



*Non darmi quel che chiamano
amore
dammi la pagina
il nome
il pentagramma*

*Dammi la nota di questo giorno
sotto il cielo
l'accordo di questo corpo
della sua fatica*

*Dammi la chiave difettosa
di questo dolore scorticato
di non sapere e non sapendo
accogliere l'ardere della fiamma*

*Non darmi quel che chiamano
amore
dammi il significato del mare
dei pesci del grano
quello del seme se non muore*

*Dammi dita sensibili
orecchie senzienti
in questo turbolento
schudersi di mondi*

Nicoletta Buonapace

2016-2017 -Sede- GRUPPO OPERATIVO
a cura di Giuditta Pieti - coordinamento Nicoletta Buonapace
LABORATORIO DI RI-EDUCAZIONE SENTIMENTALE

EMOZIONE E RELAZIONE NEI LINGUAGGI DELL'APPRENDIMENTO FEMMINILE E PLURALE

Educare e ri-educarsi a comprendere il proprio sentire autentico significa tener conto degli ostacoli interni ed esterni per farci i conti e cercare di acquisire un certo modo di **osservare, pensare ed essere**. Se vogliamo approfondire attraverso miti, riti e stereotipi -antichi e contemporanei- la figura femminile tre sono le tematiche che proponiamo e su cui possiamo confrontarci: **amare, fare, comunicare** da esplorare in situazione laboratoriale di gruppo operativo per **ri-cercare, interrogarci e andare al midollo dei problemi insieme**. La sfera affettiva, quella della operatività e quella del sociale possono essere una gabbia opprimente oppure opportunità di un rinnovato appuntamento con se stesse. Perché no?

LE PAROLE CHIAVE

ABBANDONO, AMBIGUITÀ, ARROGANZA, GELOSIA, INVIDIA, NOIA, NOSTALGIA, ODIO, SOLIDARIETÀ

ABBANDONO

Nel vissuto di abbandono l'adulto riedita le emozioni del bambino dentro di sé. Dalla paura della mancanza emergono emozioni forti, difficili da contenere, senza una trasformazione degli impliciti ri-sentimenti di rabbia e di colpa in sentimenti di crescita che portano al nuovo, transitando dall'abbandono alla se-parazione, intesa come preparazione di sé. La storia umana è una storia fatta di **difettosità**. Nasciamo tutti con il peccato di un handicap originario. Il bambino è inerme nei confronti di una materno che è tutto. E la dipendenza umana dura a lungo, molto di più che in qualsiasi altro animale. La stretta relazione tra abbandono e morte porta a fare i conti con la rinuncia e con la sensazione della propria vulnerabilità e incapacità. Trasformare la mancanza in risorsa per sostenere il conflitto tra **angoscia della solitudine** e **paura della dipendenza** trova senso al proprio vivere in un percorso che, con esiti diversi, oscilla tra difficoltà, necessità, solidarietà.

AMBIGUITÀ

Si nasce facendo parte di un tutt'uno, in un vincolo in cui ognuno fatterà a discriminare se stesso dagli altri. Parte di questa indifferenziazione persisterà nel tempo come nucleo agglutinato, erede della fusione primitiva. La "personalità ambigua" è una struttura della personalità che nasce da un amalgama di funzioni diverse -osservata anche nei comportamenti sociali, laddove non esiste una chiara differenziazione tra sé e gli altri- ed è provvista di una grossa carica di seduzione, intesa come capacità di se-durre, condurre a sé l'altro, in una sorta di rispecchiamento / proiezione: "sono come tu mi vuoi". Se sosto nella posizione di **ambiguità** posso anche eludere la sofferenza, intesa come capacità di amare e quindi di accettare / tollerare il conflitto provocato dall'amore, con tutte le **ambivalenze** che questo comporta.

AMBIVALENZA

La sofferenza e l'insofferenza generate nel conflitto tra amore e odio rivela la presenza simultanea nella relazione con uno stesso oggetto di tendenze, atteggiamenti e sentimenti opposti.

Caratterizzata dalla consapevolezza e dalla sofferenza nei confronti di una scelta, che significa rinuncia o compromesso, può generare una posizione depressiva e un senso di solitudine segnato dall'angoscia di abbandono o una situazione di dipendenza, sottolineata da un senso di schiacciamento.

Sottolineata dal conflitto.

ARROGANZA

La ricerca per superare i limiti e le scelte che ne conseguono accompagna da sempre la vita umana. Trasgressione o tracotanza? Spesso legata a una amplificazione delle proprie qualità e al misconoscimento dei propri limiti e a una mancanza di sensibilità, l'arroganza rivela **tracotanza che scaturisce da** una componente di inadeguatezza ipercompensata da comportamenti di facciata. L'alternativa a un senso di inferiorità e di inadeguatezza nascosto da comportamenti di prepotenza e di vanità che sfociano nel disprezzo per l'altro e nella manipolazione può anche portare a una sfida che riguarda il raggiungimento di un obiettivo auspicabile.

GELOSIA

Gelosia, che deriva da "zelo", ha a che fare con la perdita e la paura che riguarda la perdita – paura che qualcuno ti porti via l'oggetto al quale tieni. La gelosia coinvolge più persone (almeno due) L'aggressività si scatena nei confronti di una perdita reale o presunta e sottolinea la mancanza di fiducia in se stessi. La gelosia nasce dalla perdita e sottolinea un rapporto con la possessività. È possibile che s'innesci un meccanismo d'isolamento dell'oggetto amato. Nella gelosia c'è coscienza di un terzo che può possedere quello che desidero ma lo tiene per sé, scatenando la rabbia. D'altra parte, se qualcuno ha tanto potere su di me si scatena la paura della dipendenza.

INVIDIA

L'invidia nasce dalla mancanza, dalla rabbia scaturita verso qualcuno che ha qualcosa che io non ho. E se non posso averlo, lo distruggo. Tra desiderio di distruzione e angoscia di perdita, l'invidia è vendicativa, ma produce senso di colpa e quindi permette di riparare. Esiste anche un'autoinvidia: se ho delle aspettative troppo alte, ho paura di confrontarmi e rinunciare. Ma la mancanza può essere una risorsa solo se cerco di colmarla. In "Moby Dick", il capitano Achab uccide in primo luogo la Balena bianca dentro di lui: è il risultato della spasmodica ricerca della vendetta per la perdita di una parte di sé, la gamba, in un rapporto di onnipotenza con una natura invincibile e crudele.

NOIA

La noia è una finestra sul tempo. «Tu sei finito,» vi dice il tempo con la voce della noia «e qualsiasi cosa tu faccia è, dal mio punto di vista, futile». Questa non sarà, ovviamente, musica per le vostre orecchie; eppure, il senso di futilità, la percezione del significato ristretto finanche delle vostre azioni migliori, più veementi, è meglio dell'illusione riguardo alle loro conseguenze e all'autostima che ne consegue". È anche però un importante elemento di analisi: l'esperienza di mancanza e il senso di solitudine. La noia può anche essere un segnale di ricerca del proprio mondo interiore per riscoprire le emozioni o nuovi modi di esprimersi, abbandonando comportamenti stereotipati, sicuri, e affidabili. Una resistenza che ostacola prima di affrontare una parte creativa ed ignota.

NOSTALGIA

La narrazione della nostalgia (**dolore del ritorno**) è il racconto di un'idealizzazione destinato a evolvere in maniera profondamente diversa nell'esperienza dei modelli di riferimento femminile e maschile, oscillanti rispettivamente tra fuga e ritorno. La sopravvivenza del bambino molto piccolo è legata alla madre, primo punto di riferimento: costruzione/costrizione che, anche se rappresenta un ruolo e non un'attribuzione, mette in gioco temi come identità e alterità, vincoli e legami. La riflessione sugli stereotipi legati al rapporto col materno fanno emergere i fantasmi della dipendenza e della mancanza in relazione a questo primo oggetto d'amore, sia per i maschi che per le femmine. La storia ci insegna che la scelta femminile è stata più complessa nel misurarsi in una frammentazione d'idealità infrante **tra continuità e metamorfosi, ritorno e fuga, dispersione e identità**. L'acuto rimpianto del luogo simbolico e fondativo dell'origine è la dubbia prerogativa di ogni Ulisse che desidera di ritornare a Itaca, vagheggiando una Penelope che custodisca intatto il luogo del ritorno.

ODIO

L'ingovernabilità dell'emozione di rabbia, in un investimento che è tutto sull'oggetto, produce un sentimento potente e devastante. L'odio rappresenta il male proiettato sull'Altro. La forza distruttiva che tende alla morte accompagna impulsi che non prevedono sensi di colpa. Mors tua vita mea. In guerra: o tu o io. Così ha origine la creazione del nemico, la nascita del nazismo. Il tema del male sottolinea la fissazione sull'oggetto invece che sulla relazione. Caino uccide per un amore provato invano nei confronti del padre, L'odio trasferisce nell'oggetto, il male che è dentro di noi. È distruttivo per questo. Nel comportamento antisociale, il male è trasferito su un altro gruppo. Anche l'omofobia è un discorso d'odio: frutto della paura di riconoscere dentro di sé dei sentimenti ambivalenti.

SOLIDARIETÀ

Costruire un progetto, in accordo, con empatia e integrazione, di contro a modelli di monopolio ed esclusione, sono chiavi di volta per arrivare insieme a obiettivi che l'individuo da solo non può raggiungere. Farsi carico della propria aggressività o inerzia e del senso di colpa che ne deriva significa essere orientati a relazioni interpersonali connotate da reciprocità, fiducia e condivisione, dove l'Altro è riconosciuto come in grado di promuovere sia benessere soggettivo sia capacità di generare decisioni e processi anche economici (soprattutto a livello micro) legati anche al benessere soggettivo/collettivo in una società dove la coesistenza fra etnie e popoli è prioritaria. L'immaginazione e la capacità di progettare insieme, e non il sentimentalismo o la retorica della convivenza, possono riuscire ad accogliere i processi psicologici che lavorano al servizio della solidarietà invece che della distruttività umana.

Merci merci monsieur Proust!

Merci Albertine!

Per il tuo bene

un pane d'India

la libica felicità

di desiderare

risposta

al pendolo

del passato

Sto in silenzio

né carne né pesce

fa no il pendolo

né rattristarsi

né rimpianto

Un pavone

in casa

invidia

il problema

del serpente

in un bastone di cieco

Preferisco le persone

piene di se

un pomo di nostalgia

uno specchio

di consapevolezza

un accordo di gioia

poesia di gruppo

2016-2017 –Cernusco - CONVERSAZIONI GRUPPALI
a cura di [Giuditta Pieti](#) - coordinamento [Nicoletta Buonapace](#)

LA MENO-PAUSA COME SITUAZIONE COMPLESSA

RITI DI PASSAGGIO NEL FARE E NELL'AMARE: PRIMA-DURANTE-DOPO

La **meno-pausa**, condizione di genere esclusivamente femminile, accomuna tutte le donne. Così come il menarca. Segnali forti di **trasformazione del corpo** testimoniano questi due momenti di **passaggio** che possono generare emozioni di difficile sopportazione. È quindi facile che i problemi emergenti scatenino stati d'ansia che comportano la messa in crisi di comportamenti fino a ieri riconosciuti come propri, ma ormai divenuti impropri. Come sapersi interrogare su un progetto trasformativo, a partire da una **crisi** che nell'ideogramma cinese significa **rischio, ma anche occasione**, e trasformare l'ansia, il disagio e il conflitto innescati dal cambiamento in incentivi, atti a mettere al mondo e a sviluppare una rinnovata coscienza di sé? Se i problemi legati alla menopausa sono i legami tra sé, il proprio corpo/mente, la propria desiderabilità, allora la sfida riguarda gli aspetti emotivi contenuti in un intreccio di progressiva **com-prensione** da parte del gruppo, che modifica i confini del "caso", rispecchiandolo in una rete di riconoscimento e cambiamento reciproci. Il tema della discontinuità tra vissuti del corpo e della mente femminile la trasferisce in una dimensione affettiva di approccio reciproco per trasformare le emozioni interne in sentimenti esprimibili.

E ADESSO COSA MI METTO?
I CAMBIAMENTI NELLO "SPAZIO" DEL CORPO

Il caso

Il tema/compito è focalizzato sulla presentazione di un "caso", un'esperienza vissuta di recente e relativa alla menopausa. In merito al "caso" da indagare, non conta tanto trovare la soluzione (o il colpevole), ma raccogliere la risonanza in ciascuna, rispetto al caso.

Dal gruppo di donne di Cernusco, che ha una struttura consolidata da lunga data, emerge una sorta di urgenza di ascolto di cui si fa portavoce Maria Rosaria, approdata da poco nel gruppo.

La rappresentazione del suo rito di passaggio della meno-pausa, nella descrizione succinta di una situazione di crisi, viene definita da lei stessa "forse futile".

I cambiamenti nello "spazio" del corpo: e adesso cosa mi metto?

La difficoltà a trovare piacere nello shopping (un papà sarto), a causa di una taglia che non è più quella di prima (nella testa rimane la taglia di quando avevi 30 anni), la sensazione di una perdita di "femminilità" (non poter più essere "civettuola": nessun incontro con un altro uomo dopo un matrimonio esaurito dopo molti anni). Ricorda l'infanzia e l'adolescenza in collegio, i divieti delle suore contro i rischi di diventare "una donna di mondo", il corpo sempre coperto. Ragiona su una solitudine nuova nella quale la recente separazione dal marito sembra quasi un peccato d'orgoglio ("non voglio essere una spalla, ma una compagna" "strano camminare per strada da sola").

Le domande-ipotesi che nascono dal gruppo

Per una vecchiaia diversa ci si può permettere una identità femminile diversa da quella della madre, "modello" di femminilità? È possibile una nuova femminilità?

E la vita in collegio? Rafforzativa o segregante? Possibile una crescita?

È così sconveniente diventare "una donna di mondo"?

Libertà di essere se stessa o accettazione di un codice di comportamento di stampo patriarcale?

Una donna può perdere l'immagine di sé, se riposta nello sguardo altrui?

È dunque l'altro a dare un senso? Potrebbe esserci un senso di colpa nel separarsi da un marito dopo tanti anni ed essere questa la ragione del sentimento di perdita della femminilità?

È possibile una vita gioiosa senza aver accanto un uomo, un marito?

La restituzione

centrata sulle dinamiche di relazione a tre livelli: con il caso, con le partecipanti, con il gruppo che tende a riprodurre la modalità relazionale del "caso".

La situazione di essere mancante è insita nel nostro essere e può essere vissuta come esperienza di vuoto, spazio di paura, ma anche di possibilità di creare il nuovo.

L'identità e l'originalità sono insiti nell'unica condizione/occasione comune a tutte: essere figlie, oltre i luoghi comuni degli stereotipi femminili: suore – Madonne- madri - donne di mondo.

Dal peso dei condizionamenti può nascere un germe: fonte di mal-essere e/o fonte di crescita.

Se il modo in cui mi vesto rappresenta il modo in cui mi presento al mondo, spogliarsi dell'abito che gli altri ci mettono addosso è metafora del divenire se stesse e della possibilità di una femminilità autentica.

Il punto di contatto e di differenza tra sé e il radicalmente altro sta anche nel rapporto tra identità e sessualità femminile e maschile. Si tratta di riflettere sul tema del rapporto con l'uomo, la sessualità infastidite, il divenire invisibili, del non esser più attraenti per evitarla, laddove la perdita di desiderio può nascondere la paura di non essere desiderabili, con una potatura delle emozioni in un copione che rimanda alla fatica di far emergere la possibilità di spazi che permettano di trasformare la situazione.

Ma si può ancora amare dopo la menopausa? Soprattutto si vuole essere amate! Ma amare è certamente il verbo più irregolare di tutti per ciò che concerne la vita affettiva.

E il mettersi in gioco rispetto alla propria amabilità è un rischio, particolarmente in situazioni di scompaginamento come la meno-pausa, permette però di ridefinire le relazioni con sé e gli altri, senza perdersi, rinunciare, mimetizzarsi. Se la minaccia sta nella vulnerabilità insita in un periodo di transizione verso una diversa relazione con un corpo che si è trasformato e in cui non si riconoscono più i segnali compiaciuti di un rispecchiamento desiderante, allora una risorsa importante parte dalla complicità e dalla solidarietà nella relazione con altre donne (andare insieme a fare shopping).

Il gruppo, contenitore delle emozioni espresse, ha saputo raccogliere le informazioni (compito manifesto) e rielaborare i sentimenti d'inadeguatezza suscitati (compito latente), rispetto a una trasformazione radicale di sé, fonte di ambivalenza, per favorire il concepimento di un nuovo sentire condiviso di "trasgressione" (andare oltre).

E ADESSO COSA FACCIO?

I CAMBIAMENTI NEL TEMPO DELLA MENTE

Il caso

Il tema/compito viene assunto collettivamente dal gruppo di donne di Cernusco, nello stupore di aver dimenticato un tempo quasi sfuggito di mano. Dopo una vita dedicata a conciliare "fare" e "amare", il tempo della meno-pausa sottolinea la scoperta del limite che, nonostante le aspettative d'inaugurazione di un tempo libero, o almeno più libero, sottolinea acutamente il conflitto tra scelte e rinunce, tra stimoli e desideri.

Le prospettive del "tempo" nella mente: e adesso come mi realizzo?

Il tempo sembra sottrarsi in giornate inconcludenti, che oscillano tra il tutto e il niente.

C'è chi sottolinea l'acquisizione di una nuova forza con la menopausa con l'attraversamento di momenti di trasformazione difficili. "Oggi vedo le cose che non farò mai. Ne farò altre. Una malinconia di occasioni perdute."

Si parla anche di una dilatazione del tempo e di un sentimento di pienezza, dovuto anche a un senso di leggerezza mai vissuto. C'è gratitudine e non pesa il fatto di dover necessariamente scegliere.

Il tempo condizionato dal lavoro, animato dalla speranza nella pensione, come attesa di un tempo liberato si confronta con un tempo che manca e sfugge in rimpianti di cose non fatte progetti ancora non realizzati: preziosità di un tempo per sé, strappato agli impegni pressanti della famiglia e che è necessario difendere. Dolore di non aver potuto essere vicina alla figlia quando aveva bisogno di lei, per dover curare la madre anziana.

Le domande-ipotesi che nascono dal gruppo

Come abituarci a gestire il nostro tempo che prima era scandito da ritmi decisi da altro?

E come combattere per difendere un proprio tempo dalle pressanti richieste degli altri. Si parla di un tempo "vuoto", del desiderio di "non fare" e di nostalgia di quello che si è fatto in passato e che non può più fare per i limiti imposti dall'età o di un dialogo con i figli che non è più quotidiano.

Le richieste e le aspettative altrui creano difficoltà a conciliare il proprio benessere con quello che si considera il proprio dovere di madri, figlie, mogli, nonne.

Difendere il "proprio" bene in una ricerca di significato e di senso. Anche nel racconto del passato alla nipotina è possibile ricostruirlo: "Il nonno è rimasto solo." "Anch'io sono sola." "No, tu hai me".

Il tempo che resta da vivere è tutto tempo guadagnato, un dono e fa i conti con la morte: il tempo è il tempo della vita.

La restituzione

Abbiamo a che fare con un CASO – GRUPPO in un rapporto tra i ruoli e l'essere; tra l'età adulta e l'infanzia; quali limiti, quali scelte possibili.

Il tema è fonte d'interrogativi: dover essere per sé/ dover essere per gli altri. Non posso fare di più. Faccio il possibile.

Come e con cosa riempire un tempo di vita più ampio? Davvero manca il tempo o c'è un rinviare qualcosa? Quali possibili mediazioni tra aspettative narcisistiche (inteso come amore di sé) e oblazione? Come superare il conflitto tra l'essere e il dover essere? Come liberarsi dalle aspettative altrui?

Quanto la percezione del tempo è legata al condizionamento culturale? Cosa possiamo fare affinché siamo noi a governare il tempo e non a esserne governate? Un tempio si chiude, un tempo si apre. Come stare in una nuova vulnerabilità? Un tempio di solitudine, di lutti, di separazioni. Come dare valore al tempo che rimane?

Abbiamo a che fare con un tempo duplice.

Chronos è il tempo quantitativo, che ha a che fare con il potere (confini temporali), aggressività (ineluttabilità>dolore>rabbia), morte (separazione), limite/contenimento, ambivalenza (buono/cattivo)

Kairòs è il tempo qualitativo, occasione, opportunità, tempo mitico, circolare, discontinuo, di scoperta (di sé e dell'altro) al di fuori dello spazio e del tempo reali, spazio transizionale che rigenera il tempo-chronos.

Nell'ambivalenza tra crisi e occasione proiettiamo un triangolo: al vertice la mancanza, alla base la paura e l'amore. Il tempo manca sempre, la paura è quella di perderlo, l'amore è la destinazione del tempo – per sé/altri. Perché vi sia equilibrio è necessario sostare nell'incertezza.

È il senso del memento mori – carpe diem. La parola chiave: "nonostante" ci porta la bambina che interroga la parte adulta, in una prospettiva di "adulteranza".