

## La potenza delle donne

**Paola Leonardi**, *La potenza delle donne. Cambiamo la nostra storia, cambiamo le nostre vite*  
Iacobelli, Roma 2020  
pagine 162, € 15

Il recente libro di Paola Leonardi è, come del resto i molti precedenti, un mosaico di esperienza personale, esperienza come terapeuta e grandi, appassionate, eclettiche letture.

Le letture a sfondo archeologico e paleo-antropologico ispirano l'apertura del primo capitolo: Marija Gimbutas, Riane Eisler, Vicky Noble, Jean Bolen e le molte autrici che hanno fatto riemergere dagli scavi archeologici, e spesso anche dagli scantinati dei musei, le tante testimonianze dei millenni in cui le religioni incentrate sulla Dea hanno preceduto le androcentriche religioni del patriarcato. Scrive Paola Leonardi: «Per rintracciare quella luce e farla risplendere, per illuminare il nostro cammino di oggi, per infilare i nostri passi nelle orme delle infinite forme che nei millenni hanno svelato, e spesso anche celato, quel legame profondo tra il femminile e l'esperienza spirituale del mondo, è necessario riappropriarci, con il dovuto orgoglio, della grandezza che ci è appartenuta e che ancora conserviamo in noi stesse».

Segue uno sguardo alla storia che vola su Giovanna d'Arco, Christine de Pizan, Olympe de Gouges, Mary Wollstonecraft, Virginia Woolf, Simone de Beauvoir per poi approfondire «le battaglie, le conquiste, i grandi cambiamenti» di cui siamo state partecipi dalla fine degli anni Sessanta al presente.

Il secondo capitolo tratta di quelli che secondo l'autrice sono otto bisogni fondamentali e comincia con una citazione dall'ultimo libro di Lilli Gruber: «Da troppo tempo siamo governati dall'internazionale del testosterone: Trump, Putin, Xi Jinping, Bolsonaro, Erdogan, Johnson [...] risparmiatemi altri aspiranti autocrati con più panza che sostanza e dateci più ragazze».

Viene da applaudire: Brava Lilli! Ma perché questa citazione (è più lunga e argomentata: io ne ho riportato solo una sintesi essenziale) sta come un exergo in testa al capitolo sul coraggio e il piacere di essere noi stesse? L'esortazione a puntare sulle competenze, farsi valere e studiare per cambiare le regole sembrerebbe soprattutto una mossa politica.

Ma Paola Leonardi tiene fermo un punto: «Di donne di forza e potenza ormai è pieno il mondo. Ma nel mondo di questi tempi c'è pure un ri-

torno della guerra e della volgarità contro le donne oltre alle aggressioni scioviniste sul web, risse, stupri, omicidi (...) è indispensabile sapersi difendere e rafforzarsi, facendo leva anche sul soddisfacimento di otto indispensabili bisogni. I nostri migliori amici siamo noi stesse. Cerchiamo dunque di accettarci, apprezzarci stimarci: è un rapporto che durerà per sempre!». Di alcuni di questi otto bisogni, che mi sembrano il vero cuore del libro voglio dunque fare un esame più approfondito.

Il primo degli otto bisogni fondamentali è il bisogno di sentirci accettate, amate, volute; essere riconosciute per ciò che siamo e non per ciò che facciamo. L'amore non è qualcosa che ci dobbiamo guadagnare: se tutto va come dovrebbe, è una inesauribile risorsa che deve essere servita calda, abbondante e croccante. Purtroppo non sempre è così e la mancanza di amore e di accettazione può lasciare profonde ferite. Fa parte di questo primo bisogno fondamentale un aspetto psico-fisico: quello di essere toccate in modo amorevole. Che questo fosse un bisogno è emerso in modo particolarmente evidente in questo periodo di distanziamento sociale causato dalla pandemia in cui gli abbracci, i baci, perfino le più formali strette di mano sono diventati sconsigliabili e come ne abbiamo sentito la mancanza! E quanto importanti sono stati in questo periodo gli animali, se abbiamo la fortuna di averne, che vivono con noi e le cui carezze non sono veicolo di contagio, ma espressione di grande amore incondizionato.

Con il quarto bisogno: «essere incoraggiate a esplorare: sessualità, creatività, potere, gioia, risorse, silenzio e solitudine» l'autrice si sporge verso chi legge raccontando molto di sé. «Non ho dubbi di essermi 'salvata la vita' essendo fedele al mio sentire piuttosto che al pensare.

Quando cominciai a scrivere libri lo feci, innanzitutto, per il bisogno di comunicare esperienza, più che sapienza».

Più avanti ci racconta del momento coraggioso in cui prese la decisione di abbandonare il suo ruolo di sociologa delle istitu-

zioni per un meno sicuro ma più stimolante lavoro come socio-psicologa ricercatrice sul campo, con l'obiettivo di indagare tra le depressioni delle donne (a partire dalla propria).

L'esplorazione della sessualità è esplorazione di sé, massimo coinvolgimento a livello mentale, corporeo e spirituale. In proposito l'autrice cita l'opera di Betty Dodson - massima educatrice della sessualità e artista che ci ha mostrato la bellezza della nostra intimità: è una perdita recente, ci manca dal 31 ottobre del 2020 - e ci confida: «ragazza ultrasettantenne, dalla sessualità sono ancora attratta, ma non sempre soddisfatta».

Nel terzo capitolo l'autrice ritorna sul tema centrale del suo libro *Donne e uomini... di cuore. Emozioni, sentimenti e salute*, pubblicato nel 2007. Come sempre anche quello era un libro che partiva dall'esperienza personale: aveva dovuto subire, inaspettatamente, un intervento chirurgico al cuore. Questo evento sconvolgente per il corpo e per la mente, aveva offerto lo spunto per una riflessione sul cuore inteso non solo come organo ma anche come metafora. Una riflessione che partiva dal cuore. Qui, a distanza di più di un decennio Paola Leonardi ci dice: «Il nostro cuore ha un cervello tutto suo. Il cuore ha una sua intelligenza per imparare, ricordare, sentire. L'intelligenza del cuore è nel cuore. Nell'utero il primo a svilupparsi è il cuore. Cervello e cuore operano insieme. Dobbiamo armonizzare cuore e cervello per sviluppare armonia, coerenza, amore, per contrastare il caos che c'è nel mondo». Il cuore dunque non è soltanto un organo e non è soltanto, per convenzione culturale, la sede dei sentimenti, dell'emotività, ma è il luogo della consapevolezza della nostra fragilità, della nostra vulnerabilità. Per questo è in definitiva il luogo dove, con la responsabilità di vivere da esseri umani, si forma il senso dell'etica. È la vulnerabilità del nostro corpo ad essere il fondamento, fragile e al tempo stesso concreto nella sua materialità, di un'etica della condizione umana.

Conclude il libro - prima di una nota bibliografica che rispecchia tutto l'appassionato eclettismo dell'autrice - l'ottima postfazione di Maria Castiglioni che definisce "percorso iniziatico" il passaggio dai bisogni alla potenza. Anche nel suo scritto il cuore è protagonista. Dobbiamo accendere l'intelligenza del cuore, attingere alla sua saggezza. Il cuore, ci dice, è il primo organo a formarsi e l'ultimo a invecchiare e morire.

*Ferdinanda Vigliani*



Giuliana Ponzio

## Fotogrammi

pp. 234  
€ 14

La storia di tre famiglie  
si intreccia con la Storia  
della prima metà  
del Novecento

Luciana Tufani Editrice  
Ass. Cult. Leggere Donna