

ELENA COSENTINO

ERO UNA BRAVA BAMBINA *POI SONO GUARITA*

GUIDA ALLA SOPRAVVIVENZA PER
DONNE INTELLIGENTI E INCASINATE!



Indice

1. FAMIGLIA

- 1.1. Yes, puoi smettere di *fare* la brava bambina
- 1.2. Amarcord
- 1.3. Di generazione in generazione: cosa si tramanda in famiglia oltre alle ricette?
- 1.4. A Cesare quel che è di Cesare: a ognuno le sue responsabilità e...il suo ruolo
- 1.5. La maternità: un universo parallelo

2. RELAZIONE

- 2.1. Fra Marte e Venere ci sono molto più di 50 sfumature...
- 2.2. Parole, parole, parole...
- 2.3. L'amore non è bello se non è litigarello? Sì, ma anche meno
- 2.4. Sesso e intimità: sfruttare le oscillazioni ormonali a favore della coppia; i sex toys sono terapeutici
- 2.5. Peggio della pizza fredda? La carica degli ex!

3. LAVORO

- 3.1. Impara a farti furba, che brava lo sei già
- 3.2. Se li conosci, li affronti: capi e colleghi sono come i parenti
- 3.3. Il mestiere più antico del mondo non ha niente a che fare col tuo stipendio
- 3.4. Due cose che dovresti saper fare come un uomo: essere leggera e fare squadra (la pipì in piedi la diamo per scontata)
- 3.5. Leadership: impara da Madre Natura

4. CORPO

- 4.1. Sei bellissima, sempre e comunque
- 4.2. Esperienze sensoriali ne abbiamo? Gioca come se avessi 2 anni
- 4.3. Uno specchio per amico: è facile smettere di giudicarti, se sai come farlo
- 4.4. Sotterra la forchetta di guerra e fai pace col cibo
- 4.5. Le rughe sono medaglie al valore: perché nasconderle?
- 4.6. Aretha Franklin una di noi: rispetto, rispetto, rispetto

5. AMICIZIE

- 5.1. Poche, buone e vere; per tutto il resto c'è Facebook
- 5.2. Il filo di perle e le file di porci: ci siamo capite, vero?
- 5.3. Effetto Twilight: i vampiri emozionali esistono, e sono fra noi
- 5.4. Faresti lo scrub con la carta vetrata? E allora perché ti fai dire "è per il tuo bene", quando sai che è per il suo?
- 5.5. Madama Dore': a lezione di confini, con eleganza

6. HOBBY/PASSIONI

- 6.1. La tua bombola di ossigeno
- 6.2. Due ore al giorno tutte per te, teletrasporto e carta di credito illimitata: cosa fai?
- 6.3. Il lavoro che faresti anche gratis, straordinari inclusi, è...
- 6.4. Devono spararti per farti smettere di parlarne? Forse dovresti seriamente prenderla in considerazione come carriera ;)

7. TRASCENDENZA

- 7.1. Tramonti, cuccioli e primi amori hanno qualcosa in comune
- 7.2. Quando è stata l'ultima volta che hai fatto un puzzle?
- 7.3. Gita al Planetario: spirali, punti blu e tanto, tanto vuoto...o no? ;)
- 7.4. Ritorno al futuro: un piccolo esercizio per viaggiare nel tempo

Prefazione

Giovanna Marena

Stamattina, come ogni martedì, stavo accompagnando a scuola mia figlia Alessandra Sofia di 10 anni quando, nel mezzo di una delle nostre chiacchierate mattutine, ho deciso di parlarle di questo libro.

O meglio ho cominciato citandole il titolo.

Lei mi ha guardata, ci ha pensato un attimo e poi si è aperta in un sorriso bellissimo e mi ha detto: “mamma questa tua amica deve essere proprio simpatica se pensa che essere una brava bambina sia una malattia. Forse ha ragione, lo pensi anche tu?”

Che risposta potevo darle: la sua espressione divertita, il suo *sense of humor* e l’aver già colto il significato di questo titolo erano la mia risposta che si esprimeva con la sua reazione spontanea e senza tabù, così come credo lo sia il fatto che Elena mi abbia chiesto di scriverle una prefazione.

Sì, Elena ha ragione, dobbiamo guarire.

Ho conosciuto la dott.ssa Cosentino (Elena per le amiche), più di 10 anni fa in Gruppo Editoriale l’Espresso quando avevo la responsabilità di un gruppo di lavoro che si sarebbe occupato di ideare e generare nuove iniziative a sostegno di un business (quello cartaceo) attaccato su più fronti.

Si è dimostrata subito una brava manager, competente, collaborativa, sempre disponibile ad imparare cose nuove, convinta delle proprie idee ma sempre pronta ad ascoltare, propositiva ed empatica, sicuramente una “BRAVA BAMBINA” e forse per questo poco capace di farsi apprezzare quanto le sue doti e il suo potenziale avrebbero meritato.

Se aveva domande da farti erano sempre pertinenti e utili all’andamento del progetto, funzionali agli obiettivi aziendali e al limite legati all’accrescimento della sua conoscenza che sembrava la leva primaria della sua motivazione; quando le dissi che ritenevo corretto che lei avesse una promozione ed un incremento retributivo reagì quasi con stupore come se per la prima volta, dopo anni di studio e di lavoro, qualcuno l’avesse guardata con occhi diversi e avesse capito e valorizzato chi c’era dietro alla “brava bambina-manager”

Oggi leggendo queste pagine mi rendo conto di quanto poco avessi capito e di quanto la mia intuizione fosse solo all’inizio di un percorso che Elena ha poi portato avanti fino alla scelta coraggiosa (per chi l’avesse conosciuta allora direi coraggiosissima) di scrivere questo libro, dove apre il suo cuore lasciandoci disarmati di fronte alla semplicità, la naturalezza e la trasparenza con cui si racconta e, in qualche modo, racconta ognuna di noi.

Fin dalle prime pagine mi sono sentita coinvolta in situazioni, momenti, esperienze e riflessioni che credo siano capitate a tutte, anzi, a tutti, donne ma anche uomini. Perché credo che questo libro parli anche a loro, che sono parte di noi, attraverso un'esperienza di evoluzione che è "al femminile" ma anche universale.

Ho avuto la fortuna di essere fin dall'inizio della mia vita "da adulta" (quando poi si può definire tale?) una donna in parte "già guarita" e che ha messo in pratica da subito molti dei suggerimenti che Elena propone nel suo libro soprattutto nelle sfere relazionali, familiari e lavorativi.

Quando però sono arrivata al capitolo sul corpo ho capito che ancora qualcosa da curare c'era, che Aretha Franklin è una di noi più di quanto si pensi e, come dice Elena, merita rispetto, rispetto, rispetto.

Il capitolo che mi ha colpita di più è quello legato alla trascendenza, perché siamo di fronte all'innato e bellissimo tentativo dell'uomo di dare un senso al tutto.

E ancora una volta, Elena lo fa con l'ironia e la chiarezza che la contraddistinguono; dietro c'è tanto studio, tante letture e tanta riflessione, ma lei non lo dà a vedere.

Come quando cita il libro bellissimo e complesso del Prof. Tonelli come fosse un fumetto, o quando affronta la sfera delle emozioni, del continuare a farci sorprendere affidandoci al momento in uno stato di sospensione del giudizio (qui c'è qualcosa di Heidegger...) per viverlo totalmente e farlo diventare eterno, perfetto e meraviglioso.

Un passaggio non banale e soprattutto difficilissimo da vivere perché, come si sostiene nel libro, bisogna allenare il senso della meraviglia e lavorare sulla fiducia per potersi lasciare andare agli eventi e agli altri in maniera totalizzante.

Credo che tutte ameranno poi il messaggio finale che Elena ci lascia, legato alla consapevolezza della nostra unicità e al valore positivo delle nostre contraddizioni e dei nostri difetti, perché se "...fossimo perfette probabilmente non esisteremmo" e la "particella di Dio" origine dell'intero universo sembra fosse una particella "difettata" che devì dal percorso previsto.

Dopo più di 10 anni che non ci vedevamo, quando mi hai chiamata per chiedermi se avevo voglia di scrivere la prefazione a questo tuo piccolo e prezioso libro ho pensato alle nostre vite: io con quattro figlie (femmine, ovviamente) e tu, come racconti con tanto garbo nel tuo libro, senza nessun figlio; ho pensato alle nostre differenze sia nelle debolezze che nelle forze, che ci uniscono e compensano nel grande puzzle della vita.

E così come tu forse mi ricorderai manager impegnata e determinata così io oggi, nel tuo modo pulito e trasparente di raccontarti, intravedo ancora una parte della brava bambina che eri: sono felice che tu non sia guarita del tutto e così possa ancora contagiare il mondo che ti circonda.

Ce ne vorrebbero tante di "bambine guarite" come te.

Introduzione

Leggo da quando ero molto piccola, è una cosa alla quale mia madre ha sempre tenuto, e io non ho fatto nessuna fatica ereditarla come abitudine, al contrario dell'uso del ferro da stiro, che ormai ho abbandonato da oltre 6 anni (no, non ho qualcuno che lo fa per me... ho imparato a stendere davvero molto bene!).

Tuttavia, se leggere è nelle mie corde, scrivere è tutt'altra cosa.

Diciamo che con i bigliettini di auguri sono una frana, con le lettere me la cavo un po' meglio, e mi dicono che i post che scrivo sul mio blog a volte sono interessanti.

Ma un libro! Quando Diego, la bellissima combo di cuore&cervello che sta dietro le quinte di Do It Human, mi ha detto: "Dovresti scrivere un libro", a momenti mi ribalto dalla sedia.

"Chi, io? Mavalà" detto con la bocca aperta, tipo rana dalla bocca larga, milanesissima rappresentante nel regno dei proverbi.

Però poi il giorno dopo mi sono ritrovata a scrivere una bozza di qualcosa.

Non malaccio, ma decisamente pedante, e pesante come un plinto di cemento armato.

Per fortuna Diego conosce bene l'animo umano, e ha avuto occasione di vedermi all'opera dopo un paio di birre, quindi sapeva che non gliela stavo raccontando giusta con quel capitoletto da self-help anni '80.

Il mio lato leggero è nascosto, molto nascosto. Ma se mi sento a mio agio emerge, un po' come il lato dolce delle iene o dei caimani con i loro cuccioli.

Quindi ho cestinato il capitolo-plinto, ho fatto un bel respiro pensando alla grande fiducia che Diego mi stava dando con la sua proposta, e ho scritto l'indice di quello che oggi hai fra le mani.

Buona la prima. Non ci potevo credere.

Quindi, questo libro è un po' una confessione, un po' la mia storia, un po' una raccolta di esercizi che ho fatto in prima persona e poi ho riproposto nella mia pratica professionale¹ e un po', spero, uno strumento di ispirazione per te che sei una donna intelligente e incasinata, alla ricerca costante di risposte su temi come l'amore, la famiglia, il lavoro e molto altro, ma finora non hai trovato niente che ti parlasse davvero al cuore.

Ho messo molto di me, in queste pagine.

Non perché credo che la mia storia sia speciale, ma perché le volte in cui ho imparato di più sono state quelle in cui non mi sono sentita sola.

¹ Mi occupo di benessere fisico ed emozionale utilizzando rimedi naturali, la saggezza del corpo e le tecniche del counseling e del coaching.

E allora spero che anche tu possa riconoscerti in qualcosa di quello che ti racconto e magari, fra un esercizio e una risata, sentirai crescere in te la forza necessaria per prendere una decisione importante (fosse anche solo tagliarti i capelli come avresti sempre voluto), per amarti un po' di più, o per far pace con il passato.

È un libro scritto da una donna comune per donne speciali, ma anche per gli uomini che vorranno provare a capire un po' di più l'universo femminile (inserisci voce di Loredana Bertè QUI).

Infatti non sono rari i riferimenti anche all'altra metà del cielo quindi ragazzi, se vi fischiano le orecchie, è normale.

Buona lettura, buona scoperta e, soprattutto, buona vita!