

LAB LUD

Cernusco
2016-17



2016-17 -Cernusco- CONVERSAZIONI GRUPPALI

a cura di Giuditta Pieti, psicoterapeuta

coordinamento Nicoletta Buonapace, poeta

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 ad essere messi in discussione, nella 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 problema, rispecchiandolo in una rete di riconoscimento e cambiamento reciproci.

Il tema della discontinuità tra vissuti del corpo e della mente femminile si trasferisce in una dimensione affettiva di approccio reciproco per trasformare le emozioni interne in sentimenti esprimibili.

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

I CAMBIAMENTI NEI "TEMPI" DELLA MENTE
E ADESSO COSA FACCIO?

LABLUD 2016-17 -Cernusco- CONVERSAZIONI GRUPPALI

LA MENO-PAUSA COME SITUAZIONE COMPLESSA- RITI DI PASSAGGIO NEL FARE E NELL'AMARE: PRIMA-DURANTE-DOPO

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

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).

I CAMBIAMENTI NEI "TEMPI" DELLA MENTE
E ADESSO COSA FACCIO?

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 tempo si chiude, un tempo si apre. Come stare in una nuova vulnerabilità? Un tempo 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 in primo piano la bambina che interroga la parte adulta in una prospettiva di "adultescenza".