuoi dedicare il tuo tempo da sola a coltivare il senso di gratitudine. Scegli tu.

### LA SOGLIA

Può essere qualsiasi cosa che ti attragga e che puoi attraversare,

come, ad esempio, un grosso ramo a terra da scavalcare o due alberi che formano un portale attraverso cui camminare. Puoi saltare una pozzanghera o raccogliere dei materiali naturali e costruire la tua soglia. Segui la tua intuizione. Quando hai individuato la tua soglia fermati un attimo, fai dei respiri profondi e connettiti con la tua intenzione. In genere, per terminare il cammino si attraversa la stessa soglia da cui si è partite. In alcuni casi, potrebbe non essere possibile, e allora scegli consapevolmente un secondo punto da varcare che sarà il tuo portale di uscita.

Ti potresti chiedere perché sia importante utilizzare una soglia.

Ci sono diversi motivi. Innanzitutto, funzionerà come un contenitore per la tua esperienza. Un inizio e una fine chiari danno più forza a questa pratica. È un rituale con una struttura semplicissima, che viene praticato fin dagli albori dell'umanità. La soglia ha lo scopo di farti fermare e riconnettere con la tua intenzione. Come porta simbolica, segna l'ingresso e l'uscita da uno spazio straordinario. Ti invita a entrare in uno stato mentale attento, aperto, non giudicante, curioso e pronto a connettersi. Una volta che senti di essere connessa con la tua intenzione e con questo tipo di percezione, entra nel regno di quest'esperienza unica, attraversando la soglia.

## **LA PASSEGGIATA**

Usa tutti i sensi e ascolta profondamente. Accogli tutto ciò che accade lungo il cammino come un'informazione significativa rispetto alla domanda o all'intenzione che hai formulato. Lascia che le tue associazioni mentali fluiscono liberamente, non censurarti, anche se le immagini che appaiono possono sembrare strane. Sii aperta a qualsiasi cosa succeda. Fai fare una pausa alla tua mente razionale e segui il tuo intuito e i tuoi piedi, che conoscono la strada meglio della tua testa. Puoi scegliere di camminare lentamente, oppure lasciare che il tuo istinto ti guidi

fino a un certo punto, dove ti siederai e passerai un po' di tempo. Non c'è un modo giusto o sbagliato.

Quando sarà il momento di tornare, trova la tua soglia e fermati di nuovo prima di attraversarla. Ringrazia la terra e tutti i tuoi incontri e lascia che sorga un senso di gratitudine.

## **IL RACCONTO**

L'ideale, una volta tornata, sarebbe condividere la tua storia con una cara amica o un caro amico, in una semplice forma di racconto e ascolto. Se non vuoi o non puoi parlarne, puoi scriverla o creare qualcosa che rappresenti la tua esperienza (ad esempio un disegno, un'opera di land art o una scultura).

In ogni caso, elaborare la tua esperienza significa raccoglierla, farne tesoro. In qualche modo l'elaborazione la renderà più significativa e accessibile. A volte il vero valore di una storia si manifesta solo in un secondo momento. Quindi, sii paziente e tieni caro il tuo vissuto.

## CONCILIA LAVORO, CURA DELLA FAMIGLIA E DI TE STESSA

*Looby Macnamara*

Conciliare la vita lavorativa con la cura della famiglia e la cura di sé è una tensione costante per ogni madre lavoratrice. Nel capitolo quattro abbiamo parlato dell'importanza della cura di sé. Ora ci troviamo di fronte all'ulteriore sfida di come creare uno spazio per la cura di noi stesse tra lavoro e famiglia. Il senso di colpa può seguirci dal lavoro nella vita privata, se ci sono attività pressanti, o può seguirci come una nuvola scura quando siamo al lavoro se abbiamo la sensazione di trascurare le nostre famiglie. Uno dei consigli migliori è quello di concentrarsi ed essere pienamente presenti in quello che stiamo facendo in un determinato momento, che sia di vita privata o professionale. Riconoscere che, sì, ci sono un milione di altre cose che potremmo fare, ma che qualsiasi cosa stiamo facendo in un dato momento, merita la nostra attenzione. Quando riusciamo a farlo, liberiamo energie che verrebbero sprecate in preoccupazioni poco utili.

Non è sempre necessario escludere i nostri figli e le nostre figlie dalla nostra vita professionale: loro imparano ogni giorno come percepiamo il lavoro, la nostra etica lavorativa, oltre a competenze concrete come la contabilità, l'organizzazione e il processo decisionale collettivo. Possono apprendere molte competenze per la vita futura che non imparerebbero a scuola. Viceversa, possiamo anche portare le nostre capacità materne sul posto di lavoro.

È probabile che i nostri figli non capiscano perché il lavoro sembra prendere il sopravvento. Quando stavo scrivendo "People & Permaculture" le mie figlie avevano due e dieci anni e trovavo molto difficile rivolgere loro abbastanza attenzioni mentre mi dedicavo a questa grande impresa creativa. Sicuramente avevo un po' di senso di colpa al riguardo. Un decennio dopo, mia figlia maggiore ha visto il mio libro in un festival e mi ha detto che era felice di averlo visto lì e orgogliosa di me che l'avevo scritto. All'epoca forse l'aveva visto come un qualcosa che distoglieva la mia attenzione da lei, ma a distanza di anni si è resa conto di quanto quel lavoro fosse stato importante per me e di come abbia avuto un'influenza positiva su di lei.



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN E APPREZZAMENTO RICONOSCERE IL SUCCESSO

*Looby Macnamara*

Quali sono i *pattern* di successo presenti nella tua vita? Perché alcune cose ti riescono bene? Forse sai suonare uno o più strumenti, sai preparare il pane, praticare lo yoga, fai esercizio fisico regolarmente, sai mantenere i contatti con le amiche e gli amici, hai una casa ordinata, o altro ancora. Prenditi del tempo per riflettere su come riesci a fare queste cose (non è necessario che tu le faccia perfettamente, o quanto vorresti, ma sono cose per cui hai trovato il modo di ritagliarti del tempo e probabilmente non è così per tutte le altre persone).

## SUPERA LE TUE CREDENZE LIMITANTI

*Looby Macnamara*

Se ci stiamo avventurando in un'attività in proprio o in un lavoro autonomo, una delle maggiori convinzioni limitanti che molte di noi devono affrontare è quella di farci pagare e di dare valore a noi stesse e al nostro lavoro. Le nostre voci interiori potrebbero cercare di convincerci che non abbiamo abbastanza esperienza o conoscenza per fare qualcosa o per farci pagare. Questa è la manifestazione della “sindrome dell'impostore”: quando ci convinciamo di essere truffatrici e inesperte e che chi lavora con noi prima o poi lo scoprirà.

A volte ci troviamo di fronte a messaggi esterni e critiche da parte di altri, per esempio “perché ti fai pagare per il tuo lavoro di cura?”, oppure “tutti i corsi di permacultura dovrebbero essere gratuiti”, o, ancora, “potrei farlo da sola a costo zero”, e molte altre varianti sul tema.

Fare qualcosa come volontariato o offrire sessioni gratuite o a basso costo può essere una via per costruire basi di clienti e fiducia. Dobbiamo però fare attenzione a non costruirci una trappola da sole che ci impedirà di aumentare le nostre tariffe fino a raggiungere il livello necessario per poterci sostenere. Inoltre, è da tenere da presente che è diffusa la mentalità del “si ottiene ciò che si paga”, e molte persone tendono a non dare valore alle cose troppo economiche.

Viviamo anche in un mondo beffardo in cui i lavori e le attività che si concentrano sulla cura della Terra, delle persone e sulla condivisione equa, non sono retribuiti allo stesso livello di altri lavori che fanno esattamente il contrario!

Essere donna aggiunge un'ulteriore dimensione di complessità. Molte donne sono state definite “autoritarie” in modo dispregiativo e sono state invitate a non essere così “prepotenti”. Gli uomini sono incoraggiati a diventare capi, mentre alle donne viene velatamente chiesto di non esserlo.

Viviamo in un mondo il cui corso della storia, delle culture e delle discipline hanno quasi reso invisibili le donne. I nostri contributi alla

scienza, allo sport, alla letteratura, alla politica e molto altro ancora sono stati ignorati, minimizzati, rivendicati dagli uomini. Il *mansplaining* fa parte di questo fenomeno: gli uomini interrompono, spiegano e reinterpretano i commenti delle donne. Inoltre c'è anche una mentalità comune che vuole che si lasci la vita personale al di fuori dell'ufficio, per cui si minimizzano le esigenze individuali e della famiglia o si cerca di evitare di portare le proprie capacità materne sul posto di lavoro perché non vi si attribuirà il valore che invece hanno.

Esistono messaggi e condizionamenti impliciti ed espliciti sui nostri diritti e sulla nostra capacità di leadership in quanto donne. Questo può essere aggravato se apparteniamo a un gruppo emarginato: se siamo donne di colore, non normodotate, non eterosessuali, abbiamo ulteriori pregiudizi da affrontare. Queste sfide possono apparire (o diventare) insormontabili. La dottoressa Katherine Crenshaw ha coniato il termine *intersezionalità* per descrivere il fenomeno dell'incontro di questi pregiudizi culturali.

È molto importante per ognuna di noi saper riconoscere questi meccanismi, talvolta invisibili, e combatterli, per evitare di arrivare ad interiorizzare i messaggi negativi e limitanti che si portano dietro e che ostacolano la nostra realizzazione e i nostri percorsi di leadership.

Abbiamo bisogno di coraggio, auto-consapevolezza e autenticità per liberarci.

*“La società vuole  
vederci lavorare come  
se non fossimo madri  
e essere madri come  
se non lavorassimo.  
Ma non è realistico”*

AMY TAYLOR KABBAZ

[MOTHER NATURE PODCAST S1 E13](#)



## TROVA LA TUA VOCE E USALA

*Emma Gorbutt*

Hai trovato la tua vocazione e sei pronta a uscire nel mondo e darle vita. Ma da dove cominciare? Una cosa è avere le idee e un'altra è trasformarle in azioni concrete. Può sembrare frustrante, come se non si riuscisse mai a iniziare. Ma se fosse davvero così, nel nostro mondo nulla sarebbe mai cambiato o sarebbe stato creato. In questa prossima storia, Jana condivide la seconda parte della sua intervista con Ré, che racconta come lei si divide tra l'insegnare alle persone a trovare la loro voce e come usa tutta la sua di "voce", al di là delle parole, per fare la differenza nel mondo. Noi abbiamo trovato la sua storia davvero stimolante e motivante e speriamo che anche per te sia un invito per passare all'azione.

Storia

# Trova la tua voce parte 2

## La tua voce è il tuo strumento

Jana Lemke

*Intervista con la coach olistica della voce e attivista XR Ré Saschowa  
(per una presentazione di Ré e la prima parte dell'intervista vai a pagina 90).*

**Ré, tu non sei solo una voice coach, ma anche un'attivista. Come hai trovato la tua voce?**

*Il punto di partenza è stato il mio cambiamento di coscienza quando sono diventata madre. È stato quello che ha dato il via al mio attivismo. Diventare madre è stato così irreversibile, così scioccante (ride). È stato come un terremoto. Ho iniziato ad approfondire le tematiche ambientali perché il futuro era tra le mie braccia: come poteva non riguardarmi?*

*Così ho raccolto informazioni che erano davvero angoscianti e poi ho pensato "Ok, cosa posso fare?". Durante il mio congedo parentale, io e il mio compagno abbiamo avviato il progetto "waste free", rifiuti zero. È stata la strada che abbiamo scelto per prima. Per noi ha significato un incredibile sforzo in più. Ripensandoci, ci siamo attenuti a questa scelta in modo piuttosto rigido e ci siamo appesantiti parecchio. E alla fine ci siamo sentiti relativamente frustrati per gli scarsi effetti che questo nostro grande impegno aveva su tutte le persone che non si preoccupano*



*affatto dei rifiuti.*

*Quindi ho cercato un'altra strada, più significativa. Mi sono imbattuta in Extinction Rebellion (XR), il movimento politico ambientalista, e mi sono fatta coinvolgere.*

*Per qualche tempo ho partecipato a ogni evento e protesta, ma ho sempre lottato con la sensazione che la mia voce non avesse un impatto significativo. Così sono passata a un dipartimento di XR che lavora in modo performativo. Il gruppo di performance a cui mi sono unita si ispira al teatro Butoh giapponese, dove la voce non viene usata affatto. Nel nostro gruppo politico siamo noi a cercare di esprimere ciò che ci opprime in modo non verbale.*

*La voce parlata ha i suoi limiti ed è una cosa che sento anch'io a volte. Certo, si può esprimere verbalmente il dolore o l'ansia ecologica, ma, per esempio, è una cosa che non faccio necessariamente a casa. Preferisco suonare il pianoforte e cantare. A volte non faccio nemmeno questo, e do un po' di riposo alla mia voce, perché le emozioni che si provano per quello che succede nel mondo possono essere travolgenti e inesprimibili.*

*Il silenzio è un'applicazione intenzionale della voce.*

*Quando ci esibiamo questo diventa molto chiaro. Le persone mi dicono sempre che guardandoci gli è venuta la pelle d'oca o che si sono messe a piangere. Può essere molto potente vederci impersonare la loro mancanza di parole e il loro dolore.*

***Credo che questo abbia perfettamente senso. È importante non confondere la voce con le parole. Immagino che la forza di queste performance stia nel lasciarsi alle spalle tutto l'aspetto intellettuale per potersi lasciare coinvolgere a livello puramente emotivo. Non si tratta di pensare alle cose, ma di sentirle, cosa che è fondamentalmente difficile per noi nel modo in cui siamo socializzati.***

*Sì, soprattutto in ambito politico. Si parla così tanto. A volte trovo che il silenzio sia molto più potente.*

*È una cosa che dico anche ai miei clienti. Allenare la voce è una cosa. Ma come e dove la si vuole usare come strumento è un'altra. E quindi si comincia a economizzare la voce, perché si inizia a "trasmettere" in modo*

*più consapevole.*

**Questo mostra chiaramente i due lati della voce. La voce come specchio e la voce come strumento. E quando usi la voce come uno strumento, può significare scegliere di non usarla affatto. Perché è il tuo modo di suonare questo strumento. Non si tratta solo di generare i suoni, ma anche di fare le pause tra una nota e l'altra.**

*Sì, sono entrambi importanti.*

**Lo abbiamo già accennato, ma come gestisci il senso di rassegnazione?**

*Naturalmente, guardando tutti questi fallimenti sistemici e noi umani, impassibili nel bel mezzo di una crisi ambientale, di un'estinzione di massa, eccetera, a volte devo fare i conti con il senso di rassegnazione. Ciò che mi aiuta davvero è cercare di distaccarmi e guardare tutto da un punto di vista più distante. Uscire dalla mia piccola esistenza, dai miei desideri e dai miei problemi e cercare di dare un senso al tutto da una prospettiva spirituale. Uno dei miei pensieri di base è una frase che ho sentito (o letto, non ricordo bene) che dice che non siamo "esseri umani che fanno esperienze spirituali", ma esseri spirituali che fanno un'esperienza umana. Questo mi aiuta molto a uscire dal dramma e a calmarmi quando le mie emozioni si agitano troppo. Così, in un certo senso, sublimo quel sentimento di rassegnazione al sentimento di uno scopo più elevato e di "apprendimento" come specie. Mi allontanano anche dall'atteggiamento di colpevole-vittima (umani ignoranti e devastanti contro la Madre Terra) e immagino la nostra vita e il nostro tempo collettivo come un campo di apprendimento che ci è stato dato, per cui voglio comunque trarne il meglio.*

*Se riesco a trovare il tempo, tengo anche un diario e lavoro con letteratura ispirante, domande aperte, mazzi di carte o opere d'arte.*

**So che porti i tuoi figli alle manifestazioni e agli eventi. Come spieghi loro le cose che accadono nel mondo? Quanto gli dici e condividi con loro?**

*I miei figli partecipano regolarmente alle proteste a Berlino con me o con il mio compagno quando sono coinvolta nell'evento come Red Rebel. Negli ultimi due anni ho visto che il loro interesse e il loro orgoglio per il fatto che io sia un'attivista sono diminuiti un po', forse perché si sono abituati o*

*perché è troppo opprimente. Quindi abbiamo cercato di non portarli ogni volta perché non vogliamo che il loro interesse si esaurisca troppo.*

*Direi che la loro consapevolezza generale della crisi ecologica e di altri temi politici (la situazione in Iran o la giustizia di genere, solo per citarne alcuni) è abbastanza alta e sostengono certe cause in un bel modo, non troppo insistente. Per esempio, condividono con amici e amiche i loro pensieri sui rifiuti, sul non mangiare animali, sul cercare di evitare di prendere l'aereo o di andare sempre in macchina, e quando lo desiderano, parliamo di queste cose anche a casa. A volte mi chiedo se li stiamo coinvolgendo esageratamente e se così facendo, rischiamo di togliere loro la spensieratezza troppo presto... Tuttavia, con un filtro che noi genitori cerchiamo di fornire (non parlare delle più grandi catastrofi e ingiustizie a tavola), penso che questi argomenti facciano parte dell'educazione di cui noi tutti siamo responsabili.*

### ***Come si comportano? Avete rilevato in loro qualcosa di simile all'eco-ansia?***

*Per fortuna, l'eco-ansia per noi è una condizione temporanea, non costante. Gli diamo un nome ("mi sento male/triste, sono stanca/ansiosa per...") e poi cerchiamo di lasciare che quel momento venga ascoltato e poi passi. Se uno di noi ne soffre, a volte le altre cercano offrire buone ragioni per cui vale la pena rimanere positivi. È strano, ma nonostante tutto riusciamo sempre a trovare qualcosa! Secondo me, questo è uno dei grandi vantaggi di vivere con i bambini: la loro naturale forza d'animo e il loro istinto di sopravvivenza mi spingono a mantenere l'ottimismo o almeno mi fanno sperare che alla fine troveremo una soluzione. Mi fanno guardare avanti, senza perdermi a piangere sui danni e le perdite del passato.*

# Sfida gli schemi acquisiti

## ESSERE LEADER E FAR PARTE DI UNA SQUADRA

*Looby Macnamara e Emma Gorbutt*

A volte i confini tra l'essere leader di una squadra e farne parte si confondono. Può capitare che una squadra nasca spontaneamente, senza gerarchie definite - a struttura orizzontale - e questo avviene quando, durante incontri e condivisioni, una o due voci hanno più seguito da parte delle altre componenti del gruppo, oppure ci si rivolge loro se si verifica un evento critico che richiede una risposta o una decisione importante da prendere.

In un sistema di leadership condivisa, può essere sfidante incarnare il ruolo di leader, di guida e di chi, in definitiva, prende le decisioni. Questo accade a causa di alcuni paradigmi già esistenti, vecchi schemi radicati, noti come top - down, power - over, win - lose.

In che maniera possiamo essere efficaci e centrate nel prendere decisioni che vanno a beneficio di altre persone, come possiamo permettere a tutte le voci di esprimersi, pur garantendo il raggiungimento degli obiettivi?

Essere trasparenti su queste sfumature può aiutare a evitare risentimenti o incomprensioni e a favorire il rispetto e la chiarezza della comunicazione. Nel Capitolo 1, Looby ha parlato di alcuni diversi stili di leadership: visionario, connettore, organizzatore, pioniere e maturo. Prenditi un momento per riflettere sullo stile che porti in un gruppo.

Esistono molti altri libri e teorie sulla formazione e il funzionamento dei gruppi, delle squadre e delle comunità, che ti possono fornire un'analisi più approfondita di come lavorare insieme ed essere efficaci (per ulteriori suggerimenti, consulta le Risorse a pagina 254).

Per ora, soffermatevi a riflettere su questo: tra i vari ruoli che possono esserci in un gruppo, ruoli che ci troviamo a ricoprire consciamente o inconsciamente, quali sceglieresti, se potessi farlo? Senza soffermarti sulle aspettative che gli altri o le altre hanno su di te (quella che facilita una riunione, che fa il verbale, che fa tutti i lavori noiosi, ecc.), cosa sceglieresti di fare? Pensando alla tua leadership personale e al suo impatto nel mondo, come vorresti presentarti quando lavori con altre persone?

## **EFFICACIA COLLETTIVA, PROCESSO DECISIONALE E CO-CREAZIONE**

*Looby Macnamara*

Quando si lavora in squadra, è necessario trovare un equilibrio tra questi due aspetti: momenti in cui è necessario coinvolgere l'intero team in ogni parte del progetto e delle decisioni, e momenti in cui è necessario fidarsi e lasciare lavorare le persone dando loro fiducia e autonomia, anziché ricorrere esclusivamente alla micro-gestione. Entrambi gli approcci hanno i loro vantaggi e ci saranno momenti in cui un metodo sarà più efficace e momenti in cui sarà più utile l'altro. A volte le persone hanno esigenze diverse e a volte non tutte sono consapevoli di quale approccio si stia adottando in un dato momento. In momenti di criticità, come ad esempio a ridosso di scadenze, alcune persone del team potrebbero perdere il senso di appartenenza al gruppo: in queste occasioni è proprio la leadership condivisa il modello più adatto da applicare. Il ruolo di leader viene automaticamente assunto dalla persona le cui competenze la rendono particolarmente adatta a guidare il team in un preciso momento. Al modificarsi del contesto, il ruolo di leader potrà essere automaticamente passato ad altre persone che presentino le competenze più utili.

È fondamentale trovare un equilibrio tra l'impiego di persone qualificate ed esperte nel compito e l'investimento del loro tempo nella formazione delle altre. Potrebbe sembrare che affidarsi prevalentemente a persone altamente qualificate sia il modo più efficace per svolgere le attività. Questo approccio diventa auto-rinforzante man mano che queste persone acquisiscono ulteriori competenze ed esperienza attraverso la

pratica continua. Tuttavia, nonostante possa comportare una maggiore lentezza o un aumento degli errori, è altrettanto importante offrire opportunità di apprendimento agli altri. Questo contribuisce a una maggiore resilienza e potenziamento complessivo del gruppo.

## **STRUMENTI PER UNA LEADERSHIP CONDIVISA**

*Emma Gorbutt e Looby Macnamara*

Se tu e altre donne o un gruppo di persone, intendete lavorare in team e condividere la leadership lavorando in modo non gerarchico, dovete essere consapevoli delle esigenze del gruppo stesso, degli individui che lo compongono e degli strumenti che potete utilizzare per supportarli. Le esigenze importanti di un gruppo con leadership condivisa sono:

### **Obiettivo e scopo condivisi**

### **Assicurarsi che tutte vengano ascoltati**

### **Processo decisionale collettivo**

### **Memoria di gruppo delle decisioni prese insieme**

### **Condivisione della leadership**

### **Mantenere la pace**

### **Connessione**

### **Divertimento**

Ci sono moltissimi strumenti che si possono utilizzare per sostenere il lavoro di gruppo e la leadership condivisa. Questi sono alcuni degli strumenti che usiamo nel team di Mother Nature:

- Giro di parola all'inizio delle riunioni: come arriviamo oggi?
- Iniziare con la gratitudine
- Stretching a metà riunione



- Utilizzare dei “giri di parola” in cui ognuna commenta a turno quando si prende una decisione
- Condividere le informazioni e gli accordi in un luogo accessibile a tutte, in modo da evitare di prendere due volte la stessa decisione e da permettere a chi non è presente di vedere cosa è stato concordato
- Concordare insieme la visione, gli obiettivi e gli scopi comuni e rivederli periodicamente
- Cerchi del cuore - quando c'è discordia, usateli per andare avanti e tornare a rapporti di lavoro migliori. Vedi per esempio “Ricominciare” (Attività - Riconoscere l'imperfezione e riparare i cuori pagina a pagina 258).
- Condividere canzoni e cibo insieme
- Celebrare i progressi raggiunti insieme

## CONDIVIDI IL POTERE

*Looby Macnamara*

Man mano che assumiamo un ruolo di leadership nelle nostre comunità e sul luogo di lavoro, c'è la necessità di aiutare le altre e gli altri a fare altrettanto. Circondarsi di persone consapevoli della propria leadership e del proprio potere significa avere intorno a noi persone competenti e responsabili. Significa anche garantire una successione in modo che possiamo continuamente muoverci verso il nostro massimo utilizzo.

Il nostro massimo utilizzo consiste nel mettere a frutto le nostre competenze e talenti, nel fare ciò che solo noi possiamo fare e che altri o altre non possono fare. Naturalmente, nessun altro può essere madre dei nostri figli, quindi questo è sicuramente uno dei nostri massimi utilizzi, anche se non deve essere l'unico.

Mentre formiamo altre persone, queste possono prendere in carico alcuni dei nostri compiti, liberando tempo e spazio e consentendoci di sviluppare ulteriormente le nostre competenze. Dare potere alle altre implica valorizzarle e apprezzarle. Aiutarle a superare il dialogo interno negativo e sostituirlo con voci positive di fiducia in sé stesse.

## LE OMBRE DELLA SORELLANZA E LA COMPETIZIONE FEMMINILE

*Looby Macnamara*

Quando entriamo in contatto con il nostro potere, ci esponiamo, diciamo la nostra e ci mettiamo in luce, e ciò può far sorgere delle reazioni sia in noi stesse sia nelle altre donne. Veniamo apprezzate e sostenute, ma spesso può coesistere un sottofondo di tensione che può generare reazioni istintive e inconscie. Spesso non ce ne rendiamo neanche conto, e possono essere percepite dagli altri sia consapevolmente sia inconsapevolmente perché possono essere sottili oppure molto evidenti. Ciò che accade nell'ombra, nell'inconscio, è forse qualcosa che non associamo nemmeno all'immagine che abbiamo di noi stesse.

Lavorare sulle nostre ombre significa agire per fare luce su queste risposte, reazioni, sentimenti, pensieri e convinzioni che si verificano nel nostro profondo.

Per esempio, potremmo avere dubbi sulla validità del nostro essere leader che può manifestarsi con il pensiero “non sono abbastanza brava”: mancanza di fiducia, dubbi sull'importanza delle nostre opinioni, dubbi sulla correttezza delle decisioni prese, che altri sappiano fare il lavoro meglio di noi. Viceversa, possono anche manifestarsi in noi come pensieri dogmatici, inattaccabili, come, ad esempio, “il mio modo è l'unico modo”, “ho sempre ragione”; insomma un'eccessiva sicurezza che schiaccia i punti di vista e i contributi delle altre persone.

Entrambi questi estremi possono in realtà avere le loro radici nelle stesse convinzioni, che operano nell'ombra. C'è una domanda fondamentale che il nostro sistema si pone sempre, nel profondo: “sono al sicuro?”. La risposta a questa domanda ha radici storiche e intergenerazionali, ma anche culturali e personali, come esperienze di vita e di contesto. Il nostro sistema nervoso ci fornisce indizi e segnali che possono essere evidenti o non visibili. Per secoli le donne non hanno potuto manifestare in sicurezza il proprio pensiero e la propria unicità, comprese le differenze, né vivere secondo i propri valori. Ai tempi della caccia alle streghe, si insegnava deliberatamente alle donne a non fidarsi l'una

dell'altra. Oggi, sebbene razionalmente abbiamo superato questa situazione, viviamo ancora gli strascichi di tali pregiudizi ed è ancora una realtà molto attuale, reale e triste, che molte donne non siano al sicuro, in vari paesi e circostanze.

Quando portiamo la nostra voce nel mondo, essa può provocare reazioni in altre donne. Dalle loro ombre possono scaturire ribellione, invidia, rifiuto, rabbia, tristezza. La mentalità della scarsità e la convinzione che ci possa essere una sola leader porta a pensare che quando una donna brilla, alcune altre sentono che non ci sia lo spazio per portare fuori anche la propria luce. I paradigmi del patriarcato fanno eco dal profondo e affiorano in superficie attraverso la competizione, la gelosia, i confronti.

Nei gruppi può emergere un'ombra collettiva che si manifesta come tensione di sottofondo, pettegolezzi alle spalle, persone che si ritirano dal processo, combriccole, gruppetti. Si possono verificare sfide e reazioni sottili o palesi alla leadership, come ribellarsi alle istruzioni, alle regole, alle indicazioni, alle richieste. Il verificarsi di alcune di queste situazioni sfidanti non sempre sono il risultato dell'ombra, ma possono essere semplicemente modi diversi di fare le cose e di fornire prospettive alternative. Spesso sono, invece, le emozioni e i sentimenti a mostrarci se si tratta di una risposta proveniente dall'ombra.

La distrazione e la procrastinazione, ad esempio, possono essere sintomi di convinzioni più profonde che si nascondono nell'ombra.

Chi ha già preso una posizione di leader può trovarsi di fronte a una sfida diversa: quella di non essere in grado di fare un passo indietro. Non essere capace di lasciarsi guidare, di seguire e lasciare che qualcun'altra sia leader. Forse abbiamo dovuto essere molto dure e combattive per far partire la nostra attività, per essere viste e ascoltate, per diventare una voce rispettata, e ora il compromesso può sembrare una debolezza o quantomeno una situazione poco familiare.

Le nostre emozioni possono darci indicazioni sul nostro subconscio, facendoci capire che potrebbe esserci una disconnessione tra i nostri pensieri razionali e la nostra psiche. Se in superficie siamo felici di festeggiare la promozione di una persona a noi vicina, ma nel frattempo la

nostra pancia dice altro, è una buona indicazione che c'è qualcosa che sta accadendo nell'ombra e che richiede attenzione.

Dare un nome alle emozioni è uno dei modi per far luce su qualcosa. In un gruppo può essere molto potente definire una tensione o un sentimento, anche se non lo stiamo nominando in modo specifico. In questo modo si apre una strada verso l'onestà, la riflessione e l'esplorazione.

## GESTIRE IL DOLORE DEGLI ALTRI PER IL MONDO

*Looby Macnamara e Emma Gorbutt*

Nei nostri paesaggi interiori risiede il dolore che proviamo per il mondo. Le nostre paure, la rabbia, la perdita, il dolore, si manifestano poi nei nostri comportamenti e nelle nostre risposte. Qualsiasi cosa di cui siamo testimoni ha radici nel nostro paesaggio interiore. Qualcuna potrebbe essere molto motivata dal suo dolore per il mondo, spinta a cercare di fare la differenza, per altre può manifestarsi come paralisi, procrastinazione, letargia.

Molto spesso ci sono vincoli culturali che impongono in che misura parlare del dolore che proviamo per il mondo; pertanto anche se siamo consapevoli del motivo per cui potremmo sentirci scoraggiate al lavoro, potremmo non sentirci sicure ad esprimere che è perché temiamo per il destino dell'umanità, per il timore di non essere comprese.

Se vogliamo incarnare una leadership femminile rigenerativa, dobbiamo dare l'esempio e mostrare a chi ci circonda che va bene riconoscere il nostro dolore per il mondo, mostrando forza nella nostra vulnerabilità e facendo spazio agli altri per condividere la loro. Il Lavoro che Riconnette ci offre gli strumenti per farlo: ringraziare per ciò che abbiamo, riconoscere il dolore e la tristezza che proviamo per la sua distruzione, allargare la nostra prospettiva per vedere come tutto sia interconnesso e possiamo fare la differenza e poi passare insieme all'azione; fare cose concrete insieme, operare dei cambiamenti e prendere decisioni che ci rendano più allineate con i nostri valori. Il desiderio di proteggere il nostro mondo è un'esperienza che ci dà forza. Decidere di riciclare in ufficio, piantare un albero al mese per compensare le emissioni di ani-

dride carbonica del vostro gruppo o organizzare una campagna per salvare una riserva naturale nella vostra nostra comunità, tutto questo farà la differenza.



## **ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - INTEGRAZIONE CONSIDERARE I NOSTRI BISOGNI**

*Looby Macnamara*

Nell'ambito delle tecniche di creazione dei punti di ancoraggio (ossia, creare una situazione tale per cui vengono generate delle reazioni positive dal nostro sistema in risposta a determinati stimoli), attraverso *l'integrazione*, ripercorriamo tutto il lavoro di progettazione svolto finora e iniziamo a mettere insieme il progetto. Per prima cosa identifichiamo quali sono i bisogni, che possono rientrare in due categorie: bisogni dell'essere e bisogni del fare, o bisogni interiori ed esteriori.

Ecco alcuni suggerimenti sui bisogni che potresti avere per entrare pienamente nella tua leadership. Dai un'occhiata all'elenco e al tuo lavoro di progettazione e scegli tre bisogni interiori ed esteriori.

### **BISOGNI INTERIORI/ESSERE**

**Parlare di te positivamente**

**Trovare la tua voce**

**Avere cura di te**

**Bilanciare le energie maschili e femminili**

**Lasciare andare i dubbi su di te**

**Guarire le tue ferite ancestrali**

**Aumentare la fiducia nella tua visione**

**Sfidare le convinzioni limitanti**

**Connetterti con te stessa**

## **BISOGNI ESTERIORI/FARE**

**Fare parte di un cerchio**

**Connetterti con gli altri esseri umani**

**Connetterti con la natura**

**Fare marketing**

**Impostare una buona organizzazione**

**Aumentare le tue capacità di comunicazione**

**Team building - trovare alleate - collaborazione**

**Avventurarti**

**Onorare amicizia e comunità**

**Praticare uno stile di vita ecologico**

**Aumentare le competenze pratiche**

**Affinare i processi decisionali  
della tua famiglia e della tua squadra**

Per ogni bisogno scelto, trova uno o due modi per soddisfarlo. Per esempio, per quanto riguarda il discorso positivo su di te, potresti dedicare una mattinata ad annotare tutte le volte che ti sei detta qualcosa di poco utile, e poi scrivere accanto a ciascuna frase una sua riformulazione in chiave positiva.



## ATTIVITÀ - TU, UN TIPO SPECIALE DI LEADER

*Ági Berecz*

“Un leader non è un tipo speciale di persona, ma ogni persona è uno speciale tipo di leader”, afferma Satish Kumar, attivista per la pace e fondatore dello Schumacher College in Devon, Regno Unito.

In questo libro non parliamo di chi siede in cima a una lunga scala gerarchica. La leadership basata sulla natura consiste piuttosto nell’offrire i nostri talenti e doni unici al mondo, a beneficio dell’intero gruppo. Vedere ciò che si può fare per apportare un cambiamento necessario e agire di conseguenza è la qualità di una leader.

Le capacità di leadership possono essere sviluppate in molti modi e non sono un prerequisito per diventare leader. Se sei madre, lo sei già. Ognuna di noi è un tipo diverso di donna e un tipo diverso di leader. Attraverso questo esercizio, puoi concentrarti sulle tue qualità di leadership, che potrebbero essere molto diverse da quelle delle altre donne e madri che ti circondano.

Se segui consapevolmente il tuo percorso di leadership, svilupperai nuove competenze, scoprirai aree di sviluppo personale e incontrerai alcune delle tue ombre. La seguente attività può essere utile per riflettere sulle tue esperienze di leadership e definire alcune aree che desideri sviluppare.



- Ricorda un momento in cui hai riconosciuto un forte bisogno emergente nella tua famiglia, nel tuo lavoro o nella tua comunità e hai agito per realizzare il cambiamento necessario. Dove hai trovato la forza di agire?
- Riporta alla memoria un progetto o un sogno che non hai mai osato condividere con nessuno e che è rimasto inattuato. Ora trova un altro progetto o un sogno che hai condiviso con altre e che ha trovato alleati per essere portato avanti. Che differenza ha fatto quello che hai condiviso?
- Pensa ai modi in cui ti ricarichi e mantieni i tuoi livelli di energia. Che cosa significa per te prenderti cura di te stessa? In che modo ti prendi cura di te stessa fisicamente, mentalmente ed emotivamente? Come supporta la tua leadership?
- Ripensa alle esperienze passate in cui hai ricevuto un feedback utile e accettabile. Che cosa l'ha reso una riflessione giusta e utile? Sulla base di questo ricordo, come chiederesti agli altri un feedback sul tuo modo di essere leader?
- Insisti sempre per portare a termine ciò che hai iniziato? Oppure è accettabile fare un passo indietro e lasciare che siano altre a continuare? Riesci a ricordare una volta in cui è successo? Qual è l'insegnamento principale che hai tratto da quell'esperienza?

Queste sono alcune domande per aiutarti a riflettere su te stessa come leader. Potresti trovare pertinenti anche altre domande. Potresti visualizzarti come leader, con le tue qualità uniche di leadership manifestate sotto forma di opere d'arte, disegni o collage.

Rendilo divertente, sperimenta e appendi il risultato finale alla parete. Diventa consapevole dei punti di forza e delle aree da sviluppare della tua leadership. Segui il tuo sviluppo.

PARTE 5

# Leadership globale

...peschiamo una carta

# Scopri saggezze antiche

Ági Berecz

*Ascolta le voci più anziane*

*Esplora l'eredità di chi ti ha preceduta*

*Pianta semi del passato*

Collegati con il passato della tua famiglia e del luogo in cui vivi. Se provi sentimenti contrastanti nei confronti delle tue antenate e dei tuoi antenati, o ti senti oppressa da questioni irrisolte nella tua famiglia, comincia con un respiro profondo. C'è tempo per guarire le ferite inter-

generazionali e lasciare andare ciò che non ci serve delle storie di chi ci ha precedute.

L'invito è ad andare oltre. Scopri la saggezza che c'è nel tuo lignaggio familiare. Ascolta le storie di tua madre e di tua nonna, del loro quotidiano "stile di vita ecologico". I tuoi antenati, generazioni addietro, prima dell'era dei fertilizzanti artificiali e dei bidoni della spazzatura, conoscevano innumerevoli modi per vivere in armonia con i cicli della natura. Non poteva essere altrimenti. Quella saggezza, o tracce di essa, potrebbero essere ancora presenti nei ricordi della tua famiglia. I modi passati di coltivare, conservare o immagazzinare cibo, ricette provate e testate potrebbero essere parte del tuo patrimonio.

Se è difficile accedere a queste informazioni, puoi indagare sulla storia del luogo in cui vivi. Come vivevano le

[Torna al Sommario](#)



persone a contatto con la terra? In che modo ne erano guardiane, e non solo utilizzatrici? Donatori e non solo fruitori? Come hanno gestito e preservato i doni della natura? C'è un semino ancora vivo, piantato dalle tue antenate, o da persone che hanno vissuto prima di te nella tua regione. Percepisci i tuoi antenati dietro di te, mentre pianti i semi di nuove iniziative. Puoi appoggiarti a loro e la loro saggezza diventerà la tua.

# Ascolta la chiamata

Abbiamo già percorso molta strada nel nostro viaggio di leader e di madri, e ora ci espandiamo ancora di più. Questi tempi ci chiedono di uscire dalle nostre bolle e di entrare nel mondo. Sostenere, guidare, incoraggiarci l'una con l'altra per portare i nostri doni e le nostre capacità più pienamente nel mondo. Nella spirale del "Lavoro che riconnette", la terza fase è "Vedere con occhi nuovi", in cui espandiamo i nostri orizzonti temporali e vediamo l'interconnessione della vita in modo più completo.

## INFLUENZARE LA CULTURA DELLA LEADERSHIP E DELLA MATERNITÀ A LIVELLO GLOBALE

*Looby Macnamara*

Esiste una macro-cultura globale della maternità che ha caratteristiche interne e modi di essere percepita dall'esterno. All'interno ci sono le nostre convinzioni gli atteggiamenti, gli standard e i valori. All'esterno troviamo i giudizi, le supposizioni, le imposizioni e le valutazioni degli altri su di noi. Naturalmente ci sono differenze tra i vari paesi, ma anche temi comuni che si intrecciano a livello globale.

Lo stesso vale per la cultura della leadership, anche se è meno evidente chi è dentro e chi è fuori dalla questa cultura. Ci sono leader globali, presidenti, prime ministre e capi di Stato. Poi ci sono gli amministratori delegati e altre leader aziendali. Poi ci sono i leader delle comunità. Ogni volta che mettiamo in pratica la leadership in un modo olistico, rigenerativo e visionario, stiamo forgiando nuovi percorsi di leadership.

Sia per la cultura della maternità che per quella della leadership potrebbero esserci, e probabilmente devono esserci, cambiamenti radicali. Cambiamenti nel modo in cui le madri sono percepite e valorizzate e nel modo in cui i leader e le leader collaborano e sono presi in considerazione.

Tutti e tutte all'interno di una cultura sono collegati. Anche se una sola persona si spinge oltre i confini della "normalità", si espandono le possibilità di ogni persona all'interno di quella cultura. Ogni cambiamento che facciamo si ripercuote sulle culture di cui facciamo parte.

I cambiamenti culturali si manifesteranno nelle storie che racconteremo, nelle voci a cui presteremo attenzione, nelle nostre decisioni di voto, a chi sceglieremo di rivolgerci quando siamo in crisi, si manifesteranno nei cambiamenti di linguaggio e nel modo in cui ci porremo nel mondo.

Attualmente viviamo in una cultura della guerra, dello spreco, della paura, il che significa che queste sono diventate parti normalizzate della società. Un cambiamento nella nostra cultura della leadership significa cominciare a cambiare questi aspetti. Costruire una cultura di pace passa attraverso il dare importanza all'insegnamento della risoluzione dei conflitti ai nostri figli e alle nostre figlie, riempire le nostre riviste di storie di pace, eliminare le metafore di guerra dai nostri discorsi.

Ogni cultura ha una dimensione di "normalità" attorno alla quale si raggruppano le nostre azioni e i nostri pensieri; cambiare cultura significa uscire da questa normalità. Spesso, se il passo è troppo grande, può sembrare di uscire completamente da questa cultura o che si venga involontariamente ostracizzate dal resto del gruppo. Espandere i parametri della normalità apre ad altre possibilità.

Esiste un continuum di leadership globale che va dalla dittatura a una leadership veramente collaborativa. Anche i paesi che hanno una buona democrazia vivono ancora nella mentalità della regola della maggioranza. Soddisfare i bisogni di coloro che sono ai margini significa mettere al centro i margini, i loro bisogni e le loro prospettive.

Con il tempo assisteremo a cambiamenti nella cultura della leadership in tutto il mondo.



*“La Terra può  
essere rigenerata e  
restaurata solo nella  
sua interconnessione.  
Per farlo, dobbiamo  
agire non solo  
con la natura, ma  
come la natura”*

VANDANA SHIVA

## LE COMPETENZE MATERNE NEL MONDO

*Looby Macnamara*

Le nostre competenze materne sono necessarie nel mondo, al di là delle nostre famiglie. Sono necessarie su scala globale, in modo da poter fare collettivamente da madri all'intera umanità, verso un nuovo stadio di sviluppo. In questo modo, possiamo supportare l'umanità nel "diventare grande". Le competenze materne devono, con il tempo, diventare patrimonio comune dell'umanità. Proprio come le capacità accademiche che, un tempo limitate a pochi privilegiati, si sono diffuse ad un'ampia percentuale di persone che sono ora in grado di leggere e scrivere. Ora è il momento di codificare e insegnare le nostre competenze per altri e altre.

Le nostre competenze materne devono essere valorizzate e percepite come qualcosa che vale la pena imparare e che è possibile imparare.

Anche le competenze hanno bisogno di essere valorizzate, viste, praticate.

Quando siamo in grado di valorizzare appieno le nostre competenze materne, possiamo iniziare a condividerle e insegnarle ad altri e altre, come un insieme di competenze di leadership che potrebbero migliorare drasticamente il benessere delle persone e del pianeta.

## LAVORO INTERCULTURALE E DIVERSITÀ

*Emma Gorbutt*

Poiché il mondo diventa sempre più multiculturale e siamo sempre più a contatto con persone diverse da noi, dobbiamo diventare più consapevoli delle nostre culture individuali e di come queste possano influenzare il modo in cui interagiamo con gli altri e le altre a tutti i livelli. Lavorare a livello interculturale comporta un'ampia gamma di vantaggi e di sfide, che devono essere superate per rendere l'esperienza ricca e preziosa.

Il Progetto Mother Nature è composto da donne provenienti da Regno Unito, Ungheria, Italia, Slovenia e Germania. Comunichiamo tra noi in inglese e abbiamo molte cose in comune, ma ci sono anche differenze



culturali con cui veniamo a contatto: dalle diverse vacanze scolastiche, agli orari di lavoro e al tipo di inglese che parliamo, fino a impatti molto più ampi di guerre precedenti, situazioni politiche e norme di genere. Il programma Erasmus+, che ci finanzia, si concentra specificamente sulla collaborazione tra persone e organizzazioni a livello interculturale, affinché le persone coinvolte possano imparare ed essere ispirate da nuove prospettive, a cui altrimenti non sarebbero state esposte. Quando lavoriamo a livello interculturale, portiamo alla luce i nostri pregiudizi culturali (tutti e tutte ne abbiamo!) e ci permettiamo di sviluppare le nostre capacità di empatia e tolleranza mentre lavoriamo insieme attraverso e intorno a queste differenze culturali. Ciò ci permette di conoscere capacità e approcci diversi, a cui forse non avevamo mai pensato, e di imparare da esperienze, a cui forse non eravamo mai state esposte.

L'équipe Mother Nature ha ospitato una serie di corsi di formazione con donne provenienti da diversi paesi. Sebbene vi siano molti interessi comuni legati al *maternage* e alla natura, a volte le differenze culturali appaiono evidenti. Ad esempio, le madrelingua inglesi devono parlare più lentamente e chiaramente, evitando parole gergali, dialogando con chi parla una seconda o terza lingua. Anche la traduzione di qualcosa che può sembrare banale in inglese, non è sempre possibile in altre lingue e chi ha questo compito deve essere creativa e innovativa per trovare soluzioni. Il confronto sulle diverse tradizioni familiari è un'opportunità per conoscere altre prospettive e punti di vista. Anche le abitudini alimentari sono diverse: nel Regno Unito amiamo fare colazione con cereali dolci, mentre le ungheresi preferiscono un'opzione salata. Soddisfare e rispettare le diverse esigenze è essenziale per creare un gruppo armonioso ed efficace.

Lavorare a livello interculturale non significa solo lavorare con persone provenienti da altri paesi: esistono tanti livelli di diversità all'interno delle nostre comunità. Ci si può trovare a collaborare con persone di diverse origini etniche, ma anche di diverse fedi, opinioni politiche, luoghi di residenza, cibi, orientamenti sessuali e generi. Avete mai notato come un gruppo di sole donne sia diverso da un gruppo misto? Quando lavoriamo in maniera interculturale dobbiamo essere consapevoli di come

ascoltiamo e impegnarci particolarmente nell'ascolto, affinché vengano accolti i diversi punti di vista ed esperienze, trovando compromessi e temi comuni a tutti e tutte.

Ad esempio, quando ho iniziato a vivere nel nostro co-housing, avevamo deciso di consumare alcuni pasti in comune. Alcune mangiavano carne, altre erano vegetariane e vegane e non era quindi possibile far coincidere le varie diete. Alla fine abbiamo pensato di servire salsicce di carne e vegetariane, purè di patate con e senza burro, sugo separato e un piatto comune di cavolo che tutti e tutte potessero mangiare. Invece di arrenderci, abbiamo trovato un modo per aggirare l'ostacolo e siamo state in grado di consumare un pasto condiviso che ha unito tutte e ha aiutato le persone a collaborare più facilmente in altre aree, impostando la nostra cultura di gruppo come una cultura di tolleranza e di ricerca di soluzioni, invece di arrendersi e dire che era troppo difficile.

Può essere impegnativo quando culture diverse hanno punti di vista opposti che sembrano insormontabili, ma l'apprendimento e la comprensione che derivano dal lavorare insieme per trovare un terreno comune e soluzioni che funzionino per l'intero gruppo porteranno grandi benefici, ben più ampi di quelli di nell'immediato.

Storia

# Guidare la nostra comunità a diventare una comunità

Emma Gorbutt

*Nel 2011 mi sono trasferita alla Earthworm Housing Co-op nell'Herefordshire, nel Regno Unito. Lì esisteva già una comunità dalla fine degli anni '60 che era iniziata come una comune e poi, nel 1989, era diventata una cooperativa edilizia, gestita direttamente dai suoi abitanti. Quando siamo arrivati, gli edifici erano in cattivo stato e inabitabili. Gli ultimi residenti avevano allontanato la gente del posto, la quale li giudicava negativamente, soprattutto per il loro comportamento che includeva feste notturne e un atteggiamento aggressivo verso gli abitanti del luogo a causa delle divergenze nelle opinioni politiche ed ambientali. Nel frattempo, secondo la prospettiva dei residenti del villaggio, la cooperativa lasciava deteriorare un importante punto di riferimento locale. Sapevamo già che la situazione era questa e quando siamo arrivati ci siamo impegnati ad essere gentili con la gente del posto, cercando di metterci al servizio della comunità e costruendo buone relazioni con i nostri vicini e vicine.*

*Una delle ragioni per cui molte comunità intenzionali hanno fallito in passato è stata la mancanza di connessione con il territorio, generata dalla sfiducia di entrambe le parti. Ma se ci fosse un altro*



*modo, in cui si entra attivamente nella leadership e si coltivano i legami con la comunità locale, in cui si invitano coloro che sono già presenti a vedere che non si è poi così diversi da loro?*

*Abbiamo iniziato con piccoli passi, frequentando il caffè del paese, visitando il pub e il negozio locale. L'iniziativa è stata quella di incontrare e conversare con le persone, essere amichevoli, imparare i loro nomi e salutare per strada: si tratta di una forma di leadership molto sottile, che è iniziata semplicemente prendendo l'iniziativa e cambiando la narrazione del co-housing, da un'idea isolata e aggressiva a una basata sulla cordialità e sulla volontà di far parte della comunità. Abbiamo consolidato questo aspetto entrando a far parte di gruppi locali come il club di spremitura del sidro del villaggio, il coro e la società di storia. Quando è nato mio figlio, mi sono unita al gruppo di gioco locale e ho iniziato a frequentare la biblioteca e il caffè della comunità ogni settimana. Abbiamo continuato a partecipare agli eventi della comunità, alle sfilate, alle celebrazioni e alle giornate di divertimento. A volte, per esempio, abbiamo organizzato una giornata di gioco sul nostro terreno o abbiamo semplicemente dato una mano. Alcuni membri del co-housing sono diventati parte del villaggio lavorando per le aziende locali, unendosi ai vigili del fuoco e mandando i figli alla scuola locale.*

*Parallelamente a questa campagna di integrazione nella comunità, ho deciso di fare un passo avanti nella mia leadership e sono entrata a far parte del consiglio parrocchiale per integrarmi e sostenere il paese in un modo diverso. Questo ha portato una mia ulteriore partecipazione alla vita di paese, creando un cambiamento sociale positivo. Quando la biblioteca del villaggio stava per chiudere per mancanza di fondi, mi sono unita alla campagna Save the Library e ho lavorato lentamente, ma inesorabilmente dall'interno per convincere gli altri membri del consiglio parrocchiale che potevamo pagare l'affitto per tenerla aperta. Gran parte del lavoro svolto con il consiglio è stato quello di convincerli che potevano fare qualcosa di nuovo, fare un atto di fede e confidare che le trenta persone che si erano fatte avanti come volontari e volontarie per il personale della biblioteca sarebbero state all'altezza del compito, cosa che, nove anni dopo, stanno ancora facendo. Assumendo una leadership attiva e favorendo un*

*cambiamento di direzione nel consiglio, oltre alle molte ore di lavoro, io e, per estensione, il co-housing, ci siamo guadagnati la reputazione di essere pazienti e persistenti e di voler fare il meglio per la comunità.*

*Quando si lavora in modo efficace e connesso in una comunità, si presenteranno altre opportunità di assumere la leadership e portare cambiamento. Dopo il consiglio parrocchiale sono entrata a far parte di diversi altri gruppi di volontariato del paese, come il centro comunitario, di cui sono stata presidente per due anni, quando nessun altro voleva farlo. Anche in questo caso ho assunto il ruolo di guida nel convincere delicatamente il gruppo di amministratori a passare da un'attitudine al "no, non lo facciamo", a un "sì, proviamoci" che, a distanza di cinque anni, continua a migliorare.*

*Le nuove persone che sono entrate nel nostro co-housing e alla nostra comunità si sono poi impegnate anche nel paese più ampio. Seguendo il mio esempio, sono entrate nei posti decisionali e si sono unite al consiglio parrocchiale e al centro comunitario, hanno dato vita a eventi e gruppi di vacanza per bambine e bambini, hanno contribuito con il loro stile e hanno portato avanti il testimone per sostenere queste organizzazioni a evolversi ulteriormente.*

*Creare connessioni ed essere leader non significa solo uscire nel mondo, ma portarlo a sé. Nel nostro secondo anno di vita, quando mio figlio era piccolo, abbiamo partecipato all'evento "Giardini aperti" del villaggio e abbiamo invitato le persone a visitare la nostra proprietà. Molte persone sono venute a dare un'occhiata e a vedere cosa stavamo facendo, incuriosite dal fatto di poter finalmente varcare i cancelli del co-housing dopo tanti anni. Hanno anche apprezzato il fatto di vedere un bambino raggianti! Eravamo ancora alle prime fasi del nostro progetto di rinnovare gli edifici, e il terreno si prestava molto bene per questo tipo di intervento. Con questa azione, abbiamo dimostrato il nostro impegno nel compiere miglioramenti, suscitando fiducia nel fatto che avremmo fatto altrettanto per gli edifici. Negli anni successivi, abbiamo organizzato eventi sulle abitazioni sostenibili, invitando le persone a venire e conoscere gli interventi ambientali e di sostenibilità che abbiamo apportato al nostro terreno e agli edifici attraverso il nostro progetto di ristrutturazione. Da qualche anno*

*partecipiamo al Wassail della comunità, un evento annuale dove si visitano i frutteti del villaggio, invocando un buon raccolto per le stagioni a venire. Il Wassail termina con oltre 100 persone che si riuniscono per mangiare salsicce e bere sidro caldo intorno a un falò ardente nella nostra proprietà.*

*Il filo conduttore della leadership, essere coloro che compiono la prima mossa, che si rimboccano le maniche e si immergono nella comunità più ampia, diventando realmente parte di essa, ha creato la comunità in cui vivo, che fa davvero parte della più ampia comunità del villaggio. Siamo passati da essere “quegli hippy trasandati che lasciano andare in rovina gli edifici” ai “nostri hippy trasandati che si prendono cura della loro casa e della nostra comunità”. Sicuramente c'è chi non ci vede in questo modo, ma la nostra esperienza prevalente è che la nostra realtà all'interno di una comunità è apprezzata e sostenuta.*

# Connettiti alle radici

## LA PSICHE COLLETTIVA E DOLORE PER IL MONDO

*Jana Lemke*

A livello globale, come donne, dobbiamo affrontare una sfida complessa.

Come tutti, ci troviamo di fronte a un problema enorme: viviamo in un mondo che trasmette l'illusione di essere separati dal resto del creato.

Contemporaneamente, da una prospettiva evolutiva, come donne siamo predisposte a essere particolarmente ricettive, sociali e premurose. Empatizziamo quasi per default. Quindi il dolore per il mondo è molto sentito da molte di noi. E questo non solo perché siamo preoccupate per il futuro delle nostre creature.

Il dolore è molto reale e urgente ed evoca il desiderio di fare qualcosa. Ma come donne portiamo con noi anche una ferita collettiva profondamente radicata che può rendere ancora più difficile “presentarsi”, “brillare di luce propria” o “darsi da fare”, in altre parole entrare consapevolmente, con fiducia e orgoglio in un ruolo di leadership (vedi la storia: La nostra ferita collettiva a pagina 214).

Quindi l'attrazione per guarire il senso di disconnessione che tutta l'umanità porta con sé oggi richiede la guarigione di un'altra ferita che è impressa in noi. Per presentarci alla Terra dobbiamo uscire dall'ombra. E ne abbiamo davvero bisogno, perché portiamo una medicina di cui oggi c'è molto bisogno. In quanto donne abbiamo ereditato e coltivato un super potere chiamato empatia, che non suona solo come qualcosa di eroico, ma ormai è anche un fatto scientificamente provato (Greenberg, et al., 2023). Questa capacità potrebbe essere proprio ciò di cui abbiamo bisogno in questo mondo per ravvivare il nostro senso di interconnessione con la vita e per guarire.

Alla bellezza di questo dono si affianca il dolore che possiamo provare per conto dei luoghi, del mondo più che umano e delle altre persone. È un compito a volte difficile, che può non essere facile da sopportare. Decidere di aprirsi a questi sentimenti, lasciarli passare e persino curarli intenzionalmente è un atto coraggioso e rivoluzionario, proprio come lo è qualsiasi altra forma di attivismo. Si tratta di cambiare la lente attraverso cui guardiamo il mondo (vedi la storia di Margaret: La connessione che cura a pagina 218).



Storia

# La nostra ferita collettiva

Jana Lemke

*Le nostre antenate hanno aperto la strada per noi. Hanno combattuto per noi battaglie importanti che ci hanno permesso di arrivare dove siamo oggi. Sono orgogliosa di loro e provo un profondo amore e rispetto. Attraverso i miei geni incarno la loro forza, il loro coraggio, la loro rabbia, il loro dolore e la loro paura.*

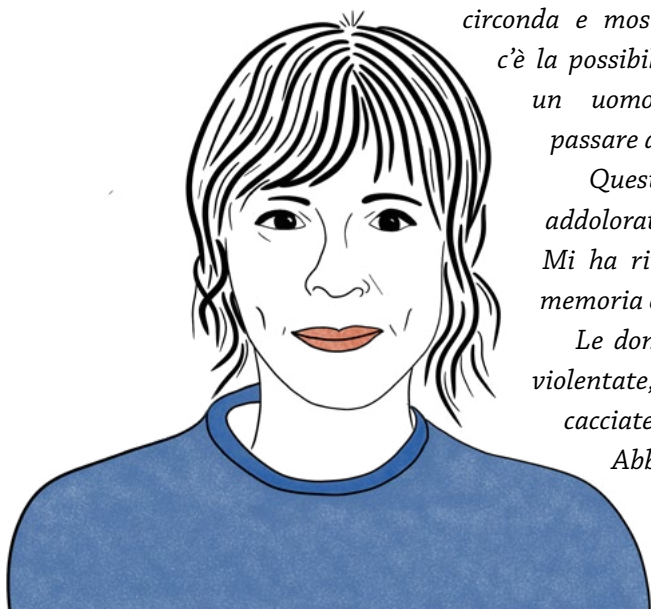
*Quando mi accingevo a trascorrere per la prima volta un periodo di tempo lungo da sola nella natura, sono rimasta sorpresa nello scoprire cosa temevo di più: non la natura selvaggia, il tempo imprevedibile, gli animali potenzialmente pericolosi o lo stare da sola con me stessa.*

*Ho scoperto che la mia più grande paura era quella di essere sorpresa da un uomo sconosciuto in quella situazione di vulnerabilità. Ed era una paura profonda. Mi sono chiesta: "Posso veramente aprirmi a ciò che mi circonda e mostrarmi completamente, se c'è la possibilità, anche se minima, che un uomo possa accidentalmente passare di lì?".*

*Questa consapevolezza mi ha addolorato, ma è stata importante. Mi ha rivelato quanto sia reale la memoria collettiva.*

*Le donne sono state emarginate, violentate, rese capri espiatori e cacciate fin dall'inizio dell'umanità.*

*Abbiamo dovuto letteralmente*



*nasconderci e degradarci per sopravvivere ed essere accettate dalla società. Era fondamentale non mostrarci in tutta la nostra potenza.*

*Da questo punto di vista, è logico che noi donne a volte esitiamo a fare questo passo. A un livello molto profondo prendere in mano la propria leadership potrebbe non sembrare sicuro.*

*Ciò non significa che questa convinzione debba dettare la nostra vita per sempre, ma è importante riconoscere che portiamo in noi anche il dolore collettivo delle nostre antenate femminili. Questo riconoscimento è fondamentale per imparare a differenziare e comprendere i possibili risentimenti che ci impediscono di brillare della nostra luce. È necessario avviare il processo di disinnesco della paura e dell'istinto innato di nascondersi, affinché le donne possano entrare consapevolmente e volontariamente nel loro ruolo di leader.*

*Può essere immensamente rassicurante riconoscere che il dolore e la paura che possiamo provare sono stati necessari nel corso della storia, ma non ci servono più.*



## ATTIVITÀ - CREA IL TUO RITUALE

*Jana Lemke*

L'esperienza individuale della paura e del dolore collettivo ereditati dalle nostre antenate femminili può manifestarsi in modi diversi. Alcune donne lo sentono molto chiaramente, altre solo in modo sottile. Alcune possono dire che è più grande di loro, altre sono convinte che sia una sensazione del tutto personale.

Indipendentemente dalla posizione in cui ci si trova in questo spettro, è sempre un buon punto di partenza trovare un luogo per sedersi nella natura e permettersi di sintonizzarsi con questo dolore.

Quando ti colleghi con le tue antenate, un ruscello o un fiume possono essere di supporto, poiché incarnano naturalmente il flusso della vita, il passato e il futuro. Detto questo, qualsiasi luogo naturale che senti giusto per te, va bene.

Trova un oggetto che ti chiami e infondigli tutti i sentimenti che possono emergere e, soprattutto, esprimili in qualsiasi modo ti sembri giusto. Puoi piangere, urlare, cantare o tutto questo insieme.

Quando sei pronta, scegli intuitivamente il modo migliore per lasciare andare l'oggetto (ad esempio gettandolo in acqua, bruciandolo o seppellendolo). Lasciare andare non significa rifiutare la paura o tagliarsi fuori da essa. Si tratta di aiutarti a lasciar andare questa parte di te come entità-guida all'interno di te stessa. Se ne sei capace, fallo con la compassione e la gratitudine nel cuore per tutte le donne che ti hanno preceduto.

## ECO-ANSIA

*Ági Berez*

Ti senti spesso preoccupata per lo stato della Terra? Ti senti arrabbiata, triste e spaventata per i segni di collasso dei sistemi viventi? A volte ti chiedi perché non provi più nulla di fronte alla complessa crisi ecologica globale? Ricorda: non sei folle, non sei impazzita. Il fatto che tu senta il dolore per il mondo è la prova che fai parte del pianeta vivente. Sei parte del sistema di auto-guarigione della Terra. Sei parte della natura che ha preso coscienza di ciò che sta accadendo a livello globale e il tuo disagio è un segno sano di questa sofferenza. E per favore, non dimenticarlo e continua la tua vita normale, ma accetta i tuoi sentimenti come un segno di cura.

Il problema è che mentre i sentimenti forti possono essere alleggeriti da un paio di orecchie che ascoltano e da parole di conforto, questa rabbia, questo dolore e questa disperazione non possono essere alleviati da qualcuno che dice “non preoccuparti, non è così grave”. Sì, è grave. Allora, cosa fare? Dai il permesso a te stessa di provare dolore per il mondo. Fai tuo questo dolore e abbraccialo: è un segno della tua cura. Quando sembra insopportabile, siediti con lui, lascialo fluire, respira attraverso di esso. Cerca sostegno in un cerchio di condivisione, ricaricati nella natura. E quando ti senti abbastanza forte, agisci. Fai tutto ciò che è alla tua portata per avere un impatto positivo, per restituire qualcosa e per guarire la terra, per impegnarti in un’azione significativa.

Storia

# La connessione che cura

Jana Lemke e Margaret Kerr

*Adattamento dell'intervista del Podcast di Mother Nature (di Jana Lemke)*

*"Connecting with place memory" con Margaret Kerr.*

[mothernatureproject.org/podcast/connecting-with-place-memory](https://mothernatureproject.org/podcast/connecting-with-place-memory)

Margaret Kerr vive e lavora in Scozia. Ha lavorato come medico e ricercatrice per dieci anni prima di specializzarsi in psicologia, psicoterapia e approcci alla salute basati sulla mindfulness.

Ha esercitato la professione di terapeuta negli ultimi venti anni e lavora anche come guida alpina. Gestisce ritiri all'aperto di mindfulness e di connessione con la natura in Scozia. È anche un'artista ed è impegnata in studi post-laurea presso il *Duncan of Jordanstone College of Art and Design* di Dundee. L'obiettivo di tutto il suo lavoro è capire come approfondire le nostre connessioni con il resto della natura.



*Fin da quando ero bambina, ho notato sensazioni diverse quando andavo in certi luoghi o di fronte a certi tipi di paesaggio. Queste sensazioni a volte provocavano un cambiamento nel mio stato d'animo e variavano a seconda dei luoghi. A volte mi sentivo sicura e a mio agio, altre volte triste e smarrita, altre*

*ancora volevo solo andarmene. All'inizio pensavo di essere solo io. Ma poi ho riconosciuto che queste sensazioni erano collegate ai luoghi. Quando tornavo in quei luoghi, le sensazioni tornavano.*

*La realtà di queste sensazioni soggettive è cresciuta in me e ho iniziato a credere nella percezione del mondo che avevo da bambina.*

*Avendo una formazione scientifica, ed essendo sempre stata interessata ad altri modi di conoscere, ho capito che era qualcosa che dovevo ricercare.*

*Che cosa mi dicono del mondo le mie esperienze nei luoghi? Quali realtà determinano questi sentimenti mutevoli?*

*Per darvi un esempio di come si presenta la mia ricerca, vi racconto una storia:*

*Ho realizzato numerosi progetti all'aperto in una penisola sulla costa occidentale della Scozia chiamata Knoydart. C'era un tratto di costa in particolare che ho sempre sentito come triste. Mi sono chiesta: cos'è che mi preoccupa? Perché mi sento così triste?*

*Così alla fine ho cercato la storia di quel luogo e ho scoperto che faceva parte delle Highland Clearances. In quel periodo i proprietari terrieri volevano disboscare la terra per la pastorizia, così la gente veniva allontanata e mandata in Canada. Le donne incinte, anziane o malate e gli uomini malati e anziani che non erano in grado di affrontare il viaggio rimanevano lì e si procuravano il cibo sulla costa. Cercavano di stare nelle grotte per sopravvivere e molte persone vi sono morte perché l'inverno in Scozia è rigido. Non lo sapevo quando mi sono recata su quella costa, ma quando l'ho letto mi è sembrato assolutamente sensato.*

*Così mi sono recata su questa costa con la deliberata intenzione di lavorare con quel luogo.*

*Sono partita per trascorrere la giornata da sola, dall'alba al tramonto. Mentre costeggiavo la riva, vivevo l'immenso dolore di una persona perduta. Ho notato che la sensazione andava aumentando e ho trovato una piccola grotta nella quale infilarmi.*

*Una cosa che ho scoperto è che stare con sentimenti forti e difficili è molto arduo, il primo impulso è quello di allontanarli. Ma se riesco a rimanere con quel sentimento e a portarlo nel corpo, per esempio facendo dell'arte in quel luogo, posso in qualche modo trasformarlo.*

*Così sono rimasta seduta in quella grotta per un po' e alla fine ho cominciato a muovermi. Avevo con me un pezzo di carta che ho sfregato sulla parete posteriore della grotta. E con il movimento ritmico dello sfregamento cominciava a venirmi in mente una canzone. Ho iniziato a cantare questa canzone, ma non sembrava la mia voce, bensì quella di una persona molto anziana. Percepivo la presenza di un'altra persona con me e intense emozioni di tristezza, amore e perdita. Fuori nevicava e faceva molto freddo e ho indossato tutti i vestiti che avevo. Mentre dipingevo, è emersa questa immagine astratta, che sembrava la pelle di una persona molto anziana, prima come una parete rocciosa e poi come una nave che si dirige verso il mare. L'ho dipinta tutta fino a quando non è stata completata e la canzone ha iniziato a diminuire. Il mio corpo ha iniziato a rilassarsi ed è uscito il sole.*

*Quando è stato il momento di andare, ho ringraziato il posto e sono tornata indietro lungo la riva.*

*Sulla riva ho trovato pietre arrotondate che erano state modellate dall'acqua per migliaia di anni e ne ho raccolte un paio. Mentre tenevo in mano quelle pietre rotonde, ho capito che dovevo tornare alla mia tenda per riscaldarle perché erano fredde. Ho capito che quelle pietre rappresentavano le donne che erano morte su quella riva. Ho acceso un fuoco e ve le ho posate accanto, poi ho preparato del porridge come offerta alle donne e ai bambini morti. Mentre le pietre si riscaldavano, sentivo le donne sedute con me. Ho sentito che finalmente si stavano riscaldando e stavano ricevendo un po' di nutrimento. Qualcosa veniva guarito e liberato; ho portato le pietre nella mia tenda e ho dormito accanto a loro.*

*Al mattino mi sentivo come se qualcosa si fosse liberato.*

*Dopo essere stata così in questo luogo, ho fatto ritorno a casa con una sensazione di leggerezza e di connessione, di accoglienza, di amicizia e di appartenenza. Se tornassi lì di nuovo, mi sentirei come se fossi tra amici e amiche. Sarebbe molto facile, mi sentirei di appartenere.*

*Dipingere, cantare, fare rituali, è ciò che libera il dolore.*

*Se tornando a casa sentissi ancora dolore, tornerei indietro perché sentirei che c'è ancora del lavoro da fare.*

*Raccogliamo i sentimenti dalle persone e dai luoghi. Connettersi con*

*questi sentimenti ci aiuta a capire le altre persone, ma anche le altre creature, le piante e la Terra. È un modo più olistico di comprendere il nostro posto nella rete della vita e ci dà l'opportunità di prenderci cura e di guarire in un modo che non è così comune nella nostra cultura. Ripristina modi di conoscere che sono stati scartati a causa di varie forze, come il patriarcato e l'industrializzazione. I modi di conoscere basati sulla natura sono un modo antico e universale di interagire con il mondo. Penso che ci sia una validità che deriva dall'uso universale di questi modi di vedere e conoscere il mondo nel corso della storia degli esseri umani.*

*Il paradigma industriale ci ha portato molti benefici, ma sta anche minacciando il mondo intero. Credo che rendersi conto che non è l'unica lente attraverso la quale possiamo vedere le cose, e avere altri modi di conoscere il mondo, sia utile per riequilibrare il modo in cui interagiamo con tutto ciò che ci circonda.*

*Quello che possiamo fare, tutte, è parlare tra noi dei sentimenti che notiamo quando viviamo dei luoghi.*

*In questo modo lasciamo emergere ciò che è rimasto in un luogo, ciò che un luogo sta provando e il fatto che potrebbe cercare di comunicare con noi.*



# Percorri la strada del cambiamento

## LIVELLI DI CONNESSIONE CON LA NATURA

Ági Berez

Sono sempre più le ricerche che studiano i benefici mentali e fisici del trascorrere del tempo nella natura. Quando siamo disconnesse dalla nostra casa più grande, sviluppiamo vari sintomi del *Disturbo da Deficit di Natura*. Molte ricerche scientifiche suggeriscono che anche solo mezz'ora di connessione regolare con il mondo naturale migliori la nostra concentrazione, allevi i livelli di stress, migliori la resistenza, abbassi l'indice di massa corporea, bilanci la pressione sanguigna, aumenti il numero di cellule killer naturali che combattono il cancro e porti molti altri benefici per la salute. Ma ti chiederai: non stiamo forse seguendo la stessa mentalità che ci ha separato dal resto della natura se cerchiamo solo i benefici del tempo trascorso all'aperto sulla salute umana?

L'eco-terapia suggerisce che esista un secondo livello per la nostra ri-conneSSIONE con la natura, ovvero la reciprocità. Una relazione di reciprocità è una relazione che va a beneficio di entrambe le parti, in questo caso l'essere umano e il resto della natura. Come puoi servire il resto della natura? Come puoi mettere in pratica l'etica permaculturale della cura della Terra? Come puoi essere una guaritrice, un'assistente, una madre per la nostra Madre Natura? Il nostro secondo mazzo di carte offre molti principi che ti ricorderanno come farlo. L'introduzione di cambiamenti nello stile di vita ecologico è un'opzione ovvia per rendere questo legame reciproco. E cosa fare per andare oltre il principio di non nuocere?

Possiamo coltivare consapevolmente una connessione spirituale con

la Madre Terra? Possiamo rallentare e sintonizzarci per ascoltare ciò di cui il nostro ecosistema ha bisogno? Possiamo camminare consapevolmente sulla Madre Terra? Possiamo appoggiarci a lei e lasciare che ci abbracci e ci sostenga? Possiamo fermarci e compiere atti di bellezza per la Madre Terra? Fermiamoci a questo punto e riconosciamo le persone che a livello globale si impegnano nella riforestazione, nella rigenerazione della terra, nella guarigione dei luoghi e nel provare una *gioia radicale nei nostri tempi difficili*.

*“Voglio stare accanto al fiume nel mio vestito migliore. Voglio cantare, forte e decisa, e battere i piedi insieme a cento persone in modo che le acque risuonino della nostra felicità. Voglio danzare per la rigenerazione del mondo.”*

ROBIN WALL KIMMERER, BRAIDING SWEETGRASS

## CONNETTERSI CON CHI CI HA PRECEDUTO E CON LE GENERAZIONI FUTURE

*Looby Macnamara*

Espandere i nostri orizzonti temporali, sia in avanti che indietro, verso le generazioni future e gli antenati, ci permette di avere una prospettiva più ampia sulla nostra vita e sul contesto dell'umanità in questo momento.

Le nostre antenate e i nostri antenati possono essere i nostri avi di sangue diretti o indiretti, possono essere recenti o di molto tempo fa. Facciamo parte di lignaggi che vanno al di là della nostra discendenza di sangue. Questi possono essere rappresentati dai lignaggi di un particolare approccio terapeutico, della tradizione canora, della spiritualità, del pensiero scientifico, ecc.

Proseguiamo il cammino di chi ci ha preceduto e beneficiamo dei sentieri che hanno tracciato. Abbiamo anche il dovere di continuare il loro lavoro e di non permettere che questi sentieri si perdano.

Per ogni scoperta avvenuta in passato c'è stata un'intera storia di lotte, tentativi ed errori. Si sono unite le forze da più fonti per produrre la svolta. Spesso si tratta di un processo non lineare, per cui non possiamo stabilire con esattezza la quantità di sforzo, il momento e la direzione in cui essa è avvenuta. Connettersi con le storie dei nostri antenati e delle nostre antenate ci aiuta a relazionarci con i sacrifici che hanno fatto, con le loro motivazioni per il cambiamento, con ciò per cui hanno lottando e che forse oggi diamo per scontato.

Alcuni credono che, quando glielo chiediamo, i nostri antenati siano in grado di sostenere il lavoro che svolgiamo qui sulla Terra in questo momento. Il modo in cui questo sostegno si manifesta è variabile e può essere sorprendente e inaspettato: da risorse materiali, chiarezza interiore o l'arrivo di qualcuno con le capacità di cui abbiamo bisogno.

Il collegamento con le antenate e le generazioni future ci porta all'inevitabile consapevolezza che un giorno saremo noi le antenate delle generazioni future. Cosa penseranno di noi? Guarderanno e penseranno a chi li ha preceduti sia come individui che come collettività, nello stesso modo in cui noi pensiamo ai nostri antenati. E anche noi possiamo entrare in contatto con loro in questo modo. Ci saranno grati per le porte che abbiamo aperto loro, per i benefici e le competenze che abbiamo trasmesso? Oppure si chiederanno perché abbiamo sprecato opportunità, perso tempo. Quali sono le competenze, le prospettive e le storie che stiamo trasmettendo?

Il legame con le antenate ci porta a percepire il senso della nostra immortalità e può approfondire il nostro senso dello scopo. Qual è l'eredità che possiamo lasciare? Un frutteto di meli, parole ispirate nei libri, articoli o lettere.

I nativi americani prendono decisioni in base a ciò che serve alle sette generazioni future. Uno dei modi in cui possiamo collegarci a questa idea è pensare a sette generazioni di piante, animali o insetti che hanno tempi più brevi. Per darci un senso vivo di continuità attraverso le generazioni. È difficile immaginare 200 anni nel futuro e come sarà la vita di queste persone. Può essere ancora più difficile immaginare sette generazioni di querce - migliaia di anni nel futuro.

Connetterci con le antenate e con le generazioni future ci aiuta a staccare dalle attività quotidiane della nostra vita e a vedere il quadro più ampio del motivo per cui dobbiamo assumere la nostra leadership. Può fornire motivazione, sostegno e ispirazione.



## ATTIVITÀ - CONNETTITI CON LE LEADER CHE CI HANNO PRECEDUTO

*Emma Gorbutt*

Ci sono antenate della leadership: donne e madri che hanno assunto la leadership in passato. Queste donne hanno incarnato un certo stile di leadership, forse interpretando un “uomo”, come Margaret Thatcher, ex prima ministra del Regno Unito, o forse essendo più autenticamente femminili come Jacinda Ardern, ex prima ministra della Nuova Zelanda.

Altre hanno espresso la loro leadership globale attraverso atti coraggiosi nella loro vita quotidiana. Ad esempio, Rosa Parks, che ha contribuito a iniziare il movimento per i diritti civili negli Stati Uniti, ha assunto la sua leadership con grande dignità quando si è rifiutata di cedere il posto a un uomo bianco su un autobus a Montgomery, in Alabama, nel 1955.

Ora prenditi un momento per pensare a un modello di leadership del passato (preferibilmente una donna, se possibile):

- Quali qualità ammiri in lei?
- Cosa c'era di insolito in lei nel periodo in cui viveva?

Ora immagina di avere quelle stesse qualità.

- Come ti sentiresti nel tuo corpo nel possederle?
- Come sarebbe agire nel mondo utilizzando queste qualità?

Ora immagina di entrare in azione per portare cambiamenti positivi incarnando queste qualità. Pensa a come apparirebbe il cambiamento e a come ti sentirai avendolo portato alla realtà.

*“Una delle critiche che mi sono state rivolte nel corso degli anni è che non sono abbastanza aggressiva o assertiva o che forse, in qualche modo, poiché sono empatica, significa che sono debole. Mi ribello totalmente a questo. Mi rifiuto di credere che non si possa essere allo stesso tempo compassionevoli e forti.”*

JACINDA ARDERN

Storia

# Chi sono loro? Una testimonianza dei tempi industrializzati

Jana Lemke

*Ho iniziato a passare del tempo ritualizzato in solitaria nella natura verso i 25 anni. È stato allora che ho sentito parlare per la prima volta dell'importanza di "connettermi con le antenate" e di "riportare i miei doni alla comunità". Questo ha suscitato in me due domande che mi hanno accompagnato da allora.*

*Chi sono i miei antenati e le mie antenate? E qual è la mia comunità?*

*Mentre mi preparavo ad un digiuno di visione di quattro giorni, mi hanno parlato della tradizione dei nativi americani di trascorrere del tempo da soli nella natura come rito di passaggio. Dicevano che durante il tempo*

*trascorso nella natura ci si connette alle antenate, ci*

*si lascia guidare da loro e che si preghi con tutto*

*il cuore per trovare una risposta alla domanda:*

*"Chi sono io e qual è il mio posto su questa terra?". E tutto questo lo si fa per riportare doni alla comunità.*

*Mi sembrava che tutti sapessero esattamente a cosa si riferissero.*

*Ma io mi chiedevo: chi sono per me questi saggi antenati guida a cui tutti si sentono così legati?*

*Chi sono le persone a cui sono più*



*legata che hanno camminato su questa Terra e che hanno dato un senso al mondo imparando dalla Terra e vivendo in comunione con essa?*

*Non riesco ad afferrarlo e mi chiedevo perché.*

*Le persone provenienti da altri paesi sembravano avere una comprensione molto più chiara.*

*La mia amica scozzese, per esempio, si sente molto legata alle sue radici celtiche. Gli antichi racconti dei suoi antenati sul senso del mondo sono ancora molto vivi e conosciuti nel suo paese. Ancora oggi ci sono siti antichi in mezzo alla natura selvaggia che possono essere visitati e che hanno resistito per secoli.*

*Vagando per le foreste svedesi ho visto resti di vecchi villaggi ricoperti di muschio che hanno immediatamente acceso la mia immaginazione. Sussurri di vite passate. Racconti di spiriti della foresta.*

*Il vasto deserto egiziano, che non reca alcun segno di civiltà, è come una tela bianca che taglia il tempo.*

*Foto istantanee di portali temporali.*

*Ma nel mio paese, la zona di Berlino, di natura selvaggia ne è rimasta ben poca. La terra è quasi completamente coltivata e i luoghi naturali che si possono visitare sono relativamente affollati e addomesticati per i visitatori.*

*Non mi sento particolarmente radicata nel luogo da cui provengo e mi rattrista scriverlo. Ho nostalgia della natura selvaggia e della solitudine che mi permette di ascoltare questi sussurri.*

*Mi sono resa conto di quanto sia difficile sentirsi in contatto con i propri antenati in aree altamente industrializzate. Se non si riesce più a sentire la terra, è davvero difficile sentire le persone che la abitavano.*

*A volte sembra una richiesta semplice quella di potersi mettere in contatto con le proprie antenate e con i propri antenati, ma è un privilegio poterlo fare nella nostra epoca. E questo non vale solo per discendenza di sangue, ma anche per l'accessibilità generale alla terra delle nostre antenate e dei nostri antenati.*

*Sono molto felice di aver vissuto il mio primo digiuno di visione nel deserto delle Inyo Mountains (USA). Ero veramente sola, ho sentito la terra muoversi e ho visto un uomo indigeno che guardava la valle dall'alto,*



*proprio come me. Ero connessa.*

*In seguito, ho sentito spesso il consiglio di fare una ricerca sul luogo da cui si proviene, per attingere alle tradizioni locali e connettersi con la propria discendenza.*

*Credo sia importante riconoscere che molte persone oggi si sentono sradicate, sia geograficamente, a causa di reinsediamenti forzati, sia per il distacco da questa Terra, dalla (nostra) natura. E l'area da cui provengono potrebbe non essere più accessibile per un'immersione profonda nel luogo e nel tempo.*

*In definitiva, siamo tutti esseri umani che condividono l'evoluzione, la storia dell'umanità, la discendenza. Soprattutto, abbiamo bisogno di ritrovare il nostro senso di appartenenza a questa Terra e per questo la chiamata a connettermi con i miei antenati mi accompagna sempre. È una domanda aperta e una ricerca che mi riporta alla domanda "Chi sono io?".*

*Tenere presente questa domanda, senza usare i miei antenati come una frase vuota è un tesoro e un invito costante ad ascoltare profondamente la mia anima e la terra.*

# Progetta il tuo percorso di vita

## TROVARE LA NOSTRA VOCE COLLETTIVA

*Looby Macnamara*

La nostra voce collettiva è più potente delle nostre voci individuali. La nostra voce collettiva esprime il nostro dolore, le nostre ambizioni, le nostre speranze, le nostre priorità. Come madri parliamo a nome dei nostri bambini e bambine senza voce. Possiamo estendere questa capacità al parlare a nome di altri e altre che non hanno voce: i nostri pronipoti, le donne oppresse in altri paesi, tutti gli esseri più che umani, gli ecosistemi, le montagne, gli animali, le foreste, la Terra.

Quando uniamo le nostre voci, portando insieme le nostre preoccupazioni e visioni, possiamo cambiare il corso della storia.

## ATTIVISMO

*Looby Macnamara*

Spesso leghiamo l'attivismo all'idea di partecipare alle manifestazioni, ma può essere molto di più.

Joanna Macy, studiosa americana, insegnante e fondatrice del Lavoro che riconnette, definisce tre aree di lavoro per la Grande Svolta:

- Trasformare la coscienza,
- Creare nuove strutture,
- Azioni di mantenimento.

Il lavoro delle campagne e dell'attivismo è spesso incentrato sulla terza categoria: azioni che cercano di fermare o almeno rallentare le attività

distruttive. Possono essere manifestazioni, petizioni, cambiamenti politici, azioni dirette non violente.

C'è un alto tasso di burnout tra gli attivisti e le attiviste, perché il lavoro può sembrare infinito, c'è sempre una nuova causa da combattere. Tuttavia questo lavoro è essenziale, può almeno farci guadagnare un po' di tempo per creare nuove strutture e cambiare le coscienze e le culture.

Ci viene chiesto di essere attiviste in molti altri modi. Come dice Joanna Macy, ogni volta che creiamo nuove strutture con modi alternativi di fare e di essere, come gli orti comunitari, l'educazione ambientale, i laboratori di riparazione, siamo attiviste. Ogni volta che sfidiamo le nostre convinzioni limitanti o i paradigmi di consumo da cui siamo circondati, siamo attiviste.

## AREE DI PREOCCUPAZIONE E DI INFLUENZA

*Looby Macnamara*

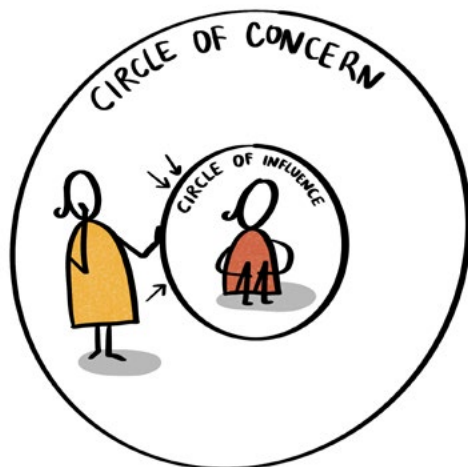
Abbiamo tutte presente cose che ci disturbano nel mondo e che vorremmo fossero diverse. Forse si tratta di ingiustizie sociali in paesi lontani, di distruzione dell'habitat o anche di cose più vicine a noi. Molte energie potrebbero essere spese in preoccupazioni, desiderando che le cose siano diverse senza ottenere alcun cambiamento. La nostra capacità di trasformare queste situazioni può essere piccola, ma possiamo creare le condizioni per il cambiamento.

Stephen Covey ha introdotto il concetto di cerchi di preoccupazione e di influenza come strumento di riflessione su dove concentrare le nostre energie. All'interno del nostro cerchio di preoccupazione ci sono questioni come i problemi sociali o ecologici o che coinvolgono altre persone. All'interno del nostro cerchio di influenza ci sono cose che abbiamo una maggiore capacità di manovrare e dirigere.

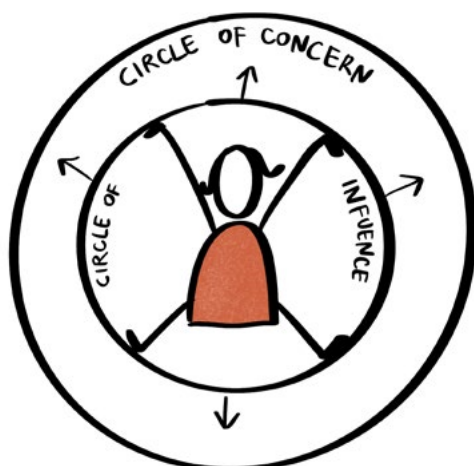
Per la stragrande maggioranza di noi, il nostro cerchio di influenza si trova all'interno del nostro cerchio di preoccupazione e non possiamo influenzare tutte le cose di cui ci preoccupiamo.

Quando passiamo il tempo ad agire nel cerchio più ampio delle preoccupazioni, a preoccuparci, a generare paura e a immaginare scenari di-

sastrosi di ciò che potrebbe accadere, consumiamo l'energia disponibile che potrebbe essere spesa nel nostro cerchio di influenza. Il nostro cerchio di influenza si restringe per mancanza di attenzione e di energia, e anche perché l'energia spesa a preoccuparsi ci depotenzia.



Al contrario, quando la nostra energia viene spesa nella nostra ricerca di influenza, questa si espande e siamo in grado di affrontare alcune questioni che prima erano fuori portata.



L'azione principale consiste nel concentrare la nostra attenzione ed energia sulle cose che possiamo cambiare. Il nostro io è il luogo del minimo sforzo per il massimo effetto. Qualsiasi attività che possiamo fare per centrarci, allinearci con le nostre aspirazioni, aumentare il nostro benessere, migliorare le nostre capacità di comunicazione e ampliare le nostre conoscenze rientra nel nostro cerchio di influenza. Quando siamo più presenti e concentrate e manteniamo gli impegni presi, è più probabile che gli altri e le altre ci ascoltino. Quando siamo consapevoli della nostra leadership, siamo in grado di andare avanti più facilmente. All'interno della nostra famiglia possiamo preoccuparci del futuro delle nostre creature, del loro comportamento, delle dinamiche tra di loro: tutto ciò rientra nella nostra cerchia di preoccupazioni. Ciò che possiamo cambiare è il nostro comportamento, il tempo che dedichiamo alle attività familiari o all'ambiente domestico. Il cambiamento di questi aspetti può avere effetti a catena sulle altre preoccupazioni.

Nelle nostre comunità possiamo desiderare un cambiamento nella salute, nei sistemi educativi o una maggiore integrazione tra le generazioni. È nella nostra cerchia di influenza mantenere la nostra salute e ricercare diversi strumenti per l'educazione. Possiamo agire per sviluppare un senso di comunità parlando con i nostri vicini, offrendo sostegno, sorridendo agli sconosciuti e utilizzando i negozi locali.

Sviluppare le nostre capacità di osservazione e di progettazione aumenta la nostra capacità di trovare punti di intervento e modi per trasformare i sistemi. Può accadere che qualcosa che prima era al di fuori della nostra influenza ora orbiti vicino, mentre il nostro cerchio si allarga. Può anche capitare che qualcosa su cui abbiamo lavorato si sposti fuori dalla nostra portata e potremmo sprecare tempo ed energie continuando a lavorarci. A volte i nostri adolescenti entrano nel nostro cerchio di influenza e pochi minuti dopo ignorano tutto ciò che diciamo.

Il perimetro della nostra cerchia di influenza è dinamico e confuso; ci sono molti fattori che lo influenzano in ogni momento. Tutti abbiamo notato che siamo in grado di convincere alcune persone e non altre. Questo può variare in base a molti fattori, magari semplicemente l'ora del giorno può determinare se le nostre parole vengono ascoltate o

meno. Può diminuire o aumentare con un cambio di lavoro o con altre circostanze.

Possiamo cercare di creare percorsi che ci portino a un interesse specifico. Potremmo diventare responsabili di una scuola o amministratrici di un ente di beneficenza. Potremmo intraprendere ricerche o avviare contatti. Possiamo seguire i nostri desideri per decidere dove agire e su cosa concentrarci.

Creare progetti per i nostri percorsi di leadership è un modo proattivo per lavorare all'interno delle nostre cerchie di influenza ed espanderle per avere un impatto positivo nel mondo.



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - SLANCIO ALLARGARE I CERCHI DI INFLUENZA

*Looby Macnamara*

Con l'ancora slancio manteniamo i sistemi che stiamo mettendo in atto e aumentiamo lo slancio e la capacità.

Allargare le nostre cerchie di influenza aumenta il nostro slancio. Come puoi aumentare la tua cerchia di influenza?

Metti un po' di musica allegra e balla in casa, anche con i tuoi figli. Se sei con altre persone, senti come ci sono momenti in cui i tuoi passi di danza influenzano i loro passi di danza, e momenti in cui la tua influenza svanisce e si spostano nel loro spazio di danza. Se stai danzando da sola, prova a sentire come ci si sente ad espandersi completamente nello spazio e come ci si sente ad essere più contenuta nel tuo spazio.

# Una persona può fare la differenza

Jana Lemke e Beatrice Achieng Nas

Ho conosciuto Beatrice Achieng Nas, ugandese, attraverso World Pulse, un social network globale per il cambiamento sociale, indipendente e guidato da donne ([worldpulse.org](http://worldpulse.org)). Abbiamo iniziato a chiacchierare tramite la piattaforma e alla fine mi ha presentato il progetto.

Beatrice ha scoperto che le bambine del suo villaggio non possono andare a scuola per vari motivi: la scuola più vicina è troppo lontana e il viaggio per le bambine è molto pericoloso a causa degli uomini che le molestano o peggio cercano di violentarle, inoltre le famiglie spesso non mandano le figlie a scuola perché vogliono che aiutino a casa e, in generale, a guadagnare. Di solito questo porta a farle sposare e a rimanere incinte in età molto giovane. Questo le rende anche più vulnerabili a contrarre l'HIV.

Se si educa una sola ragazza, l'effetto è in realtà di vasta portata su molti livelli, un effetto chiamato *Girl Effect*.

All'epoca Beatrice cercava di trovare dei mentori per 40 ragazze del suo villaggio. Cercava donne disposte a fare coppia con una ragazza bisognosa e a coprire i suoi costi del collegio, ma anche sostenerla personalmente durante il suo percorso attraverso lettere e telefonate occasionali. Io e molti miei amici e familiari ci





siamo associati a una ragazza e siamo entrati a far parte del primo gruppo di mentori e studentesse del progetto di Beatrice.

Questo accadeva nel 2012. Ora, a distanza di oltre un decennio, il progetto è fiorito in modo sorprendente. Insieme ad altre persone motivate, Beatrice ha trasformato completamente non solo il suo villaggio, ma oltre 53 villaggi in tre distretti dell'Uganda. Il progetto è diventato una fondazione chiamata Pearl Community Empowerment (PCE) che opera come organizzazione di volontariato. La maggior parte delle iniziative e degli interventi comunitari sono finanziati da persone di tutto il mondo.

***Beatrice, sei madre di una bambina e leader nella tua comunità. Puoi dirmi cosa ti ha spinto ad entrare in azione?***

*Fin da bambina ho sempre aiutato e voluto aiutare gli altri. Da grande ho dovuto affrontare numerose sfide della vita: Ho perso otto fratelli e mio padre a causa dell'HIV, e un'altra sorella mentre partoriva due gemelli. Era anche impossibile trovare un sostegno educativo nella mia comunità.*

*Cerco di aiutare chi si trova nei miei panni. Tante persone hanno un grande potenziale ma hanno opportunità molto limitate, soprattutto per quanto riguarda l'istruzione.*

***Perché avete iniziato a concentrarvi sulle ragazze e perché, a un certo punto, avete deciso di includere i ragazzi e la vostra intera comunità?***

*Le ragazze sono molto vulnerabili. Hanno molti bisogni fondamentali, a cui i genitori difficilmente prestano attenzione a causa della povertà. Un genitore preferisce pensare al cibo per la famiglia, guadagnato con fatica. Gli assorbenti igienici per le ragazze sono un lusso. Questo mette le ragazze a rischio di accettare regali e proposte di matrimonio da parte degli uomini.*

*Le ragazze per noi sono ancora una priorità, ma i ragazzi sono altrettanto vulnerabili. Sia i ragazzi che le ragazze hanno bisogno di istruzione e tutoraggio. La violenza domestica dilaga nelle comunità rurali a causa della cattiva educazione degli uomini. I ragazzi qui sono dediti alla droga, allo stupro e ad altre attività simili. Il nostro sostegno a loro è una strategia di salvataggio, per renderli persone migliori.*

***Ricordo che c'era anche molta resistenza o scetticismo nella gente***

## **del vostro villaggio riguardo al cambiamento che avete avviato. Quali difficoltà avete incontrato e come le avete superate?**

*Le donne sono oppresse e la situazione non è ancora migliorata nel luogo in cui vivo.*

*“Una semplice donna ha creato tutto questo?”. Ho sentito uomini dire mentre passavano davanti alle scuole che abbiamo costruito. Agli uomini viene data la precedenza negli incontri pubblici anche quando i loro discorsi non hanno senso. Una donna deve lottare duramente per poter parlare in pubblico. Ho lottato per trasmettere messaggi importanti negli incontri pubblici locali. Ancora oggi alcuni pensano che io riceva fondi “dal diavolo”. In passato alcune persone non volevano il nostro sostegno educativo per i loro figli e figlie perché credevano che li avrei sacrificati.*

*Dieci anni dopo, non ho sacrificato nessuno; ora abbiamo migliaia di richieste di sostegno educativo. Il meglio che posso fare nei confronti delle persone negative è ignorarle tacendo, in modo che possano vedere la luce da sole.*

## **Secondo te, cosa è necessario per coinvolgere l'intera comunità e renderla pronta al cambiamento?**

*Accogliere le soluzioni alle sfide della comunità. Coinvolgete la gente del posto nell'identificazione delle loro sfide, anche quando le conoscete personalmente. Chiedete loro di suggerire soluzioni e di lavorarci su, insieme alla comunità. Nel villaggio di Amor, la comunità ha realizzato i mattoni che sono stati utilizzati per costruire l'attuale edificio della scuola superiore di Portland. Il senso di appartenenza avvicina le persone e avvia il cambiamento.*

## **Come fate a responsabilizzare i bambini e le bambine della vostra comunità affinché assumano loro stessi la leadership?**

*Agire come modello, fare da mentore, guidare coloro che cercano aiuto, motivarli. Ho un motto: “Tutti e tutte hanno il potenziale per vivere una vita migliore. Con l'opportunità, l'istruzione e la motivazione, chiunque può diventare ammirevole. Tutti sono qualcuno”. Lo dico sempre alle giovani e ho visto oltre 280 vite cambiate grazie al nostro programma più ampio: dalla disperazione, a donne e uomini con una carriera.*

## **Come riesci a conciliare lavoro e famiglia?**

*Hah! È un lavoro in corso. Sto imparando a trovare un equilibrio. Non ci sono ancora arrivata e non voglio rimpiangere di aver passato più tempo a lavorare che a stare con la mia famiglia.*

*Ciò che mi aiuta a radicarmi e a ricaricarmi sono le amiche, gli amici, la mia famiglia e chi dona alla nostra organizzazione! Ogni giorno mi sveglio con messaggi, e-mail o telefonate positive. È una mia decisione mantenere il lato positivo della vita. Apprezzo molto chi ci sostiene. Sono il nostro carburante. Ogni passo che abbiamo fatto è stato fatto grazie al sostegno di coloro che credono in noi.*

## **Ritieni che ci dovrebbero essere più donne che assumono ruoli di leadership? Se sì, che cosa hanno da offrire le donne in particolare di cui il mondo ha bisogno?**

*SÌ! Credo che se le donne useranno le loro emozioni in modo positivo, il mondo sarà risanato in molti modi. Possiamo usare le nostre emozioni per cambiare le vite intorno a noi. Non dimentichiamo inoltre di supportare coloro che sono alla nostra portata. Una persona che supporti oggi può cambiare milioni di vite in futuro.*

*Sono molto orgogliosa di essere una donna, una donna che fa ciò che gli uomini non possono fare. Cammino a testa alta e vorrei poter fare molto di più di quello che faccio oggi. Le donne non hanno bisogno di sminuirsi.*

Finora, grazie al programma di sponsorizzazione della Fondazione PCE, 223 studenti e studentesse si sono diplomati presso vari istituti professionali, college e università. Nel 2020 è stata costruita una scuola materna ed elementare, e alcune delle insegnanti sono ex allievi del programma.

I giovani e le giovani del villaggio vengono anche formati come educatori tra pari per promuovere l'educazione alla salute, in particolare l'educazione sessuale e la consapevolezza dell'HIV/AIDS. Gli agricoltori sono stati formati e sono stati creati degli orti dimostrativi. Le madri le cui figlie partecipano al programma di sponsorizzazione sono state incoraggiate nel loro spirito imprenditoriale e sostenute nella creazione di progetti propri attraverso la promozione del risparmio e della microfinanza.

La storia di Beatrice mostra in modo impressionante come il desiderio e il coraggio di una singola persona abbiano innescato un effetto farfalla di cambiamento positivo visibile, a livello di un intero paese. Ovviamente non l'ha fatto da sola. Ha innescato una scintilla, che alla fine si è trasformata in un fuoco alimentato da molte persone in tutto il mondo.

Se non altro, ciò che è iniziato nel piccolo villaggio di Amor, nell'Uganda rurale, è una splendida testimonianza della nostra interconnessione reciproca.



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - AZIONE I PROSSIMI PASSI RAGGIUNGIBILI

*Looby Macnamara*

Quali sono i prossimi passi da compiere per il tuo percorso di leadership?

Pensa a tre cose che puoi fare nel prossimo mese per:

**La tua leadership personale**

**La tua leadership familiare**

**La tua connessione alla natura**

**Per entrare in contatto con  
persone al di fuori della tua famiglia**

L'importante è scegliere passi realizzabili che sei determinata a fare, scegli quindi *azioni* semplici e fattibili. Quando riuscirai a compierle, innescherai una spirale di successo e movimento.



## ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - CHIUDERE IL CERCHIO

*Looby Macnamara*

Abbiamo visto tutte le dodici ancore, alcune forse più di una volta. Sono sicura che le letture, le altre attività e l'osservazione della tua vita ti avranno dato molti spunti.

Cosa hai notato? Come ti senti? Cosa è cambiato in te?

Questo percorso di progettazione ti accompagnerà lungo il tuo percorso di leadership e potrai tornarci, ampliarlo e modificarlo. Per ora celebra questo traguardo con un senso di completamento e integrazione.

Uno dei modi per farlo è creare un'opera d'arte che simboleggi il tuo pensiero progettuale. Per opera d'arte intendo qualsiasi cosa che faccia emergere la tua creatività e che sia divertente e significativa per te. Potrebbe essere un collage, un dipinto con le dita, un'affermazione, una fotografia, un'opera d'arte fatta con elementi naturali, una poesia. Tienila a portata di vista, di tatto o di orecchio.

Ti terrà in contatto con il tuo pensiero progettuale e fungerà da portale per il tuo progetto di leadership.

## CONTINUARE A PROGETTARE

*Looby Macnamara*

Il *Design Web* può essere utilizzato in moltissimi ambiti, per progetti rapidi e per altri più dettagliati. I progetti rapidi, come progettare la tua settimana entrante, ti danno un rapido feedback sul funzionamento dei progetti e ti permettono di entrare spesso in contatto con il tuo lato progettuale. Puoi coinvolgere la tua famiglia nella progettazione. Ad esempio, chiedi ai tuoi familiari qual è la loro visione delle vacanze in famiglia, mentre li porti a scuola.

Progettare è un'esperienza che dà potere a molti livelli. Come ha detto Raluca Dumitrescu, una delle partecipanti al nostro corso, "io creo me stessa attraverso la progettazione".

Divertiti con i tuoi progetti e considera i benefici che ne derivano come un segno di successo e di progresso. Più progetti, più diventa facile e più diventa parte del tuo kit di strumenti per una leadership e una maternità efficaci.



# Conclusioni



# I prossimi passi

*“Per me il divenire non è arrivare da qualche parte o raggiungere un certo obiettivo. Lo vedo invece come un passo in avanti, un mezzo per evolvere, un modo per raggiungere continuamente un sé migliore.*

*Il viaggio non finisce mai.”*

MICHELLE OBAMA, BECOMING

## RESTIAMO CONNESSE

*Emma Gorbutt*

La storia del progetto Mother Nature è in continua evoluzione ed espansione. Non sappiamo quando stai leggendo questo libro: potremmo stare facendo una pausa per un paio di mesi, prima di lanciarcì in nuove avventure. Oppure potremmo aver iniziato a progettare il processo di traduzione dei nostri libri e mazzi di carte in altre lingue, o potremmo averne già completati alcuni. Sognando ancora più lontano nel futuro, potremmo essere in procinto di organizzare una conferenza in cui centinaia di donne si riuniscono per condividere come usano e sviluppano gli strumenti Mother Nature. Chissà quanto questo progetto crescerà in termini di portata e profondità. Ogni grande storia inizia con un sogno.

Speriamo che tu ti senta ispirata a continuare a esplorare i tuoi percorsi di maternità e leadership con noi e con altre creature che camminano su questa Terra.

In concreto ecco cosa puoi fare per restare in contatto con Mother Nature:

**Iscriviti alla nostra newsletters**

**Ascolta i nostri podcast**

**Trova un cerchio di Mother Nature vicino a te**

**Partecipa al nostro corso  
Facilitare cerchi di Mother Nature**

**Dai vita a un cerchio di Mother Nature**

**Usa le carte**

**Condividi storie e ispira altre persone**

**Vieni ai nostri corsi online e in persona.**

Vai a Websites e hashtags a pagina 249 per trovare i link a tutto questo, in ogni paese partner.

## **I TUOI PROSSIMI PASSI**

*Emma Gorbutt*

I tuoi prossimi passi vanno oltre il mantenimento della connessione con il progetto Mother Nature. Ogni volta che completiamo un viaggio per noi stesse, vale sempre la pena dedicare del tempo alla riflessione sul processo, su ciò che hai imparato e su cosa vuoi fare dopo. Potrebbe essere una riflessione di dieci minuti o potresti prenderti un po' più di tempo per espandere il tuo progetto di leadership. Qualsiasi cosa tu scelga di fare ti aiuterà a consolidare e ricordare ciò che è stato importante e ispirante per te.

Ecco alcune domande che potresti utilizzare come spunto:

- Cosa è cambiato in te da quando hai iniziato a leggere?
- Ci sono stati momenti di illuminazione?
- Cosa ti ha dato coraggio?
- Cosa vuoi portare nella tua vita in futuro?
- Cosa condividerai con altri e altre riguardo a questo libro?

Infine, all'inizio del libro ti abbiamo consigliato di segnare una data nel tuo calendario per tornare a guardare il libro e riflettere su come è evoluto il tuo viaggio da allora. Sei mesi è un buon lasso di tempo.

## ECHI E INCRESPATURE

*Emma Gorbutt, Looby Macnamara, Jana Lemke, Ági Berecz e Sara Galeotti*  
Eccoci alla fine del libro e che viaggio abbiamo fatto insieme. Un'avventura immersiva e incarnata, attraverso cui abbiamo esplorato le nostre abilità di maternità e leadership, e che ha rese tutte noi, lettrici e scrittrici, più ricche e più sagge. Questo libro avrà molti echi nelle nostre vite e increspature nel mondo.

Ora prendiamo tutte un momento di pausa, per assorbire completamente l'esperienza, nel nostro cuore, nella nostra anima, nelle nostre ossa, per farla fermentare per un giorno, un mese, un anno, e poi improvvisamente il fuoco nel nostro ventre si accenderà e saremo pronte a passare all'azione quando sentiremo il richiamo. Sicure, equipaggiate e pronte a essere le guide che le generazioni future e le specie ci spingono ad essere, per la sopravvivenza e la prosperità di tutte e tutti noi.

Con gratitudine

Il team di Mother Nature

xxx

## WEBSITES E HASHTAGS

Usa questi hashtag quando condividi il contenuto di questo libro sui social.

#mothernatureproject  
#mothernaturecircles  
#mothersasnaturalleaders  
#ErasmusPlus  
#mothernatureitalia

Ecco dove trovarci online, in varie lingue.

### INGLESE

Facebook: [Mother Nature Project](#)  
Instagram: [mothernaturejourney](#)  
Website: [www.mothernatureproject.org/home](http://www.mothernatureproject.org/home)  
Permaculture Association UK: [www.permaculture.org.uk](http://www.permaculture.org.uk)

### ITALIANO

Facebook: [Mother Nature Italia](#)  
Instagram: [mother.nature.italia](#)  
Website: [www.mothernatureproject.org/home-italiano](http://www.mothernatureproject.org/home-italiano)  
Casa del cuculo: [www.casadelcuculo.org](http://www.casadelcuculo.org)  
Paradiso Ritrovato: [www.paradisoritrovato.org](http://www.paradisoritrovato.org)

### SLOVENO

Facebook: [Mother Nature Slovenija](#)  
Instagram: [mothernatureslovenija](#)  
Website: [www.matinarava.si](http://www.matinarava.si)  
Preplet: [www.preplet.org](http://www.preplet.org)

### UNGHERESE

Facebook: [Mother Nature Magyarország](#)  
Website: <https://anyautja.hu>  
Pandora Egyesület: [pandora.org.hu](http://pandora.org.hu)

## RINGRAZIAMENTI

Siamo grate a Madre Natura, per l'ispirazione, l'apprendimento e l'amore che ci dona. Lei è il fuoco nel nostro cuore, la creatività nelle nostre mani, il respiro nei nostri polmoni, la gioia nei nostri passi e l'amore nei nostri cuori.

Esprimiamo la nostra gratitudine alle nostre madri, nonne e antenate, per le linee di discendenza che ci hanno permesso di manifestare i nostri ruoli di leader. A quelle donne (e uomini) che hanno lottato per il nostro diritto di uscire nel mondo e essere leader ora e in futuro.

Siamo molto grate per il sostegno e l'amore delle nostre famiglie e dei nostri partner: Andreas Hoffelder, Peter Williams, Chris Evans, Anže Grabeljšek, Giulio Cantore, Roberto Cardinale, Bence Sáfrán, István e Ágnes Berecz, Sébastien Balbastre e tutti i nonni solidali in questo mondo. Esprimiamo il nostro amore e la nostra gratitudine ai nostri figli per insegnarci l'amore incondizionato a Berta, Lenke, Shanti, Teya, Greta, Livio, Mio, Jonathan, Remi, Lucio, Lizzy, Nando, Robin, Leó e Jázmin e a quelli in arrivo.

Vorremmo ringraziare i nostri finanziatori nel programma europeo Erasmus +, senza questo finanziamento e la fiducia nell'apprendimento informale, potremmo non aver mai portato questo libro alla luce o il resto del progetto Mother Nature.

Siamo profondamente grate alle nostre organizzazioni per il loro sostegno, ispirazione e contributo al nostro libro. Permaculture Association, Paradiso Ritrovato, Casa Del Cuculo, Pandora Association, Preplet.

Ringraziamo tutte le partecipanti ai nostri corsi *Mothers as natural Leaders*, *Mothers in Nature* e *Mothers in Action*, per la saggezza collettiva e il processo di apprendimento condiviso. Ringraziamo tutte le donne che abbiamo intervistato nei podcast, per avere condiviso le loro storie e la loro saggezza. E coloro che hanno condiviso storie e attività nel libro: Ré Saschowa, Tallulah Tay, Mary (sai chi sei), Shore Charnoe, Mirjam Luthe, Margaret Kerr, Earthworm Housing Co-op, Beatrice Achieng Nas.

Siamo grate per il divertimento, la co-creazione, l'efficacia e la so-  
rellanza del Team del Progetto Mother Nature 2: Ági Berecz, Looby  
Macnamara, Jana Lemke, Emma Gorbutt, Sara Galeotti, Lara Kastelic,  
Valentina Cifarelli, Eszter László, Gabka Nagy, Giorgia Pagano e Cri-  
stina Panicali.

# Principi di Mother Nature

## CARTE “IL VIAGGIO”

### IL VIAGGIO

Ascolta la chiamata  
Varca la soglia  
Danza con i tuoi demoni  
Stai nelle tenebre  
Trova il tuo elisir  
Fai pace con le tue ombre  
Trova l'allineamento

### LE SFIDE

Sfida gli schemi acquisiti  
Rilassati nell'ignoto  
Ama il tuo nuovo corpo  
Osa dire di no  
Fermarsi va bene  
Sei la tua àncora  
Sei abbastanza

### LA TRASFORMAZIONE

Connettiti alle radici  
Crea  
Sei una guida  
Lascia andare  
Dare la vita è la tua iniziazione  
Apriti al divenire  
Incontra la dea

### LA CONSAPEVOLEZZA

Ascolta  
Prenditi cura di te con i tuoi figli  
Pratica la gratitudine  
Chiedi aiuto e gioca d'anticipo  
Tieni viva la comunità  
Fidati dell'intuito  
Progetta il tuo percorso di vita

### I DONI

Trova la tua forza  
La maternità è gioia  
Il tuo dono è l'efficienza  
Abbraccia la tua vulnerabilità  
Coltiva la consapevolezza  
Pratica la pazienza  
Accogli il tuo potere femminile

### LA NATURA

Esci e tuffati nella natura!  
Tu sei natura  
Tuo figlio è la porta per la natura  
Prenditi cura della Terra  
Ràdicati  
Connettiti al mondo delle piante  
Allineati ai cicli naturali

## CARTE “LA LEADERSHIP”

	CONNESSIONE CON LA NATURA	RIGENERARE	ACCOGLIERE L'ECO-ANSIA	MATERNITÀ E LEADERSHIP
<b>CURA PERSONALE</b>	Tocca la Terra	Trova il tuo posto speciale in natura	Rigenera	Lascia andare il senso di colpa
	Trova basi solide	Trova Cambia prospet- tiva	Rigene- rati nella natura	Cresci come guida
<b>CURA DELLA FA- MIGLIA</b>	Incontra il selva- tico	Sei Par- tee della catena alimen- tare	Nutri Visionei positive	Trova il tuo equi- librio
	Incontra la natura ovunque	Impara dalla natura	Prenditi cura di un luogo	Sii la voce del cambia- mento
<b>CURA DELLA COMUNITÀ</b>	Sei Par- tee della rete della vita	Prendi- ti cura dell'ac- qua	Accog- li la sofferen- za del mondo	Trova il tuo modo di essere guida
	Segui i ritmi del- la Terra	Trova l'abbon- danza nella semplic- ità	La natu- ra è uno specchio	Percorri la strada del cambia- mento
<b>CURA DELLA TERRA</b>	Fidati di Madre Terra			



# Risorse

## PARTE 1

Kline, Nancy (1993) *Women and Power - How Far Can We Go* BBC Books.

Macnamara, Looby (2020) *Cultural Emergence - a Toolkit for Transforming Ourselves and the World* Permanent Publications.

Macnamara, Looby (2012) *People and Permaculture - Designing Personal, Collective and Planetary Well-being* Permanent Publications.

Macy, Joanna and Johnstone, Chris (2022) *Active Hope - How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience & Creative Power* New World Library.

Macy, Joanna and Young Brown, Molly (2014) *Coming back to life* New Society Publishers.

Berecz, Ági; Lemke, Jana; Kastelic, Lara; Macnamara, Looby; Galeotti, Sara; and Cifarelli, Valentina (2020) *Mother Nature Guidebook - Exploring the Journey of Motherhood* Aspect Design.

Stępień, Kasia et al. (2020) *Inner Pathways Guide For Facilitators. Design And Implementation In The Field Of Education For Sustainability*. [https://innerpathways.eu/wp-content/uploads/2020/11/IO2-IP-FACILITATORS-GUIDE\\_nov20.2.pdf](https://innerpathways.eu/wp-content/uploads/2020/11/IO2-IP-FACILITATORS-GUIDE_nov20.2.pdf) (last check November 2023).

Mother Nature Podcast:

<https://mothernatureproject.org/mother-nature-podcast> (last check November 2023).

## PARTE 2

Carson, Rachel (1998) *The Sense of Wonder - help keep alive your child's inborn sense of wonder and renew your own delight in the mysteries of earth sea, and sky* Harper Collins.

Kerr, Margaret & Lemke, Jana (2021) *Nature connection: A handbook of practices for therapy and self-exploration*. Triarchy Press.

Laloux, Frédéric (2014) *Reinventing Organizations: A Guide to Creating Organizations Inspired by the Next Stage in Human Consciousness*. Brussels: Nelson Parker.

Pope, Alexandra & Wurlitzer, Sjane Hugo (2022) *Wise Power, Discover the liberating power of menoPausa to Awaken authority, purpose and belonging*, Hay House.

Scharmer, Otto (2018) *The Essentials of Theory U: Core Principi and Applications*. Oakland, Calif.: Berrett-Koehler.

Wall Kimmerer, Robin (2013) *Braiding Sweetgrass- Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*, Milkweed Editions.

Young, Hass, McGown (2010) *Coyote's Guide to Connecting with Nature*, OwlLink, Media Corporation.

### PARTE 3

Chawla, Louise (1998) *Significant life experiences revisited: A review of research on sources of environmental sensitivity*. Journal of Environmental Education, 29(3), 11-21.

Bögeholz, Susanne (1999) *Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln [Qualities of primary nature experience and its association with environmental knowledge and environmental behavior]*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Palmer, Joy A.; Suggate, Jennifer; Bajd, Barbara; Hart, P.K.; Ho, Roger K.P.; Ofwono-Orecho; J. K. W.; van Staden Christie (1998) *An overview of significant influences and formative experiences on the development of adults' environmental awareness in nine countries*. Environmental Education Research, 4(4), 445-464.

Sward, Leesa L. (1999) *Significant life experiences affecting the environmental sensitivity of El Salvadoran environmental professionals*. Environ-

mental Education Research, 5(2), 201-206.

Hello Lunch Lady Podcast, Episode “Is peaceful parenting possible? A chat with author Iris Chen”. <https://hellolunchlady.com.au/blogs/podcasts/episode-10-a-chat-with-iris-chen-on-gentle-parenting> (last check November 2023).

Stern, Paul C. 2000. *Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior*. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 3: 407–424.

<https://plumvillage.org/mindfulness/extended-practises#beginning-a-new> (last check November 2023).

## PARTE 4

Starhawk, (2011) *Empowerment Manual - A guide for Collaborative Groups* New Society Publishers.

Brock, Adam (2017) *Change Here Now - Permaculture Solutions for Personal and Community Transformation* North Atlantic Books.

## PARTE 5

Covey, Steven, (2016) *The 7 habits of highly effective people- Powerful Lessons in Personal Change* Free Press.

Greenberg, David M., Warriar, Varun, Abu-Akel, Ahmad, Allison, Carrie, Gajos, Krzysztof Z., Reinecke, Katharina and Baron-Cohen, Simon (2023). *Sex and age differences in “theory of mind” across 57 countries* using the English version of the “Reading the Mind in the Eyes” Test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(1), e2022385119.

Obama, Michelle (2018) *Becoming*, Random House.

Obama, Michelle (2022) *The Light We Carry - Overcoming in Uncertain Times* Crown Publishing.

Reeve, Sandra (2021). *Body and awareness* Triarchy Press.

# Elenco delle attività

Ecco una lista delle attività suggerite nel libro.

ATTIVITÀ AND PAGE	CURA DI SÈ	CONNESSIONE CON LA NATURA	TRASFORMARE LA LEADERSHIP	ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE	ATTIVITÀ PER LA FAMIGLIA
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - VISIONE PAGINA 42					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN PAGINA 53					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - RISORSE PAGINA 56					
ATTIVITÀ - COSA C'È AL CENTRO DEL TUO LABIRINTO? PAGINA 65					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PAUSA PAGINA 74					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - RIFLESSIONE PAGINA 85					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - LIMITI PAGINA 89					

ATTIVITÀ AND PAGE	CURA DI SÈ	CONNESSIONE CON LA NATURA	TRASFORMARE LA LEADERSHIP	ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE	ATTIVITÀ PER LA FAMIGLIA
ATTIVITÀ - TROVA LA TUA VOCE PAGINA 93					
ATTIVITÀ - IMPARA A USARE LA VOCE COME UNO STRUMENTO PAGINA 94					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - APPREZZAMENTO E RISORSE PAGINA 97					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN PAGINA 107					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PRINCIPI PAGINA 128					
ATTIVITÀ - RICONOSCERE L'IMPERFEZIONE E RIPARARE I CUORI PAGINA 144					
ATTIVITÀ - TROVA LA TUA SPECIE MOTIVANTE PAGINA 150					

ATTIVITÀ AND PAGE	CURA DI SÈ	CONNESSIONE CON LA NATURA	TRASFORMARE LA LEADERSHIP	ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE	ATTIVITÀ PER LA FAMIGLIA
ATTIVITÀ - GUIDARE LA NOSTRA FAMIGLIA DURANTE IL CICLO DELL'ANNO PAGINA 158					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - APPREZZAMENTO PAGINA 166					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - IDEE PAGINA 172					
ATTIVITÀ - CREA LA TUA THRESHOLD WALK PAGINA 174					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - PATTERN E APPREZZAMENTO PAGINA 178					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - INTEGRAZIONE PAGINA 195					
ATTIVITÀ - TU, UN TIPO SPECIALE DI LEADER PAGINA 197					
ATTIVITÀ - CREA IL TUO RITUALE PAGINA 216					

ATTIVITÀ AND PAGE	CURA DI SÈ	CONNESSIONE CON LA NATURA	TRASFORMARE LA LEADERSHIP	ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE	ATTIVITÀ PER LA FAMIGLIA
ATTIVITÀ - CONNETTITI CON LE LEADER CHE CI HANNO PRECEDUTO PAGINA 226					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - SLANCIO PAGINA 236					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - AZIONE PAGINA 242					
ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE - CHIUDERE IL CERCHIO PAGINA 243					

# Elenco delle storie

## **CAPITOLO 3**

Il cammino nel labirinto - pagina 63

## **CAPITOLO 6**

Trova la tua voce parte 1

La tua voce è il tuo specchio - pagina 90

[www.stimmschule-berlin.de/](http://www.stimmschule-berlin.de/)

## **CAPITOLO 8**

L'esperienza di una famiglia mista - pagina 118

Adottare un bambino e creare una famiglia - pagina 121

Famiglie monoparentali - pagina 125

## **CAPITOLO 9**

Il passaggio da madre a nonna - pagina 134

[mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions](http://mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions)

## **CAPITOLO 10**

Pratica la gratitudine - pagina 142

[mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions](http://mothernatureproject.org/podcast/our-original-instructions)

## **CAPITOLO 11**

Hidden Plastic - pagina 154

[www.hiddenplastic.org](http://www.hiddenplastic.org)

Leadership a tavola - pagina 155

## **CAPITOLO 13**

Trova la tua voce parte 2

La tua voce è il tuo strumento - pagina 183

## **CAPITOLO 15**

Guidare la nostra comunità a diventare una comunità - pagina 208



## **CAPITOLO 16**

La nostra ferita collettiva - pagina 214

La connessione che cura - pagina 218

[mothernatureproject.org/podcast/connecting-with-place-memory](http://mothernatureproject.org/podcast/connecting-with-place-memory)

Scopri qui le ricerche di Margaret Kerr:

[www.dundee.ac.uk/djcad/research/students/margaret-kerr](http://www.dundee.ac.uk/djcad/research/students/margaret-kerr)

## **CAPITOLO 17**

Chi sono loro?

Una testimonianza dei tempi industrializzati - pagina 228

## **CAPITOLO 18**

Una persona può fare la differenza - pagina 237

Beatrice Achieng Nas' Pearl Empowerment Foundation Uganda:

<https://pce-foundation.org/>

[worldpulse.org](http://worldpulse.org)

The Girl Effect: [www.youtube.com/watch?v=QnD0Z4WJ5LA](http://www.youtube.com/watch?v=QnD0Z4WJ5LA)



 MOTHER NATURE

