

# L'ENERGIA MASCHILE NELLA DONNA

Come molti sanno in ogni essere umano agiscono parti o energie maschili e femminili, a prescindere dal sesso del soggetto. Secondo C. G. Jung l'Anima nell'uomo e l'Animus nella donna sono parti che mediano tra l'Io cosciente e l'inconscio. Si tratta di personalità interiori (Assagioli, fondatore della Psicosintesi, parlerebbe di Subpersonalità) con stati d'animo, impulsi, sentimenti e pensieri propri, spesso non troppo collegati alla parte cosciente del soggetto. E più sono inconsci e restano inesplorati da parte dell'individuo, più agiscono autonomamente interferendo con l'Io, la nostra parte cosciente. Dunque è importante che la coscienza abbia un atteggiamento aperto e curioso verso ciò che emerge dall'inconscio, proprio per costruire un ponte tra aspetti consci e inconsci in noi. E' innegabile la complessità che ci abita e quanto non basti una vita intera ad esplorarla e familiarizzare con le "parti" di cui siamo fatti, per dirla semplicemente.

L'Animus, la parte o energia maschile nella psiche della donna, ha a che fare con la volontà, la forza, il progetto, l'azione; ma anche con la natura istintiva, aggressiva, animale.

Quando in una donna l'energia maschile e la natura istintiva rimangono inesprese la vita si impoverisce, proprio come avviene con ogni parte di noi che non venga integrata nell'insieme della personalità. E' molto importante ascoltarne i segnali ed accorgersene, per consentire alle tante potenzialità in noi a tradursi in agire concreto facendo confluire nel mondo quell'energia potente che ognuno naturalmente possiede, ma che va portata a consapevolezza e sperimentata concretamente, o andrà perduta. L'atteggiamento di ogni donna verso la propria natura istintiva risente molto del suo rapporto con il padre, con le figure maschili con cui entra in contatto nella vita, come maestri e guide, compagni, mariti e con il maschile più in generale. Essendo tutti diversi portatori di questo archetipo è dunque utile che la donna si ascolti e si interroghi in merito al suo vissuto con essi (come mi sento in quella relazione? Cosa mi suscita? In cosa mi stimola o al contrario limita?).

A volte un padre (o entrambi i genitori) gioca un atteggiamento ambivalente verso la figlia, sostenendola e al contempo facendole sentire tutta la sua impazienza e intolleranza verso le limitatezze di lei: questo influenzerà il suo muoversi nella vita. Un padre può tenere più o meno inconsciamente legata a sé una figlia ponendo ostacoli sulla strada dei possibili pretendenti, limitandone in questo modo la crescita. Altre volte una donna per un suo senso di insicurezza e inadeguatezza può essere inconsciamente spinta ad innamorarsi di uomini "inferiori", instaurando una relazione poco equilibrata e poco soddisfacente, che alla lunga tenderà a smorzare o spegnere i sentimenti inizialmente provati. Quando una donna non è in contatto con la propria parte istintiva e selvaggia, le ambizioni dell'Animus in lei (rimaste inconsapevoli) possono spingerla ad un tipo di vita molto al di sotto delle sue capacità. Come spesso accade i due estremi opposti di una certa qualità sono strettamente intrecciati e quindi entrambi presenti: come ad esempio un grande orgoglio insieme ad un'estrema modestia. L'equilibrio tra i due opposti è l'umiltà che nasce dalla reale consapevolezza del proprio valore, di chi non sente il bisogno di accrescere agli occhi altrui la propria immagine, né di sminuirla forzatamente, sapendo riconoscersi valori e limiti. Saper stare in quest'equilibrio di opposti è il risultato di un'esplorazione di quante più parti sono presenti dentro di sé, avendo rinunciato all'idea di essere solo in un certo modo e avendo accolto in sé anche ciò che piace meno.

L'energia istintiva maschile di cui parlo è molto connessa all'aggressività presente in ogni essere umano: un substrato profondamente vitale che ci permette di perseguire mete, ma anche opporci e difenderci quando serve, facendo valere le nostre ragioni, in poche parole "combattere le proprie battaglie". Le donne che rifiutano di essere aggressive non sanno come trattare questa carica naturalmente presente in loro e generalmente ne hanno timore; allora cercando di tenerla a bada può accadere che diventano rigide, corrette in modo convenzionale, fredde; molto spesso si traduce in una tendenza a criticarsi e ad autogiudicarsi duramente.

E' come avere a disposizione un naturale potere, ma non sapendo maneggiarlo si cerca di nascondere e lo si rivolge contro se stesse. Allora l'Animus non ci rivela i suoi profondi tesori e finisce che le sue forze creative rimangono inesprese. Tuttavia non basta scegliere di agire l'aggressività: non è semplicemente questo. Spesso una donna non si autorizza ad esprimere la propria opinione, soprattutto se scomoda, non è abituata a fare valere l'idea in cui crede (un retaggio che ci portiamo dietro dalla notte dei tempi). Semplicemente sapere dire "questo sì, ma questo no", con calma e fermezza: non serve lanciare bombe, ma ascoltarsi bene e poi prendere una posizione ferma. E' un'attitudine che si può apprendere, basta allenarsi.

La "possessione dell'Animus", ossia il fatto di agirlo inconsapevolmente e ciecamente porta povertà e solitudine. In certe vite si possono percepire inquietudine e insoddisfazione per le risorse latenti non utilizzate, in quei casi può darsi si debba sacrificare qualcosa della propria personalità, disfarsi di qualcosa cui si tiene, ad esempio un'aura di bontà e remissività.

L'Animus può apparire anche nei sogni e nelle fantasie o sotto forma di figura maschile conosciuta o come maestro, giudice, mago, artista, ecc. Comunque dotato di particolari qualità; oppure come animale (parte istintiva, selvaggia) spesso feroce e poco disposto a farsi addomesticare. Allora è interessante osservare ed accogliere com'è la nostra relazione con lui (di nuovo chiederci cosa ci suscita).

Il conflitto che può nascere dal guardarsi dentro accogliendo la propria parte istintiva può essere dunque generativo e costruttivo: è un ponte per ritrovarsi altrove e più "unite". Si può fare, con pazienza e coraggio. Comprendendo le parti inesprese e incomprese in noi: così scopriamo che un senso ce l'hanno sempre, anche se magari per anni non l'abbiamo compreso.

L'Animus una volta accolto può anche guidare una donna ad una femminilità più profonda: purchè lei lo porti nella realtà, per esempio dedicandosi con passione a qualcosa, trasformando un ideale in progetto, il progetto in azione. Rendere l'Animus fecondo significa intraprendere un'attività, un lavoro in cui si crede, realizzare anche un semplice atto creativo in cui sentiamo che vale la pena spendersi; che chiede sicuramente energia ma soprattutto nutre, appaga. Ci spinge ad allargare lo sguardo verso una coscienza più ampia, aldilà dell'interesse personale. Anche nella solitudine, non importa come, coltivando il contatto con il proprio istinto, siamo accompagnate ad esplorare il mondo e diventare femminili in modo completo.