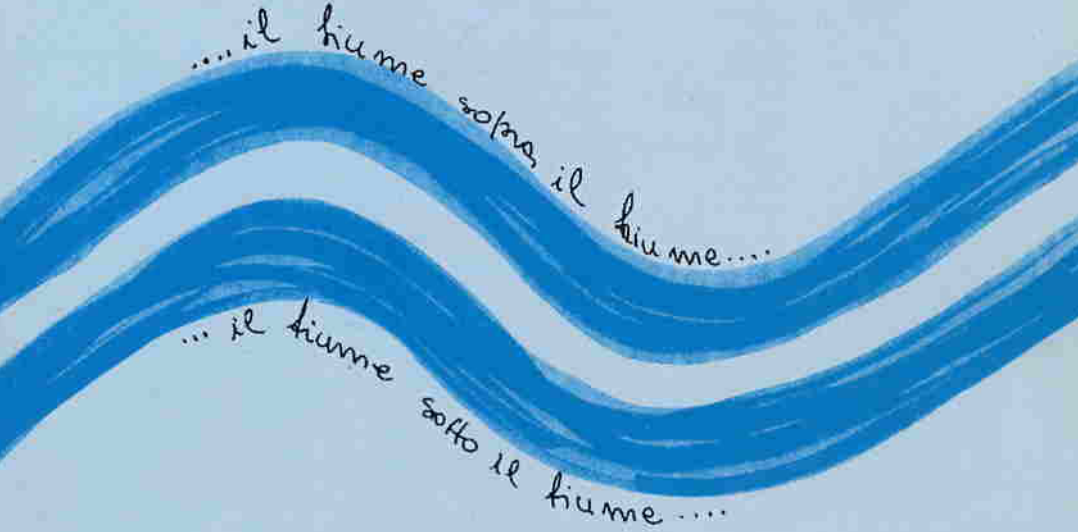
COMUNE DI FIRENZE
Consiglio di Quartiere 4

Maria Gina Meacci
e le donne che hanno partecipato

DONNA NON TI SPEZZARE

Le strade delle menopause



testi a cura di

Gabriella Argentiero
Rossana Bartolozzi
Simonetta Ragazzini

COMUNE DI FIRENZE
Consiglio di Quartiere 4

Maria Gina Meacci
e le donne che hanno partecipato

DONNA NON TI SPEZZARE
Le strade delle menopause

testi a cura di
Gabriella Argentiero
Rossana Bartolozzi
Simonetta Ragazzini

Le illustrazioni inserite nel volume sono state scelte dalle partecipanti agli incontri.

Indice

Presentazione *di Antonella Guerrera* 5

Prefazione *di Maria Gina Meacci* 7

Introduzione *di Gabriella Argentiero* 9

Primo incontro 11

Secondo incontro 21

Terzo incontro 33

Quarto incontro 43

Quinto incontro 55

Sesto incontro 65

Settimo incontro 83

Ottavo incontro 93

Nono incontro 107

Decimo incontro 119

Undicesimo incontro 129

Dodicesimo incontro 141

Tredicesimo incontro 153

Quattordicesimo incontro 163

Presentazione

Quando Maria Gina Meacci mi ha chiesto se potevo scrivere la presentazione al libro nato dal suo lavoro e dal gruppo «Donna non ti spezzare», la prima cosa che mi è venuta in mente è stata quella di fare una scaletta con gli obiettivi del progetto «Donne senza pausa», promosso lo scorso anno dal Consiglio di Quartiere 4.

Fare prevenzione attraverso una informazione medica corretta ed esauriente, personalizzare le proposte di cura per eventuali disturbi, sviluppare un ascolto attento e una presa in cura della singola persona e poi l'elenco dei percorsi che proponevamo per attraversare questa fase della vita: incontri con la psicologa, esperienze di rilassamento e riappropriazione del proprio corpo, incontri letterari con donne-scrittrici che avevano "parole" da raccontare sull'argomento, educazione alimentare e poi ancora incontri con la sessuologa e l'approccio alle medicine non convenzionali come l'agopuntura, ecc. Tutto questo non lo sto dicendo con tono di "svilimento" perché questo progetto è stato una impresa faticosa per me e per tutti coloro che vi hanno lavorato dando il meglio di loro: in primo luogo il Quartiere, la Biblioteca, gli sponsor come la Coop, l'Humanitas, il Nuoto Club Isolotto che ha sostenuto completamente il secondo corso.

Ma il mio pensiero è andato al 1998 quando ci siamo conosciute e quando è nata l'idea del Progetto.

Non abbiamo mai avuto tante occasioni di parlarci come avrei desiderato ma leggendo e rileggendo queste pagine mi commuove profondamente vedere quanto la nostra intesa, complicità, condivisione sulla nostra vita femminile abbiano realizzato, creando questo grande "cerchio magico" dove tante donne si sono trovate insieme a parlare delle loro storie di vita, a cercare insieme risposte, a confrontarsi sui loro più intimi dubbi, a darsi reciprocamente aiuto e comprensione.

Lì è partito il loro cammino e da lì ripartiranno con maggiore

consapevolezza e coraggio per farne ancora, da sole, o insieme ad altre, avendo scoperto gli strumenti per riappropriarsi della propria nuova identità di persone.

Entrambe eravamo legate al concetto che dai 40 anni in poi le donne con la perdita della loro potenzialità biologica possono, debbono avviarsi a riprogettare, a ricostruire se stesse, a riscoprire le parti più interne di sé, a dare voce e vita alle emozioni, alla fantasia, all'affettività, alla morbidezza, spesso spezzate e offese durante il corso degli anni quando tutto il tempo e le energie vengono spese per essere brave e forti per qualcuno o per qualcosa, per fare e per dare.

Come tecnico-specialista ho la possibilità di gestire bene i disturbi fisici che possono derivare da una carenza ormonale; come medico ho fatto sempre mia una raccomandazione, non di un opinionista di area femminista e poco accreditato culturalmente ma di Platone, che diceva: «Il grande errore del nostro tempo è che i medici separano l'anima dal corpo». Come donna oltre i 40 anni mi siedo in cerchio – per sfogliare insieme alle altre le stecche rimaste del mio ventaglio e grazie a questa nuova vitalità riprendere il cammino.

Antonella Guerrera
Direttrice del progetto «Donne senza Pausa»

Prefazione

Questo piccolo libro è il prodotto di molte donne. Nasce dai 14 incontri che ho chiamato «Donna non ti spezzare», incontri svolti all'interno di un progetto più ampio di lavoro con le donne in menopausa.

Fin dal primo incontro le partecipanti si sono organizzate in modo tale da avere sempre a disposizione il materiale degli incontri precedenti. Alcune donne, una in particolare, "sbobinavano" ogni incontro e lo portavano fotocopiato a quello successivo. Dal sesto incontro in poi alcune donne hanno iniziato a scrivere; i testi venivano letti dalle autrici prima di iniziare con le domande che aprivano ogni incontro.

Una volta conclusi gli incontri, le "sbobinature" sono state organizzate dal piccolo gruppo di donne che osservavano gli incontri "dalla parte della coordinazione". Tale collocazione forma parte del corso di studi per diventare operatrici comunicative-evolutive, secondo il modello che costituisce la base teorica e operativa sia degli argomenti che della gestione dei gruppi. Molte volte ci siamo riunite con questo piccolo gruppo per leggere i capitoli, e questo formava un altro gruppo ancora. La stesura finale è stata rivista da un'altra donna, Anna Buia.

Tutte donne... In uno dei primissimi appuntamenti di rilettura è nata anche l'esigenza di immaginare il "destinatario" delle nostre parole: non poteva che trattarsi di una donna, che chiamiamo Stella quando le parliamo direttamente dalle note a piè di pagina.

Tutte donne... la mia speranza è che questo libro non sia letto solo da altre donne perché molti argomenti possono essere utili ad una delle trasformazioni fondamentali che stanno iniziando in questo periodo: la trasformazione del rapporto uomo-donna, da sempre mutilato da una scissione di linguaggi e di modi di organizzazione delle diverse "realtà".

Maria Gina Meacci

Introduzione

Nelle diverse serie di incontri, organizzati negli ultimi anni dalla dott.ssa Maria Gina Meacci come «Applicazioni sociali» del suo modello comunicativo-evolutivo di psicoterapia, sono sempre state presenti una o più persone che partecipano ai lavori "dalla parte della coordinazione". Tale partecipazione segna una tappa fondamentale nel percorso di formazione dell'operatore comunicativo-evolutivo.

In «Donna non ti spezzare» (settembre 2000-gennaio 2001), 14 incontri rivolti alle donne che stanno attraversando quel particolare momento dell'esistenza genericamente definito «menopausa», le tre donne collocate in tale funzione siamo state Rossana Bartolozzi, Simonetta Ragazzini ed io, Gabriella Argentiero. Ognuna di noi aveva sperimentato tale collocazione in precedenti incontri e, in particolare, aveva già collaborato con la dott.ssa Meacci alla stesura e all'organizzazione delle pubblicazioni ad essi relativi. Perché raccontare al lettore tali precedenti?

Perché questa volta, quando la dott.ssa Meacci ci ha convocate per comunicarci che il Consiglio di Quartiere 4 aveva intenzione di pubblicare il più velocemente possibile un resoconto degli incontri «Donna non ti spezzare», tutte noi, nonostante l'esperienza accumulata, siamo cadute in un profondo sconcerto: in che modo potevamo assolvere il compito di comunicare all'esterno tutta la ricchezza dei sentimenti e delle riflessioni di questo gruppo, la potenza trasformativa dell'evoluzione che avevamo visto all'opera in ognuna delle partecipanti, in virtù del "cerchio magico" coordinato dalla dottoressa? E ancora, come farlo in tempi ristretti?

L'unica certezza acquisita nella confusione e nello sgomento delle prime riunioni di lavoro è stata che le scelte da fare non potevano in nessun modo seguire i percorsi già tracciati nelle precedenti pubblicazioni. Ci siamo date allora qualche giorno per riflettere.

La dottoressa rompeva infine gli indugi e indiceva una riunione fiume (per chi conosce il sistema comunicativo-evolutivo l'espressione "riunione-fiume" dovrebbe significare molto più di ciò che dice): si

trattava di trovare il bandolo della matassa.

In realtà ciò che è successo in quelle ore è che abbiamo scoperto una probabile funzione nuova e non prevista dalla originaria definizione del ruolo tenuto dalle persone che stanno "dalla parte della coordinazione"; esse, insomma, potrebbero acquisire anche questo statuto: TESTIMONE e CANTORE dell'esperienza, "colui/colei che vede e racconta".

Non sappiamo ancora cosa questa idea potrà generare in futuro. Per il momento essa ci indica un sentiero da seguire nelle varie possibilità che abbiamo di comunicare l'esperienza incarnata del "cerchio magico".

Siamo state le testimoni di una "origine di storia" delle donne: abbiamo visto crollare miti sociali, pregiudizi e convenzioni che si sono tramandati immutati per secoli; li abbiamo visti crollare tra le lacrime, l'autoironia e i sorrisi complici di questo gruppo di donne, finora in parte schiacciate dalla gabbia della menopausa, per come essa è costruita dalla nostra società. E, contemporaneamente, abbiamo visto nascere in ciascuna donna un nuovo modo di guardarsi e di guardare alla "fine della possibilità di procreare" e a tutte le altre "piccole morti" di questo periodo della vita. Siamo state testimoni del passaggio di ognuna di queste donne dalla sofferenza segreta che mutila e annienta, alla sofferenza che, nel momento stesso in cui si racconta, si trasforma in un fiume di lacrime che sospinge verso nuove terre da coltivare per trarre nutrimento.

Siamo le testimoni/cantori che ora si accingono a raccontare di questo e di tanto altro ancora, consapevoli che ciò che abbiamo visto è più di quello che il racconto potrà dire. Ognuna di noi tre ha scelto un certo numero di incontri che vi riproporrà dal suo irriducibile punto di vista, vincolandosi soltanto ai "principi di organizzazione" del sistema comunicativo-evolutivo: rispetto della privacy e dell'anonimato di ogni partecipante, divieto di commento sulle sue parole o i suoi comportamenti.

Non abbiamo alcuna pretesa di esaustività o di "oggettività", ma racconteremo con l'umiltà di chi sa di avere assistito ad una vicenda straordinaria: la nascita di possibilità evolutive, di nuove forme per essere donne del terzo millennio, donne "senza pausa" dall'inizio alla fine della propria vita.

Gabriella Argentiero

Primo incontro

a cura di Gabriella Argentiero

Disegno dell’incontro

ORGANIZZAZIONE: trattandosi del primo incontro, la coordinatrice pone le basi della costituzione del “gruppo”, offrendo le condizioni necessarie e i principi di organizzazione adeguati all’evoluzione dello stesso.

NON ESISTE «LA» MENOPAUSA: la formulazione di tale concetto, espresso in forma “straniante”, segna l’inizio della costituzione del “gruppo” anche sul versante dei contenuti.

LA MENOPAUSA COME FASE DI DISORGANIZZAZIONE: ogni essere umano, uomo o donna che sia, attraversa fasi di disorganizzazione e di riorganizzazione, secondo ritmi propri a tutti i sistemi evolutivi.

«DONNA NON TI SPEZZARE»: il perché della scelta di questo titolo. Condizionamenti e “controllo” sociali.

LA RESISTENZA: la forma che assume lo “spirito guerriero” delle donne.

RIVOLGERE LO SGUARDO VERSO SE STESSE: il modo per eludere l’“invisibilità” che può accompagnare questa epoca della vita di ogni donna.

Racconto dell'incontro

Anno 2000, mercoledì 27 settembre[1].

La spaziosa e ben illuminata sala che l'Humanitas ha messo a disposizione è pronta: un'arietta calda e profumata entra dalle grandi finestre e fa svanire anche il ricordo dell'autunno, pur astronomicamente iniziato; comode poltroncine, disposte in circolo, aspettano di accogliere il nutrito gruppo di donne che hanno aderito a questo ciclo di incontri.

Eccole, stanno arrivando, alcune alla spicciolata, altre a gruppetti di due o tre: sono parecchie e solo qualcuna ha già "viaggiato" nei gruppi del sistema comunicativo-evolutivo.

Alle 17 e 30 in punto, la dott.ssa Maria Gina Meacci dà il "benvenuto a bordo", facendolo seguire a ruota da tutte le informazioni organizzative necessarie al buon andamento del "viaggio": orario e durata di ogni incontro, interruzione per le vacanze natalizie e conclusione del ciclo, organizzazione della registrazione e della sbobinatura degli incontri e della struttura di essi, basata sulle domande delle partecipanti (i motivi teorici di tale scelta non vengono esplicitati, se non nel caso qualcuna sia interessata a conoscerli).

La "nave" si è dunque staccata dalla banchina senza scossoni, il "viaggio" ha avuto inizio, eppure nessuno sembra rendersene conto.

All'improvviso una frase: «NON ESISTE "LA" MENOPAUSA».

L'affermazione, quasi sussurrata dalla coordinatrice, rimbalza sui muri e va ad infrangersi sulla mente e sui corpi di ogni donna

[1] Cara Stella, sembra quasi a questo punto di sentire cosa il gruppo sta pensando: ma certo, questo lavoro di riassemblaggio della donna in menopausa non è che il naturale proseguimento di quello iniziato dalle donne – e da me stessa – qualche decennio fa, lo stesso con cui mi misuro quotidianamente, e che finora si era limitato a trattare solo gli aspetti riguardanti la donna adulta sì, ma giovane! Allora, chissà, potrebbe trattarsi di un lavoro promettente, che può avere un futuro e non solo della teoria, seppure originale, di una psicologa interessante, ma – diciamolo – anche un po' stravagante, con questa sua mania per i sistemi evolutivi!

presente, simile ad un'onda "anomala". I visi si contraggono in una smorfia di fastidio e di stupore insieme, sembrano chiedere: «Dov'è finita la terra-ferma, possibile che siamo già in alto mare?!»; mentre qualcuna azzarda ipotesi che non si concludono: «Forse vuoi dire che...» oppure «Non sarà nel senso di...».

Lo "straniamento" a questo punto è totale; le singole donne, arrivate qui ognuna col suo portato di fatiche quotidiane, di domande a volte inespresse, di timori e paure di ogni genere, si cercano l'un l'altra con lo sguardo; è come se avessero bisogno di trovare in altre la conferma che non hanno sbagliato imbarco, di accertarsi di essere in tante ad affrontare questa "strana" avventura.

Intanto continuano ad arrivare alcune ritardatarie; la dott.ssa ripete che «la» menopausa non esiste, che letteratura medica e senso comune, impastoiato da pregiudizi collettivi, rimandano tradizionalmente un'idea così generica di essa da travisarne il senso. Ciò che esiste è piuttosto la donna particolare, l'individuo-donna, che ad un certo punto della sua vita entra in una "fase di disorganizzazione", ampiamente riscontrabile nella storia ultramillenaria dell'evoluzione naturale.

Il confine, il limite del vecchio paradigma culturale viene superato: tutto ciò che ogni donna qui presente sapeva della menopausa fino ad un minuto prima, è azzerato da una semplice frase e il gruppo si ritrova traghettato in un territorio immenso e sconosciuto, il regno dei Sistemi complessi o evolutivi.

Quasi avvertendo lo smarrimento generale, la coordinatrice lascia cadere l'argomento e si presenta: lei è una psicologa-psicoterapeuta che, dopo anni di lavoro tradizionale, ha elaborato un modello di psicoterapia, il modello comunicativo-evolutivo, delle cui «Applicazioni sociali» fa parte anche questo corso.

La prospettiva che ha generato il sistema comunicativo-evolutivo si fonda sull'idea che negli esseri umani, contrariamente a ciò che sostengono a tutt'oggi alcune teorie, non esiste una sola «età evolutiva», limitata al momento dell'adolescenza; che, anzi, la loro evoluzione inizia con la nascita per concludersi – a quanto è dato sapere – nell'ultimo istante di vita.

Ogni donna, come ogni uomo, evolve per sua stessa natura in ogni

campo dell'esistenza: nella mente (idee, pensieri e conoscenze ecc.); nel corpo (crescita, competenze motorie, fisiche, emozionali ecc.); nelle relazioni (di sé con sé, di amicizia, di lavoro ecc.). E tale evoluzione procede per fasi successive di disorganizzazione e riorganizzazione dello stato precedente del sistema, seguendo ritmi generati dall'interno o dall'esterno di esso. Come un matrimonio, la nascita di un figlio o la morte di una persona cara, un licenziamento o una grossa vincita e quant'altro, mandano all'aria l'organizzazione globale di un individuo dall'esterno, così l'inizio o la fine della possibilità di procreare (adolescenza e menopausa o andropausa), e altri movimenti propri dei sistemi complessi, lo disorganizzano dall'interno.

A questo punto la coordinatrice sollecita interventi e domande di chiarificazione in qualunque momento del suo discorso, ma le donne sembrano ancora esitanti, come chi ha intravisto una traccia di sentiero ma non si decide a prenderlo.

Un'immagine viene loro in soccorso, un'immagine che può finalmente riempire il vuoto lasciato dalla demolizione della vecchia: la fase di disorganizzazione di cui si sta parlando può essere paragonata alla ristrutturazione di una casa. Quando la casa in cui si vive non è più adeguata alle proprie esigenze, si chiama una squadra di operai e magari un progettista; e cosa succederà? Vedremo la nostra casa andare per aria, mentre cadono muri, pavimenti saltano, si creano vuoti dove c'era il pieno, crollano ostacoli cui pure eravamo affezionati... Ecco come appare una fase di disorganizzazione! E come ci si sente in essa? Proprio come quando la polvere e il caos della ristrutturazione distruggono la tranquillità e la sicurezza della nostra casa! Sarà un bel ripetersi che tanto durerà poco, che alla fine tutto sarà più adatto... in quel "casino" l'ansia, l'angoscia, il malessere potranno prendere il sopravvento, ponendoci di fronte alla domanda: «Ma chi me l'ha fatto fare?!».

Il grosso guaio di una fase di disorganizzazione – e della successiva riorganizzazione – rispetto a questa metafora è che essa arriva senza che nessuno la progetti o la decida consapevolmente. Perché queste caratteristiche sistemiche sono sempre rigorosamente inconsce: quale donna ha mai deciso quando e come entrare in menopausa? E, se davvero si potesse decidere, chi lo farebbe? L'evoluzione procede comunque.

Dunque, per le donne questo è un periodo di ansia, forse di angoscia e depressione (non per tutte certamente), e comunque di paure incontrollabili, perché il sistema globale è nel quasi-caos. Ognuna è, proprio per questo, molto "sensibile" ai propri movimenti interni e a quelli esterni.

Ed è per mettere in guardia da tale "sensibilità" che l'invito espresso dal titolo di questo corso recita «Donna non ti spezzare».

La forza dell'immagine socialmente dominante della menopausa come momento in cui il corpo femminile va in pezzi sembra smuovere nel profondo le donne del cerchio, che forse ora ricordano le pagine dei rotocalchi femminili o gli studi dei loro ginecologi dove tale immagine è continuamente evocata.

Per arginare tale forza ecco, dunque, l'invito ad attrezzarsi contro lo spezzettamento indotto dai colpi di maglio dei condizionamenti: la menopausa è una fase di disorganizzazione provocata dall'interno di ogni donna, che essendo "unica" riguardo alla sua storia personale avrà anche una sua menopausa particolare; non è invece quell'arma tagliente che spezzetta le membra, i pensieri e l'anima, che il pregiudizio ci mostra.

La visione cruda della "donna fatta a pezzi" sembra materializzarsi al centro del cerchio: ognuna, guardandola, può ora specchiarsi in essa.

E intanto una voce si alza per esprimere tutta l'impotenza di fronte a tanto scempio: «Lei parla di evoluzione e a me viene in mente un processo di arricchimento, penso a bellezza che genera altra bellezza. Ma come può la donna; o noi – che pure siamo qui in quanto crediamo a percorsi di crescita personale -; o ancora io, da sola, competere con la forza disgregatrice del mondo che mi circonda? Le voci di questo intorno sono così univoche e purtroppo corrispondono così bene al malessere che avverto, che finisco per credere che hanno ragione loro, che è vero che sono meno produttiva e che quindi è bene che mi metta da parte!».

Col fragore di mille altoparlanti-fantasma il mondo esterno pare irrompere nella sala e un fiume di irridenti luoghi comuni si rovesciano sul cerchio «Ma cosa credi di fare alla tua età!» oppure «Ti sembra il momento di varare una nuova iniziativa, con tutti gli acciacchi che ti ritrovi?» o ancora «Non escludo che sia un buon progetto, ma... e i tuoi 50 anni?».

Può l'esile figura della dottoressa arginare una simile "piena"?

La sua voce torna tranquilla a ripetere che l'importante è RESISTERE, perché è la resistenza la forma che assume da sempre lo "spirito guerriero" della donna.

È necessario rispondere con un lavoro continuo di "autoassemblaggio" all'opera di spezzettamento operato dalla società. Proprio come ha fatto la donna solo qualche anno addietro, quando ha detto basta al millenario spezzettamento operato su di lei come "genere", in tutti i campi della sua esistenza: nel territorio della mente (la cultura le era vietata, la scuola era un approdo solo per alcune mosche bianche!); in quello del corpo (molte erano le cose che la donna non poteva "sentire", ad esempio il piacere sessuale – piccolo dettaglio dell'esistenza!); in campo sociale (le sue attività fuori dell'ambito familiare erano pochissime e comunque non dovevano in nessun modo interferire con esso!).

Forse è questo rimando ad un passato così prossimo, da rappresentare per quasi tutte le donne presenti un tratto della loro esperienza incarnata, ad innalzare la diga che permette di arginare la pericolosa "piena" della mentalità corrente, penetrata subdolamente pochi istanti prima..

Chi può dirlo?

Ciò che succede è che da questo momento le partecipanti sciolgono le riserve e cominciano a porre domande... meglio, non si tratta ancora di vere domande, sono piuttosto dubbi e questioni sparse, che appartengono a tutte le donne "in menopausa" di ogni tempo o di questo particolare momento storico. Come, ad esempio, la questione del codice genetico e della conseguente ineluttabilità del destino individuale, una visione della vita che lascia poco spazio all'autodeterminazione e alla speranza di cambiamento.

O ancora, quella legata alle trasformazioni che la donna vede accadere nel proprio corpo al di fuori di ogni suo possibile controllo: l'ingrossamento o il rinsecchimento, il cedimento degli attributi femminili più apprezzati (glutei, seno, cosce), la perdita dei capelli e così via.

Oppure l'attualissima questione della "terapia sostitutiva", che lascia ogni donna sola di fronte alle pressioni della medicina.

Forse non a caso tali questioni compaiono tutte insieme nel primo incontro. Per rimanere nella metafora della "ristrutturazione della casa",

sembra di poter rintracciare, nell'esigenza di porre – prima di ogni altra cosa – domande un po' trite dell'universo femminile, la stessa esigenza della padrona di casa che deve sbarazzarsi delle cose superflue ammucchiatesi negli anni, prima che gli operai comincino a buttare tutto per aria. Un lavoro necessario e comunque ingrato... «È un vero peccato mandare al macero quel mobilino roso dai tarli, quella seggiola quasi nuova ma così scomoda che non deve neanche affacciarsi nella nuova sistemazione o quel vestitino che amo tanto ma in cui non mi ci vedo più».

Ognuna di tali questioni ricevono dalla dottoressa risposte attente e puntuali che alludono a temi che saranno approfonditi negli altri incontri; quindi, anche il racconto li riprenderà nel momento in cui ricompariranno.

In questo momento ciò che è fondamentale ricordare è che queste prime domande, o forse meglio, l'inizio della pratica di intervento – attraverso domande – nella costruzione dell'incontro, da la possibilità di stabilire, da parte della coordinatrice, i principi di organizzazione che, una volta accettati, vincoleranno il gruppo e ogni singola donna del cerchio.

Eccoli. Il primo è quello che tutela e promuove la decisione di intervenire: ogni donna interviene quando vuole e racconta ciò che vuole fin dove vuole, senza che a nessuno, neanche alla coordinatrice, sia permesso né di interrompere né di fare domande su ciò che ha detto.

Il secondo: a nessuno è permesso di fare commenti su tutto ciò che le partecipanti dicono o raccontano. Questo principio, spiega la dottoressa, serve a tutelare la donna che interviene e, contemporaneamente, permette a tutte di imparare a rispettare e a non giudicare le sensazioni, i sentimenti o i pensieri che ognuna vive quotidianamente.

Il terzo riguarda la segretezza e il diritto alla privacy: se si riportano all'esterno riflessioni personali sugli argomenti trattati in questo cerchio, si deve fare molta attenzione a non far trapelare l'identità delle donne che li hanno espressi.

Tali regole, che per il sistema comunicativo-evolutivo rappresentano vincoli necessari allo sviluppo dell'autoorganizzazione e quindi all'evoluzione del gruppo e dei singoli partecipanti, vengono accettate con entusiasmo da tutte. Una donna dice, subito dopo la loro formulazione, di sentirsi nel luogo che cercava da tempo, mentre le altre annuiscono o sorridono.

Un senso di sicurezza e di fiducia si diffonde nel cerchio, fiducia basata non su un sentimentalistico «Volemose bbene» ma sulla percezione emozionale e razionale di avere le spalle coperte, di essere protette da qualunque aggressione conscia o inconscia che potrebbe sopraggiungere da dovunque.

Perché, altrimenti, come spiegare l'improvviso cambiamento nella quantità e nella qualità degli interventi successivi? Ora le donne non parlano più di temi generici legati al concetto tradizionale di menopausa, cominciano a parlare di sé e dei propri reali malesseri: la vergogna di sentire arrivare una caldana in pubblico o di dover inforcare gli occhiali da presbite; la pesantezza di dover preparare la cena o di occuparsi di marito, figli e genitori anziani, con il successivo senso di colpa nel momento in cui si cede alla tentazione di fermarsi; il bisogno frustrato di parlare e di essere comprese; la triste scoperta di essere condizionate dall'idea che si hanno meno energie o minori capacità organizzative di pochi mesi prima.

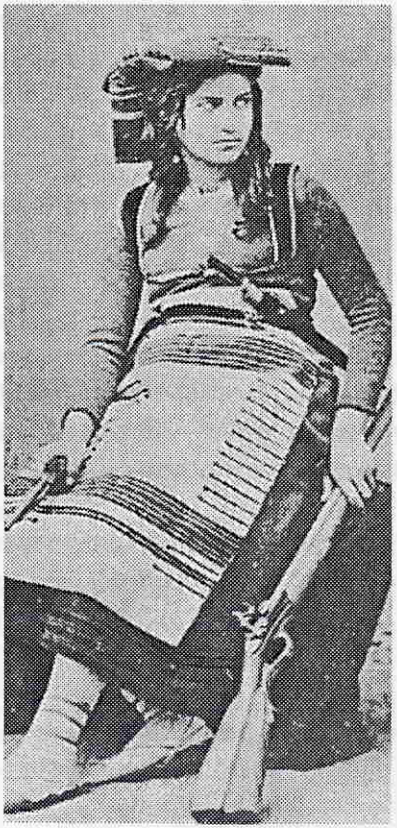
Tutte manifestazioni che indicano che il sistema è in fase di disorganizzazione, che il corpo deve trovare un'altra organizzazione, ora che in esso si stanno verificando cambiamenti fisiologici, spiega ancora la dottoressa. Un cambiamento che va osservato e seguito, senza fare commenti e senza dare giudizi, ma semplicemente guardato: è «il guardare dentro» che Lidia Ravera consiglia, nel suo libro, alla donna non più giovane e non ancora vecchia, e che perciò non può più guardare né dietro né avanti a sé, per non cadere in depressione.

Al di là della citazione, il "guardarsi dentro" e il "guardare da dentro" rappresentano per la donna in menopausa il mezzo per resistere al tentativo di spezzettamento del condizionamento sociale e l'antidoto per scongiurare l'"invisibilità" che colpisce le donne che vanno a pezzi.

Con questo invito si conclude il primo incontro, anomalo rispetto a quelli che seguiranno, ma assolutamente fondamentale per la costituzione di un gruppo che ci stupirà per la sua capacità di crescere e trasformarsi nel giro di due soli mesi.

Secondo incontro

a cura di Gabriella Argentiero



Disegno dell’incontro

IL SENSO DI COLPA: differenza essenziale tra senso di colpa adeguato e senso di colpa artificioso. Quest’ultimo si rivela come un meccanismo velenoso di controllo sociale che l’individuo fa proprio.

IL MITO: qui inteso nel senso che a questo termine assegna Betty Friedan, esponente storica del femminismo, ovvero la ragnatela di pregiudizi sociali, anche non espliciti e spesso inconsapevoli, attorno alla natura della donna e alle sue presunte incapacità. Esso deve essere decostruito per liberarsi dal senso di colpa artificioso.

LA FORZA DEL MITO: il Mito sociale esterno ha una forza smisurata in quanto viene inculcato in ognuno grazie all’educazione familiare e scolastica, diventando Mito interno. Le voci della nostra infanzia – quelle di genitori e di maestri – vengono da noi assimilate tanto da assumere la nostra stessa voce, quella di un censore interno che ci rimprovera puntualmente quando non ci conformiamo alle aspettative della società.

Le due voci, quella del Mito esterno e quella del Mito interno, devono però cantare all’unisono perché la loro forza rimanga intatta: se una voce tace anche l’altra si affievolisce, perdendo potere.

LA RESPONSABILITÀ: caduto il senso di colpa artificioso, rimane quello che è adeguato provare quando si viene meno a precise responsabilità. Ogni essere umano è responsabile di ciò che ha il potere di fare o non fare, in una determinata situazione.

L’INADEGUATEZZA: il senso di inadeguatezza, come il senso di colpa, è il prodotto dello stesso duplice Mito.

CAPACITÀ DI RESISTERE E INVISIBILITÀ: i due concetti, comparsi nel primo incontro, vengono rivisitati alla luce di tale concezione del Mito. È necessario resistere alla sua pressione, perché i sensi di colpa che provoca sono annientanti e possono spezzarci, rendendoci invisibili a noi stesse e, quindi, al mondo.

Racconto dell’incontro

Non è ancora scoccata l’ora di inizio dell’incontro e già il cerchio si è formato. Oltre alle donne presenti mercoledì scorso, qua e là compaiono visi nuovi: la sala è avvolta in un’atmosfera di attesa curiosa ma esitante, che smorza i suoni e le parole.

Puntuale giunge il benvenuto della dottoressa, seguito stasera dall’unica domanda che lei si concede nei confronti del gruppo e che ogni volta, d’ora in poi, aprirà il dibattito: «Ci sono domande o questioni suscitate da ciò che abbiamo detto la volta scorsa e di cui vorreste parlare?»[1].

La prima voce sommessamente chiede se si può parlare del senso di colpa (argomento sfiorato appena alla fine dell’altro mercoledì).

Una lunga pausa segue la richiesta, interrotta dalla coordinatrice che spiega che prima di rispondere preferisce avere altre domande, in modo che queste possano – tutte insieme – formare l’ordito di una tela su cui tessere il “disegno” della serata.

Un’altra voce tremula sollecita, allora, chiarificazioni sulla resistenza come forma dello spirito guerriero della donna, domandandosi se non sarebbe invece importante liberarsene; mentre una terza vorrebbe riparlare dell’invisibilità che può colpire la donna in menopausa.

Il peso considerevole delle questioni poste sembra per un attimo schiacciare la dottoressa che si lascia sfuggire «Eh, però, che tre

[1] Cara Stella, ecco cosa rende unico e originale il contenuto di ogni incontro con la dottoressa: si parla sempre di ciò che i partecipanti desiderano sapere, non di ciò che il coordinatore decide di dire. È la teoria del modello comunicativo-evolutivo che sostiene i discorsi, ma questi si generano dalle richieste particolari delle persone che in quel momento formano quel gruppo di apprendimento. Il disegno che la dottoressa fa emergere in questo modo ricorda il "miracolo" – per noi occidentali – della creazione di un dipinto a china giapponese: il pittore resta fermo di fronte alla tela per un tempo indefinito, svuotandosi dei suoi contenuti, in modo da accogliere in sé tutti i particolari del paesaggio che intende dipingere; solo quando il suo "io" sarà sparito, sostituito dall'Universo, allora, nel breve attimo di un respiro, traccerà il disegno che – come lui stesso sosterrà – si è, quindi, creato da solo.

domandine!...». Mentre abbozza nella sua mente il disegno dà per un attimo le spalle al cerchio; e quando si rigira, con il sorriso che le distende gli angoli della bocca, può iniziare a "dipingere".

E inizia, tracciando il percorso storico di una presunta incapacità affibbiata alla donna da quel Mito sociale che la ingabbiava totalmente, prima che il movimento rivoluzionario del femminismo cominciasse a far crollare le sbarre.

Fino alla metà del Novecento le donne erano considerate, nella nostra società, totalmente inaffidabili sul piano economico e incapaci di gestire denaro.

Allo scoppio della seconda guerra mondiale, nel '39, mogli, madri e sorelle si ritrovarono però ad affrontare la sfida su entrambi i piani, forzatamente costrette dall'assenza degli uomini richiamati alle armi. Dovettero governare la casa, la fattoria, le fabbriche, le campagne, e gestire denaro pubblico e privato, dimostrando spesso acume e creatività. Finita la guerra, il ritorno di mariti, padri e fratelli riportò le cose alla situazione antecedente, come se quei lunghi e difficili anni fossero trascorsi invano: la donna tornava ad essere incapace e inaffidabile per quanto concerneva il denaro; e non solo agli occhi degli uomini, ma di tutta la società, comprese quelle stesse donne che erano uscite vincenti dalla sfida.

Un racconto, documentabile storicamente, che serve a dimostrare che niente (nemmeno l'evidenza dei fatti) può intaccare un luogo comune quando esso è protetto dalle forze del MITO, qui inteso nel senso che a questo termine dà Betty Friedan: cioè, una ragnatela di pregiudizi sociali che si appiccica ad un "soggetto" – in questo caso la donna –, pregiudizi che possono riguardare o la sua "natura" o le sue presunte incapacità.

Tale mito svolge una funzione di controllo sociale molto efficace, perché raggiunge in modo capillare ogni componente della società attraverso l'educazione familiare e scolastica.

Le voci che circondano la culla del nostro essere, quelle della mamma e del babbo, quelle dei nonni e dei maestri, oltre a fornirci quei principi di organizzazione senza i quali non potremmo diventare esseri umani, ci trasmettono la rete di pregiudizi che si "incarna" nel censore interno. Sarà costui che, assumendo la nostra stessa voce, si incaricherà di rimproverarci e di farci sentire in colpa ogni volta che trasgrediremo o che cer-

cheremo di sfuggire ai pregiudizi dell'ambiente in cui cresciamo.

Ecco perché è quasi impossibile sottrarsi al senso di colpa: è la nostra voce che ci ordina di essere come il mondo vuole che siamo, ed è sempre lei che ci condanna quando non corrispondiamo alle aspettative dell'ambiente. Ma i sensi di colpa possono essere divisi in due grandi categorie, che chiameremo: *a)* senso di colpa "adeguato" e *b)* senso di colpa "artificioso".

Il senso di colpa "artificioso" schiaccia il soggetto come un camion spiaccica un rospo![2]

«Lo vedete questo povero rospo?» chiede la dottoressa.

Come si fa a non vederlo! E come non riconoscersi in lui, ripensando alla sensazione che si prova quando la vocina ti schiaccia al suolo, soprattutto in quei periodi che abbiamo definito disorganizzanti, tipo quelli della menopausa?!

Le perplessità, semmai, provengono dall'aggettivo "artificioso". Per questo la dottoressa decide di approfondirne il significato, spiegando innanzitutto cosa si intende generalmente per senso di colpa.

Il senso di colpa si dovrebbe generare, a rigor di logica, in un soggetto che viene meno ad una sua responsabilità, quando ha il potere di scegliere tra diverse alternative.

Se, per esempio, la nostra coordinatrice non si presenta un mercoledì all'ora stabilita, perché ha deciso di andarsene al cinema, la sua colpevolezza, nei confronti di una responsabilità liberamente assunta con un contratto, è evidente; è quindi giusto ed auspicabile che lei avverta un pesante senso di colpa, soprattutto perché poteva scegliere di andare al cinema in un altro momento. Se invece la sua assenza fosse dovuta ad un imbottigliamento nel traffico, risulta altrettanto evidente che non c'è colpa da parte sua; un'eventuale comparsa di sensi di colpa la giudicheremmo, senza ombra di dubbio, illogica e inutile.

Spiegata con questi due esempi, la differenza tra i due tipi di senso di

[2] L'immagine del camion e del rospo spiaccicato diventa da subito la metafora del Mito e del soggetto da esso preso di mira: sarà ad essa che le partecipanti ricorreranno tutte le volte che vorranno sinteticamente significare la propria condizione di donna, sia come moglie e madre che come lavoratrice. Anzi, presto si farà una differenza tra camion esterno e camion interno, cioè, tra mito sociale esterno e interno. Si tratta di un'immagine forse un po' cruda, ma avendo colpito l'immaginazione del gruppo ed essendo entrata nel suo lessico, anche il nostro racconto la utilizzerà.

colpa appare così lampante che quasi tutte ora ritengono di non essere mai state vittime del secondo. L'illusione è però destinata a durare pochi istanti, perché subito un "assioma" la spazza via: le donne sono quotidianamente oppresse da sensi di colpa paragonabili a quello appena illustrato, perché generati da situazioni che non c'entrano affatto con la propria responsabilità; e purtroppo, neppure con l'aiuto della logica, sono in grado di riconoscerli come artificiosi e quindi a liquidarli come inutili e dannosi.

Ma perché il senso di colpa artificioso non è facilmente individuabile? Perché esso è il prodotto del mito sociale introiettato, il mito interno. E qual è il nocciolo del mito sociale sulla donna? Questo: la donna, pur con tutte le sue incapacità, deve prendersi cura continuamente di tutto e di tutti, fuorché di se stessa, risultando in ogni caso "colpevole" di non fare abbastanza.

Quale essere umano potrebbe sobbarcarsi una simile responsabilità senza soccombere? Forse un dio! Eppure ogni bambina viene soggiogata ad essa fin dalla più tenera età. Ce lo rammenta una donna che ricorda come fin da piccola la sua unica preoccupazione fosse quella di far piacere agli altri, di prodigarsi per tutti, genitori e fratelli, e in seguito con il marito, pur di essere accettata. Soltanto dopo essersi separata ha potuto dedicarsi a sé, scoprendo di avere delle opinioni personali, delle esigenze sacrosante e una personalità che poteva fare a meno dell'approvazione altrui. Allora i sensi di colpa sono svaniti!

I lunghi e angosciosi periodi che ogni partecipante ha trascorso in passato macerandosi in sensazioni e sentimenti di colpevolezza, di colpo si rivelano inutili, tutto tempo sprecato! Infatti, le numerose domande che si susseguono dopo tali "rivelazioni" dimostrano quanta sofferenza e quanti rimpianti si celano dietro i volti spesso impenetrabili di queste donne. In sala si vedono sfilare donne che alle sette di sera, stanche o depresse, devono trascinarsi in cucina per preparare la cena e si sentono in colpa perché riescono a cucinare solo delle uova strapazzate; donne che, dopo una notte insonne, si sentono in obbligo di sorridere ai colleghi di lavoro e magari preparare un caffè al capoufficio, perché se no il camion interno rumoreggia; donne che magari ce l'hanno fatta ad occuparsi di sé, per una volta almeno in anni di dedizione alla famiglia,

ma che quando tornano a casa non hanno il coraggio di affrontare i brontolii di mariti e figli con un semplice «Oggi mi sono presa cura di me e questo non te l'ho potuto fare!», come normalmente fa qualsiasi altro componente della famiglia. Perché no? Perché il senso di colpa è lì in agguato, pronto a ghermire!

Le donne del cerchio testimoniano con le loro «piccole storie ignobili» della tossicità di questo meccanismo di controllo; contemporaneamente però, dal profondo di ognuna, si leva la stessa pressante domanda: che fare?

È necessaria un'opera attenta e continua di DECOSTRUZIONE del MITO.

Parole grosse! La dottoressa però ha l'accortezza di riportarle immediatamente al quotidiano, invitando ad immaginare il mito simile ad una cipolla: decostruire significa togliere uno dopo l'altro i vari strati della cipolla. Il femminismo degli anni '70 ha tolto i primi, ora tocca a noi continuare. Compariranno certamente le lacrime (le cipolle fanno così!)... per questo è importante decostruire insieme ad altre donne, proprio come si tenta di fare in questo gruppo. E poi, solo insieme è possibile indebolire la forza del mito sociale esterno che sappiamo smisurata, in quanto la sua voce "canta" all'unisono con la voce del nostro cen-sore interno.

Sì, adesso l'opera sembra più alla portata delle nostre forze esigue... eppure c'è ancora un dubbio da sciogliere: anche se siamo in gruppo, la forza che possiamo mettere in campo è comunque poca cosa nei confronti della potenza di una cultura millenaria!

È vero, ma – ribadisce la dottoressa – avendo detto che il mito è un coro a due voci, possiamo supporre che se la voce interna si affievolisce anche l'altra lentamente si spegnerà! Allora, possiamo cominciare dal mito interno, da noi; e se cerchiamo conferme alla probabilità di riuscita di tale metodo, pensiamo alle nostre figlie: loro non hanno nel mito interno quella parte di pregiudizi smascherati dal femminismo in quello sociale, che pure tenta continuamente di ricostituirsi. Per loro, ad esempio, occuparsi di sé forse non procura più quei sensi di colpa che sentono le donne della nostra generazione.

«È così!» esclama una signora; «mia figlia corrisponde a questa de-

scrizione, anzi va oltre, visto che in lei sono assenti anche certe caratteristiche che prima ritenevo appartenenti strettamente alla "natura" femminile, tipo la mediazione e la gentilezza. Se è necessario lei è disposta ad alzare le mani per difendersi da qualsiasi tipo di aggressione!».

A questo punto una voce "solista" si intrufola nel discorso, quasi in punta di piedi: «Dovete scusarmi, ma mi sento un po' fuori posto in questo cerchio, perché al contrario di voi non ho figli, marito o famiglia attorno (ho detto no a tutto questo divorziando molto tempo fa). Sarà per l'assenza di questo tipo di camion, ma devo confessare che non mi capita di sentire i sensi di colpa di cui il cerchio si sta occupando. Eppure, in questo periodo – anch'io alle soglie della menopausa sto tirando le somme della vita trascorsa – mi sto accorgendo che in definitiva i conti non tornano neanche a me! Sensi di colpa no, non li avverto... ma un profondo senso di inadeguatezza... questo sì, non riesco a togliermelo di dosso! Mi chiedo, sono veramente inadeguata oppure...».

Quella che era sembrata una voce fuori dal coro in realtà si rivela come appartenente al cerchio: si scopre che la sensazione di inadeguatezza spesso svilisce l'iniziativa e abbatte l'umore delle giornate di tutte, creando perenne insoddisfazione, perché – affermano in molte – «senti di essere inadeguata anche quando stai dando il massimo»; mentre per altre il suo assalto si perpetua «quando ti guardi allo specchio e vedi il tuo corpo tanto diverso dai modelli sociali di bellezza femminile propagandati dai media».

L'aria si ingravida di piccole e grandi sofferenze... cosa succederà? Da non credersi! La dottoressa si è portata al centro del cerchio e sta esibendosi nella riproposizione di uno sketch visto in televisione qualche tempo fa: impersona una manager di successo intervistata da una giornalista che le chiede di raccontare al pubblico una sua giornata tipica. «Alle sei scatto in piedi, entro in vasca e poi, preparata la colazione per marito e figli, li sveglio tutti con un sorriso. Mangiamo insieme allegramente raccontandoci i progetti della giornata e alle 8.30 accompagno i bambini a scuola. Corro in ufficio, dove per prima cosa incoraggio i miei collaboratori, informandomi della loro salute e della famiglia, e solo dopo comincia il mio lavoro: organizzo progetti futuri, incontro tante persone, spesso anche a pranzo, e partecipo a riunioni. Alle 4, riprendo i figli a

scuola e gioco un po' con loro, mentre accendo i fornelli per la cena. Quando sento i passi di mio marito che rientra, gli corro incontro e lo bacio, scrutando il suo sguardo per capire come è andata in ufficio; poi, a tavola, possiamo finalmente parlare insieme di tutto. Accompagno infine i bambini a letto e, mentre racconto la fiaba, già penso al nuovo completo sexy che indosserò e che lo lascerà senza fiato. Il resto... alla vostra immaginazione!». La giornalista, che l'ha seguita sempre più sbalordita, a questo punto le chiede: «Lei è davvero splendida, ma come fa a tenere questo ritmo e ad essere così in forma?». «Semplice, sniffo!».

La rappresentazione favorisce il rasserenamento generale, permettendo alla coordinatrice di tornare a pigiare sull'acceleratore: l'ironia dello sketch suscita la risata, è vero, ma dipinge anche, nel momento stesso in cui lo sbeffeggia, il modello ideale della donna nella nostra società. Siamo di nuovo al cospetto del Mito che avvelena l'identità sociale e individuale di ogni donna, di qualsiasi età e condizione: questo è il modello a cui devi aspirare, che essendo ideale è irraggiungibile; da qui ti deriveranno insoddisfazione, senso di inadeguatezza e di colpa. Sono questi infatti gli elementi che un meccanismo di controllo deve possedere per funzionare alla perfezione.

Dalla culla in poi questo meccanismo di controllo (che definiamo "malato" per distinguerlo da altri pure necessari – tipo la riscossione delle tasse – in una convivenza sociale accettabile) pervade ogni gesto, ogni pensiero, ogni sogno della donna, che si approprierà di tale funzionamento al punto da farlo diventare il suo, quello con cui controllerà sé e gli altri, perpetuandone in questo modo l'esistenza e l'efficacia.

A meno che... e qui torniamo alla necessità della resistenza, cui accennava la compagna agli inizi. No, non è possibile per noi donne allentare le difese se vogliamo contrastare la forza e la pervasività del controllo sociale sulla nostra identità. È indispensabile resistere per permettere all'evoluzione di continuare il suo corso, perché questo Mito è un "luogo" involutivo in cui viene costretta e fatta a pezzi la nostra femminilità, in cui la colpa e l'insoddisfazione la fanno da padroni riducendoci a... "niente", invisibili a noi stesse e al mondo.

Dobbiamo disfarci della responsabilità abnorme che ci viene affibbiata dal Mito per riprenderci quella che la Natura assegna gradualmente ad

ogni essere umano: come un bimbo di tre mesi ha la responsabilità dell'organizzazione delle sue poppate, un adolescente quella di prendere la sufficienza a scuola ecc., così una donna (come, d'altronde, un uomo) ha innanzitutto la responsabilità della sua evoluzione personale, un diritto/dovere che il Mito cerca ripetutamente di sottrarci.

Come soggetti adulti abbiamo naturalmente altre responsabilità, derivanti dal ruolo che rivestiamo nei diversi rapporti che fanno la nostra vita, ma questo esula dagli interessi di questo corso.

È invece fondamentale ribadire che uno dei compiti di questo cerchio consiste nello sfogliare la "cipolla" del Mito, disvelandone i meccanismi perversi; la voce del censore interno lentamente si spegnerà, e si leverà quella della guerriera che continuerà a ricordarci «Sono un rospo ma non mi lascerò schiacciare da nessun camion! Sono come sono, ma sono visibile!».

Quando questa voce avrà sopraffatto quella del mito, solo allora ognuna di noi potrà incamminarsi su nuovi e, attualmente, impensabili percorsi.

Terzo incontro

a cura di Gabriella Argentiero

MITO (o "CAMION") SOCIALE E SENSI DI COLPA: le domande iniziali delle partecipanti ruotano ancora su questi argomenti. È l'occasione buona per continuare nell'opera di decostruzione, togliendo uno dopo l'altro alcuni tra gli strati esterni della "cipolla-mito" che più tendono ad occultarne il "cuore". Tra questi:

LA BELLEZZA: il "camion" sociale fissa i canoni della bellezza. Per quanto riguarda la donna, il canone attuale stabilisce che la bellezza femminile è strettamente legata all'età e a precise misure fisiche: versi di poeti, immagini televisive, giornali e cartelloni pubblicitari cantano ed esibiscono sempre donne giovani, magrissime, con gambe lunghissime e seni prorompenti. Tentare di avvicinarsi a questa immagine è il frustrante assillo quotidiano della maggioranza delle donne, che, quando arrivano alla famosa soglia degli "anta", sviluppano sensi di colpa nei confronti del proprio corpo, riducendolo inconsapevolmente a qualcosa di informe che è meglio nascondere e dimenticare.

L'IDENTITÀ SESSUALE FEMMINILE: al di fuori e al di là della Natura, il Mito sociale assegna alla donna la propria identità sessuale solo nel periodo compreso fra il menarca e la menopausa: la donna è tale quando può procreare; prima e dopo questo periodo non è che un essere neutro! Mutilata in questo modo, l'identità sessuale femminile ha sempre bisogno dell'identità maschile per affermarsi: mi sento donna se gli uomini mi guardano; sono una donna socialmente realizzata (lavoro, politica, famiglia ecc.) se i miei comportamenti si omologano a quelli maschili, in modo da competere in situazione di parità; insomma posso sentirmi donna solo se c'è qualche caratteristica maschile che fonda *e* supporta la mia femminilità!

L'AMORE PER SE STESSE: l'unica via di uscita da siffatti condizionamenti invasivi e pervasivi è data dalla possibilità di sviluppare amore per se stesse. Ma cosa vuol dire "volersi bene"? Significa innanzitutto guardare il proprio corpo con occhi amorevoli, in modo da apprezzarlo o modificarlo sul metro del benessere personale e non su quello stabilito dai canoni di un astratto e alienante sguardo mitico. E vuol dire ancora elaborare in continuazione la differenza dell'identità femminile, indipendentemente da quella maschile. Sono un soggetto di genere femminile e lo sono dall'inizio alla fine della mia vita. Ecco la differenza che fa la differenza!

LA FRONTIERA PERSONALE: siamo di fronte ad un concetto complesso, oltre che complicato, uno dei capisaldi della teoria del modello comunicativo-evolutivo. Da questo momento in poi lo vedremo riaffiorare negli argomenti e nelle situazioni più differenti; in questa sua prima comparsa, però, solo una delle sue caratteristiche viene appalesata: la frontiera personale è il limite esterno di un individuo, quel confine che, differenziando ciò che è interno da ciò che è esterno al sé, organizza nel contempo lo scambio materiale, energetico, emozionale, cognitivo ecc. tra l'individuo e il mondo. Rafforzare tale organizzazione significa acquisire la capacità di resistere alle pressioni del mondo esterno e quindi al "camion" sociale. Ma come si può rafforzarla? Come avremo modo di scoprire nel corso dei prossimi incontri, è nell'evoluzione, nella possibilità di cambiamento, che si possono trovare le chiavi per iniziare a svelare ciò che appare come un mistero.

Racconto dell'incontro

Sbarchiamo sulla terza isola dell'arcipelago "Menopausa", alla cui scoperta stiamo viaggiando con questo gruppo di donne. Cosa l'isola ci riserba lo ignoriamo ancora, ma sappiamo con certezza che molte sono le questioni aperte e in attesa di una qualche risposta.

Le richieste iniziali sono infatti numerose e vertono ancora sui concetti di Mito sociale, esterno e interno, e sui suoi prodotti, i sensi di colpa. La loro formulazione mostra chiaramente che le partecipanti hanno abbandonato ogni esitazione e hanno assunto il linguaggio e la prospettiva proposti dalla coordinatrice, per rivisitare le proprie esperienze e offrirle al gruppo come riflessioni articolate.

Quelle del camion sociale esterno e interno sono le immagini che più hanno stimolato ripensamenti: c'è chi chiede come fare a difendersi da essi; c'è chi invece sostiene che, essendo difficile per uno sparuto gruppo di donne scalfire il camion esterno, forse l'unica possibilità praticabile è quella di rimpicciolire il camion interno nei propri figli, attraverso un'educazione il più possibile scevra da pregiudizi.

Tali considerazioni sono emerse in questa partecipante seguendo, in una trasmissione televisiva "leggera", il confronto tra una figlia ventenne e suo padre. Un dibattito fra "sordi", in cui la figlia rimproverava al padre l'incapacità di esprimere i suoi sentimenti e questi sosteneva di aver fatto molto per lei, persine spingerla ad andare a Londra da sola, cosa che lei – irriconoscente – non aveva neanche preso in considerazione.

A seguito di questo intervento un'altra donna chiede la parola fremente di rabbia, perché ha riconosciuto, negli atteggiamenti di quel padre, quelli del suo: un brav'uomo certo, ma che mai si è mostrato attento al suo bisogno di affetto. «Mi bastava anche solo una carezza» dice, «ma fatta al momento giusto e non quando pareva a lui! Ha minato ogni mia sicurezza e ancora oggi, a 56 anni, non sono capace di andare neanche a Lucca da sola».

Gli strati della “cipolla-mito” stanno lentamente affiorando e mostrano la loro natura e il carico di sofferenza inespressa che portano con sé, tanto che un’altra partecipante parla direttamente del dolore fisico gratuito che viene inferto dalle istituzioni preposte alla prevenzione delle malattie femminili, tipo fare un raschiamento senza anestesia.

La prima tornata di domande si chiude con questa: «A quale età è più facile inculcare sensi di colpa?».

Ce n’è davvero tanto di materiale per continuare nell’opera di decostruzione del Mito, ma la coordinatrice sceglie di partire dall’ultima questione: «Tutte le età sono buone per inculcare sensi di colpa negli esseri umani... in particolar modo nelle donne, in quanto la prima operazione che il Mito sociale compie sul nostro corpo/mente è minarne l’identità sessuale».

L’argomento deflagra al centro del cerchio: televisione, giornali, cartelloni pubblicitari, ma anche versi di poeti e barzellette, tutto esibisce sempre e comunque il corpo della donna pressoché adolescente; con in più gambe lunghissime e seni prorompenti.

Tale modello è marchiato a fuoco nella fantasia di tutti, uomini e donne, con la differenza che, mentre per gli uomini forse è solo un’idea cui far corrispondere il proprio gusto estetico, per quanto riguarda “la metà del cielo” femminile esso rappresenta un incubo della vita quotidiana: infatti, alcune cercano ossessivamente di raggiungerlo e altre fingono di ignorarlo. Per molte comunque esso produce una mutilazione della possibilità di creare la propria identità sessuale e di vivere nel proprio corpo serenamente, ascoltandolo amorevolmente per misurarne il benessere o avvertirne gli squilibri.

Come fa una donna a mantenersi sana nella sua globalità, fino a quando resta soggiogata da questo aspetto così invasivo e mutilante del Mito?! La sua salute viene continuamente accerchiata e aggredita da questa forza annientante, tanto che sembra quasi un “optional” avercela, quando si è giovani, e un miracolo quando si raggiunge l’età della menopausa.

Stessa sorte tocca alla bellezza: escluse le poche donne che più si avvicinano ai canoni sociali del modello (e, comunque, neanche per loro la vita è facile!), tutte le altre trascorreranno l’adolescenza e la prima età

adulta o nel frustrante tentativo di emularlo con il quotidiano assillo di diete dolorose e palestre massacranti, oppure fingendo di non dare importanza alle misure del proprio corpo, con il risultato quasi inevitabile di dimenticarlo, trascurandolo o portandoselo dietro come un peso sconosciuto, di cui purtroppo bisogna occuparsi quando si ammala. Per le une e le altre il corpo, con la sua inestimabile bellezza, si trasformerà in un oggetto alieno, definitivamente separato e sempre troppo ingombrante nei confronti della propria interezza; un oggetto da consegnare nelle mani di "estetisti" e di medici, invece che affidare alla costante cura personale... soprattutto nell'età di passaggio che conduce alla fase della vita che va verso l'invecchiamento.

Raggiunta questa età, il Mito ha però pronto un altro modello cui è bene conformarsi: donne, non siete più giovani, quindi non potete più essere belle... vi rimane una sola possibilità, raggiungere la "saggezza".

Ed eccolo apparire il triste corteo composto di quelle che una volta furono donne e che ora vanno trasformandosi, sotto il peso del camion schiacciarospi, in esseri non più definibili sessualmente, neutri, con un corpo che si allarga o si rinsecchisce, conformandosi allo schema mitico, un corpo che è meglio nascondere, se non addirittura dimenticare. Dov'è finita la connotazione di genere sessuale che – almeno secondo la verità biologica – dovrebbe accompagnarle fino alla morte?

È attraverso questo meccanismo perverso che la menopausa si trasforma da età di passaggio in un lutto che diventa definitivo, invece che limitato alle perdite reali di alcune funzioni. A meno che non si ricorra alla via di fuga del rifugio nella "saggezza". "Esseri neutri ma saggi", invece che donne e sagge.

Una voce acuta rompe il silenzio che accompagna questo corteo: «Ho 48 anni e comincio a sentirmi un po' strana, sarà la premenopausa? Comunque, qualche settimana fa mi è successo un fatto che potrebbe essere illuminante rispetto a quest'ultimo discorso. Mi sono svegliata più carica e spensierata del solito, perciò mi sono vestita in modo accurato, come non mi succedeva da tempo, e sono uscita diretta al centro. Sentivo di camminare spigliata e sicura di me, stavo bene... quando all'improvviso mi sono accorta che un uomo, niente male, mi fissava, cercando di incrociare il mio sguardo. I miei occhi si

sono persi nei suoi…ma in quell'istante il panico si è impossessato di me. Sono scappata via terrorizzata e quando ho cominciato a calmarmi il primo pensiero che ho fatto è stato "mai più vestirmi così, non posso neanche immaginare di attirare l'interesse di un uomo..." Cosa sarebbe successo se quello mi invitava a fare due chiacchiere e poi magari si finiva a letto? Non ci posso pensare, io che mi spoglio e il seno casca da qui e i glutei si afflosciano da là... basta! Rientriamo alla svelta nella normalità, meglio vestirsi come prima!».

Queste parole fanno scoppiare una specie di sommossa: nessuna riesce a star zitta, ognuna fa il suo commento con la vicina, si sentono risate e lazzi ovunque; è come se il coperchio di una pentola a pressione fosse stato scoperchiato, mostrando quanti sentimenti e sensazioni, forse senza un nome, celati nelle pieghe di emozioni represse, aspettavano di trovare una forma per venire alla luce. La dottoressa è costretta ad intervenire per riportare la calma, quindi fa tornare a riflettere.

L'episodio appena narrato svela appieno i due sguardi con cui la stessa donna può guardare il suo corpo: un atteggiamento sereno, spigliato ce lo fa guardare con gli occhi dell'accettazione e ci fa comportare di conseguenza, per esempio vestirci in modo accurato e camminare sicure nel mondo, proprio come ha fatto la nostra compagna; tutto va a meraviglia, ci si sente "a posto" e si finisce per calamitare gli sguardi altrui. Ma ecco il camion che arriva, basta l'interesse di un uomo, che fino a poco tempo fa ci faceva tutt'al più piacere, ed ecco i nostri occhi appannarsi, mentre lo sguardo alieno prende il sopravvento: i seni cascano, la pelle avvizzisce... ma non siamo le stesse di due minuti prima? No, il mito ci ha in un attimo ridotte a niente più che un informe ammasso che cade a pezzi.

Eppure, se ci pensiamo bene, ci sono donne che rimangono sempre affascinanti. Non parliamo poi degli uomini, che anzi, loro, col capello brizzolato, diventano più attraenti che mai!

Perché? Ma perché noi guardiamo noi stesse e gli altri con gli occhi del Mito, ed esso, attorno alle età dell'uomo, dice cose diverse rispetto a ciò che afferma sulle donne. Solo chi riesce a liberarsi del camion acquista la sua particolare bellezza personale e quindi il suo fascino esclusivo. E può mantenere la sua identità, senza aver bisogno per esistere

dell'attenzione altrui!

A questo punto, evocata da una partecipante, compare – non a caso – la donna orientale, attraverso le parole di una poetessa araba: «A noi il mito sociale ha tolto lo Spazio; come forse saprete, ci sono proibiti molti luoghi. A voi, invece, donne dell'Occidente ha negato il Tempo, infatti siete belle e osannate solo fino ad una certa età».

La coordinatrice chiede al cerchio di ammirare questa immagine di donna: è splendida nei suoi veli colorati, e com'è regale il suo passo, mentre incede tranquilla nella sala. «Questa donna, qualunque sia la sua età, è certo che camminerà sempre così, "piena di sé"!».

Per forza di cose, l'immagine, pure attraente, scatena la ribellione del cerchio: ma come si fa a prendere a simbolo di femminilità piena, di identità matura, la donna orientale, notoriamente succube dei condizionamenti religiosi, costretta in alcuni paesi perfino a nascondersi il volto? Accantonate come non inerenti al discorso tali questioni, pure molto interessanti, presto si comprende il motivo per cui la dottoressa ha deciso di servirsi dell'immagine della donna orientale quando essa è apparsa in mezzo al cerchio: chiede, infatti, ad ogni partecipante di fare uno sforzo di immedesimazione. Il gioco inizia: io sono una donna indiana, sono davanti ad uno specchio e lentamente comincio a vestirmi. Quanti veli ho da sovrapporre uno all'altro e sono tutti splendidamente colorati! Con gesti precisi e leggeri li drappeggio sul mio corpo: ogni piega deve essere sistemata con cura, per scendere morbidamente sui fianchi; e poi c'è da sistemare le cinture e i bracciali e il velo sul capo. Tutto va a posto grazie ad una tecnica millenaria che si è fatta quasi naturale nelle mie mani.

Ora siamo tutte addobbate; possiamo uscire per andare in centro: chi di noi, dopo la cura che ha avuto nel prepararsi, non si sente adesso come la nostra amica orientale? Guardiamoci: ognuna di noi è se stessa e incede "piena di sé", catturando gli sguardi dei passanti, fosse anche per un istante. Cosa può mai il camion su una donna simile? Possiamo con certezza dire che i suoi abiti, creandole un confine netto attorno, la proteggono, esaltandone nel contempo l'identità sessuale.

Il sistema comunicativo-evolutivo afferma che ogni essere umano possiede un confine esterno – chiamato **frontiera personale** – che lo

individua, stabilendo il limite che separa il sé dall'altro da sé.

Quello di frontiera personale è un concetto "complesso", quindi è rischioso parlarne in termini semplificati, ma torneremo talmente tante volte su di esso che possiamo permetterci il lusso, stasera, di svilupparne solo la componente che possiamo paragonare ai vestiti della donna orientale[1].

Diremo allora che quando una di noi passeggia in centro indossando una frontiera personale ricca, colorata, adeguata si sentirà "piena di sé", sicura, regale come la nostra misteriosa donna orientale; quando invece indosserà una frontiera personale piena di buchi si sentirà come il rospo spiaccicato dal camion, nostra vecchia conoscenza.

L'immagine della donna che si lascia "rospizzare" è quella che corrisponde ad una donna con la frontiera personale dall'organizzazione inadeguata, mentre l'immagine della donna orientale, bardata nei suoi abiti, corrisponde alla donna con una frontiera personale adeguatamente organizzata.

Lasciamoci stasera con questa immagine, quella della donna che vorremmo essere e che forse con alcuni accorgimenti e acquisendo certi strumenti potremo diventare, perché l'organizzazione della frontiera personale si può cambiare, certamente con un lavoro faticoso, impegnativo... ma d'altronde non è altrettanto faticoso trascinarsi ovunque con dei panni stracciati addosso?

[1] Cara Stella, provo a farti "sentire" cosa si cela dietro il concetto di frontiera personale: immagina di essere in un ascensore stretto con un condomino che va all'ultimo piano. La vedi la scena? Entrambi, dopo un veloce "buongiorno", mostrate chiari segni di disagio, uno guarda le scarpe, l'altra alza gli occhi al ciclo... siete estranei e quella vicinanza forzata vi innervosisce. Ecco, è come se quel signore stesse invadendo la tua frontiera personale – cosa che non accadrebbe se al suo posto ci fosse un'amica. Uscendo dall'ascensore, infatti, l'abbraccio di tua figlia o del tuo partner non ti invaderà la frontiera, anzi! Eppure a livello conscio tu non hai fatto assolutamente nulla per rendere più esiguo lo spazio che ti separa dal mondo, ha fatto lutto questa tua organizzazione inconscia!

Quarto incontro

a cura di Gabriella Argentiero

LA FRONTIERA PERSONALE: *ciò* che abbiamo definito come confine esterno in realtà non è una linea ma un'organizzazione, cioè un insieme di componenti in rapporto molto mobile tra loro. Un rapporto che muta ad ogni mutare di situazione, esterna o interna all'individuo, e che ha tra le sue funzioni sia di proteggere il sé sia di metterlo in comunicazione con l'altro da sé.

Questa organizzazione ha la capacità di modularsi, assumendo configurazioni che vanno dalla leggerezza e voluttuosità del "fumo" alla durezza e impenetrabilità del "cristallo", passando per tutte le gradazioni intermedie.

Tale modulazione è inconscia, nel senso che il soggetto non può con azioni dirette o pensieri coscienti cambiare la configurazione della sua frontiera personale, a seconda delle necessità, e si produce grazie ai principi di organizzazione inconsciamente acquisiti da genitori e maestri.

I PRINCIPI DI ORGANIZZAZIONE: sono ciò che abbiamo chiamato, con un'immagine, "le voci del passato" o "la voce del Mito interno". Sono schemi o matrici di comportamento che l'inesperto umano estrae dai comportamenti dei suoi esperti (genitori, maestri e adulti significativi) per organizzare la sua frontiera personale, ovvero tutti i suoi pensieri, i suoi sentimenti e i suoi comportamenti.

RAPPORTO ESPERTO/INESPERTO: grazie ad una breve storia dell'evoluzione delle specie, si evidenzia l'importanza della creazione di questo rapporto nella strategia di diversificazione e complessificazione dei comportamenti di specie evolute, che raggiunge attualmente la sua massima espressione, sulla Terra, negli esseri umani. Attraverso tale rapporto infatti ogni individuo della

specie umana acquisisce quei principi organizzativi che potrà poi comporre plasticamente in forme di espressione personale, consentendogli così di diventare un soggetto unico e originale della sua specie.

RISCHI INSISTI NELLA STRATEGIA DI ISCRIZIONE INTERATTIVA: i rischi dell'iscrizione interattiva dei principi di organizzazione che andranno ad organizzare la frontiera personale dell'inesperto sono evidenti. Se infatti tali principi, offerti dagli esperti, non sono per la maggior parte evolutivi, la frontiera personale dell'inesperto non potrà organizzarsi in maniera adeguata, mutilando la sua possibilità (che è anche un diritto/dovere di ogni essere umano) di evolvere. Che cosa può fare un individuo che si rende conto di avere una frontiera personale inadeguata? Può intraprendere le cosiddette:

AZIONI EROICHE: tali imprese, definite «eroiche» per il particolare assetto mentale con cui devono essere realizzate, sono azioni che servono ad acquisire nuovi principi di organizzazione e nuova forza, alla ricerca di condizioni che permettono di affrontare e risolvere le imprese esistenziali, ovvero il confronto con quel passato che blocca il proprio percorso evolutivo.

Racconto dell’incontro

Il concetto nuovo e così poco familiare di frontiera personale ha girovagato nei percorsi mentali delle donne del “cerchio” per tutta la settimana, come appare limpidamente dalle domande iniziali di questo incontro: cos’è insomma questa cosa nostra che pure non controlliamo a livello conscio? È forse uno spazio che ci circonda o una linea; non sarà mica la pelle, ché, altrimenti, un riparo sarebbe necessario procurarselo per difendersi dall’esterno; oppure è una specie di maschera che indossiamo per comunicare col mondo, e, in tal caso, quanto blocca o esalta le nostre emozioni? Inoltre, tante sono le donne che vogliono sapere da dove proviene il senso di euforia che avvertono quando escono dagli incontri, e, soprattutto, come mai è seguito da uno strano malessere e da paure indefinite, per tutto il tempo che precede un nuovo appuntamento.

Due di loro riescono anche a dare un nome a questo stato emotivo: «Abbiamo parlato di “voci del passato” – o camion esterno – che diventano “la propria voce” – o camion interno –. Il quesito è: come fare a riconoscerle e poi a liberarsene? E come affrontare la paura che potrebbe derivare da brutte scoperte sulla propria vita passata o l’angoscia di dover prendere in mano il futuro da sole?».

Accompagnate per tre incontri da immagini offerte dalla coordinatri-ce per rendere più familiare, in una prima esplorazione, il territorio dei sistemi evolutivi, dove è stata inserita anche la propria menopausa, le donne del cerchio ora chiedono di avere nuovi strumenti per guardare più da vicino e più in profondità il paesaggio. La dottoressa comprende che è il momento di passare dal linguaggio metaforico a quello teorico[1].

[1] Cara Stella, questo è un passo molto denso di concetti. Ho cercato di renderlo il più agile possibile per non appesantire la tua lettura. Ritengo però che alcuni passi, come ad esempio quello relativo all’evoluzione delle specie, possono essere saltati senza nulla togliere alla comprensione del resto. A te la scelta!

Abbiamo detto che le voci del passato degli adulti significativi della nostra infanzia continuano a parlarci attraverso la nostra stessa voce. La mamma mi ripeteva di continuo di essere brava per non farle venire il mal di testa o la depressione e io, diventata adulta, continuerò a ripetermi di essere brava, senza riuscire mai ad essere soddisfatta di me stessa; mi tratto cioè con la stessa mentalità con cui lei trattava me, invece che con la cura e l'attenzione adeguate allo mio stato interno e allo stato del mondo in quel momento. Sulla questione di "essere brava" mi comporto quindi secondo scelte obbligate, dipendenti dal comportamento di mia madre, invece che autoorganizzate e autonome: sarò sempre scontenta e mi odierò per questo, ma continuerò a farlo.

Ma come è possibile che ciò succeda? Trovare la risposta a tale questione di fondo ci permetterà anche di approfondire il concetto di frontiera personale, oltre a suggerirci spiegazioni su certi aspetti della nostra vita personale e relazionale, che ci appaiono ineluttabili ma così sfuggenti a qualsiasi tentativo di comprensione da sembrare misteriosi.

Innanzitutto, proviamo a comprendere perché esseri umani si diventa e non si nasce. Esemplificando, si può dire che il motivo che giustifica tale enunciato è simile a quello per cui si può affermare che galline si diventa, mentre pesci si nasce. Un breve *excursus* "romanzato" sulla storia dell'evoluzione della vita sulla Terra chiarisce tutte queste affermazioni.

Dal momento in cui sono comparsi nel brodo primordiale i primi elementi precursori della Vita fino al momento della nascita della prima cellula, sono trascorsi centinaia di milioni di anni; un periodo di tempo lunghissimo che è servito alle prime molecole per "negoziare" tra loro rapporti tali da creare il primo sistema complesso, la cellula appunto, capace non solo di vivere ma anche di riprodursi.

In altri milioni di anni, dalla cellula immortale, nel senso che riproduceva sempre se stessa, la Vita ha trovato una nuova forma di esistenza: l'organismo pluricellulare, formato da relazioni negoziate tra le cellule, relazioni che avevano già la possibilità di mutare per adattarsi a nuove condizioni esterne. È il periodo in cui la Vita per evolvere sceglie di sacrificare alcuni suoi elementi, sceglie cioè la morte e la distruzione per poter riprodurre vita più complessa.

Una scelta che può apparire, ed è per certi versi, enorme, ma non

ancora sufficiente alla diversificazione richiesta dai grandi cambiamenti che avvenivano nell'ambiente e alle esigenze proprie dell'evoluzione, in quanto i primi organismi pluricellulari si riproducevano per via asessuata, mantenendo praticamente immutato il proprio patrimonio genetico. Ecco allora verificarsi un altro salto evolutivo: la riproduzione sessuata, che ha la caratteristica di ricombinare indefinitamente i geni provenienti dai due gameti, maschile e femminile e, di conseguenza, di apportare, per la specie nel suo insieme, novità adeguate ai cambiamenti ambientali, oltreché mutazioni casuali.

Ha inizio l'evoluzione delle specie: una straordinaria esplosione di forme di vita differenti si produce per occupare ogni nicchia ecologica, piante e animali si moltiplicano sulla terra, nei mari e nell'aria. Anche tale processo di differenziazione arriva però al suo limite estremo, che è dato dalle combinazioni indefinite ma pur sempre limitate del DNA e dalle sue mutazioni.

Cos'altro a questo punto si inventa la Vita nella sua brama infinita di affermarsi e di evolvere? Qualcosa che va al di là delle possibilità innovative insite nei meccanismi riproduttivi del codice genetico, qualcosa che superando i limiti della materia sfocia nel territorio della mente: il rapporto madre/figlio, diventato negli ultimissimi tempi, e solo nella specie umana – per quanto ne sappiamo –, rapporto madre-padre/figlio. Per comprendere la portata di questo salto evolutivo, torniamo ai pesci e alle galline: gli uni e le altre si riproducono deponendo le uova fecondate, ma mentre la mamma-pesce lascia in un posto sicuro le uova, la mamma-gallina aspetta la schiusa e per diverso tempo cura i suoi pulcini. Perché? Ma perché il pesce nasce tale, ha cioè tutti i principi dei suoi comportamenti iscritti nel codice genetico, mentre il pulcino ha bisogno di un periodo di apprendistato con la madre (il «maestro naturale» di cui parla Konrad Lorenz) per acquisire i principi di organizzazione per comportamenti più complessi di quelli che il DNA può contemplare, come per esempio riconoscere il cibo più adatto alla sua sopravvivenza a seconda delle situazioni in cui nasce e cresce. Il pesce invece nei confronti del cibo avrà un solo comportamento, che risponde al principio di organizzazione semplificato – in quanto il codice genetico non può contenere se non un numero limitatissimo di informazioni per ogni comporta-

mento : «Se vedi una cosa piccola che si muove, mangia!». Ecco perché la mamma-pesce se incontra i suoi piccoli e ha fame se li mangia, mentre alla gallina non succederà mai di mangiare i suoi pulcini!

«Beati i pesci!», esclama qualcuna nel cerchio, «almeno non sono costretti a scegliere e non conoscono il dolore!». Verissimo, ma è altrettanto vero che i pesci non conosceranno mai e mai potranno sentire la bellezza e le gioie che la Vita concede a noi esseri umani.

[Possibilità di sperimentare il bello e il brutto, la gioia e il dolore, in una parola la meravigliosa complessità dell'esistenza che è sperimentata anche, si potrebbe aggiungere, da altre specie che precedono l'essere umano – secondo la classificazione tradizionale – nella scala evolutiva. Pensiamo, ad esempio, a quella coppia di orsi bianchi che sono stati osservati mentre si godevano un tramonto al Polo; o a quei primati superiori, precursori dell'uomo, capaci di riconoscersi allo specchio, di usare come strumenti pietre per spaccare le noci o bastoncini per procurarsi cibo nei termitai; o alle mamme-scimpanzé che si portano stretti al seno i cuccioli morti, anche per diversi giorni. Via via che si sale la suddetta scala, si può notare che le specie intere, più in basso, e i singoli individui di ogni specie, più in alto, acquistano vieppiù esperienza di sé e dell'universo che abitano, esperienza della vita e della morte, della sofferenza e della felicità, e — infine — nell'essere umano, coscienza della possibilità di partecipare ai processi di distruzione e di creazione continui propri dei sistemi complessi, secondo gradi di libertà sempre più ampi, sulla strada dell'evoluzione.]

Dunque, eravamo al rapporto figlio/madre. Non potendo soffermarci a lungo sulle sue caratteristiche, ci basti sottolineare in questo contesto che l'iscrizione interattiva (da parte dell'esperto – madre, maestro ecc. – nell'inesperto – figlio, allievo) dei principi organizzativi dei comportamenti ha la stessa valenza e potenza dell'iscrizione genetica. Come un pesce non potrà sottrarsi al comportamento del mangiare quando si presenterà la situazione iscritta come principio organizzativo nel suo DNA («Se una cosa è piccola e si muove, allora mangia»), così noi non potremo fare a meno di comportarci secondo i principi di organizzazione che abbiamo estratto dai comportamenti dei nostri esperti, e che sono

iscritti nella nostra frontiera personale. Si diventa donne e uomini dando forma personale ai principi organizzativi ricevuti dai propri esperti.

Appare evidente, allora, che se i principi offerti dagli esperti non sono per la massima parte adeguati alla formazione di una frontiera personale evolutiva, i comportamenti cognitivi, affettivi e sociali dell'inesperto non avranno "buone forme", saranno involutivi, ripetitivi e senza creatività.

«Quindi, è terribile ammetterlo, ma noi ripetiamo inconsciamente gli errori che i nostri genitori hanno fatto con noi» dice una partecipante, e aggiunge: «ed anche quando riconosciamo di comportarci non secondo come sentiamo, ma come loro facevano con noi, è praticamente impossibile fare diversamente!».

Questo è ciò che spiega qual è il rischio insito nell'iscrizione interattiva dei principi di organizzazione: la catena di errori si allunga di generazione in generazione, almeno fino a quando un soggetto non riesce a fermarla. Questa possibilità poggia oggi sulla teoria dei sistemi evolutivi, che fonda un nuovo paradigma culturale e che, affermando che gli esseri umani sono sistemi complessi, ci permette di riconoscere tali errori e ci conforta nell'idea che il cambiamento della nostra frontiera personale è sempre possibile.

Torniamo all'esempio della bambina "costretta" ad essere brava e disponibile sempre da sua madre, chiamiamola Nora, che minaccia di sentirsi male se lei fa a modo suo, e diamole un nome: Giorgia. Dunque, il principio di organizzazione dei comportamenti di Giorgia che riguardano la disponibilità verso gli altri, iscritto nella sua frontiera personale grazie alla relazione con la madre e quindi assolutamente inconscio, reciterà all'incirca così: «Se uno qualunque (marito, figli, amici, datori di lavoro, vicina di casa ecc.) ti cerca perché ha bisogno di te, tu devi subito aderire a quella richiesta, al di là del tuo stato interno e delle tue occupazioni, altrimenti provocherai sofferenza». Tale principio sarà in-volutivo tanto che Giorgia, che pure è una donna autonoma – per esempio – nella sua capacità di pensare, non sarà capace di dire no a nessuna richiesta di aiuto, nemmeno ad un'amica che la chiama in piena notte perché il gatto sta male e nonostante l'attenda una dura giornata di lavoro. Tale disponibilità forzata la farà star male, le provocherà disturbi di tutti i tipi,

ma lei non riuscirà a sottrarsi a quel comportamento "coatto"... almeno fino a quando quel principio che non appartiene alla storia evolutiva di Giorgia, in quanto inserito nella sua frontiera come un corpo estraneo che la allontana da se stessa, non verrà trasformato. Solo allora la frontiera personale potrà adeguatamente aprirsi come "fumo" o chiudersi come "cristallo" (con tutte le gradazioni intermedie) di fronte alle richieste altrui, mostrando una Giorgia che agisce adeguatamente perché percepisce se stessa e il mondo in maniera "spontaneamente" armoniosa e non "artificiosamente" reattiva.

Ma quali percorsi dovrà intraprendere Giorgia per arrivare a scoprire, con sorpresa e soddisfazione e nell'istante stesso in cui qualcuno richiede il suo aiuto, che il suo comportamento, la sua risposta attiva è adeguata sia all'importanza della richiesta sia alla congrua e reale possibilità di aderirvi da parte sua? A scoprire cioè che i suoi comportamenti non creano insoddisfazioni, o conflitti o reazioni a catena, assolutamente incontrollabili, né in se stessa né in altri?

Le strade che si possono seguire sono due: sulla prima, la psicoterapia, la dottoressa si sofferma solo per enunciarla. È la strada che permette la sostituzione dei principi organizzativi che sfociano in forti involuzioni della frontiera personale, grazie al rapporto terapeutico inteso come seconda possibilità artificiale, cioè non esistente in Natura, offerta ad un protagonista, usurpato nei precedenti rapporti inesperto/esperto, per diventare il soggetto della propria storia.

La seconda, più interessante da proporre in un gruppo di apprendimento evolutivo, è quella di intraprendere le cosiddette "azioni eroiche".

Cos'altro è saltato fuori dal cilindro della dottoressa e che c'entrano gli "eroi" con la ricerca che la nostra amica Giorgia ha deciso di iniziare?

In effetti gli eroi come li conosciamo c'entrano poco, ciò che ci interessa è semmai il particolare assetto mentale richiesto ad un eroe per compiere le sue imprese.

Pensiamo ad un cavaliere della Tavola Rotonda che parte alla ricerca del Graal: la sua impresa consiste nel cercare, sostenere tale ricerca - con autodisciplina e senza cedimenti – e trovare il calice del Santo Graal, perché in quel calice è contenuto il liquido che potrà curare il suo Re e

quindi far tornare lussureggianti i territori desolati del Regno.

Giorgia deve quindi cercare, trovare e sostenere imprese da compiere nei tre territori che costituiscono l'essere umano, cioè nel territorio del corpo, della mente e del sociale; deve cioè compiere azioni che le permetteranno di rintracciare il suo particolare graal, quello che contiene la pozione adeguata alla sua specifica malattia.

Perché grazie a tali imprese Giorgia acquisirà indirettamente nuovi principi di organizzazione che riorganizzeranno la sua frontiera personale; durante tale processo di acquisizione si libera nuova energia, quella che le darà la forza di affrontare i nuclei involutivi che producono i comportamenti che le sono estranei e la fanno star male.

È importante sottolineare che Giorgia può scegliere le imprese nei tre territori che più si addicono al suo stile personale, per esempio scegliere di fare trekking o di andare in palestra, nel territorio del corpo; studiare una nuova lingua o imparare informatica, per quanto riguarda il territorio della mente; portare a spasso alcuni cani del canile municipale due volte la settimana o prestare le sue cure agli anziani, nel territorio del sociale, e così via. Qualunque siano le sue scelte, una volta fatte bisognerà che le sostenga con disciplina e continuità, per tutto il tempo che sarà necessario.

Ponendosi di nuovo come protagonista in una situazione di apprendimento (allieva in palestra e studente in informatica, per esempio) lei potrà acquisire nuovi principi per organizzare la sua frontiera personale, che potrà subito vedere all'opera nell'impresa eroica del territorio del sociale (prendersi cura di un anziano, per esempio), perché in questa impresa lei sarà l'esperta e l'anziano l'inesperto. Come avviene in tutti i rapporti inesperto/esperto, infatti, l'anziano potrà evolvere solo se Giorgia agisce ora con una frontiera personale adeguata. Tale "controllo di qualità" dello stato della propria frontiera personale è uno dei motivi per cui è indispensabile intraprendere le imprese eroiche simultaneamente nei tre territori. Di motivi ce ne sono altri, ma verranno evidenziati nei prossimi incontri.

Ma per quanto tempo e quante imprese eroiche bisogna fare? Ogni donna e ogni uomo lo scopre per conto suo. La nostra Giorgia, ad esempio, dovrà farlo per tutte le volte e per tutto il tempo necessario

a scoprire che il suo comportamento riguardo alla disponibilità verso gli altri è cambiato in un modo che soddisfa contemporaneamente se stessa e gli altri.

«Il mio problema», dice una partecipante, «è quello di parlare in pubblico. Quindi, dovrò fare azioni eroiche fino a quando non scopro che il problema non sussiste più. Ma per far questo non è necessario che rimetta in discussione il rapporto con mia madre?».

«Non è detto», spiega la dottoressa, e le parole pronunciate da lei che è una psicoterapeuta suonano davvero strane. «Giorgia si accorge che il suo comportamento è cambiato e forse col tempo può collegare la malformazione precedente con il comportamento della madre, o forse no; dipende dal suo stile».

L'importante scoperta della teoria dei sistemi complessi sta appunto in questo: in un sistema lontano dall'equilibrio, come è appunto la frontiera personale, un cambiamento in un punto qualunque del sistema (come sono i cambiamenti apportati dalle azioni eroiche) produce cambiamenti globali del sistema, tali da reimmetterlo in un percorso evolutivo.

Soltanto la nostra Giorgia potrà scoprire quanti e quali cambiamenti si verificheranno nella sua vita personale e relazionale, dopo che per la prima volta avrà corrisposto con un comportamento adeguato alla richiesta di aiuto di qualcuno.

Quinto incontro

a cura di Gabriella Argentiero

LA SCRITTURA: è un atto ritenuto fondamentale da molti. Anche per il sistema comunicativo-evolutivo scrivere è importante per favorire il processo di autorganizzazione e di autoriparazione. Da qui l'invito, rivolto ad ogni singola donna, a cimentarsi nella scrittura di quegli argomenti che più sentono premere dentro di sé. La scelta di aderire a que-sto che potrebbe essere considerato un compito è però lasciata alla libe-ra volontà delle partecipanti.

I SENTIMENTI DEVONO ESSERE SENTITI. TUTTI: c'è una tendenza, assolutamente maggioritaria, a pensare che è lecito provare solo alcuni sentimenti, mentre quelli considerati negativi, come il rancore per i genitori e l'odio, sarebbero da eliminare o comunque da mettere a tacere quando compaiono nella propria vita relazionale. Basandosi su questi pregiudizi genitori e insegnanti educano l'espressione di emozioni e sentimenti da parte di figli e allievi.

Dati questi presupposti, ciò che normalmente succede è che tutto quello che avvertiamo di "negativo" verso l'altro rimane come energia libera, che non ha cioè la possibilità di organizzarsi in una forma qualunque per manifestarsi. Un'energia che però permane, essendo ineliminabili momenti di conflitto e di distanza in qualsiasi relazione, e che come una mina vagante circola nei nostri "ottanta" mondi relazionali, pronta a venir fuori in qualche modo in comportamenti che vengono "deformati" da essa e che risultano perciò inadeguati. Per ovviare a tutto questo, è necessario sentire tutti i sentimenti, attraversarli, viverli con forme spesso da inventare, fino al loro inevitabile esaurimento.

IL RANCORE E L'ODIO: come tutti gli altri sentimenti, anche questi possono essere paragonati a ciocchi di legna che ardono: se si lascia che essi brucino normalmente, alla fine la fiamma si estingue. «Amo mia figlia e sono affascinata dalla sua giovinezza e freschezza, sono orgogliosa dello

splendore del suo corpo; eppure in alcuni momenti ne sono invidiosa, forse provo rancore per le possibilità che lei ha di seguire i suoi sogni più belli, proprio nel momento in cui per me la vita sembra ormai immessa su un percorso definitivo».

Perché negare che tali sentimenti esistono, anche se sono difficili da gestire quando li sentiamo montare nei confronti di un collega di lavoro, o peggio, di un amico, del partner o di un figlio?

Il problema nasce dal fatto che è il "camion sociale" che ci vieta di sentirli, giudicandoli sbagliati e inammissibili nella vita quotidiana, e mostrandoli nel contempo in forme estreme: i sentimenti di odio, nell'immaginario collettivo, sono sempre grandi e devastanti, tanto da provocare, nella storia dell'umanità, guerre, morte e conseguenti grandi opere che li raccontano!

Dobbiamo riconquistarci il diritto di sentire i sentimenti, anche quelli che l'educazione e le convenzioni sociali ci impediscono di sentire, praticando quelle che abbiamo definito "azioni eroiche". Grazie a queste, infatti, emerge una più complessa organizzazione della nostra frontiera personale, capace tra l'altro di captare e riconoscere, attraverso "recettori" o "forme" nuove, le emozioni provocate in noi dall'ambiente e dagli altri. Una percezione più pulita delle nostre emozioni ci permetterà ora di organizzarle in forma di sentimenti, che quanto più saranno variegati e definiti tanto meglio risulteranno adeguati a sostenere "affettivamente" i nostri comportamenti, nelle concrete situazioni relazionali.

Racconto dell'incontro

Il rituale di inizio di ogni incontro – «Ci sono domande?» –, questa volta si interrompe. Visi sconosciuti sono comparsi nel cerchio: si tratta di alcune donne, escluse alla partenza del gruppo per mancanza di posti, a cui la coordinatrice dà il benvenuto, rassicurandole nel contempo sul loro veloce inserimento, reso più agevole dalla struttura organizzativa degli incontri che, come sappiamo, è basata sulle domande delle partecipanti.

Segue poi un'importante comunicazione. La dottoressa rivolge ad ogni partecipante l'invito ad assumersi il compito di scrivere. La scrittura, infatti, è ritenuta un fondamentale strumento di sostegno al processo di autoorganizzazione e autoriparazione che viene avviato nei gruppi di apprendimento del Sistema Comunicativo-Evolutivo.

In questo specifico gruppo, il cui scopo principale è favorire la riappropriazione da parte di ogni singola donna della "sua" menopausa, tenere una specie di "diario di bordo" personale è un "buon modo" per segnare le proprie tappe all'interno del viaggio collettivo. La scrittura, trasformando in forma organizzata e in storia "discreta" l'ininterrotto susseguirsi dei propri giorni, carichi di affanni, difficoltà, dubbi, gioie, desideri e rimpianti, che spesso lasciamo alle nostre spalle come "eventi" non significativi, permette di dare senso al proprio passato e al presente, con un lavoro solitario (l'unico modo per farlo), ma non in solitudine. Chi lo desidera, infatti, potrà leggere i suoi scritti al cerchio o metterli a disposizione delle compagne, potrà firmarli o lasciarli anonimi, ma, in ogni caso, renderà visibile la propria avventura esistenziale a sé e alle altre.

Chi, inoltre, deciderà di offrire le sue storie al gruppo compirà altre due azioni utilissime: la prima, quella di leggere ad alta voce, servirà a se stessa; l'altra invece permetterà a chi ascolta di assumere altri punti di

vista, nuove prospettive da cui guardare il proprio vissuto.

L'ultima funzione che può assolvere l'esecuzione di questo compito sarà la possibilità di aderire alla volontà del Quartiere 4 di rendere pubblica l'esperienza di questo progetto originale per le donne in menopausa, da questa istituzione territoriale appoggiato anche economicamente[1].

Coloro che partecipano per la prima volta ad un gruppo di apprendimento comunicativo-evolutivo, quando si trovano di fronte alla richiesta di scrivere, solitamente sentono l'immediato bisogno di ricevere istruzioni sui temi, i contenuti o almeno la direzione da dare ai propri scritti, una richiesta "logica" e automatica in chi – come quasi tutti noi – è stato educato dalla scuola e dal lavoro ad eseguire compiti con modalità dirette dall'esterno. Dunque, anche le nostre compagne a questo punto si precipitano a chiedere direttive... ma la risposta, ribadita in più versioni dalla dottoressa, non può che essere coerente con la principale caratteristica dei sistemi complessi, l'autorganizzazione: «Nessuna direttiva, nessun suggerimento: ognuna di voi se lo desidera scrive e scrive ciò che desidera. Mi sento solo di aggiungere che potrebbe essere utile a sé e alla nostra comunità scrivere a partire dall'esperienza che stiamo vivendo insieme. L'importante però è che ognuna privilegi gli argomenti che più le premono dentro, chiedendo di essere resi visibili».

Ora l'incontro riprende il suo andamento solito e le domande che si affollano sono per la massima parte generate dai discorsi riguardanti frontiera personale e principi di organizzazione, ampiamente sviluppati la volta precedente. Le donne insistono sul delicato equilibrio che sentono di voler trovare tra la presa di coscienza dell'inadeguatezza della propria frontiera personale, che vanno sperimentando, e i sentimenti di rancore e di odio che provano per i genitori, colpevoli di non aver loro offerto quei principi di organizzazione necessari alla configurazione evolutiva della stessa.

Alcune di loro affermano che con questi sentimenti hanno fatto i conti

[1] Cara Stella, a questo punto degli incontri nessuno aveva idea di come si sarebbe organizzata l'eventuale pubblicazione che ora hai tra le mani. Noi ci auguriamo che gli scritti delle nostre compagne, che vi trovi inseriti, possano comunicare anche a te la ricchezza di emozioni che essi hanno fatto emergere negli incontri; una ricchezza che ha attraversato in lungo e in largo il cerchio, rendendolo "magico".

già da tempo: «Ho provato molto rancore per mio padre, anche dopo la sua morte, ma poi ho capito che forse non era capace di fare diversamente, essendo anche lui figlio di genitori inadeguati; da quel momento ho cominciato a ricordare di lui solo le cose più piacevoli...» e ancora: «Ho odiato a lungo i miei genitori, pensate che quando mi sono sposata in Comune loro non c'erano! Hanno represso tanti miei desideri, costringendomi ad esempio su una strada professionale che non mi apparteneva, ma ormai loro sono anziani e sono affidati alle mie cure. Quando non sono d'accordo con loro, non soffro e non discuto più».

Altre, invece, si accorgono solo ora di aver covato rancore e odio per anni, senza averli mai riconosciuti perché sotterrati in una regione sconosciuta della propria anima; o, ancora, di averli ributtati giù quando si sono affacciati alla coscienza, per paura e incapacità di confrontarsi con sentimenti considerati "negativi": «Mio padre è morto che io ero appena nata... – dice tra le lacrime una donna – mi accorgo in questo momento di aver provato per lui un rancore infinito... a scuola tutte le altre bimbe avevano il babbo e io no! La mamma poi era debole, se n'è andata quando avevo 25 anni... non ce l'ho con lei, anche se oggi capisco che nessuno mi ha fatto sentire protagonista. Ho due figli, che hanno avuto diversi problemi; uno, che lavorava e che è seguito dallo psicologo da 5 anni, oggi ha fatto un esame all'Università, superandolo brillantemente... spero che almeno per loro la vita sia diversa dalla mia! Devo dire però che, seguendo la dottoressa da tempo, forse anche per me qualcosa sta cambiando...».

Occhi "compassionevoli" seguono e sostengono le difficili narrazioni intime di chi interviene, il silenzio intanto sottolinea l'attenzione palpitante con la quale ogni donna sta ascoltando, attraverso le parole delle compagne, le sue emozioni e i suoi pensieri più nascosti.

Sembra di assistere alla vibrante esecuzione di una jazz-band: il silenzio degli altri strumenti è gravido di promesse che vanno organizzandosi sotto la guida delle scelte tonali ed emotive del discorso del solista e che verranno alla luce quando questi tacerà, con frasi originali di altri strumenti, che riprendono e rilanciano quel primo discorso: pochi vincoli, indefinite possibilità.

La tonalità emotiva dell'incontro odierno si è delineata: come e, so-

prattutto, perché si provano i sentimenti "negativi", oscuri, quelli spesso in ombra nell'universo affettivo, delle donne in particolare? Spetta adesso alla coordinatrice scegliere razionalmente la "tonica"[2], che, come la nota dominante scelta dal musicista per armonizzare il suo discorso musicale, sosterrà e renderà unificate e armoniose le emozioni, mute o esplicite, che perturbano la "frontiera" del gruppo.

E la tonica scelta dalla dottoressa è una tonica brillante, positiva, proprio il contrario di quella che l'atmosfera emotiva del gruppo in questo momento potrebbe suggerire: non esistono sentimenti che è lecito sentire e altri che si devono sopprimere. I sentimenti devono essere sentiti, tutti. Proprio perché si tratta di sentimenti e non di azioni non possono essere pericolosi, né per sé né per altri. Lo diventano quando ci si nega la possibilità di provarli.

Perché i sentimenti possono essere paragonati a ciocchi di legna che all'improvviso ardono: se la legna arde, il fuoco brucerà fino ad estinguersi. Così l'amore o l'odio, la dolcezza o la rabbia, il rancore o la pietà, o qualsiasi altro sentimento, una volta accesi bruceranno fino ad estinguersi naturalmente. Ma cosa succede quando, avvertendo il calore del fuoco, ci si precipita spaventati a sopprimerlo?

Il primo grosso pericolo sta nel fatto che spesso non sappiamo di che natura è quel fuoco, non riconosciamo e non sappiamo dare un nome al sentimento che stiamo provando, perché non ci sono stati offerti gli strumenti per farlo, non abbiamo le forme, non possediamo i recettori, o se li abbiamo sono occupati da altre sostanze, per esempio da preconcetti tipo: «Bisogna rispettare sempre i propri genitori», oppure «Bisogna amare senza limiti il proprio marito», ecc. Rischiamo allora, quando il fuoco comincia ad ardere, di spaventarci al punto da preferire negarlo e reprimerlo, col risultato di confonderci nella vita di relazione e di conoscerci sempre di meno. Per non parlare del rischio sempre in agguato di veder scoppiettare scintille, provenienti dai tizzoni accesi sotto la cenere, sotto forma di comportamenti inattesi e spiacevolmente sorprendenti, in

[2] La tonica in musica è la nota dominante di un brano, il vincolo o il punto focale che permette di mettere in relazione le note che andranno a comporre il discorso melodico. Dalla scelta della tonica dipende anche la tonalità emotiva che si vuole ottenere componendo un pezzo: scegliendo il do come tonica so con certezza che non voglio comunicare sentimenti malinconici, per esprimere i quali, invece, dovrò scegliere ad esempio il si bemolle.

qualche punto e in qualche momento delle nostre relazioni.

Ad esempio, ho una figlia sedicenne, bella, piena di voglia di vivere e sognare, con capelli folti e seni prorompenti: sono orgogliosa di lei, la amo profondamente... eppure un giorno, per un qualche motivo, avverto sentimenti spiacevoli nei suoi confronti. Ancor prima di riconoscerli e dar loro un nome, mi costringo a negare che io possa provare simili cose e sopprimo in me la possibilità di sentire e quindi di capire come sono fatta; con lei poi sono certa di potermi comportare come se nulla fosse accaduto. Ed effettivamente, subito dopo, la mia relazione con lei appare immutata... solo che all'improvviso, poche ore più tardi, succede che ad una sua domanda su un argomento delicato rispondo con astio, o con eccessivo distacco, oppure ancora con appiccicosa curiosità, in un modo insomma talmente inadeguato alla situazione che lei se ne accorge e reagisce: sorprendendomi del mio comportamento, mi rendo conto di aver così sciupato un momento di comunicazione con lei. Negandomi in precedenza di fare i conti con un sentimento, di invidia forse, per i suoi anni verdi, nego ora a lei un concreto atto amorevole, che pure avrei tanto voluto manifestarle.

È senz'altro difficile, duro, riconoscere di provare sentimenti spiacevoli per persone che fondamentalmente amiamo (figli, genitori, amici o partner). Ma è ancor più pericoloso far finta di niente o, peggio, non sapere di sentirli. Infatti, l'energia sviluppata dalle emozioni che la vita relazionale induce in noi o si trasforma in un sentimento sentito oppure, non trovando una forma, viaggia come una mina vagante, pronta ad esplodere all'improvviso e nelle situazioni più impensate.

Per continuare con gli esempi, consideriamo ancora il rancore nei confronti dei genitori, un altro sentimento difficile da sentire. Per noi, donne di una generazione nata in un clima storico e culturale che riteneva la comparsa in famiglia del nostro genere un peso e una iattura (e che, comunque, non era molto tenero neanche con i rampolli maschi, valorizzati solo come «fucili da dare alla Patria»!); donne di una generazione cresciuta, poi, nell'atmosfera rovente della rivoluzione femminista che ha stravolto i vecchi canoni della nostra identità, rimettendo in gioco il senso globale del nostro "essere al mondo"; per noi, dunque, frutti ibridi di una cultura millenaria sconvolta da troppo poco tempo

ancora, è stato, ed è anche oggi, molto logico provare rancore per i propri genitori.

Da tutto ciò che sappiamo del nostro percorso esistenziale, dalle narrazioni dei percorsi di altre donne, ma anche dalle elaborazioni collettive degli ultimi anni, noi possiamo prendere coscienza, possiamo acquisire come sapere "incarnato" un concetto fondativo della teoria del Sistema comunicativo-evolutivo: i genitori hanno sempre la responsabilità, quasi mai la colpa, delle malformazioni della nostra frontiera personale. Detto altrimenti, essi sono responsabili delle nostre scelte sbagliate, della morte dei nostri sogni di adolescenti, della rinuncia ai nostri desideri in formazione; sono responsabili del fatto di essere venuti meno al loro compito esistenziale: offrirci strumenti, principi di organizzazione tali da farci spontaneamente evolvere. Sono responsabili, anche se non colpevoli, della presenza di nuclei involutivi nella nostra vita.

Ma per conquistare questa consapevolezza matura, per uscire dalla dipendenza nei rapporti con i genitori, e, di conseguenza, per assolvere al meglio la nostra funzione genitoriale, è forse indispensabile, ineliminabile, sentire sentimenti di rancore per loro. Con un'immagine potremmo dire che vivere questo sentimento è come attraversare un tunnel che appare sulla nostra strada, un tunnel buio e pauroso, ma pur sempre un tunnel, cioè un luogo oscuro che ha però una fine certa.

«A' dda passa' a nuttata» diremmo con Eduardo... e all'uscita, con la luce, tutto apparirà più chiaro e chissà quali e quante nuove forme, a quel punto, ognuna potrà inventare per ritessere rapporti adulti con i propri genitori, anche se morti.

Perché vivere, sentire i propri sentimenti può voler dire far evolvere tutti i propri mondi relazionali, dalla relazione con sé a quella con l'universo, senza escluderne alcuna.

Sesto incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

OBIETTIVI: oltrepassare le "Sfingi" poste a impedirci il passaggio verso mondi che altri non tollerarono noi vivessimo.

Impossibilità di realizzare i sogni, di individuare le proprie scelte superando i "camion sociali".

ABORTO SPONTANEO o PROVOCATO: ci sono gli aborti che ognuna di noi compie sui propri mondi e gli aborti effettivamente accaduti.

AZIONI NECESSARIE PER SENTIRE I SENTIMENTI E ATTRAVERSARLI: le imprese eroiche, azioni che ci permettono di acquisire nuovi principi di organizzazione.

AFFRONTARE IL DOLORE: a volte il dolore è "nascosto" da rabbia, odio, gelosia ecc. È necessario sentire questi sentimenti per oltrepassare i blocchi che ci impediscono di affrontare il "dolore nascosto".

ANSIA E ATTACCHI DI PANICO: spesso l'ansia è collegata a sentimenti che non possiamo sentire a causa di un cerchio – un'organizzazione – troppo stretto per sopportarne l'intensità e la passionalità.

Sto partecipando con altre donne. Un vero sostegno venire qui. Anche oggi è stato chiaro su quello che sento dentro di me (sui nostri mondi); quando frequento i corsi affronto molto meglio la vita di tutti i giorni. In questo periodo non riesco più a pensare a me, mi sento come un frappé dentro un frullatore, (dentro tante cose) ma non riesco a metterle in ordine non ho la mente e la forma è come un labirinto.

G.M.

Io ho sempre avuto problemi con le donne.

E voi vi chiederete: e questo che c'entra?

C'entra perché questo vi fa capire con che spirito ho partecipato al primo incontro. Prima di andare mi dicevo: adesso vedrai, vai lì e ti trovi davanti tante donne che cominceranno a piangersi addosso: i figli, i mariti, le suocere e via dicendo; tu non hai figli, non hai marito, quindi non hai la suocera, non sei nemmeno ancora in menopausa, e allora che ci vai a fare? Va bene, ci provo!

E così vado e si comincia: «Io sono ingrassata», «Io non dormo la notte», «In casa non mi capiscono». Riassumo un po', ma insomma questo è stato quello che ho recepito al primo incontro. Ma la dottoressa mi dice «Non si preoccupi anche se si sente fuori posto, continui e vedremo».

La dottoressa: qui si apre un mondo: è una donna minuta, esile e quando te la trovi davanti pensi: come farà a tenere a bada trenta e più donne tutte insieme. Dove troverà la forza? Ma questa impressione cade già al secondo incontro: la vorresti bere! Sì bere, perché mangiare non puoi, le faresti troppo male. A berla te la troveresti dentro, sarebbe tua

senza farle male, ma non la molleresti più.

Dovete avere pazienza: io non so scrivere e sto riempiendo la pagine di punti esclamativi e di due punti, in più ci metto un sacco di virgole, forse farei meglio a fare come Totò che la punteggiatura in una lettera che scrive in un film la mette tutta in fondo ad uso e consumo di chi legge!

Andiamo avanti.

Già al secondo incontro non c'erano più i "mali" della menopausa, ma c'erano donne con i loro disagi e la loro personalità così come ce la siamo cucita addosso. Ed in mezzo a noi una "folletta" dolce, serena, divertente, simpatica, capace di farci dire davanti a trenta e più sconosciute cose che forse non avevamo mai detto nemmeno a noi stesse. E lei è lì donna tra donne, che con calma, pacatezza, ma decisa e sicura, ti prende per mano e ti indica la strada per vivere meglio con te stessa, senza nasconderti ai problemi, anzi ti sprona ad andare a vedere, nemmeno giocassimo a poker!

E tu la segui e non hai paura, perché lei è lì e tiene le redini di tutte noi, un po' di trotto, un po' di galoppo e poi, al momento giusto, una frase divertente che ti permette di riprendere fiato, di andare avanti nel cammino. Non c'è trauma, non c'è contorcimento. C'è solo la voglia di andare a vedere cosa c'è dopo.

E ti trovi ad aspettare il mercoledì successivo e a chiederti: cosa mi insegnerà? Cosa troverò in me? Cosa mi ritroverò a rimuginare dentro dopo questo nuovo incontro?

E il bello è che quando sono lì io voglio bene a tutte quelle donne e non mi vergogno di esprimere i miei pensieri, i miei sentimenti, le scoperte, piacevoli o dolorose che siano, che mi trovo a fare e a vivere seguendola docilmente. Perché lei, così minuta e fragile a vederla, ti tiene per mano, ti è vicina, ma non ti sovrasta, non ti fa sentire che lei è quella che ha il verbo e ti guarda dall'alto della sua capacità! No: lei è lì per indicarti, amica e solidale, la strada che anche lei ha fatto e che sente che tutte noi abbiamo la possibilità di fare. Basta avere la voglia e il coraggio di cambiare, o meglio di evolvere come ci dice.

Ecco perché la vorrei bere: per fare prima! Perché ti mette la voglia di correre verso la nuova TE che poi sei sempre te ma più consapevole, più cosciente di te per quello che sei! Perché la vita è bella e tu hai il diritto di viverla come donna in tutta la tua "donnità" come potrebbe dire lei.

È un'esperienza che non si può descrivere, bisogna viverla, bisogna sentirla parlare! Come riesce a farti sentire con le emozioni prima che con gli orecchi quei concetti così difficili che detti da lei anche tu puoi capire e fare tuoi. E esci da questi incontri e non puoi dire cosa è successo; perché ogni volte esci diversa, più te, e anche se hai toccato argomenti che ti hanno fatto soffrire sei felice perché senti tuo anche quel dolore e perché sai che la strada è iniziata e non puoi e non vuoi tornare indietro e tanto meno fermarti!

È lei la tua meta, o meglio sono io la mia meta ma con la forza e la serenità e la dolcezza e la sensualità che lei ha e che anche io potrò avere se solo avrò la volontà di diventarlo. Non è un modello da copiare: è una strada da percorrere!

Antonia

Oggi è mercoledì e a quest'ora avrei dovuto essere all'incontro consueto con la dott.ssa Meacci, ma è festa e l'incontro purtroppo non ci sarà.

Casualmente mi trovo sola in casa proprio ora e ho deciso di scrivere, cosa? L'ultima volta la dott.ssa Meacci ci ha invitato a "scrivere" nella più completa libertà e la cosa mi ha fatto subito molto piacere. Infatti la scrittura in certi momenti mi ha aiutato e sono convinta che se riuscissimo a farlo più spesso, magari giornalmente, sarebbe una abitudine molto costruttiva.

Poi durante questi giorni ho pensato spesso all'argomento che avrei potuto toccare e a volte mi è sembrato di non avere molto da dire, ma credo che dipendesse solo dalla poca voglia di quel momento.

Ora eccomi qua, non so cosa verrà fuori, ma non me ne preoccupo.

Recentemente mi è capitato di scrivere delle lettere, purtroppo non lo si fa più. Ho scritto a mio babbo che è morto da più di 20 anni, volevo dirgli tutta la rabbia che avevo contro di lui e che forse mai avrei avuto il coraggio di sputare con lui di fronte (anche avendone la possibilità).

Ho scritto ad un vecchio amore, il primo, con il quale non ho più

avuto rapporti, anzi se ci vediamo (molto raramente visto che abita da un'altra parte) non ci salutiamo nemmeno, esattamente come 30 anni fa, dopo che lo avevo lasciato.

Quando ci incontriamo è come se fossi trasparente e ancora oggi questa cosa mi ferisce. Questa situazione ad un certo punto mi è sembrata assurda e ho voluto almeno "scrivergli" certe cose, chiarirmi, raccontargli le conseguenze della nostra storia che per me sono state assolutamente negative, cosa di cui lui magari non si è accorto, anzi sicuramente è così.

Ma almeno "per finta" gli ho parlato scrivendo una lettera che lui non leggerà mai, mi sono liberata di un po' di pesi.

Ho scritto poi ad una amica, una donna che ho conosciuto da pochi mesi, ma che mi ha aiutato molto nella mia ricerca di una maggiore consapevolezza. Avevo bisogno di raccontare quelle cose e mi sono resa conto che solo a lei potevo dirle, solo lei avrebbe potuto capire.

Questo da un lato mi ha un po' deluso perché mi ha fatto pensare di non essere riuscita in tutta la vita ad avere una amicizia così intima con la quale parlare assolutamente di tutto. D'altra parte avevo lei e questo voleva dire che magari in ritardo, ma con lei c'ero riuscita.

Ora ci sono questi incontri e non potete immaginare con quanta ansia ho aspettato settembre perché iniziassero. L'ho detto anche durante il primo incontro, avevo proprio bisogno di condividere con altre donne questo periodo molto particolare, molto critico della mia vita.

Non so se la colpa è della menopausa certo è che ad un certo punto qualcosa è cambiato, ero come smarrita, ho dovuto cominciare da una parte e chiedermi soprattutto cosa veramente volevo io (ma era la prima volta nella mia vita e purtroppo all'inizio non sapevo rispondere, questo può darvi la misura del vuoto nel quale mi trovavo). Oggi va meglio, ma la strada è sicuramente lunga e chissà dove mi porterà, una cosa so di sicuro, non potrò mai tornare indietro, sarebbe come morire.

Anche la dott.ssa Meacci ci dice sempre che in quanto esseri umani dobbiamo evolvere, e io ci sto provando con tutte le mie forze.

Sono così stanca però di dibattermi in questa melma!

A questo punto ho fatto una pausa e ho riletto queste pagine. Ho pensato che assomigliano al mio vecchio diario di ragazzina. Tutte noi probabilmente lo tenevamo e qualcuna oggi sarà così fortunate da averlo ancora.

Io ho dovuto disfarmene tanti anni fa, lasciavamo il paesello ed io temevo che nella confusione del trasloco finisse in mani estranee (ripensandoci ora queste mani estranee erano poi quelle dei miei genitori ed il fatto che li sentissi così appunto estranei la dice lunga sul mio rapporto con loro).

Decisi allora di bruciare quei diari e fu una cosa molto dolorosa, uno strappo che unito ad altri ha fatto di me la persona lacerata che sto scoprendo oggi.

Oggi che ho quasi 50 anni non ho timore a leggere queste righe qui di fronte a voi, ma dubito molto che riuscirei a farlo di fronte alla mia famiglia, o almeno una parte di essa. Qualcuno cascherebbe letteralmente dalle nuvole, altri sorriderebbero con ironia, no mi sbaglio, ora che ci penso meglio... forse sarebbe tenerezza.

Racconto dell'incontro

L'incontro si apre con la lettura dei racconti che le donne del cerchio hanno portato in dono alle compagne e a se stesse: acqua, fuoco; cibo e vino. Parole che aiutano nell'obiettivo di essere donne, non donne in menopausa, giovani o anziane, madri, figlie, spose, amanti: solo donne.

L'emozione è intensa, un silenzio sbalordito, commosso e riconoscente accoglie ogni lettura. È sempre un miracolo naturale ascoltare i testi scritti dai partecipanti ai gruppi comunicativi-evolutivi. Gli autori scoprono sorpresi la propria capacità di conoscenza di sé agevolata dalla scrittura. È come se ricordi, pensieri e sentimenti venissero focalizzati da una luce intensa, portati alla superficie e rivissuti con una nuova capacità di pensare e sentire.

Dopo i momenti di commozione e i ringraziamenti, una partecipante comunica la difficoltà di seguire i propri sogni, di individuare le scelte adeguate superando le difficoltà contingenti, ambientali ed economiche: i "camion sociali". Narra di una ragazzina che osserva come la bellezza sia un *atout* per riuscire in ogni campo e vorrebbe divenire bella. Ritenendo di non averne la possibilità decide di puntare sull'intelligenza. Questa scelta è subordinata a una situazione economica agiata che permetta di studiare e frequentare persone e ambienti stimolanti. Rinuncia quindi ai suoi sogni e decide di divenire una brava *ragazza.* Questo è per lei l'obiettivo più raggiungibile, anche se rinunciatario anche se pagherà la "scelta" con la compagnia subdola della rabbia.

Un'altra donna chiede la parola per condividere la difficoltà di gestire la sua situazione attuale: aiutata da questi incontri avverte in sé una voglia di protagonismo che si scontra con le richieste del figlio, spaesato nel sentirla meno disponibile. Il sano egoismo ritrovato cozza con quello del figlio, protagonista nella relazione con lei, suscitando nel bambino dissidio e polemiche.

Ci sono richieste di affrontare il tema dell'aborto spontaneo o provocato, di parlare delle azioni necessarie per sentire i sentimenti e attraversarli, di capire l'origine dell'ansia.

La coordinatrice raccoglie i quesiti posti dalle partecipanti e le problematiche sorte dai racconti letti all'inizio dell'incontro e parla dell'organizzazione del corpo, della mente, delle nostre percezioni, dei sentimenti e dei pensieri che il modello comunicativo-evolutivo chiama «frontiera personale».

Per aiutarci a visualizzare il concetto offre l'immagine delle donne riunite in un cerchio grande, in grado di sostenere pensieri e sentimenti di ognuna di noi, le protagoniste. All'interno di questo circolo ognuna può sentire, pensare, parlare, leggere i racconti che ha scritto.

In alcuni mondi la nostra frontiera personale è come un vasto cerchio, in altri come cerchi stretti, alienati, separati, scissi, che non riescono a mettersi in contatto gli uni con gli altri. Una frontiera personale inadeguata è come un cerchio piccolo con poche componenti.

In questi mondi piccoli e stretti noi abbiamo pensieri, sentimenti e azioni come rattrappiti; non potremo sentire i sentimenti permessi in questo grande cerchio, come piangere o parlare del rancore verso i nostri genitori, né sentire il dolore pulito e intenso suscitato dai racconti delle nostre compagne: un cerchio piccolo e stretto sarebbe scoppiato, non avrebbe retto a sentimenti così forti.

Il dolore riguardo ai nostri rapporti passati, alle perdite, al rancore, avrebbe minor possibilità di essere sentito in cerchi stretti. Il dolore è terapeutico quando può essere sentito: bisogna attraversare i sentimenti e sentirli con i cerchi più grandi possibili, con l'organizzazione più vasta.

Ognuno di noi deve evolvere per essere un cerchio più grande possibile. Se nella nostra frontiera personale ci saranno molte componenti avremo maggior possibilità di attraversare appassionatamente i sentimenti.

Se possiamo parlare del rancore verso i nostri genitori sarà possibile sentire il dolore che sta sotto senza che il cerchio, cioè la nostra organizzazione, si spezzi. L'odio è amore impazzito e nasconde dolore: solo permettendoci di sentire il primo potremo vivere e superare l'altro.

I sentimenti che non possiamo sentire a causa di un cerchio – un'organizzazione – troppo stretto per sopportare l'intensità e la passionalità di

tali emozioni, spesso creano ansia.

Immaginate che le componenti "rosse"[1] (la coordinatrice prende ad esempio alcune partecipanti vestite di rosso) del nostro cerchio stiano a indicare pericolo: ogni volta che mi avvicinerò a un sentimento "rosso" l'ansia mi impedirà di proseguire e mi costringerà a deviare. Ad ogni incontro con il "rosso" continuerò a spostarmi rendendo il cerchio – i miei mondi – sempre più piccolo, sempre più impraticabile. Al di là del "rosso" resteranno mondi che non potrò raggiungere: luoghi desolati e abbandonati, che generano ansia, sia che io tenti di affrontarli sia che cerchi di rifugiarmi in quelli residui. Pur sapendo di non essere in grado di affrontarli, vivrò con il timore di vederli apparire.

L'attenzione è alta, una donna chiede l'origine del "rosso" nei nostri mondi. La risposta della coordinatrice rimanda alle esperienze infantili che hanno reso ognuna di noi timorosa di alcuni "rossi". In famiglia si tende ad addomesticare la frontiera personale dei figli, indicando quali "colori" si debbano o possano vivere.

I "rossi" esistenti nel cerchio sono odio e rancore che proviamo verso coloro che ci hanno impedito di vivere tutti i "colori".

L'obiettivo esistenziale degli adulti verso i propri piccoli deve essere di stimolarli a vivere tutti i "colori", ma spesso ci è stato imposto di vivere il "marrone" invece del "rosso", il "viola" invece del "rosa". Ci hanno detto o fatto capire: «Possiamo tollerare che tu sia intelligente, non possiamo tollerare che tu sia bella; possiamo tollerare che tu sia una brava bambina non una ribelle; che tu sia una manager non una dolce bambina...». E se la bimba sognava: «Voglio essere una poetessa, voglio dipingere, voglio essere ingegnere, voglio avere dieci figli, non voglio avere figli», le rispondevano: «Zitta, tu vivi fra le nuvole; sappiamo noi cosa è giusto per te». Queste voci sono i "rossi", le Sfingi poste a impedirci il

[1] Cara Stella, scusa se il modo di parlare fra le donne del "cerchio magico" ti sembrerà insolito. La coordinatrice ha sempre evitato di usare paroloni, preferendo creare immagini che aiutassero a comprendere teorie anche molto complesse. Voglio spendere due parole per spiegarti l'origine di alcune parole e modi di dire che sono divenuti parte del lessico famigliare delle partecipanti agli incontri.

Il cerchio a cui ci riferiamo è l'immagine degli ottanta mondi della nostra vita e la dottoressa, mentre parlava di quelli che ci sono preclusi, si spostava da una partecipante all'altra scegliendo quelle che casualmente erano vestite di rosso. Da qui abbiamo iniziato a dire "rosso" per indicare la barriera che impedisce il passaggio a mondi per noi impraticabili.

passaggio verso mondi che altri non tollerarono noi costruissimo.

Non possiamo eliminare le Sfingi; fanno parte dei nostri mondi. Dobbiamo vederle, sentirle, gridare: «Voglio indietro il mio odio, voglio sentirlo».

I "rossi", le Sfingi, sono la barriera della rimozione. Una frontiera permette il passaggio, lo organizza; una barriera lo impedisce.

È necessario riorganizzare la nostra frontiera personale, riappropriarci dei mondi che ci sono stati impediti e che ci fanno vivere una situazione instabile, come poggiassimo su una sola gamba. Dobbiamo imparare a camminare con entrambe le gambe e per riuscirvi è necessario intraprendere un "viaggio" che ci dia forza per superare le difficoltà: le "imprese eroiche".

Esse ci daranno la forza di vivere i sentimenti, di attraversare le sfingi, i "rossi" che mutilano i nostri mondi; potremo sentire l'odio e il dolore verso chi non ci ha permesso ammirare tutti i colori, vivere tutti i sentimenti, senza operare la terrificante rimozione delle donne stuprate che provano sensi di colpa per la violenza subita e che dopo anni si chiedono ancora cosa hanno fatto di sbagliato perché quello o quegli uomini si siano gettati su di lei. Anche molte di noi giudicano male se stesse nel provare odio verso chi le ha mutilate della possibilità di vivere tutti i "colori"; anche se accettassimo di vivere solo i mondi che ci sono stati permessi, restando tutta la vita su una sola gamba, inconsciamente sentiremo sempre nostalgia, un senso di vuoto per i mondi al di là del "rosso" poiché gli esseri umani sono sistemi complessi tenuti a cercare, a evolvere. Come stiamo facendo in questo cerchio.

Se avremo potuto sentire l'odio e il dolore sarà possibile riflettere e comprendere che i nostri genitori non sono colpevoli nei nostri riguardi, pur essendo responsabili: hanno avuto a loro volta molti "rossi" che gli impedivano di vivere tutti i mondi; non potevano vederli né mostrarli ai figli.

Questa è una riflessione adulta, che può nascere solo dal dolore pulito e curativo, non dal negare l'odio. La consapevolezza accompagna i sentimenti, non li sostituisce. L'impossibilità di vivere tutti i propri mondi non ha consolazione. Possiamo trovare conforto solo cercando la forza di riappropriarci di quelli che ci sono stati sottratti.

Una donna mette nel cerchio il dolore di un figlio con gravi problemi: dice la difficoltà di vedersi negati mondi, di andare avanti nascondendo il dolore. Non è sicura di tornare nel cerchio: era venuta per la prima volta la settimana scorsa pensando di parlare di sintomi collegati alla menopausa e si sente sperduta dal turbinio di sentimenti che escono dai nascondigli della propria mente.

La dottoressa accoglie la richiesta d'aiuto e dipana amorevolmente la matassa. Alcune vite sono più dure di altre, anche se nessuna è sempre facile. Una persona potrebbe avere avuto la disponibilità di tutti i mondi del suo cerchio ma esserne stata impedita dalle circostanze della vita: se non è possibile viverli a causa di difficoltà oggettive, è fondamentale sentire i sentimenti di esclusione, piangere il dolore, poter camminare oltre ai "rossi", sognare.

Non sappiamo se la nostra compagna tornerà fra noi. Sappiamo che è venuta una volta ed ha parlato; oggi è tornata ed ha parlato ancora.

Se non abbiamo tutti i nostri mondi a disposizione è come se questi fossero abortiti: non possiamo viverli, non possiamo camminare oltre le Sfingi, non possiamo neppure fantasticare: saranno perduti per sempre e ci chiuderemo nei nostri piccoli mondi restringendoli e chiudendone altri e altri ancora. E il dolore ci spezzerà.

Se abbiamo tutti i mondi a disposizione può darsi che non poterli vivere ci procuri un dolore immenso ma sarà un dolore pulito che non ci farà sentire spezzate. Saremo pronte a viverli appena se ne presenterà la più piccola occasione. In altre parole o si evolve o si involve; i mondi a nostra disposizione, se non formano il sistema degli "ottanta mondi", sono condannati ad involvere.

Quando parliamo di "ottanta mondi" riprendiamo il titolo del libro di Julio Cortázar[2] *Il giro del giorno in ottanta mondi*, che ha parafrasato *Il giro del mondo in ottanta giorni* di Giulio Verne. Il numero ottanta ha un significato poetico: gli unici mondi che valgono sono quelli che ognuno di noi vuole vivere, quelli che ci danno soddisfazione, che riempiono la mente e il cuore, che ci fanno stare bene. Si possono avere dieci figli e non vivere il mondo della maternità; si può abitare una splendida casa

[2] Julio Cortázar, scrittore argentino (1914-1984).

senza la gioia, il piacere, la soddisfazione di viverla. Nessuno al di fuori di noi stessi potrà mai sapere quali e quanti mondi abbiamo vissuto e se lo abbiamo fatto appassionatamente o senza entusiasmo; nessuno può confrontarsi con la vita di altri.

Solamente noi, rivolgendoci a noi stessi, potremmo dire con le parole di Pablo Neruda[3]: «Confesso che ho vissuto». Se i "rossi" ce lo hanno impedito, dovremo lavorare per trovare la forza di oltrepassarli e raggiungere i mondi che nell'evoluzione sono stati solo temporaneamente abortiti.

Una caratteristica della complessità è la possibilità di evolvere per tutto l'arco della vita. Non conosciamo quali sono i nostri "rossi", li potremmo forse vedere dopo averli oltrepassati. La psicoterapia (nei casi in cui la maggior parte dei principi di organizzazione necessita di essere sostituita) o le imprese eroiche ci permetteranno di acquisire nuovi principi di organizzazione della nostra frontiera personale rendendoci più forti e in grado di superare i "rossi" e danzare con tutti i nostri mondi. A volte ci renderemo conto a posteriori di quali Sfingi impedivano il passaggio a quel mondo, altre volte ci troveremo a viverlo senza aver capito come e cosa è accaduto. Potremmo vedere l'abitazione di una vecchia amica di nostra madre in cui da piccole trascorrevamo molto tempo a fare i compiti da sole mentre le amiche si divertivano in un'altra stanza e sentire d'improvviso il male che ci infliggeva l'assenza della mamma e rivivere il dolore della nostra solitudine. E in quel momento capire che un "rosso" è stato oltrepassato: che stiamo vivendo gli affetti e la solitudine senza gli ostacoli che ci tenevano legate. Ma potremmo anche trovarci a vivere con pienezza un mondo prima interdetto senza aver capito cosa e quando è accaduto[4].

---

[3] Pablo Neruda, pseudonimo del poeta cileno Neftali Ricardo Reyers Basoalto (1904-1973). *Confesso che ho vissuto è* i! titolo della sua autobiografia.

[4] Cara Stella, vorrei confidarti a bassa voce (per timore che la fata cattiva getti un incantesimo) che dopo tanto tempo intravedo un mondo misconosciuto. Le donne del cerchio, la piccola-grande dottoressa e le imprese eroiche hanno forse operato il miracolo? Sento un'emozione tenera che mi avvolge senza sconvolgermi: se l'adeguatezza dei principi d'organizzazione si vede dai prodotti posso dirti che sto bene, sono eccitata ma non troppo, attendo senza distrarmi dagli obiettivi. Che altro? Sento il profumo dei miei quindici anni e qualche volta sogno ad occhi aperti. Se mi sarà concesso vivere questa occasione sarò grata alla vita e alle compagne che mi hanno aiutata a crescere e orgogliosa per aver perseguito una meta sconosciuta a me stessa anche quando gli ostacoli apparivano insormontabili,

Se posso andare oltre i "rossi", avere a disposizione e danzare con tutti i miei mondi, la vita sarà una passione evolutiva anche se la vita stessa mi avrà impedito per anni di danzare con quel mondo, anche se lo avrà impedito fino alla morte.

Se non posso danzare con quel mondo ma bramo di farlo e provo dolore perché mi è impedito, la mia sarà una passione evolutiva. Se mi muovo in un piccolo mondo provando una continua ansia, i miei sentimenti saranno passioni inutili.

Vivere una passione evolutiva è difficile ma lo è anche vivere una vita come una passione inutile. Vivere è difficile ma è un'avventura straordinaria.

Possiamo concludere dicendo che i "rossi" possono spostarsi o per lasciarci passare o per toglierci spazio. Nei momenti di disorganizzazione, come nella menopausa, c'è maggior rischio che si muovano restringendo il cerchio a nostra disposizione.

Una partecipante chiede con accenti di speranza se la vita stessa può rimuovere i "rossi". La risposta lascia aperta la questione.

Mettiamo che la vita ci offra una passione con un uomo; su quell'onda potremo scavalcare molti "rossi" quasi senza fatica. Ma egli dimentica una telefonata, sorge in noi un dubbio ed ecco tornare i maledetti "rossi". Erano stati solo rimossi, scavalcati dalla gioia e dall'appagamento. Può darsi però che questo uomo telefoni e sia amorevole, saggio e comprensivo, ci capisca, abbia voglia che gli parliamo di noi, insomma immaginiamo una storia come sempre abbiamo sognato: potrebbe darsi che la forza data da questo rapporto sia talmente evolutiva – per una serie di circostanze fortunate come quella di esserci trovate in questo cerchio – da permettere ad entrambi di avvicinarsi non solo a sentimenti quali passione, tenerezza, sessualità ma anche all'odio e al dolore; in quel caso potremo attraversare le "Sfingi".

Grandi rapporti evolutivi – non solo d'amore – possono mettere a nudo tutti i nostri sentimenti causando sia gioia di vivere che paura di fare i conti con odio e dolore ma dandoci anche la possibilità di reggere l'onda

---

senza altro obiettivo che restare afferrata all'evoluzione (la coda della cometa "Maria Gina"). Se questo non accadrà soffrirò per un mondo che avrei voluto vivere ma il dolore non mi spezzerà: la vita è un'avventura da vivere. Ciao cara.

d'urto, come sta accadendo a noi in questo cerchio. Qui possiamo sentire sentimenti, formulare pensieri nuovi, come la partecipante che riteneva conclusa la storia della morte della mamma nella sua infanzia, rendendola un mondo non vissuto ed ha scoperto rabbia e dolore nascosti sotto l'accettazione dell'accaduto.

La coordinatrice si scusa di non aver risposto alle domande sull'aborto: ha ritenuto importante focalizzare l'attenzione sull'odio e sul dolore per gli aborti che ognuna di noi compie sui propri mondi, prima dì parlare del dolore per gli aborti effettivamente accaduti, che abbiamo scelto o che ci è accaduto di fare.

Riuscire ad affrontare l'odio e il dolore può essere terrificante, può farci pensare di non farcela per l'intensità e la durata dello strazio provato. A volte si tratta della lunghezza del "tunnel" che stiamo attraversando, a volte l'aver calcolato male la forza necessaria all'attraversamento: credevamo di essere vicine all'uscita ma non vediamo ancora la luce; mancano le forze, siamo sfinite, temiamo di morire.

È necessario allora partire per le "imprese eroiche" per acquisire nuovi principi di organizzazione che ci permettano di sentire i sentimenti senza spezzarci.

Sentire odio, piacere, dolore, disperazione, invidia, gelosia, ira può spezzare una persona per ore, qualche giorno, una settimana; se il tempo si allunga troppo è necessario partire per imprese eroiche perché significa che necessitiamo di nuovi principi di organizzazione.

Mentre saremo impegnate come protagoniste a ritrovare i nostri mondi "abortiti", potremo essere prese da noi stesse, dalla nostra vita: essere egoiste.

Potranno nascere conflitti con un figlio che ci sente meno disponibili. Questo suo sentimento non ci preoccuperà perché essendo "sentito" non comporta involuzione: egli si muoverà nel mondo della relazione con noi oltrepassando i suoi "rossi". Se invece di creare ostilità palese iniziasse a fare pipì a letto, a tartagliare, a picchiare la sorella, ad avere problemi a scuola, potremmo pensare che oltre a vivere consciamente i sentimenti per il nostro momento di egoismo lo sta interpretando come un abbandono, producendo in tal modo prodotti involutivi.

I figli farebbero lo stesso tipo di ragionamenti (sei sempre fuori, non

stai mai con me), anche se fossimo impegnate nell'accudimento di genitori morenti o se noi stesse fossimo gravemente malate. Anche la morte di una madre è vissuta dai figli come abbandono e provoca in loro rabbia.

Un mondo che non possiamo vivere non rimane immobile ma genererà prodotti involutivi inviandoli negli altri mondi. Se durante la nostra ricerca di mondi non vissuti, il nostro bisogno di protagonismo spingesse il figlio a fare pipì a letto più volte potrebbe significare che, come la madre non "tiene" il rapporto, egli non "tiene" la pipì; a questo punto si renderebbe necessario rinegoziare il bisogno di protagonismo di entrambi. Dobbiamo programmare continuamente questa impresa nel rapporto con i figli, che sono i protagonisti del rapporto con noi ma non della nostra vita. Di questa siamo le uniche protagoniste.

Settimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

AUTO-DISORGANIZZAZIONE: gli esseri umani, come l'intero universo, sono sistemi complessi (o sistemi evolutivi), lontani dall'equilibrio: Con questo concetto si vuole intendere che a periodi di stabilità – equilibrio dinamico – seguono periodi di instabilità che allontanano dall'equilibrio dinamico raggiunto precedentemente. Questo secondo momento viene chiamato fase di auto-disorganizzazione.

ETERO-DISORGANIZZAZIONE: la vita ci costringe a momenti di disorganizzazione a cui non siamo pronti: la morte dei genitori, l'abbandono da parte del partner, un licenziamento ecc. Per superarli occorre che la nostra frontiera personale sappia modularsi «dal cristallo al fumo» in modo adeguato. Come farlo? Ecco che riparliamo di:

IMPRESE EROICHE: si riprende il concetto di imprese o azioni eroiche che permettono di acquisire nuovi principi di organizzazione. Saranno questi che consentiranno di dilatare i mondi a nostra disposizione e di esplorarne di sconosciuti, quelli che la nostra storia personale aveva impedito anche solo di vedere.

DISORGANIZZAZIONE INVOLUTIVA: come si può fare per non trasmettere la disorganizzazione involutiva ai propri protagonisti? Se i genitori hanno mondi disorganizzati come potranno cambiare le iscrizioni di tali principi di organizzazione nei propri figli?

Sento dentro questa voglia (o energia) che si fa sentire. Voglio vivere bene e essere coerente con me stessa, da ora in poi farò di tutto per farcela. Vivere con l'entusiasmo che è chiuso dentro di me, imparare il più possibile conoscere capire? Vorrei amare ed essere amata, ma questo dopo. Ora devo essere libera di ascoltare le mie sensazioni, e non permettere più a nessuno di criticare o schiacciare devo liberarmi di cose che mi distruggono. Spero con tutto il cuore di riuscire! Anche se alcune volte la strada è ripida in discesa altre in pianura. Avere il coraggio di fare quello che sento.

Chi (io) non riesce sarà mutilato per tutta la vita sarà come addormentato. Ma io voglio svegliarmi voglio chiarezza combatterò per questo.

G.M.

Non ho voglia di fare niente.

Vorrei volare sopra quelle nuvole grigie, come nei quadri di Chagall e tingermi dei colori della Vita.

Ma se mi volto indietro la Morte mi sorride e mi seduce.

Sono in un ciclone, dico agli amici. In un ciclone che nonostante tutto mi manda verso una direzione che ho scelto, ma che poi non ho più scelto.

Sono pazza!?

Eppure riesco ad andare avanti *e* trovo pure nella mia strada persone comprensive.

Mi danno fiducia?

Credo negli Angeli Custodi. Io ne ho due, uno visibile, un amico da tanti anni che appare ed è presente proprio nei momenti più difficili. L'altro invisibile, una presenza femminile, una persona scomparsa 35 anni fa: mia sorella.

Io non sono in menopausa, ma mi sento così vecchia! Chissà cosa mi succederà poi con la menopausa. Meglio premunirsi prima, mi sono detta. Anche se poi non si è mai pronti per affrontare certe situazioni della vita.

Mi sento, sono una bambina vecchia, inadeguata nei miei comportamenti a volte buffi e grotteschi e mi sento stretta in un mondo pieno di regole e di responsabilità.

Voglio essere libera, ma libertà significa anche solitudine (che pure amo), significa non avere un'ancora. Un palloncino sospeso.

M.P.

Racconto dell'incontro

Una donna del cerchio si interroga sulla propria disorganizzazione che ritiene avere radici molto lontane. Teme di averla trasmessa ai figli ormai grandi e di non poter rimediare agli eventuali errori passati. Un'altra partecipante chiede di parlare ancora delle imprese eroiche: come riconoscerle e capire se ci permetteranno di fare qualche passo nell'evoluzione. Poi una domanda sulla paura che si veste di mille sfaccettature: paura anche di apparire diversa dalla brava bambina di sempre e perdere l'amore che la partecipante crede di meritare solo per questa immagine[1]. La coordinatrice parte da lontano per affrontare il problema della disorganizzazione.

Fra le più recenti teorie individuate dagli esseri umani, che fin dagli inizi della storia hanno cercato di definire se stessi, una ci definisce «sistemi evolutivi». Nella mentalità corrente si parla di età evolutiva – l'adolescenza – come se l'evoluzione finisse quando si raggiunge l'età adulta; in realtà essa continua fino alla morte ed è un privilegio e un obbligo in quanto l'essere umano non può restare fermo: evolve o involve. I sistemi che evolvono, detti anche sistemi complessi, hanno caratteristiche chiamate sistemiche: una di queste è l'auto-disorganizzazione. La disorganizzazione non è permanente, è una fase necessaria per acquisire nuove energie che permetteranno un'ulteriore evoluzione.

Come abbiamo già detto, possiamo paragonare l'auto-disorganizzazione alla ristrutturazione di una casa. L'avremo decisa con l'obiettivo di migliorare la disposizione delle stanze, renderle più belle e funzionali ma finché si svolgeranno i lavori e ci saranno gli operai, vivremo un tempo di disagi e di disorganizzazione. In questo periodo ogni nostra azione sarà più faticosa: rintracciare oggetti nella confusione, avere un angolo pulito e tranquillo per noi stessi, svolgere le usuali faccende di casa. Infine il caos

[1] Cara Stella, il tempo dell'incontro è scaduto prima che la dottoressa rispondesse a questa domanda. Puoi ritrovare l'argomento nell'ultima parte dell'11° riassunto.

in cui ci aggiravamo prenderà forma e l'abitazione diverrà più accogliente. Saremo in grado di ricordare la collocazione di oggetti e utensili, la casa sarà ordinata e pulita. Potremo investire in altri mondi le energie utilizzate in questo progetto.

L'auto-disorganizzazione ha infatti un obiettivo sistemico specifico: guadagnare energie da investire nel processo evolutivo. Quando uno dei nostri mondi diviene più "facile" da vivere, il vincolo che ci legava ad esso si fa più sottile: non meno forte ma di una nuova qualità.

Mentre impariamo a guidare l'automobile tutta l'attenzione è focalizzata nelle manovre; un po' alla volta ci rilasseremo e saremo sempre più padroni della situazione. Non penseremo tutto il tempo al cambio, alla frizione, allo specchietto retrovisore ecc. Guideremo rilassati e a volte potremo percorrere molta strada senza ricordarci consciamente cosa sia accaduto nel frattempo intorno a noi, completamente assorbiti dai nostri pensieri. L'attenzione necessaria alla guida è divenuta meno vincolante, ci ha lasciato le energie per pensare ad altro.

Così accade in un rapporto di coppia che all'inizio ci prende completamente: non pensiamo che al nostro compagno, immaginiamo di parlargli, progettiamo di rivederlo, abbiamo bisogno della massima vicinanza perché è un rapporto giovane e il bisogno di controllo è forte, insomma è un lavoro a tempo pieno. Quando il rapporto diverrà stabile, ci sentiremo sicure di lui e di noi stesse e potremo distogliere l'attenzione per muoverci in altri mondi. Ci potremo accorgere di aver trascurato amicizie o impegni che pure ci interessavano: non avevamo energie sufficienti a fare altro che vivere l'amore nascente. Lo stesso accade con i figli: finché nostro figlio ha pochi anni sarà necessario non perderlo d'occhio. Crescendo il nostro controllo si allenterà sempre più e il vincolo, pur rimanendo forte, diventerà più sottile.

L'auto-disorganizzazione riguarda tutti i nostri livelli rendendo più sottili i vincoli che ci legano ai vari mondi. Nell'apprendimento della guida dell'automobile il momento in cui ci sentiamo sicuri e ci rilassiamo, pur portandoci ad un salto di qualità nella conduzione del mezzo, ci farà attraversare un periodo di disorganizzazione in cui potranno capitare piccoli incidenti più facilmente.

Nel momento in cui allentiamo l'attenzione da un bimbo piccolo che sta crescendo, potrà capitare qualche infortunio di lieve entità o una di-

menticanza da parte nostra, dopo tanta concentrazione.

Quando prendiamo fiducia nel nostro uomo e nel rapporto creato insieme, potremo compiere una piccola mancanza nei suoi confronti, tardare ad un appuntamento, scordare una ricorrenza, sottovalutare una sua richiesta. Il vincolo forte si è fatto più sottile: basterà uno sguardo al mattino, prima di uscire per il lavoro, per sentire il legame: non perché l'amore si sia affievolito ma perché si è organizzato.

Occorre tempo per trovare armonia fra i vari mondi.

Quando la disorganizzazione è autogenerata, i probabili incidenti saranno sempre di piccola entità perché, in modo inconscio, saremo in grado di gestire adeguatamente il caos. Nei momenti di disorganizzazione è importante prendersi il proprio tempo, essere protagonisti della propria auto-disorganizzazione. Cercheremo di non tralasciare responsabilità e obblighi nei mondi in cui siamo condizione necessaria ma dovremo difendere con forza il bisogno e la necessità di vivere questo momento particolare da protagonista. Dovremo fare capire a figli, genitori e mariti che il momento richiede grandi energie per noi stesse, risparmiandone quanto più possibile nei confronti degli altri. Se si hanno figli piccoli sarà indispensabile preparare pranzo e cena ma potremo chiedere il sostegno del marito o preparare cose semplici senza sentirci in colpa.

Abbiamo il diritto di pensare e di ammettere che, in questi momenti, avvertiamo le responsabilità come ingombri, senza che questi pensieri e parole ci facciano correre a casa a preparare una cena luculliana. Nei momenti di auto-disorganizzazione ci dobbiamo proteggere proprio perché siamo sistemi complessi e dobbiamo sostenere la nostra stessa evoluzione.

L'auto-disorganizzazione è necessaria ma può essere terrificante come un terremoto che si genera in noi o nel rapporto o in un'istituzione e procura paura e sgomento. Pensiamo con angoscia di essere malate, ci sentiamo completamente male.

Il periodo di auto-disorganizzazione può finire d'improvviso o poco alla volta. Da quel momento cominceremo a fare cose diverse o le stesse in modi diversi, senza mettere in relazione il periodo turbolento appena trascorso con le nuove abilità acquisite, perché il processo di cui abbiamo parlato è naturalmente inconscio, come lo sono tutte le caratteristiche dei sistemi complessi.

La differenza fra l'auto-disorganizzazione (provocata da noi stessi) e l'etero-disorganizzazione (provocata dall'esterno) è che mentre nel primo caso c'è la garanzia che la disorganizzazione è sostenibile dal sistema, cioè possiamo spingere il caos senza spezzare la nostra organizzazione, nel secondo le crisi ci possono spingere ben oltre i limiti e spezzarci.

In un'etero-disorganizzazione, se ci rendiamo conto che la crisi è più forte delle nostre forze, sarà opportuno cercare delle "tate", delle "fate madrine" (persone che sentiamo possano aiutarci a sostenere il terremoto).

Il nostro cerchio è capace di contenere e sostenere le crisi a cui ognuna di noi può decidere di lasciarsi andare: senza parole diciamo una all'altra: «Non lasciatemi andare via, se non riesco a sostenere la mia crisi». Una partecipante, temendo che una qualche crisi la spinga a chiudersi in casa, ha espresso anche ad alta voce la richiesta di essere cercata dalle compagne in caso di sua assenza. La crescita del gruppo, l'organizzazione che abbiamo creato, è una sorta di invisibile "angelo custode" che permette l'evoluzione.

Il periodo di disorganizzazione darà luogo a un'organizzazione colma di energia che permetterà godere il fascino del nuovo e del noto visto da prospettive diverse. Sarà possibile riorganizzare i mondi al di là delle "Sfingi" di cui abbiamo parlato.

Nel precedente incontro non parlammo dell'impossibilità di lasciare silenziosi nell'ombra i mondi non vissuti. Essi sono un brulichio di alleanze al negativo; sono in giusta ira per la violazione dell'obbligo esistenziale di far vivere tutti i propri mondi. Formano una matassa aggrovigliata, sempre pronta a scavalcare le "Sfingi", con l'obiettivo di venire alla luce, di esistere.

Vivremo con angoscia perché i mondi non vissuti, abortiti, sono nostri nemici e minacciano i restanti mondi in cui ci muoviamo. Saranno mondi furiosi per non essere stati accolti e tali saremo noi stessi, senza la consapevolezza di cosa non va nella nostra vita ma con la netta sensazione di non trovare mai pace. Daremo colpa a mille avvenimenti esterni, a qualsiasi altra situazione o persona (al figlio che ha preso un brutto voto, al datore di lavoro che "rompe", al lattaio che ha risposto male, all'automobile che si è guastata, al partner che non ci ama abbastanza). Faremo tutto pur di giustificare il nostro ricorrente umore

nero senza poterci rendere conto di vivere in una situazione di permanente fragilità organizzativa, di esistenza violentata.

Per riorganizzare e rendere evolutiva la nostra frontiera personale ci sono due strade: la psicoterapia e le imprese eroiche. Tali imprese, come abbiamo già detto, sono una proposta più interessante per un gruppo di apprendimento evolutivo e dovranno avere caratteristiche specifiche che ci permettano di acquisire nuovi principi di organizzazione.

Le imprese eroiche, come tutti i riti di passaggio, oltre a celebrare e onorare la crescita dell'individuo, gli danno la spinta energetica per attraversare le fasi della vita; sono imprese indirette[2], indispensabili per affrontare la nostra impresa esistenziale: "attraversare il tunnel" ed essere in grado di accogliere noi stessi. Perché questo sia possibile dovremo fare un lavoro che ci permetta di sopportare la paura, non di non averla[3]. La paura è un sentimento naturale che indica un pericolo incombente e che ci mette all'erta.

I mondi – me stesso – che dovremo accogliere alla fine del tunnel sono paurosi perché contengono le nostre ferite più antiche e non rimarginate, le umiliazioni, i maltrattamenti, le violenze, le mutilazioni, le trascuratezze subite. Solo quando saremo pronti (e nessuno dovrà obbligarci a farlo), potremo affrontare questa nostra impresa esistenziale, altrimenti rischieremmo di andare in pezzi.

Per proseguire nel tunnel e accogliere mondi o parti di mondi non vissuti, dobbiamo compiere imprese eroiche, "viaggi" alla ricerca di nuovi principi di organizzazione. Quando questi sono a maggioranza evolutivi, il processo di disorganizzazione porta a un'organizzazione più complessa; se invece la maggioranza dei principi di organizzazione è involutiva, rischiamo, dopo ogni crisi, di impoverire la nostra vita e di involvere.

---

[2] Con «imprese indirette» si intende che queste azioni non si svolgeranno nel territorio stesso in cui abbiamo i! problema che vogliamo risolvere. Se ad esempio ho difficoltà a concentrarmi nello studio non sarà utile legarmi alla sedia e costringermi con il naso nei libri due ore al giorno. Cercherò invece di impegnarmi con costanza in altri mondi che mi appassionino: potrei divenire una buona cuoca, una ballerina di ballo liscio o una volontaria ospedaliera. Senza sapere come, un giorno potrò decidere di studiare una lingua straniera, il pianoforte o l'archeologia, insomma impegnarmi nella conoscenza di qualche materia che mi era sempre piaciuta superando ciò che mi impediva di farlo.

[3] Stella, ricordi chi disse: «Chi non ha paura è un imbecille»? Qui ci starebbe proprio bene.

Ottavo incontro

a cura di Rossana Bartolozzi

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

IL CORPO: ci guardiamo allo specchio e non ci riconosciamo, eppure dentro siamo le ventenni di sempre. Ci prende l'angoscia di quello che dovremo affrontare nel futuro, le visite mediche e i controlli a cui devono sottoporsi le donne in menopausa. E come tenere collegati corpo e sessualità?

I CAMBIAMENTI: la menopausa è un periodo di grandi cambiamenti nella vita della donna di cui i più evidenti sono la fine della capacità di procreare e l'inizio del reale processo di invecchiamento. È un periodo di riflessione su quanto ci sta accadendo, siamo costrette a lavorare su noi stesse, a guardarci dentro.

L'IDENTITÀ: non esiste «la» menopausa. Ogni donna ha un vissuto, un passato da cui non può prescindere e che renderà unico questo nuovo percorso della sua vita. Dovremo prendere in mano la nostra situazione fisica, psicologica e relazionale se non vorremo essere dominate dal "mostro" menopausa.

I DESIDERI: il condizionamento sociale ci fa credere che con la menopausa finisca la capacità della donna di desiderare e di essere desiderata. Ma la voglia di vivere è indipendente dall'età anagrafica. Non vedere più il sangue mestruale ogni mese rende davvero la donna incapace di gioire di quanto la rendeva felice prima? O potrà godere delle stesse cose di quando era giovane, magari con una intensità diversa, più

consapevole?

IL VENTAGLIO: è come se da giovani tutte le possibilità della vita fossero dispiegate in un ventaglio dalle innumerevoli stecche. Col passare del tempo alcune si chiudono riducendo ai nostri occhi quanto la vita può ancora offrirci ma è possibile che quelle rimaste offrano possibilità diverse, più profonde...

I SOGNI: è arrivato il momento di tirare fuori i sogni dal cassetto in cui erano stati dimenticati dalla sognatrice durante gli anni pieni di attività della gioventù, accettare che alcuni non potranno più essere realizzati e piangerli con tutte le nostre lacrime. La sognatrice potrà allora vivere altri sogni possibili.

Voglio prendere il mio palloncino e decidere io se farmi portare oltre le nuvole o portarlo a terra insieme a me.

Dentro il mio cuore lo posso sentire, con lo sguardo dell'immaginazione lo posso vedere e la favola, con *la* guida del mio pensiero e la forza costante della mia volontà prende forma, vive, accade.

Vorrei moltiplicare il mio palloncino in tanti palloncini di tanti colori e donarlo a chi non ce l'ha, affinché ognuno avesse la possibilità di fare come Dumbo, l'elefantino di Walt Disney, che con la sua piuma magica acquista fiducia in se stesso e vola, esprimendo le sue potenzialità.

Nel film Dumbo perde la piuma e si scoraggia, perdendosi nel mondo dell'alcool, ma poi riacquista la forza della piuma dentro di sé.

M.P.

Vorrei volare ma non ho le ali forti abbastanza. Mi tengono stretta da togliermi la sicurezza e la speranza di sentirmi libera.

Sono prigioniera da sempre.

Prigioniera di me stessa.

G.M.

«Una bambina vecchia», le parole di P. hanno agitato dentro di me qualcosa che pretendeva da tempo di essere ascoltato, considerato, hanno provocato un sussulto, un singhiozzo che si è trascinato fra lo stomaco e la gola per un po', spezzandomi il respiro.

Quelle parole rovesciavano l'idea della «vecchia bambina», alla quale io mi ispiro, cioè un'immagine di fanciullezza conservata aldilà delle asprezze e delle disillusioni, di una "purezza di cuore", sopravvissuta ai ridimensionamenti ed agli inevitabili compromessi, che credo non muoia in chi vive rispettandosi e rispettando gli altri, aderendo ai propri comandamenti essenziali, accumulando così una forza che rende limpido lo sguardo, anche quando hai problemi di cateratta, che dà luce alla pelle seppure giallognola e fa sembrare le cicce e le rughe un vezzo, una traccia morbida del tempo. In una parola la fotografia della mia "sbizia" Livia che è morta a ottantanove anni con i suoi occhi curiosi e lo stupore sulla sua bocca di *ragazza,* nonostante l'antologia di accidenti e malanni che era stata la sua vita.

No, la «bambina vecchia» è un'altra cosa, non è una aspettativa, è la realtà dei momenti in cui mi sento fuori luogo anche per i miei slanci, inadeguata, in fuga dalla scadenza del tempo, è il bisogno mai sazio di tenerezza e di appoggio, è la difficoltà ad accettarmi così approssimativa come sono rispetto al modello di "adultità" che circola, di volermi bene nonostante i giudizi ed i limiti che mi pesano addosso in modo insostenibile.

La «bambina vecchia» è lo spaesamento che a volte sento riguardo ai ritmi e agli obiettivi di chi mi vive intorno, è la mia fragilità che è anche figlia della sensibilità a cui non voglio rinunciare.

Voglio riuscire a coniugare questi due sentimenti, salvare la mia me bambina e credermi nel giusto.

Ci sto lavorando, perciò sono qui nel cerchio, dove ascolto e mi ascolto e mi sento una combattente, una guerriera in un girotondo di guerriere-bambine, intorno ad una Madama Dorè che ci indica percorsi in salita, ma pur sempre strade per uscire dallo sperdimento e dalla sofferenza.

Qualche volte sono qui contro me stessa, per contrastare una mia nascente tendenza: innamorarmi della solitudine.

L.G.

La parola saggezza mi è familiare da sempre

Da bambina l'avevo sentita nominare come massima aspirazione, valore inestimabile, come traguardo ambito e inevitabilmente legato alla maturità e alla vecchiaia, sarà per questo che l'avevo percepita come perdita di vigore, appiattimento su posizioni ed emozioni neutre, incolori, che negavano il volo ed ancoravano prosaicamente alla terra.

Sono stata per molto tempo convinta che la saggezza fosse una categoria di comportamento che non mi riguardava, non volevo vivere al risparmio, la verità ad ogni costo era la mia fede, ero dominata dall'attrazione per il nuovo e l'altrove, la strisciante paura per lo sconosciuto era solo uno stimolo in più, un ulteriore motivo di fascinazione.

Ho militato per un po' con la schiera degli spiriti liberi, contro gli occhiuti, gli accorti che controllavano da che parte soffiava il vento, prima di accendere il fuoco e mi consigliavano l'accettazione delle gerarchie e dell'ordine costituito.

Mi sono sbruciacchiata molte volte, ma quelle scottature per me erano medaglie.

Col tempo, mi sono resa conto che tenere sempre così in alto l'asta di quella bandiera andava oltre le mie forze; era un sogno, un bel sogno che, svanendo, mi ha lasciato delusa e sperduta, alla ricerca di "situazioni sicure", di compagnie prevedibili.

Ho confuso la prevedibilità con la forza.

Non prevista invece è arrivata la noia, violenta è affiorata l'insofferenza per l'ipocrisia.

Ho aperto gli occhi: mi sono resa conto della velocità del tempo e si è fatta strada l'idea che non potevo e non dovevo adattarmi a "quella me stessa": dovevo "ripensarmi".

Mi sono messa alla ricerca di un Caronte qualsiasi che mi aiutasse nell'impresa, ed è stato a quel punto che ho incontrato la dottoressa Meacci, ispiratrice e conduttrice di una barca-cerchio per la quale ci ha insegnato a costruire remi robusti, resistenti ai marosi in questa stagione della nostra vita.

Mentre seguivo il filo delle sue indicazioni e l'esca delle storie di vita

delle altre donne, ho cominciato a guardare con altri occhi alla mia, oltre alle sconfitte e alle ferite, ho visto e apprezzato esperienze e qualità che sonnecchiavano in un angolo, ho cominciato ad accettare contaminazioni e ad imparare a governare i cambiamenti, a riconquistare la simpatia verso gli altri e il nuovo, provando a perdonarmi almeno quello che sono pronta a perdonare agli altri.

Ho intravisto la saggezza.

Saggezza dunque come capacità di comprendere e di partecipare, come dilatazione della coscienza, finalmente qualcosa che riconosco come valore mio.

Mi rendo conto che ho bisogno di trovare la forza che, come un fiume carsico, è scomparsa sotto terra, ma sono sulle tracce sonore del suo scorrere e ho fiducia che emergerà e mi permetterà di dare colore alla mia vita, di volare qualche volta, se non come un'aquila, almeno come un aquilone.

L.G.

Ecco è tornata la voglia di scrivere.

Nel gruppo altre donne hanno scritto e letto i loro pensieri e alcune di loro mi hanno fatto sentire così infantile con i miei raccontini. Erano così profonde, quasi poetiche e io forse non ho neanche capito al 100% quello che hanno detto, ma non importa è sempre stata una grande emozione e poi qualcuna si è definita una «bambina buffa» e questo mi ha fatto sentire meno "unica nel genere".

Sto mangiando semi di zucca, non so perché ne sono così golosa, non resisto, anche da bambina mi ricordo che ne compravo 20 lire e poi andavo al cinema nel pomeriggio. Potrà sembrare strano oggi ma ci andavo spesso anche da sola, i miei tutti occupati nel bar, e poi abitando in un piccolo paese tutti ci conoscevamo e ci sentivamo più sicuri. Magari poi le cose non erano tutte così idilliache, ma mi ricordo che tutti lasciavano la chiave nella porta e non c'era questa diffidenza che proviamo oggi gli uni verso gli altri.

Noi poi non avevamo una "porta", mi spiego la mia famiglia

aveva un bar e io dico sempre che vivevamo in vetrina.

A quei tempi non c'era il giorno di chiusura o il mese di ferie e la nostra vita si svolgeva praticamente sotto gli occhi di tutti. Io facevo i compiti seduta ad un tavolo dove altri avevano giocato a carte e ho imparato a pattinare sorreggendomi al biliardo.

Soprintendente di tutti noi era la nonna, considerata da tutti una "donna forte" (vedova a 35 anni con un figlio di 15 ed una bambina appena nata), che ha mandato avanti da sola questo esercizio e la sua famiglia ed era tanto forte che io non mi ricordo di averla mai vista sorridere e tanto meno piangere.

Oggi capito che non è certo questo l'essere forti, questo vuoi dire solo vivere come sotto anestesia, andare avanti a tutti i costi senza dimostrare e sentire nessun sentimento che possa aprire una falla in quella maschera.

Mia nonna è morta 2 anni fa a 87 anni, dopo aver sotterrato tutti come diceva lei: genitori, fratelli, sorelle, marito, un figlio. Non ho mai visto una lacrima sul suo volto se non quelle che velano gli occhi dei vecchi quando si arrendono e chiedono silenziosamente aiuto, forse vorrebbero piangere veramente ma non ne sono più capaci.

È morta così, piena delle sue lacrime.

Anche a me è stato insegnato che non si deve piangere, che vergogna! guarda come sei brutta quando piangi! e io ci ho creduto.

Però se sentivo e sento ancora oggi una canzone mi viene da piangere, qualche brutta o bella notizia del telegiornale mi commuovo, a volte anche con i cartoni animati e una cosa in particolare, chissà perché: il suono di una banda di paese, colonna sonora di feste e funerali, e allora mi vergogno e vado in bagno, ingoio quel rospo che fa male alla gola e sono una donna forte.

Sono in campagna. Ci rifugiamo qui io e mio marito quando possiamo. Qui io respiro, sento allentare un pochino la pressione. C'è una quercia vicino a questa casa. È una quercia secolare – una data sul muro vicino a questa pianta: 1659. È abbracciando questo albero

secolare che negli ultimi anni ho trovato la forza di affrontare un'altra settimana nella casa di Firenze. Nel salutarla, la domenica sera prima di salire in macchina, il mio pensiero, il mio sentire non è sempre lo stesso. A volte le chiedo di aiutarmi, a volte sono arrabbiata anche con lei e le dico «Fai te», a volte spero che mi cada addosso così non sentirò più nulla.

Quante volte negli ultimi 22 anni della mia vita avrei voluto cementarmi il cuore ed il cervello tanta era la disperazione e il dolore che avevo dentro. Porto sempre nella mia borsa una fotografia di questo meraviglioso albero. Dietro la foto ho scritto «Da viva o da morta sotto questa quercia troverò la pace».

La mia stanchezza fisica e mentale mi fa sentire a pezzi, ma non spezzata, e non mi voglio spezzare e chiedo alle donne del cerchio e alla coordinatrice di aiutarmi e mi metto a disposizione per aiutare chi me lo chiederà.

Racconto dell'incontro

Quasi con violenza l'argomento del corpo, dei suoi cambiamenti, della sessualità irrompe nel cerchio delle donne, che parlano della difficoltà di gestire questo periodo della propria vita. È vero, il nostro corpo cambia e quando ci guardiamo allo specchio quasi non ci riconosciamo. Siamo noi quelle donne dalla pelle non più tanto fresca e, come dice scherzando ma non troppo una partecipante, dalle poppe ciondoloni e dalla pancia non proprio piatta? Su quest'argomento iniziano discussioni vivaci.

Anche da giovani non ci siamo piaciute e abbiamo avuto difficoltà ad accettarci ed a piacerci come eravamo. Certo oggi è duro adattarsi a un corpo che sta invecchiando, che non risponde come prima ai nostri bisogni, che è necessario ascoltare in modo nuovo perché il suo linguaggio sta cambiando. Questo è il punto, sta cambiando. Non bisognerebbe vedere soltanto l'invecchiamento ma scoprire possibilità che fino ad oggi sono rimaste in ombra. Non è possibile che la sparizione del sangue mestruale cambi la nostra capacità di gioire della vita, di apprezzare quanto ci è piaciuto, ci ha fatto stare bene fino a questo momento. Una partecipante ha detto che mentre scriveva per il cerchio mangiava con piacere i semi di zucca, come quando da bambina andava al cinema. La coordinatrice fa notare che quel piacere non è cambiato con la menopausa.

Il rapporto col nostro corpo si modifica ma non nel senso che il peso sociale ci impone; chi ha detto si debba andare a pezzi e passare tutto il tempo fra controlli e analisi varie? Dobbiamo invece considerare questo un ulteriore periodo di cambiamento della nostra vita; ne abbiamo vissuti tanti: la prima mestruazione quando da bambine siamo diventate "donne", il primo rapporto sessuale da ragazze, l'eventuale gravidanza e maternità, oggi la menopausa. Tappe che hanno comportato periodi di disorganizzazione in cui ci siamo sentite perse, allo sbaraglio.

Qualcosa di conosciuto finiva e cominciava qualcosa di diverso. Oggi con la menopausa si chiude definitivamente la capacità di procreare ed è doloroso accettarlo sia per chi ha conosciuto la maternità sia per chi non ha voluto o potuto avere figli.

La coordinatrice disegna la nascita della vita come un ventaglio con tante stecche, le tante possibilità da vivere. Poco a poco le stecche vengono vissute, alcune si chiudono e ci sembra ne rimangano sempre meno a disposizione. È questa la vera angoscia dell'invecchiare, vedere il futuro come una discesa che avrà come fine la morte. E nel frattempo? Nel frattempo dobbiamo guardare le stecche restanti come possibilità che la vita ancora ci offre e che oggi hanno un'intensità e una profondità maggiori; possiamo vivere ogni stecca – ogni possibilità – con una consapevolezza inimmaginabile negli anni attivi e frenetici della gioventù. È un nuovo percorso che siamo chiamate ad intraprendere, diverso da quello della giovinezza e della prima età adulta ma altrettanto interessante e stimolante. Uomini e donne di età avanzata, che occupano un posto importante nella società, ci mostrano come alcune caratteristiche umane si sviluppano proprio con l'esperienza.

Dovremmo veramente imparare a guardarci con altri occhi nel nostro nuovo percorso, con occhi curiosi e interessati a questa donna "in cammino".

Questa donna siamo noi, dalla nascita fino alla morte essa ci accompagnerà: facciamo in modo che ci piaccia, accettiamola e viviamone i cambiamenti con attenzione e curiosità come fosse una "estranea interessante". La coordinatrice enfatizza il fatto che Maria Gina accompagnerà se stessa fino alla morte, anche se non sempre le sarà possibile piacersi e accettarsi. Maria Gina non la lascerà finché avrà vita. Finiranno rapporti, ne inizieranno altri; se ci guardiamo indietro vedremo una serie di volti che ci hanno accompagnato per un tratto di vita; un solo volto ci accompagnerà sempre, il nostro.

È questo volto e questa donna che adesso sono chiamate ad affrontare il periodo della vita chiamato «menopausa». Il peso del condizionamento sociale fa credere che la menopausa sia un "mostro" che ci mangerà tutte indistintamente, che non solo invecchieremo e cadremo a pezzi ma che il nostro desiderio sessuale calerà e una cortina ci avvolgerà rendendoci

invisibili agli occhi altrui (ovvero agli occhi maschili).

Ogni donna ha percorso una strada che appartiene solo a lei e che l'ha condotta al momento presente, alla "sua" menopausa e ai cambiamenti che essa comporta.

La menopausa non significa la fine di tutto quanto ci appassionava e interessava, come il "camion sociale" ci porta a credere; la menopausa è un pezzo di strada della nostra vita e possiamo viverlo con consapevolezza ed interesse. Noi restiamo noi stesse, la nostra identità di donne non cambia; si arricchisce di una nuova esperienza. Se non vogliamo essere dominate dal "mostro" menopausa dobbiamo prendere in mano la nostra situazione fisica, psicologica e relazionale.

Sentiamo il bisogno di piacere agli altri (sempre agli uomini naturalmente...) e di essere accettate dagli altri ma come fa notare una partecipante quando lei stessa si piace, piace anche agli altri. Siamo abituate a pensare che la bellezza sia solo giovanile perché questo ci è stato trasmesso dalle convenzioni sociali; invece si può essere belle a 50, 60, 70 anni e oltre se rimaniamo noi stesse e riusciamo a vivere il nostro essere donna di quella particolare età in maniera serena e consapevole.

Una donna racconta di avere vissuto una storia d'amore con un uomo molto più giovane che «avrebbe potuto essere mio figlio» e di come questa storia l'ha resa felice facendola sentire «come una ventenne». Riesce a raccontare questo evento al cerchio delle donne nonostante provi un po' di vergogna e abbia paura di essere giudicata "pedofila". Di nuovo il "camion sociale" ci schiaccia, essere felici significa esserlo come "una ventenne", come se a 40, 50 anni e oltre non potessimo vivere gli stessi sentimenti della gioventù. E se li sentiamo pensiamo di comportarci da "vecchie galline", da "pedofile", etichette come quando da ragazzine ci raccomandavano di fare le "*ragazze* serie", di non fare le "sgualdrine" o le "civette". È come se un filo collegasse le varie fasi comportamentali a cui adeguarci a seconda della nostra età.

Oggi con la menopausa possiamo fare i conti con noi stesse, consapevoli che se alcune o molte stecche del nostro ventaglio si sono chiuse, ne sono rimaste altre che possiamo esplorare. Alcuni sogni della nostra gioventù e della prima età adulta non si sono realizzati, forse erano irrealizzabili anche allora e forse al momento non ci siamo neppure rese

conto di averli accantonati, prese dalla frenetica vita di tutti i giorni, dal lavoro, dalla famiglia, dall'amore. Anche il continuo impegno di dover sedurre ha assorbito gran parte delle nostre energie giovanili.

Oggi la menopausa ci costringe a un bilancio. Possiamo e dobbiamo piangere tutte le nostre lacrime su questi sogni non realizzati. Ma i sogni possono morire, è la donna che mantiene viva la forza del sogno che deve vivere per sognare e realizzare altri sogni possibili. Se la sognatrice dovesse morire il "mostro" menopausa l'avrebbe sopraffatta, lasciandosi alle spalle un corpo vuoto, senza niente a sostenerlo per vivere.

Nono incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

LA VISIBILITÀ: imparare a mostrarsi, a portare con orgoglio le proprie ferite, le rughe, la vecchiaia; iniziare da noi stesse a non commiserarci, a non vergognarci per le ferite della vita, decostruire il mito sociale che ci vuole giovani, belle e oggetto di desiderio o vecchie e invisibili.

Gli uomini rimangono visibili e oggetti di desiderio anche con rughe, pancia e senza capelli ma anch'essi sono sottoposti al mito sociale dell'uomo arrivato economicamente, socialmente o professionalmente.

LA RABBIA: vivere riconsiderando tutti i sentimenti, anche la rabbia che nella donna giovane viene considerata sindrome premestruale o isteria e in una vecchia il peggio del peggio. L'uomo può permettersi la rabbia perché egli vive nel mondo del lavoro, della politica, degli affari che lo stressano, permettendogli il rientro a casa arrabbiato. Il mito sociale chiederebbe alla donna di sorvolare con ali lievi il mondo esterno senza farsene toccare, senza viverlo a pieno perché la sua vera vita è nella famiglia.

L'INCERTEZZA: abbattere il mito che ritiene negativo per una donna non sapere cosa vuole nella vita, nel lavoro o in qualsiasi situazione. Dovremmo avere la luminosa e incrollabile certezza sui nostri desideri, le aspirazioni, le convinzioni... Cambiare opinione "in corso d'opera" è per noi donne sintomo di inaffidabilità e causa di turbe familiari.

DIRITTO ALLE SCELTE: le donne madri e mogli hanno diritto alle proprie scelte. Anche di fronte al suicidio il mondo e noi stesse ci meravigliamo che una donna abbia potuto dimenticare i propri doveri, soprat-

tutto nei confronti dei figli.

AFFRONTARE GLI ARGOMENTI TABÙ, ANCHE LA MORTE: è necessario non evitare gli argomenti che riteniamo pericolosi, tabù: le parole per dirli resterebbero soffocate in noi impedendo un percorso evolutivo che ci permetta di elaborare ogni pensiero, sentire ogni sentimento e affrontare la realtà.

Quante volte mi sono sentita una “non persona”, persona solo in funzione di mamma di un figlio con problemi. Mamma più esposta all’attenzione, a giudizi, critiche, consigli. Mi è stato chiesto, oltre che di essere una brava e buona mamma, di fare la fisioterapista, la psicologa, la facchina perché un bambino che non ha la funzionalità delle gambe va portato in braccio, sulle spalle, sulla schiena.

Chi ha pensato a me, a me persona in tutti questi anni? Mi dicevano di avere coraggio, speranza, pazienza. Li ho avuti? Non lo so. Come ho gestito questo difficile ruolo? Non lo so. So solo che dei giorni mi sento a pezzi dentro e fuori.

A volte ho reagito con rabbia, ma questa rabbia si ritorceva tutta contro di me, perché poi mi sentivo in colpa. Sensi di colpa che mi hanno schiacciato. Ma colpa di cosa? Di essere nata, di aver messo al mondo un figlio per farlo soffrire? Non lo so. Dubbi, incertezze, lacerazione della mia anima.

Bisogno di aiuto? Aiuto. Aiuto.

Il cerchio magico

Vorrei che il gruppo continuasse ad essere un *gruppo di crescita* per noi donne accomunate da problemi simili in quanto tutte abbastanza coetanee.

Un gruppo di crescita in cui chi vuole scrivere possa continuare a farlo e che tutti insieme si possa parlare e discutere sui problemi e sulle emozioni emerse perché le esperienze che vengono comunicate, sia di gioia che di dolore, creano strumenti di crescita, proprio perché sono comunicate ad un’anima dentro un cerchio magico, ad altre donne, volti, occhi, figure che si esprimono.

Il cerchio è magico perché accadono delle magie e le protagoniste stesse sono magiche perché ogni gesto ed ogni parola acquistano un significato.

Vorrei che tutte potessimo capire la bellezza del dolore vissuto con consapevolezza attraverso i doni che ci facciamo.

Vorrei che magari di volta in volta se vogliamo potessimo darci noi stesse un tema, oppure il tema ce lo potrebbe dare la d.ssa Meacci.

Per me crescere significa innanzitutto poter esprimere i miei sentimenti perché non ho mai potuto farlo, non ne sono mai stata veramente capace con nessuno, forse perché non ho mai avuto una famiglia di riferimento che me lo ha insegnato, una famiglia ideale cioè con il padre e la madre che ti ascoltano, ti incoraggiano, ti accompagnano nella crescita. Io stessa non sono state capace di creare una famiglia e di essere una madre valida per mia figlia.

Questa famiglia ideale, con una mamma accogliente come la tata di *Via col vento,* come si diceva l'altra volta e con un padre che mi immagino un vecchio genio affettuoso come Einstein, Jung, Assagioli, questa famiglia ideale è lì sospesa, nella mia fantasia, potrei inventarmela scrivendo un libro o un racconto. Oppure potrei viverla insieme a voi.

Per me questo gruppo è diventato importante perché si è creata un'anima, un'anima collettiva, un'orchestra direi: formata da singole voci che divengono sempre più intonate, si accordano le une con le altre, si modulano, fino a raggiungere le note estreme di sensibilità e per questo ancora più belle perché più chiare e più profonde.

Si è creato un patrimonio, qualcuno ha detto. E vero. Un patrimonio innanzitutto nostro e che può diventare magari di altri, essere documento e strumento di crescita e di riflessione.

Vorrei innanzitutto che il gruppo fosse di supporto a chi soffre. Supporto e crescita. Una sorta di gruppo terapeutico: il gruppo che cura.

M.P.

Ricordi del cerchio

Il cerchio. «Lupi, lupi, lupi! Sul cerchio!». Avevo otto anni quando ho imparato a conoscere il cerchi. Il nostro cerchio è magico ora, il mio cerchio era magico anche allora. Ero agli Scout. Il cerchio era il momento più importante, tutto si fermava quando eravamo chiamati sul cerchio. La mattina per salutarci, la sera per raccontarci le scoperte, il lavoro fatto; era il luogo dove recitare davanti agli altri, dove leggere, dove parlare, dove avveniva il riconoscimento del percorso fatto, fatto insieme e da soli. Il cerchio, di notte, con in mezzo il fuoco, il "fuoco di campo", gli uni stretti agli altri per il freddo, per l'affetto, per la paura di essere lontano dai genitori a otto anni, in mezzo ad un bosco, al buio, per la prima volta da soli a scoprire l'aiuto degli altri, altri che non fossero la famiglia. Cantavamo molto, forse per esorcizzare la paura.

Per ottenere la "promessa", l'ambito fazzoletto scout al collo, dovevamo passare da un rito di iniziazione. Raggiungere un posto lontano dal "campo", passare fuori la notte con una cartina topografica, il sacco a pelo, la bussola, la torcia e qualcosa da mangiare. Quando tornavamo, divertiti e atterriti, sul cerchio avveniva il riconoscimento. Si incrociavano i "guidoni", lunghi bastoni con in cima la bandiera di ogni sottogruppo in cui eravamo divisi, scavalcavamo i guidoni ed al di là del passaggio ci aspettava "Achela", il lupo grande, e ci metteva il fazzoletto al collo.

Non eravamo più «cuccioli», eravamo diventati «zampa tenera», cioè lupi, ma ancora fragili, ancora bisognosi di un esperto, anche se già avevamo cominciato ad aprire gli occhi, a sentire gli odori, a riconoscere il pericolo. Per andare oltre e diventare veri lupi, dovevamo compiere delle "imprese eroiche", così mi viene da chiamarle ora. Sceglievamo un'attività che dovevamo compiere con impegno per diversi mesi: tenere pulita la nostra sede o "tana", accogliere e aiutare i più piccoli, preparare da mangiare per tutto il cerchio, dimostrare di avere capacità sportive o artistiche o artigianali. Quando i lupi esperti ritenevano che il percorso era stato compiuto, ci davano un distintivo (da attaccare al maglione) e diventavamo lupi con un occhio aperto, con altre imprese, lupi con due occhi aperti.

Dopo eravamo pronti ad aiutare e guidare i nuovi «cuccioli», i nuovi arrivati, spaventati e curiosi come eravamo stati noi. Noi ora esperti, loro inesperti.

Oggi, a distanza di 40 anni, quando mi siedo ogni mercoledì sul cerchio sento un istinto quasi ancestrale, mi viene naturale, un grembo che mi accoglie, un'esperienza conosciuta, un'obbedienza non subita ma fatta mia, perché so che questo è buono, questo è bello, questo mi fa crescere, ora come allora.

Non tengo le mani incrociate con tre dita col vicino come allora (il saluto scout), ma sento il cuore mio che si mescola con il cuore di altre donne, altre bimbe, a cui nessuno, oltre la fiaba, ha raccontato come era difficile crescere. L'abbiamo scoperto da sole ed ancora non abbiamo finito.

A volte penso che i genitori vogliano proteggere così i propri figli, vogliano e debbano risparmiare quello che loro stanno già scoprendo.

«Certo che Babbo Natale esiste, porta i regali ai bambini che ci credono», dico a mio figlio piccolo.

Alla figlia adolescente raccomando: «Non tradire il segreto e la bugia che unisce tutti noi più grandi, non glielo dire, lascialo credere a questa bella favola», ma non ho il coraggio di dirle di più. Ad altre favole voglio che continui a credere anche lei, finché potrà o vorrà.

Racconto dell'incontro

Alla consueta richiesta della coordinatrice se ci sono domande una voce composta smentita da mani tremanti risponde trasportando le ascoltatrici negli anni della sua infanzia, fra ricordi di bimba che si affaccia alla vita. Le donne si lasciano rapire dalle immagini narrate con maestria e illuminate da particolari di forte spessore, quando nel cerchio cadono le ultime parole: «mia mamma si tolse la vita». Il silenzio è carico di emozioni. Le partecipanti agli incontri sulla menopausa formano un anello di condivisione, accolgono il dono prezioso, anche un urto leggero può mandarlo in frantumi.

Nessuno osa riflettere a voce alta sull'argomento tabù del suicidio ma la coordinatrice offre la possibilità di parlare di ciò che preme nella mente e nel cuore di ognuno: termina un ragionamento sui diritti negati alle donne in quanto madri, spose, angeli del focolare: «…le donne devono concedersi anche la possibilità di diritti estremi». Attimi sospesi, poi una voce: «Quali diritti?». «Per esempio il suicidio».

Nel cerchio si ricorda la poetessa Sylvia Plath che si suicidò dopo aver preparato la colazione ai figli bambini e aver sistemato la casa; le donne subordinano le proprie scelte al loro essere madri e mogli. Di fronte al suicidio di una madre noi stesse ci meravigliamo che abbia potuto dimenticare i propri doveri, soprattutto nei confronti dei figli.

E la morte entra nel gruppo accolta dal tono sacrale con cui il credente parla al suo Dio, l'ateo all'essenza che lo guida; il tono dei rivoluzionari sostenuti da una fede. C'è chi narra l'esperienza dell'infanzia vissuta in campagna, dove vita e morte coesistevano mentre il figlio oggi ne rifugge ogni cenno che non sia quello altro da lui della cronaca o dei massacri della finzione cinematografica; chi recrimina l'allentamento dalla madre morente che impedì a quella bimba di vivere dolore, solitudine, sperdimento e rabbia per un abbandono incomprensibile e che ora esprime tutti i sentimenti piangendo lacrime che le erano state negate; una voce sempre ridente si tinge di pudore per sfiorare un se-

greto che anche solo accennare è dono per le compagne; un'altra silenziosa, da lungo tempo, parla di cancro, causa della sua precoce menopausa, della paura che subdola la assale anche ai malesseri dell'anima, che teme si alleino al nemico. Un sorriso stupefatto appare sul volto della donna che ha squarciato il buio con parole che non aveva mai osato pronunciare: l'accoglienza dell'argomento, divenuto motivo di generale riflessione, le ha permesso di galleggiare, rivivere, riflettere fra i pensieri di tutte senza la costrizione di essere in mostra pur essendo la sua esperienza il nucleo da cui questi si muovono ed a cui tornano; le parole-bomba sono esplose formando un arcobaleno, illuminando la via della consapevolezza e dell'accettazione

La coordinatrice, in ricordo del fazzoletto che gli scout ottengono in premio per la loro "impresa eroica" – di cui ha parlato una partecipante nel racconto di oggi –, si adorna con un lungo foulard e, rifacendosi al libro di Clarissa Pinkola Estés *Donne che corrono con i lupi,* propone a tutte le donne di indossare il mantello delle loro ferite. E andranno fiere, senza più vergognarsi di essere state ferite, violate, calpestate, trascurate. Di essere invecchiate.

Suggerisce anche di sviluppare un «terzo occhio da lupe» che permetta di rileggere la propria vita con orgoglio, di acquisire il fascino di aver vissuto, il fascino della disubbidienza, di voler continuare a vivere senza arrendersi, di provare tutti i sentimenti, anche quelli che ci hanno insegnato non essere adeguati alle signore come la furia, quella belva che abbiamo sempre tenuto a freno e che ci ha causato sensi di colpa per il solo fatto di sentirla; che abbiamo rivolto su noi stesse innescando malattie e depressioni e senso di solitudine.

Chi di noi non si è sentita consigliare di «non fare l'isterica» mentre esprimeva la propria furia?

Ci sono donne che per tutta la vita di notte digrignano i denti; alcune ne vengono a conoscenza casualmente dopo una visita dal dentista, che consiglia loro un tranquillante per dormire più rilassate o un apparecchio per impedire di consumarli. Egli non dirà che nelle ore notturne il controllo viene meno e tutta la rabbia e le frustrazioni si rivelano in un continuo sfregamento delle due arcate dentarie.

Una donna racconta come la rabbia le impedisca anche di piangere, quasi nel timore di perdere le forze per sopportare e andare avanti.

Parlare di un mito sociale che da sempre ha privato la donna del di-

ritto a provare sentimenti "forti" spinge l'uditorio nella condivisione di esperienze vissute in solitudine: la convinzione che la donna dovrebbe rimanere uguale a se stessa, non cambiare, non stupire sfavorevolmente marito, figli, amici, compagni di lavoro con inaspettate variazioni. La donna dovrebbe essere una roccia a cui gli altri potessero aggrapparsi con la sicurezza di trovarla sempre salda.

Evviva il cambiamento, la disubbidienza alle regole imposte dai miti sociali, questa voglia che possiamo ascoltare dopo tanto silenzio: sentiamola serpeggiare in tutto il corpo, riappropriamoci di progetti, lasciamo fluire la vita – quella che ci resta. Impariamo a vivere ogni giorno come il primo di quelli che ci rimangono. E la morte servirà a "concimare" la vita non con lo spettro della paura ma con l'urgenza di non tralasciare di vivere un solo attimo. E impareremo ad accettare la morte, la nostra morte, che è completamente diversa da quella degli altri, in cui moriremo solo noi.

Non morirà chi abbiamo accudito, chi ci ha fatto arrabbiare, chi ha la vita ancora davanti a sé; questo ci da il senso completo che la nostra vita e la nostra morte appartengono solo a noi.

La psicologa francese Marie de Hennenzel nel libro *La morte amica*[1] racconta di una casa di cura che offre accoglienza materiale e morale ai malati terminali. Un'équipe specializzata accompagna le persone amorevolmente ma senza fingere, offrendo sollievo al dolore e disponibilità ad ascoltare, perché chi sta morendo, e per una donna il problema è più forte, non deve essere preoccupato di infliggere dolore a chi resta: egli ha il diritto di essere il solo soggetto della propria morte.

Riappropriamoci dei nostri diritti; anche quello di diventare vecchie.

Noi donne impieghiamo tutte le nostre energie per non invecchiare e se accade per non farlo notare e se si nota per divenire invisibili. Diciamo senza timore: «Sono una donna di mezza età, ho il mio fazzoletto da lupa, sono fiera del mio vissuto che si vede sul volto e sul corpo»[2].

[1] Ti consiglio questo libro: ne sono stata colpita e commossa. Avrei voluto aver acquisito strumenti che mi aiutassero quando ho accompagnato persone care nella loro morte. Il titolo originale, *La mort intime* (La morte intima), mi sembra corrispondere meglio al messaggio del libro.

[2] È capitato anche a te in gioventù di ritenerti immune da vecchiaia e morte? Cara Stella, com'è difficile riconoscersi nell'immagine che appare al mattino nello specchio. Mi aspetto di vedere la ragazza dagli occhi assonnati, tenera e arruffata ed appare una sconosciuta di cui stento a divenire intima: la pettino, le trucco il volto. A volte con tenerezza, a volte con diffidenza. Se penso che ho

Viviamo le stecche del ventaglio che sono rimaste a disposizione, scopriamone alcune rimaste nascoste e ancora possibili, soffriamo di nostalgia per quelle irrimediabilmente perdute. E piangiamole forte, senza timore di essere brutte a farlo. E ridiamo forte per ogni conquista, gridiamolo, anche se ci hanno insegnato a comportarci da signore.

L'idea di cambiare può dare un senso di vertigine ma possiamo scoprire che se un momento fa ci sembrava immondo non avere più a disposizione tutte le stecche del ventaglio, ora ci risulta allettante poter approfondire quelle rimaste. Impariamo l'orgoglio del nostro aspetto invecchiato, siamo compassionevoli con noi stesse, portiamo con fierezza i segni dell'aver vissuto. Il fazzoletto, simbolo di un mondo di donne vecchie e giovani, orgogliose di sé e delle propria storia bella e brutta che sia, mescolate in un magico ventaglio, è il logo di questo incontro.

Non c'è stato argomento indicibile, sentimento negato: parlare della morte ha permesso di affrontare il tabù. Non abbiamo voluto fomentare il suicidio ma oggi l'argomento è entrato nel gruppo e non parlarne, scegliere questioni meno dolorose, avrebbe significato togliersi il fazzoletto, il mantello delle ferite, per indossarne uno con segni più lievi e impedire a noi stesse l'elaborazione di questi sentimenti. Si è parlato di donne violate, ferite, che come le donne indiane deturpate con l'acido e che sempre si sono rinchiuse per nascondere le cicatrici, oggi cominciano a tornare a vivere, a inserirsi, a ricordare a tutti le offese loro in-flitte senza affondare nel senso di colpa di essere intollerabili alla vista.

L'amica che ha aperto l'incontro ha condotto la bimba sgomenta rimasta in lei attraverso un percorso doloroso e liberatorio per giungere fino a noi e "donarci il suicidio" di sua madre. Questa sera nel suo mantello, accanto alle ferite, sono state intessute gemme.

---

trascorso più della metà della vita, sento l'urgenza di riappropriarmi di ciò che resta e viverlo con l'entusiasmo dei vent'anni e la profondità dell'esperienza. Voglio vederci giungere al nostro ultimo giorno, io sempre con la fame di conoscere, vedere e fare e tu con la forza delle idee e il sorriso di chi trova nella pacatezza il segreto dell'equilibrio. Se dobbiamo morire perlomeno ci lascino vivere, ci concedano diritti, non solo obblighi. E se non ce lo consentono accordiamoci il permesso da sole. Penso che Sylvia Plath doveva poter scegliere di vivere o morire per se stessa, non perché aveva figli piccoli.

Decimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

LA PROGETTUALITÀ: l'esperienza emozionale della chiusura dei progetti permette di aprire nuovi capitoli, dare inizio a un nuovo corso. Sentire i sentimenti legati alla menopausa permette di accettare la fine di una parte del nostro percorso di vita e liberare energie per crearne nuovi.

IL VENTAGLIO: ventaglio come immagine delle possibilità offerte dalla vita. Possiamo proiettare sul nostro schermo l'immagine di un ventaglio che si chiude con il trascorrere degli anni, le cui stecche restanti possono acquisire nuove dimensioni.

La vecchiaia può limitare le stecche a nostra disposizione ma è importante vivere, curare e arricchire tutte quelle che restano.

L'OPACITÀ: difficoltà di accettare l'opacità nei rapporti; la possibilità di modularsi "dal cristallo al fumo" e in alcune occasioni di farsi "cristallo opaco" ad un certo momento dell'evoluzione è una caratteristica della frontiera personale, necessaria per tutelare il nostro interno.

Autoprotezione come caratteristica dei sistemi complessi.

Una piccola cosa

Una finestra non tanto grande ma ben esposta che faccia entrare tanta luce.

Un tavolo grande dove fermarmi con i miei fogli (quelli creativi e quelli noiosissimi che poi tanto noiosi non sono quando mi prendo il tempo di esaminarli con calma).

Una bella lampada da terra per le ore della sera, che illumini il mio luogo speciale dove raccogliermi in silenzio, dove pensare, piangere calde lacrime, sempre salutari e liberatorie. Un luogo attivo, dove riprendermi piano piano la vita in mano. Una vita mia dove ogni gesto è sempre più una scelta, dove non c'è più spazio per pretendere, avere rancori, rabbie (di non aver avuto la protezione paterna, di non aver saputo offrire la protezione materna), un luogo dove guardare la mia origine. Perché è lì dove bisogna ritornare, alla propria essenza, lasciando andare tutto quello che non ci può essere d'aiuto, ma raccoglierci in quei valori che facevano parte della nostra giovane età e che sono rimasti intatti dentro di noi.

Riviverli, saper ridere di quello che è bello e piangere di quello che ci fa male. Cosa desiderare di più non lo so.

I mondi girano, quelli rimasti fermi forse si stanno un po' sgranchendo; sento rumore di ferri arrugginiti. Un movimento forse c'è stato.

Movimenti che danno significato alla vita oggi e alla morte domani.

Giorgia

Racconto dell'incontro

Il gruppo affronta il tema di un eventuale proseguimento del corso dopo il 14° incontro; le proposte sono caotiche. La coordinatrice parla dell'adeguatezza di portare a termine un progetto prima di formularne un altro: la capacità di elaborare nuovi programmi è direttamente col legata a quella di portarli a compimento, vivendo l'esperienza emozionale che accompagna il senso della fine. Nella vita ci sono porte che si chiudono: la giovinezza finisce, la capacità di procreare si conclude ma se possiamo vivere ogni epilogo a livello razionale ed emozionale, come stiamo facendo nel nostro cerchio, dalla fine nascerà un nuovo inizio. Cala il solito silenzio di riflessione[1].

Un'unica voce si leva a leggere, una sola voce formula domande: questa settimana sembra non ci sia stata voglia o tempo di porre questioni, fermare pensieri e condividerli. La frontiera personale e la frontiera di gruppo si è modificata, mutando il modo di vedere noi stesse, di pensare e di sentire, di vivere il mondo. Ognuno pensa, riflette: "cova". La coordinatrice usa questo termine a significare il momento generale di riflessione: i temi affrontati sono in gestazione, richiedono tempo e accudimento per essere elaborati; le donne covano i propri progetti, i cambiamenti, le trasformazioni. È un momento del viaggio che richiede con-centrazione, minor bisogno di fare domande e desiderio di stare sole ma non in solitudine. Ciascuno all'interno del cerchio sta covando le proprie idee.

La risposta della coordinatrice alla domanda sulla difficoltà di modulazione della frontiera personale dal cristallo al fumo verte sui

[1] Ecco perché oggi non riuscivamo a tenere a freno la lingua e la dottoressa ci ha dovuto richiamare alla regola di non parlare tutte insieme. Certo fa un po' paura cessare di incontrarci ogni mercoledì, lasciare il cerchio magico, camminare da sole, scegliere la propria strada. Saremo in grado di farlo? Sono vicine anche le vacanze di Natale, non ci vedremo per due settimane; è vero che dobbiamo imparare a vivere la "fine" ma non esageriamo. Che fatica, cara Stella, ti auguro buone feste. Ci sentiremo nel 2001.

grandi temi discussi nel corso: i principi di organizzazione, il lavoro globale sulla frontiera personale, le imprese eroiche. Si giunge alla questione dell'opacità: si accende l'interesse, fioccano domande, si cercano chiarimenti alle proprie sensazioni. La solita pacatezza nelle parole della con-duttrice aiuta ognuna delle partecipanti a trovare il tassello adeguato al proprio incastro.

Parla del sogno di rapporti come li avremmo voluti con i genitori e che continua a farci desiderare che gli amici, gli amanti, i mariti si comportino come condizione necessaria nel rapporto con noi. Sappiamo che queste sono classi di rapporto paritario, in cui ognuno è condizione necessaria all'evoluzione del rapporto stesso, non all'evoluzione del partner o dell'amico ma non sempre possiamo accettarlo: un rifiuto, una trascuratezza ci riportano a lontane ferite che la ragione non basta a cauterizzare.

Accettare l'opacità propria e degli altri fa parte dell'evoluzione, dell'acquisizione di una certa complessità della frontiera personale.

Alla fine dello scorso secolo, in Austria, fu ritrovato un ragazzo "selvaggio", cresciuto lontano da ogni essere umano. Accolto in una famiglia che tentava di "umanizzarlo", a un certo punto del suo inserimento gli accadde di guardare oltre una finestra aperta da cui vedeva una bella giornata assolata e girandosi allo specchio, davanti al quale si stava facendo la barba, disse: «Piove» restando sconvolto dal fatto che nella propria immagine riflessa non apparisse che stava mentendo.

Possiamo dire che in quel momento la sua frontiera personale stava acquisendo la caratteristica di "cristallo opaco", necessaria per tutelare il proprio interno: «Posso essere trasparente quando e con chi voglio e posso divenire opaco quando le condizioni richiedono che mi tuteli con l'opacità, che include, se lo desidero, che non si possa vedere una mia intenzione».

Quando i nostri figli ci mentono, ci sentiamo traditi, come se non stessero invece facendo un buon apprendimento: imparare a essere tanto opachi da nascondere intenzioni e verità e poter vivere le bugie.

Nell'*Odissea* possiamo vedere Penelope, la sposa di Ulisse, che nella lunga attesa del ritorno del marito, per tenere a bada i pretendenti che volevano sposarla e conquistare il trono, si impegnò

a scegliere uno fra loro quando avesse terminato di tessere una tela con cui adornarsi il giorno delle nozze. Promise e per anni non lasciò leggere sul suo volto che di notte disfaceva ciò che aveva tessuto durante il giorno.

Avrebbe potuto fare diversamente? Aveva il potere di scacciare i pretendenti, di rivolgere le minacce che avrebbe desiderato? Poteva solo dire «Piove» e pensare alla propria verità di una giornata di sole.

Tutti possiamo essere trasparenti quando vogliamo e con chi vogliamo e possiamo essere opachi e mentire quando valutiamo sia necessario.

In una frontiera personale con una organizzazione complessa, la sincerità è un valore e non un obbligo cui non si può venir meno.

Ci sono persone che non possono mai mentire, si sentono costrette a dire la verità in qualsiasi situazione.

Credere che nel rapporto con l'amica del cuore, con un figlio o con il proprio uomo si dica tutto è un'ingenuità che parla di frontiera personale non abbastanza complessa.

Essere "opachi" non significa stare all'erta anche negli affetti significativi. L'autoprotezione, caratteristica di tutti i sistemi complessi, vale in ogni rapporto, è una difesa naturale, come il sistema immunitario; non perché io tema di essere imbrogliata o usata dall'altro o perché io nasconda chissà quali segreti; tutelare il proprio territorio è una caratteristica generale di tutte le frontiere personali a un certo livello della loro complessità.

Nei sistemi complessi, il senso della protezione è la consapevolezza che la nostra vita e la nostra morte appartengono solo a noi e non possiamo delegarle a nessuno.

Ci sono mondi che è necessario mantenere opachi; non è opportuno ad esempio mostrare quello della nostra sessualità ai figli, mescolare il mondo del lavoro con le relazioni personali ecc.

Fra tutti i rapporti l'unico in cui sarebbe bene non ci fosse opacità e quello fra sé e sé. Nel caso stessi per subire uno sfratto, se non rendessi opaca la preoccupazione, non potrei scrivere queste parole, sarei totalmente presa dal mio problema. A volte insomma occorre nascondere momentaneamente, anche a se stessi, un pensiero o una preoccupazione che impedirebbero un'adeguata modulazione della

frontiera personale nelle varie situazioni dei nostri mondi.

Ci sono mondi che a volte “opacizziamo” per avere la possibilità di vivere in altri ma se la situazione fosse permanente, se lasciassi sempre in ombra l’ansia per quella certa questione, non potrei cercare i modi per affrontarla: sarebbe un atteggiamento involutivo nei confronti della mia vita.

Ognuno di noi raggiunge la capacità di modulare la propria frontiera personale “dall’opacità alla trasparenza” se nell’infanzia le nostre condizioni necessarie (genitori, insegnanti ecc.) lo hanno reso possibile, cioè secondo quali saranno stati i principi di organizzazione che le condizioni necessarie ci avranno insegnato con l’esempio.

Potremmo avere difficoltà in questa modulazione. La frigidità è l’impossibilità di rendersi “fumo” in una situazione in cui sarebbe adeguato esserlo. È stato un modo con cui molte donne si sono tutelate in rapporti non voluti con la conseguenza di non potersi lasciare andare anche quando lo avrebbero desiderato.

Altre persone hanno la tendenza ad essere “fumo” in qualsiasi situazione: parlano senza riuscire a farsi ascoltare, sono schiacciate da colleghi sul lavoro, le loro parole e le loro azioni sono “inconsistenti”, non hanno peso; forse non sono in grado di dire bugie, non possono tenere un segreto. Altre ancora sono a volte “fumo” altre “cristallo” in modo inadeguato alle situazioni del mondo.

Come si impara a modulare la frontiera personale in modo adeguato? È necessario sostituire i principi di organizzazione che impediscono alla frontiera personale di acquisire la complessità necessaria per automodularsi. Per far questo o si entra in un rapporto terapeutico o si compiono “azioni eroiche” che ci permetteranno di affrontare, ad esempio, il problema dello sfratto cercando soluzioni adeguate a risolvere la situazione.

Durante le nostre ripetute “imprese eroiche” ci troveremo a rispondere con una bugia, senza che si veda che stiamo mentendo, al superiore che chiede all’improvviso un prolungamento dell’orario; essere “ trasparenti” in queste situazioni permetterebbe ad alcuni datori di lavoro di chiedere troppo. A volte può essere difficile

difendersi con l'"opacità", sia per l'insistenza delle richieste sia per il timore di ritorsioni, bisogna quindi allenarsi ad essere opachi senza essere aggressivi.

Una partecipante parla del disagio di quando si ferma ai semafori rossi e nega o accetta controvoglia il lavaggio del parabrezza: da qualche tempo la verifica dello stato della sua frontiera personale è proprio il lavavetri!

Diventare "opachi" e oscurare i propri mondi nei vari rapporti significa anche sapere quando e come parlare o comportarsi.

Ho atteso inutilmente una telefonata da mio marito e mi sento trascurata; arrivo a casa pronta ad aggredirlo (verbalmente!). Lo trovo davanti al computer alle prese con la stesura di un lavoro che lo preoccupa e che deve consegnare al più presto.

Mi sta effettivamente trascurando, nel senso che è del tutto coinvolto in quell'impegno ma sarebbe un'ingenuità dirgli ciò che ho pensato, con l'obiettivo di essere trasparente nel rapporto di coppia. Attenderò il momento adeguato per rivolgere le mie giuste rimostranze. Se non potessi essere "opaca" anche il silenzio parlerebbe per me.

Non bisogna portare nei rapporti intimi il concetto della "trasparenza assoluta" come valore. Oggi stiamo cercando di costruire un nuovo modello di coppia, evolutivo per entrambi, e dobbiamo fare i conti con il fatto che, prima del femminismo, fra marito e moglie non si parlava di niente e dopo la rivoluzione culturale si è preteso di comunicare su tutto. Consideriamo un valore assoluto nella coppia la totale trasparenza, che al contrario viola una caratteristica della nostra frontiera personale: poter essere più o meno "trasparente" o "opaca" secondo lo stato del mondo.

«Se nella mia vita dovesse entrare un amore travolgente, una passione o solo un avventura sarebbe giusto raccontarlo immediatamente al partner abituale?» La domanda della coordinatrice non chiede risposta ma permette di riflettere sull'opacità nei rapporti. Il silenzio in cui cade è gonfio di parole, i volti riflettono esperienze vissute, subite o solo temute.

Spesso abbiamo avuto esperienza di "trasparenza" in situazioni in cui non siamo stati adeguatamente protetti: alcuni genitori parlano ai

figli di problemi personali, di coppia, di tradimenti e altro fino a renderli complici, chiedendo loro di controllare l'altro genitore. Con i figli alcuni argomenti non si toccano, bisogna essere "opachi".

Per altri può essere tabù la "trasparenza": i sentimenti sono congelati e i rapporti hanno la caratteristica del "cristallo".

I figli cresciuti in queste famiglie, una volta adulti, potranno comportarsi con i propri figli come hanno appreso in famiglia o in modo del tutto opposto a quello che ha causato disagio con i propri genitori: saranno "fumo" quando essi sono stati "cristallo" o viceversa.

Essere "opachi" non significa vivere con una maschera ma avere un atteggiamento coerente con lo stato del mondo; non comportarci sempre come "ci sentiamo", come se tra sentimento e azione non ci fosse un percorso da fare.

Se mio marito è impegnato in un lavoro importante non gli racconterò con dovizia di particolari cosa ho sognato questa notte e non telefonerò all'amica che sta preparando la cena insistendo per confidarle un problema. Lo stato del mondo a volte è di disponibilità, altre volte di chiusura. Dobbiamo essere coerenti con quello che ci troviamo a vivere.

Fra le donne del cerchio si è creato un momento di "trasparenza" e lo stato del mondo di totale accoglienza ha permesso svelare segreti e dare voce a sentimenti che non sapevamo di sentire.

Si avvicinano le vacanze, ognuna sta "covando" progetti e imprese eroiche. Abbiamo parlato di concetti, abbiamo posto meno domande.

È sbagliato, il gruppo non funziona? È solo cambiato lo stato del nostro mondo.

Undicesimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell’incontro

LE STORIE DELLE DONNE

COMPLESSITÀ E AMBITI: sistemi complessi; organizzazione degli ambiti, aperture e chiusure adeguate di pensieri, percezioni, sentimenti e relazioni. Importanza di tenere chiuse le situazioni che devono essere chiuse. Aperture non adeguate. Imparare a “tenere” gli ambiti.

«Un battito di ali di farfalla in Messico può provocare un uragano a Miami».

LA PIGRIZIA NON ESISTE: sistemi dinamici; pigrizia derivata da dolore fisico o da dolore mentale. Acquisire la forza amorevole che permette di cambiare il nostro mondo interiore. Imparare ad accettare noi stesse.

L’ESPERIENZA DELLA COMPASSIONE: compassione come conoscenza amorevole in cui ci mettiamo nei panni dell’altro, lo comprendiamo e nello stesso tempo compiamo l’azione adeguata.

Compassione verso se stessi. Compassione e autoprotezione.

Ho ballato una danza. Si chiamava la danza della morte. Due momenti di questa danza sono stati particolarmente significativi e corrispondevano a due movimenti precisi.

Con un gesto netto e deciso di una gamba e poi dell'altra si spazzava via tutto quello che ormai non ci serviva più (i macigni che ci pesano sulla testa e ci impediscono di liberare i nostri sentimenti, emozioni e ci rattrappiscono e rinchiudono in una rassegnazione senza speranza).

L'altro movimento, successivo, era quello di fare un passo verso il centro del cerchio dei danzatori, fermarsi un attimo e sempre a tempo sollevarsi tutti insieme leggermente in punta di piedi e guardare oltre il muro, il muro della morte. L'emozione è stata forte, era come sollevarsi da tante pene e guardare con occhi nuovi oltre quel muro, che non era solo il muro della morte ma anche il muro del nostro quotidiano che ci impedisce (a volta o spesso) di osservare gli spazi, e quanti ce ne sono dentro di noi da sentire, amare e percorrere fino alla fine.

Voi ormai lo sapete, io sono quella che racconta storie, oggi però non parlerò del passato, forse ho "covato" abbastanza su quello che è stato (almeno lo spero), e ora ho voglia di parlare di quello che è oggi.

Una parte del mio oggi è mia figlia maggiore che da molti mesi ormai con il suo ragazzo cercava un appartamento da affittare e lei aspettava con ansia di poter avere questo spazio tutto per loro, spazio inteso proprio come spazio fisico che le mancava e le difficoltà che hanno avuto nel trovarlo la rendevano frustrata e insoddisfatta.

Io ci scherzavo un po' dicendole che aveva tempo fino ai suoi 25 anni perché solo allora sarebbe scaduto il contratto di affitto gratuito che aveva con noi.

Vivevo tutto questo con una certa ammirazione per lei, capace di scelte anche così impegnative, senza lasciarsi influenzare da "carri armati" sociali o sensi di colpa.

Il monolocale ora c'è, da pochissimi giorni, lei è felice entusiasta, ha preparato un po' delle sue cose e io l'ho aiutata, le ho regalato qualcosa per questa mini-casa ma non avevo fatto i conti con una cosa: mi manca di già, mi mancava mentre lei era ancora lì.

Questa malinconia è un mondo che non sapevo di avere, non me lo aspettavo e chiedendomi perché mi ha così sorpreso ho pensato che per me le mamme, quando le figlie vanno a vivere fuori casa, dovessero sentirsi sollevate.

Per me non è così, in questo momento sto soffrendo, ma è bello vederla vivere!

Poco tempo fa, durante una delle nostre preziose conversazioni, mi ha detto che già in quarta superiore, durante un tirocinio presso il Centro anziani di Via Modigliani, lo stare a contatto con quelle pensione anziane, sole e malate l'aveva fatta riflettere e capire che la vita non va sprecata, che l'importante è arrivare alla fine della nostra strada consapevoli di aver vissuto la vita che ti sei scelta e non quella decisa e voluta da altri.

Aveva solo 17 anni allora!

Io ne ho 47 oggi e troppi rimpianti.

Mi scopro ancora viva però e questo dolore nuovo ne è la prova.

Giorgia

Ci sono giorni in cui, chiusa nella mia malinconia come in un vaso, cerco tutto ciò che può alimentarla per farla crescere, finché trabocca in un pianto sommesso che mi lascia accaldata e leggera.

Succede a volte che, se sono sola in casa, vado a rileggermi qualche pagine dei miei vecchi diari, con la prospettiva di ritrovare "i migliori anni della vita" e, con sorpresa, mi accorgo che le inquietudini di oggi erano già lì, alcune in embrione, altre in tutto il loro splendore.

Anche la malinconia c'era già, appena uno sbaffo qua e là che sfumava in autoironia, con la stessa facilità con la quale oggi sfuma in depressione, ma le pagine trasudano una quantità di speranze e aspettative che ora non ho. Mi chiedo quando ho cominciato a perderle, credo sia stato quando ho smesso di pensare di essere eterna e di guardare al tempo come a qualcosa di infinito, illimitato, è stato soprattutto quando, con l'idea di semplificare, ho iniziato con impegno a soffocare la mia tendenza a ribellarmi, fortunatamente senza un completo successo.

È in questi momenti, dopo aver lavato la malinconia con il pianto, che vorrei scrivere un'ode alla disubbidienza, la vorrei cantare a squarciagola, quanto i miei "vicini di vita" si aspettano da me che io sia *ancora più ragionevole, tanto comprensiva da farmi spugna per i loro contrasti e le loro uggie.*

Vorrei disubbidire con ironia e leggerezza e prendere così distanza dalla vita domestica, che mi ritrovo a vivere senza averla mai del tutto desiderata, spesso invece disubbidisco con rabbia, litigando, dibattendomi come una formica nel miele.

La rabbia mi serve per non afflosciarmi e per sentirmi viva, mi dà la spinta a prendermi ciò che mi spetta e di cui ho bisogno, senza aspettare benevole concessioni, mi da la forza di correggere l'elenco interminabile dei doveri verso gli altri e la piccola lista di quelli verso me stessa, che mi sono stati dati insieme al pane con la marmellata.

L.G.

Racconto dell'incontro

«Un battito di ali di farfalla in Messico può provocare un uragano a Miami». La conduttrice introduce l'argomento degli ambiti riallacciandosi agli interventi iniziali che, pur facendo parte del progetto «Donne senza pausa» (appuntamenti con la ginecologa, lettera al Presidente del Quartiere ecc.), non appartengono al nostro ciclo di incontri «Donna non ti spezzare».

D'ora in avanti, solo al termine dell'incontro, dopo i saluti e il consueto appuntamento alla prossima settimana, sarà possibile per le partecipanti e per lei stessa fare comunicazioni.

Con il suo intervento la coordinatrice ha inteso proteggere l'ambito "gruppo menopausa" da ogni eventuale incrinatura.

Questa modalità adeguata di comportamento fa parte della meravigliosa, misteriosa ed anche sconosciuta esperienza della complessità.

Noi siamo sistemi complessi ma non abituati a pensarci tali: ci sembra di nessuna importanza introdurre in una situazione informazioni che appartengono ad altri.

Abbiamo ripetuto molte volte che la frontiera personale è un'organizzazione organizzante: organizza cioè le aperture e chiusure adeguate di pensieri, percezioni, sentimenti, azioni e relazioni. Una minima rottura dell'ambito che stiamo vivendo può portare a chissà quali e quante disorganizzazioni

Alla consueta richiesta di domande o questioni una partecipante parla dell'angoscia di vivere che le impedisce progetti e azioni. Si accusa di pigrizia, sentendosi in colpa per questa immobilità. Ha l'impressione di essersi chiusa in una scatola in cui pensava tutti avrebbero vissuto felici e appagati.

È stata condizionata da uno stereotipo di coppia che, pur in una famiglia aperta, le ha evitato esperienze, rischi e dolori. Oggi capisce che le

esperienze e il dolore rendono consapevoli, portano dinamicità, ci fanno crescere. Un'altra donna parla di ritrovata vitalità, che le procura gioia per le iniziative, piacere del fare anche da sola, curiosità nel leggere. Ha intrapreso studi da sempre rimandati.

Le parole di un'amica, reduce da un intervento importante, dicono l'impossibilità di agire causata dal dolore fisico. È tornata nel cerchio per dare e ricevere affetto e solidarietà.

La coordinatrice raccoglie la "pigrizia", intessendola in un *arazzo* dalle immagini multicolori.

Ricorda che gli esseri umani non sono fatti per essere pigri; sono sistemi dinamici, naturalmente portati all'evoluzione, al dinamismo, alla ricerca, alla curiosità ma il dolore fisico e il dolore mentale possono condurre alla pigrizia, perché quando una persona addolorata perde forza – e la pigrizia è mancanza di forza – vive chiusa nel proprio dolore.

Riusciamo a giustificare gli impedimenti dovuti al dolore fisico ma giudichiamo in modo negativo quelli derivati dal dolore mentale: non vediamo che uguali catene ci trattengono, ci impediscono la naturale evoluzione. Questa amputazione nel fare scelte, avere iniziative, sviluppare tutti i nostri mondi è una sofferenza che accresce la nostra pena.

Dobbiamo vivere la pigrizia, come il dolore, senza giudicarci, rispettando le nostre difficoltà, in attesa che torni la forza di ricominciare da piccole cose.

È necessario superare i "camion" esterni e interni che ci spingono a giudicare ogni passo fatto o bloccato.

Tutti noi operiamo al massimo delle nostre attuali possibilità e se vogliamo vivere in modo diverso dobbiamo cambiare le circostanze, le condizioni in cui siamo inclusi. Come abbiamo già detto, ognuno di noi è incluso in un ambiente che ha un suo proprio nome. Se mi chiamo Stella, l'ambiente in cui mi muovo sarà l'ambiente "Stella". È inutile cercare di vivere in un ambiente che si chiama "Luna".

Vivere nel proprio ambiente può essere terribile, tragico e a volte divertente.

Per vivere in modo diverso i miei mondi devo cambiare l'ambiente "Stella", e anche i miei rapporti cambieranno. Non è facile trovare la forza per farlo ed è necessario acquisirla amorevolmente.

Dobbiamo ricordare che tutti noi, più o meno, siamo i prodotti di tragedie e per questo compiamo molti errori anche dopo aver acquisito nuovi strumenti. Nonostante questo abbiamo il coraggio di giudicare noi stessi e di vergognarci di essere come siamo[1].

Le donne, le bambine molestate, stuprate si sentono responsabili di quanto è stato fatto loro; lo stesso accade a noi. Se i nostri genitori e tutti coloro che ci avrebbero dovuto amare non lo hanno saputo fare nel modo adeguato (immaginate come è stato difficile vivere, amare e insegnare per i nostri genitori, gli insegnanti, i governanti, i nonni e gli zii?), dobbiamo spezzare la catena e dare a noi stesse un po' d'amore evolutivo. Accettarci e ammettere di non sapere se ce la faremo, di sentirci sole e malate, senza forza, sperse: questo significa essere compassionevoli con noi stesse.

La compassione è una caratteristica che possono sviluppare tutte le donne. Nell'evoluzione delle specie, in particolare nel rapporto figlio-madre, la compassione nasce come capacità di proteggere per lungo tempo i propri piccoli ma si sviluppa come potenzialità nelle donne anche senza l'esperienza della maternità. Ed oggi, per la prima volta nella storia, anche alcuni padri si mostrano compassionevoli con i figli.

Per comprendere l'origine della compassione bisogna tornare agli albori della Vita, quando le specie si evolvevano attraverso la sola iscrizione genetica.

La Natura, per favorire l'evoluzione, creò una nuova strategia d'iscrizione negli schemi di comportamenti: l'iscrizione interattiva, che permetteva la produzione di comportamenti più complessi di quelli che potevano essere inseriti nel solo codice genetico (posizione eretta, camminare, parlare, pensare, agire, relazionarsi, provare sentimenti ecc. con

[1] Mentre la dottoressa parla ricordo di te che piangevi lamentando quanto fosse difficile vivere sempre con Stella. «Non mi lascia mai», gridavi, «non si è presa una sola vacanza in tutti questi anni, non la sopporto più. Vorrei stare con una persona più allegra, più divertente, una compagna amorevole come te. Perché non posso entrare in te? Non ti credo quando dici che neppure la tua compagnia è piacevole, che non riesci ad essere amorevole con te stessa, che a volte ti vedi brutta, cattiva e stupida. Nessuno è peggio di me ed io voglio cambiare pelle». Vedi, cara amica, cosa bisogna fare entrambe? Le azioni eroiche e con pazienza e amore per noi stesse cercare il cambiamento a bocconcini, un po' alla volta, rispettando i nostri tempi. Tu non hai potuto partecipare a questi incontri ma ti invierò il lavoro che stiamo preparando. Spero ne sarai incuriosita e cercherai altre notizie in proposito. Sono sempre a tua disposizione.

forme umane).

Perché ciò accada la Natura ha creato un esperto da cui i piccoli acquisiscono i principi di organizzazione dei propri comportamenti. Ed è necessario, per la loro sopravvivenza, che siano attratti in una sorta di fascinazione dall'esperto, il maestro naturale, che nella lunga fase di "inettitudine" li protegge e li accudisce.

Ecco quindi la figura del protettore naturale, il maestro con la funzione di protettore dell'inesperto e di colui che ha la pazienza di mostrargli moltissime volte i propri comportamenti nel lungo periodo necessario a divenire a sua volta esperto.

Il protettore naturale, per capire i bisogni dell'inesperto e realizzare l'azione adeguata a quel bisogno, deve sviluppare la doppia prospettiva di inesperto e di esperto. La prima per comprendere e l'altra per mettere in atto il comportamento adeguato.

Le mamme possono stupire un estraneo quando mostrano di capire che il bimbo sta piangendo per un preciso motivo e che si tranquillizza dopo aver ricevuto quella particolare cura; all'osservatore era sembrato un pianto identico a tutti gli altri.

La mamma in questo caso ha sviluppato la doppia prospettiva, la capacità di compassione.

Nell'ottica dell'evoluzione umana ed esulando dall'aspetto religioso, l'avvento del Cristianesimo potrebbe essere letto come se con il Cristo, venuto a compiere un'azione che offre la salvezza a tutta l'umanità, fosse passata nell'uomo la capacità di compassione.

Il concetto di «compassione» non coincide con il «compatire», il «provare pietà» nel senso occidentale ma va collegato all'etimologia latina del «sentire insieme» e alla filosofia orientale della comprensione delle passioni altrui, con la possibilità di compiere allo stesso tempo un'azione adeguata.

La compassione, nei termini del modello comunicativo-evolutivo, è una conoscenza amorevole in cui ci mettiamo nei panni dell'altro (dell'inesperto, nell'esempio dell'evoluzione della specie), lo comprendiamo e compiamo l'azione giusta nei suoi confronti.

Questa esperienza è legata alla possibilità di sentire i propri sentimenti e vivere le proprie passioni, cioè essere in grado di cercare, trovare e sostenere ciò che ci fa sentire vivi: appassionarsi ai propri e altrui pensieri,

sentimenti, azioni e percorsi vitali. Per accedere alle passioni degli altri è necessario vivere le proprie, conoscitive, affettive e relazionali. La passione per la vita e la sua evoluzione rende interessanti le persone, ci rende interessanti ai nostri stessi occhi, fa diventare la vita un evento misterioso e appassionante.

Vivere l'esperienza della compassione richiede di restare fortemente ancorati in noi stessi lasciando che tutta la nostra capacità di pensare, sentire e agire si apra ai pensieri, sentimenti e azioni dell'altro ed è possibile a un certo grado di complessità della nostra frontiera personale

Nei tempi andati si era soliti destinare una delle figlie alla cura dei genitori e della casa. Secondo le possibilità economiche poteva sovrintendere alla servitù o accudirli personalmente fino alla loro morte: un destino che impediva il matrimonio.

Queste "zitelle", come le monache forzate, divenivano spesso acide, piene di acredine, pronte ad infierire contro chiunque, soprattutto donne, vivesse appena fuori da regole perbeniste e bacchettone. Divenivano moraliste per il rancore di non aver potuto provare le passioni che mostravano di disprezzare e che impediva loro di vivere l'esperienza della compassione.

Immaginiamo ora che una donna stia piangendo e al suo racconto quattro amiche rispondano.

La prima dice: «Non è niente, passerà», dimostrando che in quel momento non è in grado di fare l'esperienza della compassione; la persona avvertirà di non essere capita né amata. Si sentirà rifiutata. La seconda amica: «Anche a me è accaduto la stessa cosa» e racconta una sua storia. Anche in questo caso non c'è stata compassione: l'amica ha capito il problema ma non si è messa nei panni dell'altra, non ha visto il mondo con i suoi occhi. La persona non si sentirà rifiutata ma neppure capita e amata. La terza entra talmente nella storia che si mette anche lei a piangere. La persona sentirà di essere stata compresa ma porterà su di sé il proprio dolore e quello dell'amica. La quarta ascolta in silenzio, con attenzione, poi con voce affettuosa e partecipe dice qualcosa che fa sentire l'amica accolta e compresa.

Questa è l'esperienza della compassione.

Le donne tendono per natura alla compassione ma a volte strutturano i rapporti di coppia o di amicizia come fossero le madri del marito o delle

amiche. Questa non è una buona organizzazione del rapporto. Ognuno dei partecipanti di tali rapporti non potrà crescere ma tenderà ad involvere. In queste classi di rapporti[2], la compassione è un'esperienza che deve poter essere fatta da entrambi. Se viene vissuta sempre dalla stessa persona, l'impostazione del rapporto è sbagliata.

Il modello del rapporto di coppia che a lungo si è imposto nella società imponeva alle donne di amare gli altri più di se stesse, di essere "fumo", cioè dolci, comprensive, aperte fino a ripetere: «Camminate su me, calpestatemi pure, il mio amore non ha limiti». Dobbiamo ricordare che staremo con noi stesse tutta la vita e moriremo con noi; dobbiamo dare a noi stesse per prime la nostra compassione.

Nel rapporto con i figli[3] siamo condizione necessaria e dobbiamo essere come il *porteur*, il trapezista che dondola in attesa di afferrare l'altro – il figlio – che sta compiendo piroette. I nostri movimenti avvengono solo in funzione dell'acrobata.

Muoversi nella vita ha un altro significato: è andare dove voglio, dove mi portano il cuore, il vento, la passione, la curiosità, i miei interessi. La donne erroneamente compassionevole non trova quasi mai l'amica disponibile ad ascoltarla o il marito libero da impegni o non troppo stanco per portarla a mangiare una pizza quando lei è triste o stanca e senza forza di preparare la cena. Non arriva mai per lei il momento di essere l'acrobata che fa le piroette. Essere compassionevoli significa anche saper dire no, mostrare "compassione dura", per il nostro bene e per quello dell'altro. Dare giusti limiti a un figlio, al partner, agli amici, al mondo in genere, negandoci a qualsiasi richiesta inadeguata, salvaguarda il rapporto e lo rende evolutivo.

Non si può decidere di fare piroette e riuscirci subito ma gli altri si renderanno conto del nostro cambiamento e qualcuno cambierà di conseguenza. Chi aveva solo desiderio di una spalla forse andrà a cercare spalle meno irrequiete. Quando iniziamo a cambiare dobbiamo mettere in conto tale eventualità e attendere di fortificarci prima di iniziare i volteggi.

---

[2] In cui entrambi i partecipanti sono co-protagonisti ed in cui l'obiettivo è l'evoluzione del rapporto stesso e non l'evoluzione dei singoli partecipanti.

[3] Nella classe di rapporto "condizione necessaria/protagonista" il cui l'obiettivo è l'evoluzione del protagonista.

Dodicesimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

ELABORARE IL LUTTO: di sogni non più raggiungibili, di possibilità svanite, dei vent'anni che non torneranno. Attraversare il tunnel, il guado, la landa deserta del lutto senza tirarsi indietro: ad ogni passo è possibile scoprire nuovi orizzonti.

DUBBI E RIFLESSIONI SULLE IMPRESE EROICHE: "viaggi" alla ricerca di nuovi principi di organizzazione. Assetto mentale come disciplina, sforzo e andare oltre i propri limiti.

Tornare o essere per la prima volta se stesse, superando condizionamenti e "camion sociali".

L'impresa eccezionale è essere... normale?

L'AUTOSTIMA: sentimento che ci aiuta a guarire le ferite della frontiera personale e ad attraversare il tunnel del lutto.

Le storie delle donne

Carissime donne del cerchio, mi scuso con tutte voi per avervi fatto partecipi della mia triste storia, penso di avervi fatto stare male e questo mi dispiace tanto.

Comunque voi siete il mio cerchio, la mia comunità, fra di voi ci sono tante amiche, e anche quelle che conosco poco, in un attimo lo sono diventate.

L'altro mercoledì, quando verso la fine dell'incontro mi sono sentita un po' stanca, non riuscivo a seguire ciò che veniva detto, allora ho incominciato a vedere all'interno del cerchio, gli indiani canadesi che danzavano e mi offrivano il tè, e desideravo che qualcuna di voi lo facesse davvero, se fossi stata senza dolori, mi sarei messa io a ballare intorno, senza pudore o ritegno, in mezzo a voi che sento come una nuova parte di me.

Ritengo di essere stata fortunata a scoprire che esisteva Maria Gina, e di avere partecipato ai suoi corsi. Voglio ringraziare tanto la Giorgia e la Gianna, Paola, Marta, Simonetta dal cuore grandioso, Gabriella che riesce a farmi sorridere, Beatrice per il suo biglietto

Auguro a tutte voi tanta serenità, e se guarisco, faremo tutte insieme una mega festa.

Buon Natale, vi abbraccio.

Maria Pia

Ricordi di una bambina

Timida e silenziosa vedo questa bambina sempre più chiusa in se stessa, ha timore degli adulti, perché loro "sanno", loro hanno la "conoscenza" e pensa che quando sarà adulta anche lei avrà questi poteri. Per questo quando la mandano a scuola con il grembiulino bianco candido con il fiocco blu al collo, ma con la manica sinistra orribilmente macchiata di vernice verde, macchiata per errore da suo padre, non ha il coraggio di ribellarsi, subisce in silenzio. Gli adulti sanno, hanno la conoscenza, ma la bambina soffre, si vergogna di quella macchia e cerca di proteggersi nascondendo in modo disagevole l'orribile macchia, per un anno subisce l'insulto giornaliero di quella manica macchiata. Dopo circa 35 anni la bambina è diventata adulta e sullo stesso braccio sinistro alla stessa altezza della macchia gli viene diagnosticato un tumore maligno.

Luana

Maria Gina – Il Verbo

Spero di farvi sorridere.

Telegiornale della sera. Mio figlio gioca al game boy ed è tutto concentrato nel fare evolvere i Pokemon.

Hanno dato la notizia che Madonna si sposa e che la figlia l'accompagna all'altare: certa Maria Lourdes. Mio figlio, che frequenta la III elementare e sta studiando i tempi dei verbi, recita continuando a premere velocemente i tasti del suo gioco:

Io Mariagino
Tu Mariagini
Egli Mariagina
Noi Mariaginiamo
Voi Mariaginate
Essi Mariaginano.

Lo guardo esterrefatta, cercando in un lampo di capire il legame che aveva fatto nella sua mente tra i due nomi e quanto le mie sbobinature lo avevano ossessionato.

Scoppio in una grande risata e gli dico: questa la devo raccontare sul cerchio.

«Quale cerchio? Non lo raccontare alla Meacci sennò si arrabbia». L'altra figlia quattordicenne gli risponde con tono e faccia ironica: «Figurati se si arrabbia, lei è una donna equilibrata!».

Mio marito trattiene, sotto i baffi, un sorriso di intesa con loro.

Emanuela

Racconto dell'incontro

Siamo all'ultimo incontro prima delle vacanze natalizie: è stato letto un messaggio inviato da un'amica del cerchio impedita dalla malattia.

La dottoressa accoglie il sentimento di intensa commozione e lo intesse in una trama. Prende lo spunto da un bouquet portato da una donna del gruppo, per parlare degli innumerevoli fiori, dipinti nei più diversi colori, esistenti in natura. Così momenti e sentimenti diversi convivono nella nostra vita: divertimento, gioia, malattia e dolore. Tutti devono essere sentiti e vissuti. Un sentimento non vissuto è un momento spezzato.

Durante la menopausa spesso perdiamo di vista l'intero mazzo per guardare solo i fiori più spinosi, i sentimenti più difficili e dolorosi e rischiamo di spezzarci. Dimentichiamo che alcuni fiori dell'età matura, la profondità del sentire, la possibilità di vivere con intensità le vicende proprie e altrui hanno permesso, ad esempio, la magia di questo cerchio che forse a donne più giovani non sarebbe stato possibile creare.

È difficile inserire l'invecchiamento e la morte come parte della vita ma non possiamo sfuggire a questi appuntamenti; si potrebbero affrontare meglio con l'aiuto di persone che ci vogliono bene ma può accadere di essere sole e non sempre possiamo o vogliamo cambiare le situazioni.

Una partecipante confida l'angoscia che le procura l'argomento: ritiene di aver conquistato alcune consapevolezze e vorrebbe viverle ricominciando dall'inizio, avere il futuro dei vent'anni in cui nell'intimo ancora si riconosce. Oggi, a metà percorso, sente di aver sprecato il tempo e non riesce ad accettare l'idea della fine.

La coordinatrice conferma che la nostalgia dei vent'anni, quando si è già nella seconda metà della vita, può essere un sentimento così doloroso che per non sentirlo ci tiriamo indietro e non attraversiamo il tunnel del lutto. Possiamo trascorrere l'intera vita senza trovare la forza di

farlo, restando nella galleria al buio, un giorno dopo l'altro, nella malinconia e nella depressione, vivendo "con il pilota automatico". Compiamo le azioni di ogni giorno, lavoriamo, intratteniamo rapporti, cresciamo figli, prepariamo pranzi e cene, leggiamo e vediamo spettacoli in modo automatico.

Ci auguriamo che il cerchio abbia permesso, o illuminato, le possibilità di costruire sogni attuabili e di elaborare il lutto di quelli ormai impossibili, come la procreazione e la giovinezza.

Il logo del Sistema comunicativo-evolutivo è costituito da due fiumi che scorrono insieme, uno sopra l'altro, con onde che si formano all'unisono. Sono accompagnati dalle parole «il fiume sopra il fiume, il fiume sotto il fiume» e simboleggiano la complessità degli esseri umani.

Nell'essere umano ognuno degli stati d'animo, stati fisici o momenti relazionali è formato da componenti consce e inconsce: alcune appartengono al mondo della mente, altre a quello del corpo, altre al mondo relazionale.

Un comportamento evolutivo sarà formato da un fiume di sopra e un fiume di sotto che si accompagnano e si sostengono a vicenda: il primo visibile, il secondo invisibile, ma percepito inconsciamente dagli altri; sarà questa organizzazione a dare profondità e adeguatezza allo stato del mondo del comportamento stesso.

La coppia di fiumi è un'immagine che aiuta a visualizzare le due componenti, conscio/inconscio, evidente/non evidente, sempre presenti in tutti i nostri comportamenti.

Immaginiamo una lezione o una conferenza in cui il relatore parli di argomenti interessanti con buona esposizione linguistica. Se il fiume di sotto, quello emozionale, sarà troppo distante da quello di sopra (cioè freddo), non riusciremo ad interessarci a lungo; il comportamento dell'oratore in quel caso non sarà adeguato all'evoluzione: trasmettere i pensieri agli ascoltatori e tenere desta la loro attenzione.

Quante volte vorremmo seguire un regime alimentare e lo interrompiamo dopo pochi giorni: il fiume di sopra – il conscio – desidera dimagrire (o ingrassare) ma non è sostenuto in modo adeguato dal fiume di sotto – l'inconscio. Il nostro comportamento non sarà adeguato all'evoluzione: in questo caso l'auspicato miglioramento del nostro fisico.

Il tunnel in cui ci troviamo a questa età non è iniziato con la

menopausa. Questo cambiamento della nostra vita è come una voce che risuona dentro e fuori di noi ricordandoci che stiamo invecchiando. Non eravamo giovani al momento in cui sono cessate le mestruazioni o quando abbiamo avvertito la prima vampata di caldo o il sonno è divenuto problematico ma i sintomi della menopausa ci danno la consapevolezza che la gioventù è finita, di trovarci nel tunnel.

Se rimarremo bloccate nel tunnel del lutto a piangere i nostri vent'anni ormai lontani, i nostri comportamenti non potranno essere come una coppia di fiumi che viaggiano insieme. Saremo in una situazione di pericolo esistenziale poiché anche la salute fisica è collegata ai due fiumi che viaggiano insieme.

Come possiamo trovare la forza per attraversare questa galleria?

La dottoressa riprende l'argomento delle "imprese eroiche".

Le partecipanti che seguono i suoi corsi da vari anni conoscono la passione e l'impegno che riversa sugli ascoltatori, i suoi protagonisti, sognando con loro e per loro l'evoluzione di tutti gli ottanta mondi. Non si è mai stancata di spiegare questi particolari riti di passaggio, che oltre a celebrare e onorare la crescita dell'individuo, gli danno l'impulso positivo, la spinta energetica per attraversare le fasi della vita.

L'obiettivo "esistenziale" di ognuna di noi è attraversare il tunnel dei lutti: al di là c'è la luce, lo sappiamo, ma non possiamo crederlo finché siamo al buio vivendo con il pilota automatico, con i due fiumi smembrati. È come se, avendo un atroce mal di denti, ci potesse consolare, o diminuisse la sensazione di dolore, sapere che fra un paio di settimane il problema sarà risolto.

Le donne del cerchio scambiano idee sull'argomento: chi comunica di aver trovato l'occasione per vivere una passione trascurata, chi ha scoperto un corso di danza per dare spazio al corpo, chi si impegna nello studio delle lingue per acquistare sicurezza, chi progetta di partire con «Avventure nel mondo», chi non ha ancora acquisito forze nuove ma ha deciso di intraprendere il viaggio per la fiducia nelle asserzioni della coordinatrice e per la forza trasmessa dal cerchio magico. L'impegno e la continuità nello sforzo produrrà nuove energie per riversarle in mondi che ne sono carenti.

Se non attraversiamo il tunnel, non dobbiamo incolparci di pigrizia o stupidità. Sentiamo inconsciamente che i nostri principi di

organizzazione generano una frontiera personale che si spezzerebbe nel percorso. In questo caso, essendo i principi di organizzazione a maggioranza involutivi, sarà necessario affrontare un rapporto terapeutico – una strada diretta al cambiamento – che, instaurando una classe di relazione "protagonista/condizione necessaria", permetta di sostituirli con principi di organizzazione evolutivi.

Nella maggior parte dei casi si può invece intraprendere un percorso indiretto per sostituire principi di organizzazione che non siano a maggioranza involutivi. La strada indiretta per la trasformazione si trova in tutte le culture umane ed è caratteristica dei sistemi complessi: in ogni società sono contemplate le "imprese eroiche", rituali di iniziazione nei quali si devono svolgere azioni che permetteranno il passaggio da una fase all'altra della vita. Poiché tutte le società hanno i propri rituali di passaggio, possiamo dedurre che esse possiedano grande capacità di trasformazione. I rituali per il passaggio dall'adolescenza all'età adulta sono la spedizione solitaria per la caccia, la costruzione di qualcosa-di significativo, la prima comunione e la cresima, il bar mitzvah della religione ebraica, il servizio di leva, l'esame di maturità, il matrimonio ecc.; azioni dal profondo significato rituale, "lavori indiretti e globali" che rendono possibile il cambiamento. L'importanza non sta tanto nell'azione quanto nel "viaggio" vissuto con l'assetto mentale dell'eroe.

La via di trasformazione che ognuno di noi può intraprendere è basata sull'intuizione umana circa la capacità di rinnovamento di alcune azioni compiute con modalità particolari.

Non sono "viaggi" che affrontano direttamente il "tunnel", la paura di "quel buio"; essi vanno alla ricerca di principi di organizzazione diversi, di nuove energie. Mentre siamo concentrate nelle nostre imprese eroi-che e acquisiamo nuovi principi di organizzazione, senza rendercene conto avremo mosso qualche passo nel tunnel. Possiamo immaginare il periodo in cui è indispensabile elaborare il lutto secondo la propria fantasia, come un guado, un muro, la notte, una landa deserta: sarà la nostra propria immagine di lutti della "metà e oltre" della vita.

Terminata un'impresa partiremo per un'altra e un'altra ancora. Le imprese eroiche fisiche, mentali, emozionali e relazionali non terminano mai. Sarà come viaggiare su una strada piena di gallerie, in cui al termine di ognuna torneremo a vedere il sole, pronte però sempre ad

affrontarne molte altre. Il tunnel della menopausa non sarà l'ultimo ostacolo da superare nella nostra vita, ma uscire dal tunnel del lutto per la fine della gioventù permette di acquisire caratteristiche collettivamente riconosciute, che ci aiuteranno ad illuminare il cammino.

Ogni "partenza" sarà un viaggio iniziatico in cui ognuno sceglierà un'attività fisica, una mentale e una relazionale che si addicano al proprio stile personale di quel momento. Dovranno essere di nostro gradimento ma non è sufficiente divertirsi a compierle perché siano classificate come imprese eroiche. Dovremo compierle con un assetto mentale in cui siano contemplati sforzo, disciplina e l'andare un poco oltre i propri attuali limiti (purché il traguardo non sia al di là delle nostre reali possibilità di quel momento).

Non abbiamo imprese eroiche istituzionalizzate come accade in altre culture; nessuno può dirci quali compiere e solo noi le renderemo tali con il modo di affrontarle. Praticherò il ballo con impegno, costanza e con l'obiettivo di superare i miei limiti ogni volta un po' di più. Non mancherò alle lezioni a causa del maltempo, di un invito, o di una giornata faticosa; andrò con l'assetto eroico di compiere un'impresa che mi darà la forza di vivere l'attraversamento del tunnel. Frequenterò un corso di lingua sforzandomi di fare i compiti assegnati, ascolterò con attenzione l'insegnante e non mi si allargherà il cuore quando un altro impegno capiterà nello stesso giorno e ora. A volte riuscirò a compiere un'azione nuova, una prestazione eccezionale che non potrò sostenere in seguito; mi aiuterà comunque ricordare di averla fatta.

Compiere imprese eroiche permette di elaborare le ferite che impedivano l'autostima e aiuta a compiere i passi per attraversare il nostro tunnel del lutto che in questo cerchio abbiamo potuto condividere con le compagne.

Per un'amica del gruppo l'impresa eroica è stata venire ogni settimana a questi incontri. È giunta ogni volta con il timore del coinvolgimento, ha provato sentimenti dimenticati o mai conosciuti, ha pianto, a volte vergognandosi ma non ha mancato un appuntamento.

Il viaggio in «Donna non ti spezzare» è stato un'esperienza in cui ci sono state emozioni intense: ci siamo depresse, abbiamo sofferto, abbiamo riso, ci siamo prese in giro, abbiamo scherzato. Abbiamo sfogliato tutto il mazzo dei sentimenti.

Tredicesimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell'incontro

LE STORIE DELLE DONNE

LA VIOLENZA: la violenza sulle donne che mutila, suscita in loro sensi di colpa, le costringe al silenzio. Non sempre le madri possono accorgersi di violenze sessuali subite dalle figlie, perché la sessualità è sconosciuta a loro stesse. Non trovano le parole per dare forma ai pensieri, restando incapaci di interpretare i segni.

AMARE GLI UOMINI: si possono amare gli uomini, così diversi, capaci di violenza, di prevaricazione? Amare fa sempre bene, come comprendere e provare compassione; ma non bisogna confondere amore e dipendenza.

LA SESSUALITÀ: difficile parlare della sessualità vista dalla parte delle donne. La consuetudine a vedere noi stesse come immaginiamo ci vorrebbero gli uomini.

Il desiderio, i sogni, le paure, le difficoltà.

Siamo andate a casa fiere, fiere delle nostre ferite, delle nostre sofferenze, fiere di passare in un tunnel doloroso dove abbiamo scorto un bagliore di luce che ci indicava la direzione, fiere per i nostri gesti estremi, che parlano solo di noi, della nostra storia e della nostra fragilità e fiere di avere dato un nome, una forma a sentimenti ed impulsi vitali senza i quali non avrebbe senso vivere e la fierezza ci ha reso belle, belle come solo possono essere donne fiere, sguardo alto, occhi profondi che guardano da dentro.

Ci siamo guardate, riconosciute, amate. Le ferite parlavano di amore, solidarietà, rispetto, fiducia: parlavano di noi, del nostro cerchio, del fazzoletto al collo, della nostra forza.

Giorgia

Sono in una città estranea: Milano, in un ospedale estraneo, efficiente e pulito. Mi sto risvegliando dall'anestesia servita per un'indagine diagnostica.

I miei familiari mi sono vicini, accennano qualche sorriso nel tentativo di tranquillizzarmi, mi dicono che forse c'è un piccolo problema, ma sarà il medico a spiegarmelo perché è troppo difficile da riferire. L'attesa è lunghissima.

Nel primo pomeriggio arriva il medico, ha in mano un foglietto con un disegno a mano libera di colore rosso e blu, e subito mi riporta con la mente alla scuola, quando il professore restituiva i compiti in classe, corretti con la matita rossa e blu. Blu erano gli errori gravi, rossi quelli lievi. Questa volta è diverso, blu è tutto ciò

che rientra nella norma, rosse sono le anomalie.

C'è molto rosso in quel disegno che rappresenta il mio apparato riproduttore. Il medico lo illustra esaurientemente, risponde alle mie domande, mi dice, nel suo linguaggio, che la mia sofferenza è diretta conseguenza della mia femminilità, che non potrò avere figli naturali e che solo con la menopausa avranno fine i miei dolori.

Nel tardo pomeriggio viene a trovarmi un medico amico e mi trova nel letto mentre guardo fuori attraverso i vetri della finestra. «Però – mi dice – sei tranquilla, brava!!».

Come e a che fine spiegargli l'esplosione di dolore e disperazione che ho dentro...

Il giorno dopo torno a casa, ma quanto è lungo e faticoso il viaggio Milano-Firenze con un bagaglio tanto pesante da portarsi appresso.

Ombretta

Sono seduta su un muretto davanti alla mia quercia, sento il bisogno di scrivere. Una mia amica, cara amica, molto cattolica mi disse qualche tempo fa: «Tu sei una prescelta di nostro Signore, il Signore ti ha dato tante prove difficili, ti dovresti affidare, troveresti un po' di pace. Pensa che ti ricompenserà dopo la morte».

Questo concetto non è mio, ma mi fa paura.

Nel corso della mia vita ho dovuto sopportare tanti pesi, ma ho avuto tante gioie, sensazioni ed emozioni foltissime. Anche trovare per caso questa casa, in questo posto, su questa collina bellissima. La vallata davanti a noi che quando la guardi ti mozza il fiato tanto è bella. E questo albero, questa quercia secolare (avrà 400-500 anni) ci sono passata per tanti anni davanti senza vederla, senza sentirla. Si sarà vendicata? Ci sarà davvero Dio dentro di lei? Sogno spesso di trovarmi sotto questa quercia rannicchiata in posizione fetale dentro una coperta e la sensazione che provo nel sogno è di pace.

Pace.

Pace.

Il cerchio magico

È veramente “magico” questo ritrovarsi settimana dopo settimana con voglia e puntigliosità sempre nuove.

Ormai ci conosciamo, anzi ci riconosciamo, con molte compagne il percorso nello stesso quartiere sfiora decine di anni.

Ogni volta la dott.ssa Meacci pone il quesito «Ci sono domande?» ed ogni volta non è la stessa, qualcuna di noi presenta un argomento diverso ma comune quasi a tutte; a qualcuna come me manca il coraggio per paura di emozionarmi, e allora ascoltiamo nel silenzio più rispettoso, qualche colpo di tosse, qualche lacrima.

Questo stare insieme, questo condividere ci attrae tenacemente e allora il cerchio è proprio “MAGICO” se non altro poiché cerchiamo di percorrere lo stesso sentiero, ce la faremo o meno non importa, quello che conta è scoprire se possibile le problematiche uguali per attingere nuova forza e coraggio.

Marta Leonetti

Racconto dell’incontro

Una donna legge ricordi di bambina: un giorno di festa, un vestitino azzurro, un adulto creduto un amico di cui fidarsi entra nel quadro e spe-gne la luce negli occhi della bimba, le sporca l’abito e il cuore.

Sono trascorsi tanti anni e la donna di oggi ripete la domanda: «Perché?» ed ancora: «Perché la mamma non si accorse del dolore, del cambiamento improvviso della figlia?».

Altre donne si liberano da ricordi difficili e offrono alle compagne parole sofferte, tenute segrete da anni. Si chiedono quante bimbe sono state offese, quante si sono salvate da violenze che possono mutilare la sessualità in maniera indelebile, marchiando l’anima anche di incredibili sensi di colpa.

Alla domanda provocatoria se sia possibile amare gli uomini, la co-ordinatrice risponde pacatamente che amare gli uomini fa bene, come fa bene comprendere. Fa bene provare compassione, il sentimento che ti mette a contatto con l’altro, che ti permette di sentire i suoi sentimenti e compiere l’azione giusta nei suoi confronti.

L’amore, come l’odio, aiuta a tenere insieme i nostri ottanta mondi, ma l’odio fa meno bene, anche se non è detto che faccia male.

Fa bene amare gli uomini, non fa bene essere dipendenti dagli uomini come spesso accade alle donne, perché la dipendenza non è amore.

Pensiamo l’uomo da cui siamo dipendenti come un nostro arto: cosa proveremmo se non obbedisse ai nostri comandi, se si alzasse quando vogliamo si abbassi? Entreremmo in situazione di panico e per evitare che la situazione si ripetesse eserciteremmo un ulteriore controllo.

Le donne spesso esercitano il controllo sull’altro rendendosi indi-

spensabili in modo da dominarlo: lo aiutano a comprare vestiti, tengono a posto i suoi cassetti, raccolgono i suoi oggetti personali abbandonati in ogni angolo di casa. Egli sarà talmente dipendente da loro da permettere di ignorare quanto sono dipendenti da lui. Uomini e donne disposti alla dipendenza sono difficili da amare, perché la dipendenza non è amore.

Una grande difficoltà nei rapporti fra uomini e donne è che hanno un modo di essere, di ragionare, di pensare, di sentire differente. La maggior parte delle donne vorrebbe essere amata da un uomo come se questi fosse donna: un uomo che ascolti è forse il desiderio maggiore. C'è un libro scritto da un uomo e intitolato «Perché gli uomini non ascoltano e le donne non sanno leggere le carte stradali?».

Noi vorremmo amare uomini diversi da come sono nel momento attuale della storia. Ma amare non significa essere sempre in totale comunione, apertura, trasparenza; questo modo di pensare l'amore è infantile. Vorremmo anche che la mamma avesse visto che le lucine si erano spente nei nostri occhi. È un bisogno giusto ma impossibile. Nessun essere umano, neppure una madre amorevole, riesce a cogliere sempre la luce o l'oscurità dei nostri occhi. Soprattutto per quanto riguarda la sessualità. Nel cerchio si torna a parlare di sessualità, ma le donne continuano a riferirla agli uomini, a vederla con i loro occhi, si allontanano dall'argomento prendendo strade diverse.

La coordinatrice con dolcezza fa notare che si è ripetuto il tentativo di svicolare. Le sue parole permettono a una compagna di confessare il suo rammarico per il fatto che il segreto della sua difficoltà nel vivere il sesso non sia stato accolto come motivo di riflessione.

È così difficile parlare di sessualità che perfino in questo cerchio, che abbiamo chiamato magico, l'argomento è stato invisibile.

Immaginiamo cosa poteva vedere della propria sessualità e della sessualità di sua figlia una donna di quaranta, cinquanta anni fa.

Ecco come la sessualità è rimasta oscura e tuttora è nelle mani degli uomini. Neppure noi, dopo tutta la strada che abbiamo percorso

insieme, dopo aver parlato di ogni problema abbiamo potuto parlarne.

Per essere in grado di vedere la sessualità nelle nostre figlie, dobbiamo appropriarci della nostra. La bimba con il vestitine azzurro doveva essere stravolta quando è tornata a casa ma sua madre non ha potuto vedere perché la sessualità delle donne è invisibile. Neppure noi abbiamo potuta vederla. Forse gli uomini che fanno violenza non riflettono sulla catastrofe che provocano ma forse finora non c'è stata nessuna donna che avesse le parole adeguate per dirlo loro.

È probabile che le nostre nonne abbiano subito qualche violenza sessuale e le nostre mamme ed anche noi. E questo ci rende cieche.

Non essere riuscire a parlare della sessualità ci indica quanto lavoro dobbiamo ancora fare. Abbiamo parlato della femminilità legata al dolore: ma di quella legata al piacere?

E nel cerchio entra la sessualità femminile, mortificata, ignorata, non coltivata, sconosciuta a noi stesse; delle violenze e delle molestie e della vergogna che ne è derivata e che costringe qualcuna a vivere come tortura gli incontri sessuali, a ignorare il piacere, a non mostrarsi nuda al partner.

E si trovano le parole per dire dell'orgasmo, del suo apparire e sparire dalla nostra vita, della fatica per raggiungerlo, della difficoltà di chiedere al partner nel timore di non essere abbastanza donna, di deluderlo, di essere rifiutate. Non osiamo pretendere l'attenzione, il ritmo, le carezze, le parole che ci occorrono. Parliamo di orgasmo clitorideo o vaginale, masturbazione, biancheria sexy, pene duro, ritto. Tutte vorrebbero parlare... ma sono le diciannove e quindici e l'incontro è finito.

Quattordicesimo incontro

a cura di Simonetta Ragazzini

Disegno dell’incontro

LE STORIE DELLE DONNE

È APPARSA UNA STELLA: il cerchio si trasforma in una stella che ognuno porterà con sé e che ci accompagnerà con la sua luce. Da lei trarremo il nome dell’amica immaginaria, simbolo di ogni donna che non ha assistito agli incontri e che leggerà queste pagine. Nei riassunti ci siamo rivolte a Stella per condividere pensieri ed emozioni personali.

DONNE CON LE GONNE: amicizia e condivisione fra donne. Sfatare vecchi pregiudizi che impedivano la sorellanza.

SESSUALITÀ DELLA DONNA E DELLA COPPIA: struttura di coppia, prospettiva di coppia, obiettivi del progetto “coppia”.

Si parla di sessualità: come vorremmo essere, cosa vorremmo chiedere a letto, di cosa ci vergogniamo, come vorremmo fare l’amore.

LA MENOPAUSA: riflessioni di fine incontri.

SALUTI A STELLA: l’amica a cui ci siamo rivolte, simbolo del nostro stare insieme, che ci accompagnerà e con la sua luce illuminerà la nostra strada.

...E il "principe" si sposò[1]

Siena, Piazza del Campo, un sereno pomeriggio di inizio settembre.

«Ecco la sposa!» «È arrivata!» «Dai, spostati, fammi vedere!»

Da una macchina esce una donna luminosa. Le va incontro un uomo eretto, sicuro nell'incedere, abbronzato, elegante. Come da rituale, le offre il bouquet di fiori e la prende sottobraccio per avviarsi, su per le scale, nella sala del Municipio, a sposarsi.

Virginia, una bambina di due anni, assiste alla scena, mezza addormentata ed accaldata, in braccio alla mamma. All'improvviso, alla vista dello sposo, sussulta, si sveglia e dice: «Mamma, quello è il principe?».

Sembra una favola e non lo è. Il principe-sposo è mio figlio, quel mio figlio che ha tanto sofferto per diversi anni e che ha ora imboccato la strada giusta per arrivare alla serenità, alla pace interiore.

I suoi occhi brillavano, quel giorno, come quando, da piccolo, mi portava i polpi che pescava con le mani nel mare della Grecia; brillavano di una luce ingenua, pulita, felice ed al tempo stesso stupita che tutta quella gente e quella gioia fosse per lui.

Beatrice

Settembre 1999

Cara Beatrice

la favola del principe mi ha accompagnato per tutta una settimana e

[1] Questo testo, come il seguente, risale al 1999; sono stati letti in ricordo di Maria Pia.

continua a consolarmi e a farmi stare meglio. È bello sentire ogni tanto qualcosa di positivo e non parlare sempre dei nostri rapporti difficili. Se mi permetti vorrei aggiungere una cosa alla tua favola.

Quel giorno a Siena, nascosta dietro la fontana, c'ero anche io, e oltre agli sposi bellissimi e al bouquet di fiori, ho visto sopra di voi una grande nuvola azzurra che tutta emozionata e felice osservava la scena sottostante, ad un certo punto la nuvola azzurra non ce l'ha fatta più ed a incominciato a piangere di gioia, e dove cadevano le sue gocce, lì nasceva un po' di felicità, e tutti correvano, compresa io, a farsi bagnare da quella dolce acqua che aveva il potere di sanare le ferite e di rendere la gente allegra. È stato un bellissimo matrimonio.

Cara Beatrice sono felice di averti conosciuto e di essermi potuta bagnare delle tue sagge parole.

Maria Pia
28 settembre 1999

Saluti per il cerchio magico

Sono a casa malata, devo stare al caldo, ho tutto il tempo per me.

Sono seduta in poltrona, c'è una musica piacevole di sottofondo, leggo le sbobinature dei nostri incontri e rivedo tutti i vostri volti, sento le vostre voci, rivivo tutte le emozioni provate.

Una malinconia mi assale, penso che mercoledì sarà l'ultimo giorno, spero proprio di esserci, ma con questo freddo???

Sento il piacere di farvi arrivare la mia voce, di farmi sentire presente e penso di scrivervi due righe di saluto.

Ho sempre avuto timore di far sentire la mia voce, per timidezza, per paura di mostrarmi, mentalmente vi ho scritto tante volte.

Desidero dirvi quanto bene mi ha fatto questo lavoro e quanta importanza ha avuto per me, sono fiera di aver fatto parte di questo cerchio magico, vi confesso che a volte mi sentivo un po' in colpa perché mi sembrava di ricevere molto e con la mia presenza passiva di non dare niente in cambio.

Gli incontri finiscono, e per me è come se continuassero, non consi-

dero finito il lavoro, anzi ho bisogno di una pausa per poter aggiustare tutto il lavoro fatto. Tutte le emozioni rimosse, semafori con i colori cambiati, ventagli con nuove stecche, mantelli nuovi sulle mie spalle e nuove imprese eroiche da intraprendere, sento la necessità di lavorare per dargli giusto spazio e metterle al posto giusto e permettermi di vivere in più mondi possibili.

Anche la malattia (paresi facciale) la sto vivendo come una ulteriore dimostrazione dello squilibrio che sto vivendo in questo periodo, come se avessi liberato la parte di me nascosta e dolorosa, ed è venuto fuori lo squilibrio, c'è necessità di ordine.

Adesso se mi guardo allo specchio mi vedo divisa in due, una parte (vecchia) dolce, docile che risponde agli impulsi del cervello, l'altra (nuova) dura, rigida, inespressiva, ferma nella propria posizione, non sa cosa fare, non risponde agli impulsi del cervello. Solo con il tempo, il caldo, le coccole, tutte le attenzioni rivolte a me riporteranno il mio equilibrio.

Vi abbraccio tutte in un caldo cerchio di luce e di amore, con la speranza di rivederci presto per un nuovo lavoro.

Luana

Fu mio marito a venire a sapere che sarebbe iniziato questo corso sulla menopausa e preoccupato dei miei primi salti mestruali mi consigliò di parteciparvi.

Gli risposi: «Quattordici incontri sulla menopausa con una psicologa? Non ci penso nemmeno. Alla fine al posto delle mestruazioni, mi tornerebbe il latte! Vogliono fare di ogni cosa naturale un business!».

Questi accenni di premenopausa a me non creavano problemi, li vivevo come un decorso molto naturale. Mi sono comunque iscritta.

Nel frattempo e casualmente ho seguito un corso sull'adolescenza tenuto dalla stessa psicologa ed allora ho cominciato ad aspettare con ansia l'inizio degli incontri «Donna non ti spezzare», mi rendevo conto che "quella donna" mi avrebbe insegnato e arricchito molo. Mi preoc-

cupavano un po' le lagne che ben 50 donne messe insieme sarebbero riuscite a tirare fuori: i problemi con i figli, i mariti, le suocere, le cene da preparare, il lavoro demotivante, i problemi del pensionamento o quelli della casalinga, i flussi ed i riflussi mestruali.

Ora siamo alla fine. È stata un'esperienza ricchissima e profonda che è andata a toccare corde di un mandolino o mai pizzicate o accordate male o alla meno peggio. In certi momenti ne sono uscite stonature ancora maggiori, ma altre volte le corde si sono messe a suonare insieme fino a creare una piacevole armonia, che mi accompagnava nelle mie giornate. E le 50 donne demotivate di cui temevo le lagne si sono trasformate in compagne di viaggio, in fonte di ricchezza pur nella sofferenza. Le loro banalità erano un mio pregiudizio, una mia cecità: quanta profondità, quanta vita vissuta, quanta sofferenza, quanta sensibilità, quante emozioni, quanta solidarietà, quanta empatia, quanto coraggio! Le donne, quando danno il meglio, sono forse la ricchezza più completa e complessa della natura.

Quanti anni sono passati dai gruppi di autocoscienza femminista, che entusiasmo c'era, quanta rabbia, quanta voglia di cambiare, quanti sogni da realizzare e quanta inesperienza! Poi trenta anni di buio; il proprio percorso ognuna se lo è fatto da sola, più o meno coerente con le sue idee di allora ma certo con poche verifiche comuni, con pochi momenti di solidarietà se non con singole e fidate amiche.

A distanza di così tanto tempo ho riprovato la stessa esperienza, di essere insieme ad altre donne per parlare di sé. Stessa esperienza ma con un vissuto diverso e con molto anni in più ed illusioni in meno. Ma quanta maturità, quanta fierezza, quanta profonda esperienza, quanta sofferenza eroica! Abbiamo trovato il coraggio di raccontare tanto di noi, le cose più temute, gli incubi più nascosti, le debolezze e la forza, la paura della morte e la morte stessa, le violenze subite e la propria solitudine. Di quasi tutto abbiamo parlato ed abbiamo soprattutto raccontato: sicure di essere capite, di essere accolte, di ricevere un sorriso dall'altra parte del cerchio in cui eravamo sedute, un'occhiata profonda d'intesa, una stretta su un braccio od una carezza sui capelli alla fine dell'incontro, una telefonata affettuosa o un bacio.

Tutto questo è successo ed altro che non si può esprimere a parole.

Tutto questo è successo anche grazie ad una guida amorevole, una donna che non ci ha abbandonato neanche un minuto, che anche nei momenti delle confessioni più difficili ha trovato la sensibilità e le parole adatte per rispondere sempre ed in maniera graduale ed adeguata, senza tralasciare niente ma nello stesso tempo attenta a non ferire nessuna e a non andare oltre a quanto lei si rendeva conto che potevamo sopportare.

È finita. Sicuramente questo lascerà un vuoto, ma creo sia minore di quello che tutte noi in questo momento stiamo temendo. Perché io sento che le esperienze e gli insegnamenti appresi su questo cerchio sono entrati a fare parte di me e torneranno ad aiutarmi in tanti altri momenti della mia vita. Vi confesso anche che da un lato, nonostante il dolore della fine, sento che è necessario che sia così; che forse non riuscirei a sostenere in maniera costruttiva altro: ho bisogno di riposare, di ripensare, di elaborare, di muovermi, mettendo alla prova l'esperienza fatta; gli stimoli sono stati tantissimi e devono sedimentare per poi evolvere.

Mi auguro però che ci sia una prossima volta, un nuovo percorso che ci unisca di nuovo e che ci porti ancora oltre, ma fra un po'.

Grazie alla grande donna che ci ha accompagnato in questa scoperta ed a tutte noi dei doni che ci siamo regalate.

E per questa volta un grazie, finalmente, alle istituzioni che ce l'hanno permesso dimostrando una sensibilità che non avrei mai creduto.

Emanuela

Rigiro tra le mani la lista di numeri di telefono e nomi e mi rendo conto di non saper mettere insieme ad alcuni la relativa immagine del volto.

Il tempo non è stato moltissimo, ma intensamente vissuto, questo si.

La fine di questi incontri a tema «Donna non ti spezzare» sono certa che non sarà la fine dei nostri incontri. Chi ha condiviso tanto sembra quasi che fosse "destinato" ad incontrarsi o ad incontrarsi ancora.

Non riesco a scindere comunque la malinconia per la fine di questa esperienza dal dolore per la morte di Maria Pia.

Lei mi ha dato molto.

È presto perché io possa capire esattamente quanto.

Non dimenticherò mai quando ci disse: «Donne però poteva capitarmi di peggio, poteva essersi ammalata mia figlia...».

Ecco ora chiudo gli occhi perché possa avverarsi una cosa che non sono riuscita a fare (ma si poteva?).

Mi alzo e vi accarezzo ad una ad una amiche mie.

Anche la donna Maria Gina accarezzo, anche se so che, per il ruolo da lei svolto, permettermi di definirla amica è troppo, ma è anche troppo poco.

Emanuela

Oggi è finita un'altra tappa del viaggio dentro di me. Ancora un viaggio in compagnia delle donne, guidate da una "DONNA", carismatica, che ci ha mostrato una strada nuova, lastricata di sentimenti, di paure vecchie e nuove, di un nuovo modo di essere donna.

Tutte insieme, dentro il cerchio magico, siamo riuscite a vivere il dolore per un'amica malata, a creare nuovi legami, complicità, amicizie.

Ancora una volta abbiamo dimostrato che appena abbiamo la possibilità di stare insieme, tiriamo fuori i lati migliori e impariamo le une dalle altre, diventiamo solidali, non sprechiamo il nostro tempo a compiangerci, ma lo usiamo per crescere.

Grazie a tutte le donne del "cerchio magico" che mi hanno regalato i loro sogni i loro desideri le loro esperienze, per molti mesi mi accompagneranno e poi speriamo ci sia un'altra occasione di crescita.

Mery

È notte, mi sveglio sento dei dolori forti, mal di testa arrivano pensieri tristi non riesco più a dormire la tristezza arriva in silenzio e dentro di me, rimane sempre più a lungo con rabbia e disperazione, pensieri brutti vorrei mandarli via, ma lei è sempre dentro il mio stomaco la mia testa vorrei poterla lasciare, lei è come una calamità sta sempre nel mio corpo ci sono volte che esce dai miei occhi e dentro rimane una grande ferita che si apre nuovamente.

Ti prego vattene io voglio essere felice con tutte le mie forze. Voglio avere la forma di un maremoto per far andare via tutta la parte di me che mi fa star male, e guardarmi allo specchio e vedere una nuova Gabri felice e serena.

Poi penso che il mercoledì c'è il corso... per noi donne parliamo dei problemi e le possibilità per risolverli nel modo evolutivo.

Rivedo il cerchio e tutti i volti delle donne che partecipano insieme con me, e la dottoressa Meacci, un corso bellissimo alcune volte doloroso, è duro ma positivo. Per me è come una lucina, che mi da carica per andare avanti. Peccato che finisce (come tutto c'è un inizio e una fine).

Spero solo che inizi un nuovo corso, con la dottoressa Meacci.

Purtroppo una delle nostre amiche ci ha lasciato e questo mi fa star ancora più male, era una donna piena di energia, nei corsi parlava, chiedeva, alcune volte faceva ridere per sdrammatizzare. Ciao

G.M.

Oh quante belle figlie
Madama Dorè
Oh quante belle figlie
Le voglio maritare
Madama Dorè
Le voglio maritare...

Vorrei riscrivere, cambiandola, la sostanza di questa antica filastrocca che mi è tornate improvvisamente alla memoria. Potremmo essere le "figlie" di Maria Gina, di Maria Gina Meacci. Ma lei non vorrebbe "metterci al sicuro" facendoci maritare.

Mentre penso a questo, vedo il cerchio di donne al quale ho partecipato (stasera è l'ultimo incontro) e mi lascio prendere da una fantasia: vedo che il cerchio si trasforma dolcemente, di volte in volta che le compagne prendono la parola e si raccontano, in punte luminose profonde ed alte allo stesso tempo, sempre diverse per posizione ma non per intensità. Il cerchio si sta trasformando in una stella? Sicuramente sentimenti multipli si aggregano a parole sofferte, sussurrate o contenute in breve appunti e fanno spessore, "corpo", illuminando zone d'ombra

collettive. E nata una stella capace di vivere di luce propria? Non lo so, purtroppo. Certo, il lavoro che abbiamo fatto, che Maria Gina ci ha proposto e "custodito" per tutto il tempo, ha una forza ed un'energia inconsuete.

Attraverso lei e le compagne, ho avuto anche la percezione di poter "visualizzare" l'inconscio, cosa che farà sorridere chi leggerà questo scritto. Eppure è così, l'inconscio, a portata di mano, aveva il volto di una parte delle compagne, che era possibile con il tempo e l'attenzione conoscere. Era collocato al di là delle compagne "con il maglione rosso". Possibile? Anche questo non lo so, ma i presupposti ci potrebbero essere.

L'incontro sta per finire, vedo piccole lucciole danzare, un po' tristi.

Grazie a tutte, care donne.

Piera

Questo è l'ultimo incontro, sono molto triste. È passata una ventata di aria buona, ora la porta si chiude e manca la voglia di continuare a respirare.

Ma allora mi chiedo non ho capito niente; mi scrollo di dosso la malinconia e vedo con gli occhi della mente "il cerchio" il MAGICO CERCHIO che ci ha accomunate ed unite, volti di amiche, volti nuovi. Ho ascoltato attentamente tutti gli interventi, mi sono riconosciuta e ritrovata in tante situazioni, ho sofferto nel vedere la difficoltà di esprimersi quando il nodo del pianto serrava la gola. Infine mi è stato impossibile parlare poiché le lacrime mi imprigionavano la voce, avrei voluto farlo per confrontarmi e magari trovare non dico soluzioni ma strade diverse da percorrere, poiché solo aprendosi gli altri comprendono e se possono vengono incontro.

Questi appuntamenti settimanali mi hanno dato la voglia di vivere, la gioia nel comprendere che tutte, dietro la maschera che ci impone il quotidiano, abbiamo un cuore che batte ed una invisibile sensibilità che ci lega con tenacia e fierezza.

Un grazie lunghissimo alla dottoressa Maria Gina che con tantissima pazienza ci ha ascoltate e guidate con un lieve passo di danza attraverso

i fili intricati dei sentiménti e con la speranza sempre accesa di riprendere altri incontri nel prossimo futuro.

Marta Leonetti

Giovani, meno giovani, brune, bionde, rosse, alte, basse, magre, formose, in gonna o pantaloni, sorridenti, pensierose. Belle sono queste donne, bello guardarle, bello sentirsi parte di esse.

L'atmosfera è allegra, confusionaria. Il cerchio stenta a prendere forma fra rumore e parole. Pian piano il silenzio si fa strada fra sguardi ansiosi e curiosi che si incrociano.

Perché siamo qui? Perché sono qui? Cosa mi spinge? Cosa cerco?

Guardami, ascoltarmi.

Essere qui vuoi dire essere viva, forse ferita, ma viva; pronta a combattere ancora, vogliosa di andare avanti. Sono qui a tendere le mani, qualcuno saprà afferrarle. Sono qui ad afferrare delle mani se qualcuno vorrà tenderle.

Una luce sulla strada buia che guida e sostiene.

Il passato fa ancora paura, non posso voltarmi indietro, non sono ancora forte per guardare con serenità ciò che è stato. Quel dolore infinito, quel nulla che annienta e spezza. L'angoscia arriva improvvisa,è una corda che mi lega, un serpente che mi avvolge fra le sue spire e impedisce di muovermi.

I pensieri precipitano in un pozzo senza fine, ed io con loro. Ho paura, il panico mi assale. Il controllo mi sfugge. Aiuto! Qualcuno mi deve aiutare. Un urlo esplode dentro, spappola la mia testa.

Tutto questo è passato, non è più qui, ma non posso dimenticarlo. Essere qui vuol dire combatterlo, tenere gli occhi aperti perché non possa risorprendermi alle spalle.

Il cerchio mi aspetta, ascolta le mie parole, condivide le gioie e le paure.

Sono dentro al cerchio, sono parte di esso. Cerchio dopo cerchio (giorno dopo giorno), la coscienza avanza, consapevolezze nuove si fanno strada, il futuro è una montagna, gronda dolore, ma sono felice.

Mi sorprendo più forte, determinata.
Grazie, grazie a tutte voi!!!

M.C.

Quest'anno, ancora più che nei gruppi precedenti, ho avvertito in maniera molto forte il senso dello spazio protetto, in cui mi sono sentita sempre "a casa", presente, profondamente interessata, in ascolto delle mie emozioni.

Ho vissuto il mio silenzio alla stessa stregua delle parole espresse dalle altre, senza frustrazione, le altre parlavano per me, ma non per sostituirsi a me, semplicemente permettendo di fare affiorare nuova consapevolezza.

Durante i racconti così intensi che hanno alimentato il fuoco dei nostri incontri, mi sono sentita così in sintonia, come se si trattasse ogni volta del racconto di un pezzo di vita mia già vissuto, che ora mi veniva data l'occasione di *"sentire"* e di condividere.

Ho capito che se allenerò la mente, i miei sensi ed il mio cuore nel modo in cui qui abbiamo imparato, saprò vedere, udire e toccare i risultati concreti di questo lavoro.

Gianna

Fin da quando la mia amica me ne ha parlato ho aspettato veramente con ansia l'inizio di questi incontri dedicati alle donne della mia età.

L'esperienza è stata più bella, più importante e interessante del previsto e ringrazio sinceramente tutti quelli che l'hanno pensata, organizzata, proposta e infine attuata.

Sarebbe molto importante per me, ma credo per tutte le donne del cerchio, che la cosa avesse un seguito, sono tante le cose rimaste in sospeso e da sole non possiamo farcela.

Oggi è il nostro ultimo incontro e mi viene di pensare al prossimo gruppo di ignare donne che si troveranno a vivere questa esperienza.

Sarei curiosa di conoscerle, di vedere se anche per loro si ricreerà la magia del nostro cerchio. In questo senso le invidio, ma non vorrei ricominciare da capo, vorrei però poter proseguire questa strada e farlo con l'aiuto della dottoressa Meacci.

Su di lei sono già state dette tante cose belle, io voglio solo aggiungere il mio grazie per la sua grande disponibilità ad aiutare a crescere molte di queste bambine-vecchie. Dove trova tutta questa voglia di ricominciare ogni volta? Invidio il suo entusiasmo e questa sua passione per quello che fa, ma anche la sua indipendenza.

Lei sa bene dove finisce la sua frontiera personale, sa quando essere di fumo e quando di cristallo, come l'avrà imparato? Non credo solo dai libri che può aver letto e studiato.

Sarei curiosa di conoscere la sua storia di donna.

Comunque sia, grazie di cuore!

Termino con un grosso auguro di tanta serenità per tutte noi, sono sicura che possiamo farcela. Io la sento ora questa forza.

Non sarò sorpresa

Non sarò sorpresa. Avvertirò i suoi passi leggeri ma decisi che si dirigeranno verso di me, un fremito nella schiena per un ultimo e breve risveglio: l'appuntamento fatale è arrivato e niente può essere più detto o fatto.

In quell'attimo tutto sarà compiuto, tutto sarà perfetto perché il ciclo vitale si ricomporrà nel suo cerchio naturale.

Le domande troveranno la giusta risposta. Il passato così forte e incalzante si calmerà e svanirà nel nulla, il futuro non avrà più significato ma solo il presente l'attimo fuggente sarà vivo come non mai. Vivo per un attimo, per quell'attimo in cui si decide l'ultima cosa. In quell'attimo ci sarà tutto! La tua vita intera, gli affetti, la gioia e il dolore, il saluto al mondo! Ed il saluto all'eterno.

Giorgia

Racconto dell’incontro

Dal racconto di una partecipante:

«Non sarò sorpresa. Avvertirò i suoi passi leggeri ma decisi che si dirigeranno verso me, un fremito nella schiena per un ultimo e breve risveglio: l’appuntamento fatale è arrivato e niente può essere più detto o fatto.

In quell’attimo tutto sarà compiuto, tutto sarà perfetto perché il ciclo vitale si ricomporrà nel suo cerchio naturale.

Le domande troveranno giusta risposta. Il passato così forte e incalzante si calmerà e svanirà nel nulla, il futuro non avrà più significato ma solo il presente, l’attimo fuggente sarà vivo come non mai. Vivo per un attimo, per quell’attimo in cui si decide l’ultima cosa. In quell’attimo ci sarà tutto. La tua vita intera, gli affetti, la gioia e il dolore, il saluto al mondo. Ed il saluto all’eterno».

È morta una di noi. Aveva partecipato a molti corsi della dott.ssa Meacci. Era una presenza significativa: non scorderemo la sua voce, le domande, la voglia di crescere, di vivere. Non voleva morire così presto, aveva tante cose da fare. Ci lascia molti ricordi, anche la sua ultima presenza il 13 dicembre. Era tornata a sedersi nel cerchio che aveva abbandonato all’insorgere del male. Confidò la speranza e la paura.

Ciao, amica, ci mancherai.

Una donna legge alcune riflessioni a proposito del cerchio magico, aprendo con una vecchia filastrocca toscana: «O quante belle figlie Madama Dorè... le voglio maritare...».

Sente che le donne del cerchio sono “le belle figlie” di Maria Gina ma che la dottoressa Meacci non desidera “metterle al sicuro” facendole maritare. Il matrimonio sarà la strada liberamente scelta, non un rifugio. Maria Gina ci ha insegnato che la vita deve essere

vissuta accettandone i rischi, che i sentimenti devono essere sentiti: il dolore, la rabbia, il piacere, la gioia, la paura. Non ci sono luoghi o situazioni che offrono protezione: dobbiamo autoproteggerci in tutta l'avventura della nostra vita.

Il racconto continua con l'immagine del cerchio trasformato in una stella che ognuna di noi porterà dentro. È nata Stella, l'amica immaginaria alla quale ci rivolgeremo nei riassunti di questi quattordici incontri. Cara amica che stai leggendo, sei la nostra Stella.

«O quante belle figlia Madama Dorè!»

Ripetendo le parole del racconto, la coordinatrice apre le riflessioni sull'amicizia al femminile, sulla sorpresa di una partecipante per la ricchezza e la profondità degli scambi fra donne. Anche la diffidenza e la rivalità di questi rapporti sono "camion", miti sociali con cui la società ci ha tenute divise. Alcune di noi hanno scoperto quanto può essere gratificante la sorellanza, la possibilità di capire se stesse nelle parole dell'altra, l'intimità con le proprie simili, che permette affrontare con maggiori strumenti il mondo del maschile, del lavoro, dei figli.

Si torna a scandagliare il tema della sessualità. Perché le donne nella loro evoluzione hanno perso l'estro, la spinta che permette agli animali femmine di accoppiarsi quando sono fertili? È stata una perdita o una conquista?

Le donne hanno perso l'estro quando hanno acquisito la possibilità di fare l'amore per tutto l'arco della vita. Alcune avvertono il desiderio in maniera intensa, con tutto il corpo, come un'esigenza impellente; altre in modo leggero, dolce, filtrato da sensazioni di attrazione e di interesse. In modo, diciamo, più sentimentale. Non c'è un modo standard di provare desiderio, ogni donna ha il suo stile personale.

La vita, che è il fascio di tutti i nostri vissuti, non è una linea retta. Per la maggior parte di noi è una linea costiera frastagliata, come tutti i nostri percorsi, come la sessualità, come rincontro/scontro del mare con la terra, che nel corso del tempo ha così assunto un suo particolare aspetto. Non possiamo dire che una costa piana e dolce sia più normale di una frastagliata e aspra.

Alcune donne hanno avuto la possibilità di sviluppare pensieri e sentimenti, amore e sesso come una lunga costa di sabbia; altre come una scogliera a picco sul mare. Ognuna ha avuto mondi che sono stati come un incontro amorevole e altri come scontri. Nessuna storia è meno o più normale di altre.

La sessualità è il prodotto dell'incontro-scontro tra le sensazioni e l'ambiente in cui siamo cresciute. Se desideriamo trasformare la nostra "costa" dovremo usarle amorevole compassione e non giudicare normale una o l'altra forma. Non esiste una normalità, ne esistono molte. Solo partendo da "così è stato" potremo trasformare i nostri mondi: quello della sessualità, quello del lavoro, del rapporto con i figli, con gli uomini, gli amici e le amiche, quello delle nostre sensazioni.

Non dobbiamo credere sia bene o male pensare, sentire o comportarsi in un certo modo: sarebbe un atto di disamore nei confronti della nostra storia, di come sono andate le cose. Bisogna partire da "qui e ora". A volte le cose non sono andate bene ma così è stato.

Per "trasformare" la nostra sessualità, possiamo partire da un punto di vista esclusivamente personale oppure da quello di coppia. Quando una donna non prova desiderio o non riesce a raggiungere l'orgasmo, può vedere la questione solo dalla propria prospettiva o anche da quella di coppia.

La prima recita «Gli ho parlato delle mie difficoltà, quindi se non ho voglia deve capire e non chiedere. Mi aspetto proponga delle soluzioni»; e dall'altra parte «Mi ha parlato dei suoi problemi. Ho atteso a lungo ma adesso ho molta voglia e lei deve capire»: queste due persone stanno insieme, vivono insieme, hanno figli insieme ma in questo momento non sono una coppia.

Una coppia è un'organizzazione in perturbazione quasi permanente. Può ricevere molti colpi nell'incontro-scontro della vita e, a seconda dell'organizzazione del rapporto, a volte ha la possibilità di riprendersi, in altre si spezza definitivamente.

Se il mio uomo è ricco di famiglia non sarà necessario che io contribuisca economicamente in ugual misura all'andamento familiare. Se il mio compagno ha un lavoro meno impegnativo del mio, si assumerà maggiori incombenze in casa. Sarà lui che al mio

ritorno avrà acquistato il giornale per proporre il programma di una serata, un cinema, una pizza, uno spettacolo in tv. Ma se io lavoro meno di lui, toccheranno a me le iniziative; in genere non potrò aspettarmi che, quando rientra stanco, proponga uno spettacolo o una cena fuori: questa è una coppia. Quando sono malati entrambi e il figlio piange si alzerà chi in quel momento si sentirà meno male. Questa è la coppia: contrattare chi "in quel momento" è in grado di alzarsi, di farsi carico di un compito, di assumersi certe responsabilità.

Se mi rendo conto che la sessualità fra noi ha dei problemi e riesco a percorrere una strada di maggior coscienza, che mi permette di verbalizzare il problema, sarò ricca di consapevolezza e non pretenderò sia l'altro a risolvere la situazione solo perché gli è stata comunicata. Anche con la sessualità la coppia deve negoziare partendo dalla prospettiva di coppia.

L'argomento suscita molte perplessità. Le donne hanno esperienze di rapporti in cui non chiedono, non osano discutere le modalità maschili del rapporto sessuale. Temono di metterli in crisi, di creare in loro insicurezze. O forse è il timore di esporsi, di abbandonare gli insegnamenti che raccomandavano di non essere sfacciate, di accettare il sesso senza parlarne, di essere vere signore, che poi voleva dire fingere di non essere interessate a "quello"[1]. Oppure è la paura di non essere considerate vere donne? Ecco un altro "camion sociale" pronto a schiacciarci come il famoso rospo.

Adesso finalmente parliamo di come vorremmo essere, come non riusciamo ad essere, come ci vergogniamo; delle inibizioni, le paure, la rabbia per l'incomunicabilità con il partner, per la nostra incapacità a chiedere a letto cosa e come vorremmo fare l'amore.

Una partecipante lamenta che con il marito non sono sufficienti le parole: egli non capisce proprio i tempi femminili necessari all'abbandono, forse non riesce ad accettare di dover cambiare il modello di maschio forte e rigido con cui è cresciuto

La conduttrice fa notare che ognuna di noi è rapida in alcune

[1] Stella, ricordi quando da bambine provammo a chiedere a mia madre informazioni sul sesso? Le sue risposte ancora mi bruciano. Sembrò avessimo detto un'eresia. Il modello propostoci era da mezzacalzetta. Ci guardammo orripilate tanto che anche fra noi l'argomento divenne indicibile.

situazioni, e una frana in altre. Non possiamo essere come desideriamo o desiderano altri. Non posso essere rapida a comprendere il mondo dei sentimenti, i tassi di interesse ed anche rapida a eccitarmi tanto da essere pronta per la penetrazione quando il partner lo desidera. Sarebbe come dire che la menopausa è un camion che ci cade addosso e la sessualità un altro camion che ci cade addosso. E se dobbiamo essere pronte alla penetrazione, nel momento in cui il pene del nostro uomo è in erezione, anche il "camion/pene" ci cadrà addosso!

Dobbiamo imparare a vivere tutti i sentimenti, anche la rabbia di dover essere eccitata quando lo è il partner. Dopo aver espresso le nostre ragioni con buone maniere, non dobbiamo temere di esprimere sentimenti forti, se questo è il nostro stato d'animo: l'altro forse potrà comprenderlo proprio dall'intensità con cui l'avremo espresso.

Una donna parla con difficoltà per le lacrime che scendono copiose. Confida di aver cercato di raggiungere il "mitico" orgasmo per tutta la vita e di esserci riuscita a cinquant'anni.

Un messaggio di forza e speranza per le nostre difficoltà: possiamo rilassarci, scoprire il desiderio o raggiungere l'orgasmo a ogni età. La stella della speranza e del coraggio non deve abbandonarci mai.

In questi mesi nel cerchio magico abbiamo imparato che la menopausa non è come una valanga o un nuovo camion che ci cade in testa, qualcosa di alieno che arriva inaspettato da chissà dove mentre andavamo tranquille per la nostra strada. Abbiamo imparato a non credere che la menopausa è..., che con essa si perde..., che i rischi di questa situazione sono... La menopausa non è un'entità che prima non c'era e adesso c'è, come fosse un demone che ci ha possedute e un medico/stregone dovesse esorcizzarci con cure e medicine. La menopausa deve essere inserita nella nostra vita quando si diventa consapevoli che è iniziato il processo di invecchiamento. Essa ha componenti fisiche, mentali e relazionali. La vivremo con il nostro modo di essere, la nostra "costa". La inseriremo nella vita con le caratteristiche che si addicono a noi, in modo da non divenire una donna "che sta invecchiando", una "donna vecchia" ma "me stessa a tale età".

Non avremo un demone che ci è entrato dentro da un momento all'altro e che impedirà di riconoscerci allo specchio, un demone orrendo che ci taglia le forze.

Siamo proprio noi che stiamo invecchiando. A volte è difficile ma se la menopausa è un momento del nostro viaggio, dobbiamo percorrerlo.

La vita può dare calci ma, come quel pupazzo chiamato «Sempre in piedi», anche noi possiamo rialzarci. A volte un calcio può essere guardarci allo specchio; un cameriere che non viene a prendere l'ordinazione perché neppure nota la nostra presenza; un medico che ci prefigura la menopausa come il momento in cui vedremo ogni disturbo e ogni problema ingigantirsi. Nel lavoro e nei rapporti capita cha la vita ci preda a calci e alcune di noi ne hanno avuti più di altre.

Le imprese eroiche e una frontiera personale in grado di automodularsi e autoripararsi ci faranno acquisire la capacità di tornare in piedi nonostante i calci della vita. Che a volte non vengono solo dall'esterno ma anche dall'interno. E la menopausa in parte è un calcio da dentro. Vivere la menopausa in maniera evolutiva significa riuscire a inserirla nella propria vita. Se siamo legate solo a ciò che perdiamo, non percepiremo cosa si guadagna: forse non sarebbe stato possibile creare un cerchio magico di tale qualità e intensità con donne più giovani.

Si possono sempre approfondire le stecche del nostro ventaglio – che è il nostro essere – e anche questo significa rimettersi in piedi quando la vita tira calci[2].

Se compiremo azioni eroiche, appena diminuirà la pressione del male che ci sta colpendo riusciremo a rialzarci come il «Sempre in piedi», simbolo di un'organizzazione ideale in cui la parte pesante sta in basso e ci tiene saldamente ancorate alla terra. Saranno le imprese eroiche compiute con il corpo, ad assicurarci la pesantezza adeguata.

Durante la menopausa è facile dimenticarsi del corpo, che a volte

[2] Vorrei condividere con te una poesia che ho letto nel secondo libro di Clarissa Pinkola Estés, *11 giardiniere dell'anima:* «Rifiutati di cadere. / Se non puoi rifiutarti di cadere / rifiutati di restare a terra. / Se non puoi rifiutarti di restare a terra, / leva il tuo cuore verso il cielo, / e come un accattone affamalo, / chiedi che venga riempito, / e sarà riempito, / Ti può essere impedito di risollevarti. / Ma nessuno può impedirti /di levare il cuore / verso il ciclo/ soltanto tu. // È nel pieno della sofferenza / che tanto si fa chiaro. / Come colui che dice che nulla di buono / da ciò venne, / ancora non ascolta».

risulta antipatico e traditore, irriconoscibile, invecchiato e molle. Privilegiamo l'energia mentale o relazionale perché è un modo per non guardarsi, per dimenticare noi stesse. Possiamo leggere libri, scrivere memorie, assistere a spettacoli, uscire con amiche, sviluppare amore per la cucina o per i nipotini ma se dimentichiamo il nostro corpo tutta l'energia sale e l'organizzazione si spezza. Perdiamo così l'adeguata pesantezza del corpo, la struttura del «Sempre in piedi», l'organizzazione a due fiumi che viaggiano insieme, trovandoci in una situazione rischiosa.

Dobbiamo curare il corpo, la mente e il mondo fino alla morte, per giungervi con tutte le forze, l'intensità e le speranze.

Nel gruppo abbiamo vissuto l'invecchiamento, la malattia e la morte ma ci siamo anche divertite, abbiamo scherzato, ci siamo "ringalluzzite, siamo state orgogliose di noi stesse, ci siamo identificate, abbiamo provato tutti i sentimenti: gioia, paura, rabbia, dolore, speranza.

Stasera ci lasciamo con l'immagine di una stella fatta di un elemento pesante e di uno leggero: l'uno perché il nostro corpo ci ricordi di coccolarlo, curarlo, guardarlo, soddisfarlo, tenerlo in forma e l'altro che ci permetta di stare con la testa alta, nonostante le perturbazioni e i calci interni ed esterni che la vita ci darà.

Una stella che brilli di luce propria.

Ciao Stella, buon viaggio nella tua menopausa[3].

[3] La sera precedente all'ultima riunione con Maria Gina, Gabriella e Rossana per la revisione di questo libro, stavo navigando in Internet quando lessi il titolo di un libro di Brian Goodwin sulla scienza della complessità *How the leopard changed its pots*, letteralmente: «Come il leopardo cambiò le sue macchie» o, come diremmo in italiano, «Come il lupo perse il vizio (e non solo il pelo)». Avevo udito poche ore prima il proverbio inglese «Can the leopard change its pots?» («E possibile che il leopardo cambi le sue macchie?», che traduce il nostro: «Il lupo perde il pelo ma non il vizio») e la coincidenza risvegliò la mia attenzione – come dice Celestino.

Sì, cara amica, abbiamo tutti, perfino il leopardo (e il lupo), la possibilità di cambiare condizioni che ci sono sempre apparse "naturali".

...il fiume sotto il fiume....
... il fiume sotto il fiume ....