Con-Tatto Studio

LABORATORIO SUGLI ARCHETIPI FEMMINILI

# La Dea Dentro

Un viaggio tra le sette dee greche per riconoscere le proprie risorse interiori e i propri modi di essere. Il materiale del laboratorio, con le mie osservazioni, a disposizione di chiunque desideri esplorarlo con calma.

**Come usare queste pagine**

Gli archetipi non sono etichette, ma mappe. Dentro ognuna di noi le dee convivono, e a turno una prende voce più forte. In queste pagine incontrerai la dea dominante, quella che oggi ti somiglia di più, e la dea in ombra, la qualità che attende ancora di essere riconosciuta e accolta. L'ombra non è un difetto: è una parte di te che chiede spazio.

Leggi le schede con calma, senza fretta di collocarti. Fermati dove senti un piccolo brivido di riconoscimento, o una resistenza: entrambi sono informazioni preziose. Questo non è un test diagnostico, ma uno specchio simbolico. Se vuoi un punto di partenza, puoi fare prima il test «La Dea Dentro».

LE SETTE DEE

## Artemide

SIMBOLO: LA LUNA E L'ARCO

La donna che segue la propria strada. Autonomia, spirito libero, amore per la natura e per le proprie mete. Sa andare per la sua via anche controcorrente e trova gratificazione nel raggiungere ciò che si prefigge.

*La sua ombra*

Quando l'indipendenza diventa distanza: la fatica ad affidarsi, a chiedere aiuto, a lasciarsi raggiungere nell'intimità. Il voler fare tutto da sé.

*Domande di riflessione*

- In quale parte della tua vita segui una tua rotta, anche quando gli altri vanno altrove?
- Che cosa ti costa, davvero, chiedere aiuto?
- Quando la tua libertà ti nutre, e quando invece ti lascia sola?

**Piccola pratica.** Per una settimana, chiedi aiuto in una piccola cosa concreta e osserva che cosa senti mentre lo fai.

## Atena

SIMBOLO: L'OLIVO E LA CIVETTA

La donna di lucida intelligenza. Strategia, senso pratico, calma nelle situazioni difficili, competenza. Sa mantenere il sangue freddo e vedere con chiarezza dove gli altri si perdono.

*La sua ombra*

Quando la testa governa il cuore: il bisogno di controllo, la difficoltà a contattare e a lasciar emergere l'emozione, il restare sempre padrona di sé.

*Domande di riflessione*

- Dove la tua mente ti protegge, e dove invece ti allontana dal sentire?
- Quand'è stata l'ultima volta che ti sei lasciata semplicemente commuovere?
- Che cosa temeresti se, per un istante, mollassi il controllo?

**Piccola pratica.** Ogni giorno nomina a te stessa un'emozione, senza spiegarla e senza risolverla. Solo darle un nome.

## Estia

SIMBOLO: LA FIAMMA DEL FOCOLARE

La donna centrata. Pace interiore, capacità di stare, valore del raccoglimento. La casa come tempio, il silenzio come nutrimento, un fuoco interno che non ha bisogno di essere visto per ardere.

*La sua ombra*

Quando il raccoglimento diventa ritiro: l'invisibilità, la fatica a esporsi, a prendere posto nel mondo e nelle relazioni.

*Domande di riflessione*

- Dov'è il tuo focolare interiore, il luogo che ti riporta al centro?
- Che cosa ti spegne, e che cosa riaccende la tua fiamma?
- Quando il tuo stare diventa un nascondersi?

**Piccola pratica.** Scegli un piccolo rito quotidiano di silenzio, anche di due minuti, e onoralo come uno spazio sacro.

## Hera

SIMBOLO: IL DIADEMA E IL PAVONE

La donna del legame. Capacità di unione, fedeltà, impegno, dignità. Sa costruire e onorare i patti, e dare valore profondo all'incontro con l'altro.

*La sua ombra*

Quando l'identità dipende dal legame: la paura dell'abbandono, la gelosia, il rischio di dimenticare chi si è al di fuori della coppia.

*Domande di riflessione*

- Chi sei tu, al di là dei tuoi legami?
- Che cosa nutre, e che cosa consuma, la tua capacità di amare?
- Dove finisci tu e dove comincia l'altro?

**Piccola pratica.** Dedica del tempo a un tuo desiderio che non abbia nulla a che fare con la coppia, e portalo avanti.

## Demetra

SIMBOLO: LA SPIGA DI GRANO

La donna che nutre. Generosità, cura, capacità di far crescere: figli, progetti, persone. Una presenza che accoglie e sostiene, terra fertile per la vita altrui.

*La sua ombra*

Quando la cura diventa dono di sé fino a svuotarsi: la difficoltà a lasciar andare, il nutrire che si fa controllo, il dimenticare i propri bisogni.

*Domande di riflessione*

- Chi nutri, e chi nutre te?
- Che cosa fatichi a lasciar crescere e andare per la sua strada?
- Dove la tua cura è un dono, e dove diventa un laccio?

**Piccola pratica.** Lasciati prendere cura da qualcuno, in una piccola cosa, senza restituire subito il favore.

## Persefone

SIMBOLO: IL MELOGRANO

La donna della profondità. Sensibilità, immaginazione, capacità di trasformazione. Sa scendere nei propri mondi interiori e risalirne cambiata, come chi torna da un viaggio negli inferi.

*La sua ombra*

Quando la profondità diventa passività: il lasciarsi agire dagli altri, la dipendenza, il restare eterna fanciulla in attesa che qualcuno decida.

*Domande di riflessione*

- Dove aspetti che siano gli altri a decidere per te?
- Quale tua parte profonda chiede, sottovoce, di emergere?
- Che cosa temi e che cosa desideri della tua trasformazione?

**Piccola pratica.** Prendi una piccola decisione tutta tua, senza chiedere permesso, e mettila in atto.

## Afrodite

SIMBOLO: LA CONCHIGLIA

La donna dell'incanto. Creatività, piacere, presenza sensuale, capacità di portare bellezza nel quotidiano. Non solo nei momenti di picco, ma nella paziente bellezza di ogni giorno.

*La sua ombra*

Quando la seduzione diventa bisogno di conferme: la dispersione, la fatica nella costanza dei legami, l'incanto che cerca sempre nuova novità.

*Domande di riflessione*

- In quale aspetto della tua vita senti più forte l'energia di Afrodite: l'amore, la creatività, la bellezza?
- Come vivi la fase in cui una relazione perde la novità e chiede il lavoro della costruzione?
- C'è un progetto creativo che hai iniziato e non completato? Che cosa ti ha fermata?

**Piccola pratica.** Crea qualcosa di bello senza uno scopo, solo per il piacere di farlo.

DA PORTARE CON SÉ

# Il diario delle dee

Per qualche giorno, prova a notare quale dea è attiva in te nei diversi momenti della giornata. Quando prendi in mano una situazione con lucidità, forse c'è Atena. Quando ti prendi cura di qualcuno, Demetra. Quando cerchi il tuo spazio, Artemide o Estia. Annota, senza giudizio, chi si presenta e in quali circostanze.

## La dea dominante

Rileggi la scheda della dea che senti più tua. Dove ti dà forza? Dove, portata all'eccesso, ti limita? Scrivi due situazioni recenti in cui l'hai riconosciuta.

## La dea in ombra

Rileggi la scheda della dea che senti più lontana. Quale sua qualità ti manca o ti spaventa? Immagina un piccolo gesto, anche minimo, per darle un po' di spazio nella tua vita di tutti i giorni.

LE MIE OSSERVAZIONI

In questo laboratorio gli archetipi delle dee non sono stati un modo per classificarsi, ma una porta per incontrare se stesse attraverso la lente del counseling della Gestalt.

Abbiamo lavorato con la figura e lo sfondo. Leggendo le descrizioni delle sette dee, una di loro tende a farsi avanti con più forza: è la figura che emerge, la dea dominante in cui ci riconosciamo di più in questo momento della vita. Le altre restano sullo sfondo, ma non spariscono. Sono lì, pronte a emergere quando la vita lo chiede.

Abbiamo lavorato anche con il contatto: che cosa sento mentre leggo di questa dea? Dove mi riconosco, dove provo una resistenza, dove sento un piccolo brivido? Sono proprio questi segnali, anche nel corpo, a dirci che cosa è importante per noi.

Ogni dea porta con sé aspetti luminosi, le sue risorse, e aspetti più in ombra. Riconoscerli entrambi è già un passo. Il lavoro più prezioso, però, è avvicinarsi con gentilezza alle parti in ombra, senza giudicarle, per poterle integrare. Non si tratta di eliminarle, ma di farle dialogare con quelle più in luce, affinché possano convivere in modo armonioso dentro di noi.

**Il caleidoscopio delle dee.** Non sei una sola dea: sei tutte, in sfumature diverse. Questo percorso non serve a incasellarti, ma a farti conoscere l'intera gamma dei tuoi colori, per scegliere con più libertà da dove vivere.


© Rosalba Di Grazia · Con-Tatto Studio Edizioni

*Questo materiale ha uno scopo di consapevolezza e di crescita personale. Non è un test diagnostico, non formula diagnosi e non sostituisce un percorso di counseling, una consulenza medica o psicoterapeutica.*