

Vorrei dedicare la riflessione di oggi alle donne, alla bellezza dell'essere donne.

Mi perdoneranno gli uomini all'ascolto, non vorrei si sentissero sminuiti, messi in secondo piano, non è questo il mio obbiettivo; ma questo argomento (il bello di essere donna) mi appassiona molto, non solo perché sono una donna anch'io e perché purtroppo spesso le donne vengono ritenute...ormai da qualche millennio...come dire, portatrici dell'handicap di essere donne! No, non mi interessano oggi letture storiche e antropologiche, né rivendicazioni e denunce.

Mi piace affrontare questo tema perché ritengo che sia importantissimo che una donna possa comprendere la sua complessità e la sua ricchezza per metterla a frutto nel rapporto con se stessa, nelle relazioni e nella società civile.

Quindi questo discorso è dedicato soprattutto alle donne...ma anche agli uomini che vivono loro accanto, o che comunque vogliono approfondire la conoscenza dell'universo femminile.

E per sgombrare ulteriormente il campo da equivoci, dico che non c'è nessuna intenzione di fare confronti, contrapposizioni o classifiche, non sto parlando di maschi contro femmine: sto solo condividendo le mie riflessioni nate dall'esperienza di essere donna e dall'approfondimento maturato attraverso lo studio e l'incontro con le altre donne, il lavoro condiviso.

Da dove cominciare? Una donna è un insieme armonioso di corpo, emozioni, intelligenza, volontà. il corpo, la sua forma e il suo modo di funzionare, gli organi che lo compongono, sono fortemente legati a tutti gli altri aspetti, li influenzano, li plasmano e nello stesso tempo ne vengono plasmati e influenzati. E questo avviene in modo differente, a seconda della fase di vita che la donna sta attraversando.

La vita della donna può essere divisa in tre momenti: l'infanzia, la fase della vita fertile, la fase che segue la menopausa. La prima e l'ultima di queste fasi sono lineari, la fase centrale è ciclica. Questa cosa (linearità prima, ciclicità dopo e poi ancora linearità) è la chiave di lettura principale per comprendere e valorizzare l'essenza del femminile; questo almeno è quello che credo, ciò che mi sembra di aver capito.

Ma torniamo indietro un attimo. Grembo di donna (è il titolo di questa chiacchierata): questa parola, grembo, fa risuonare molte immagini e sensazioni legate al femminile. Il grembo è la parte del corpo raccolta, accogliente, rotonda e morbida, nella quale, quando siamo seduti, possiamo appoggiare, far sedere, far accomodare qualcosa da custodire o qualcuno da coccolare, siano bambini, innamorati, animali... il grembo ci è familiare perché tutti lo abbiamo abitato, anche se inconsapevolmente, prima di nascere. Ognuno di noi quindi ha un legame profondo e particolare con una donna, la prima persona a cui ci siamo relazionati. Il grembo della donna vuol dire tenerezza e protezione. Il grembo materno è anche il luogo da cui piano piano prendiamo le distanze per diventare autonomi, per camminare nel mondo realizzando il nostro percorso nella vita. Custodire e lasciare andare, attendere e salutare, questo fa il grembo materno...

Simbolicamente, metaoricamente, la vita di una donna si srotola passando da un primo grembo a un altro, che lo include, e a un altro ancora, che abbraccia i precedenti. (ho postato una immagine che rappresenta questo concetto, presa in prestito dal lavoro di diverse autrici). Il grembo quindi come una realtà inclusiva in cui la donna è compresa durante il suo percorso vitale e di cui diventa parte, un grembo fatto di relazioni accoglienti e condivisioni: per i primi anni della sua vita la bambina cresce all'interno del grembo della relazione materna, senza l'urgenza di differenziarsi e staccarsi come deve fare un maschietto. È il periodo in cui la bambina cresce guardando la mamma e le altre donne come modelli in cui riconoscersi, anche se si rende conto di essere diversa, di non essere ancora una donna. Le bambine nascono femmine ma diventeranno donne solo quando entreranno nella fase ciclica della mestrualità, cioè dal susseguirsi dei cicli mestruali.

Ma anche prima, da piccole, e per la verità indipendentemente dal fatto di avere una mamma da imitare, le bambine si muovono e si comportano con caratteristiche che generalmente riconosciamo essere più tipicamente femminili. Un esempio che mi fa sorridere è vedere come molte bambine prendono in braccio i bambolotti (o i fratellini) con una grazia e una cura che spesso i maschietti non hanno. C'è quindi qualcosa di innato nell'essere femminile, insieme al molto fatto di imitazione, educazione e cultura.

Quando arriva il menarca, la prima mestruazione, la ragazza viene inclusa nel grembo della fecondità, nel quale rimarrà per circa quarant'anni. È lo spazio abitato da tutte le donne che vivono la ciclicità mestruale. Questo è un passaggio fondamentale, inclusivo, che permette a ognuna di percepirti donna come le altre, di essere riconosciuta in quanto donna dalle altre; esso attiva un sentimento di condivisione, un "sentirsi sulla stessa barca" e, quindi, una particolare solidarietà nei momenti in cui questa è direi fisiologicamente necessaria: per esempio si può contare sull'aiuto di un'altra donna quando hai bisogno di un assorbente, vieni facilmente compresa se non ti senti bene "in quei giorni". Anche a scuola, avrai il permesso di usare il bagno con la chiave anche se sei alle elementari...proprio perché non sei una bambina come tutti gli altri alunni! Quando alle medie o alle superiori una ragazza impallidisce e rischia di svenire, la prima domanda della professoressa è: "Hai le tue cose?". Entrare nella fase della mestrualità connette le donne le une alle altre, facilitando il superamento di tutte le barriere ideologiche e culturali. È come un denominatore comune che tutte sentono di condividere.

E così, per un lungo periodo della sua vita, quello in cui avvengono solitamente gli eventi importanti della storia personale (formazione, vocazione, amore, figli, affermazione professionale) la donna vive la ciclicità che regola il suo grembo e tutto il suo essere. Il problema è che in tante circostanze questo non è percepito e accolto come una risorsa, ma come un limite. Parentesi sociologica: un limite emerso soprattutto con il fraintendimento di un certo femminismo e un certo maschilismo che partivano dal presupposto dell'uguaglianza: dimostrare all'uomo di saper stare ai suoi ritmi e alle sue regole per essere riconosciute degne di pari diritti.... e dall'altra parte pensare che ruoli, sensibilità e interessi diversi da quelli maschili siano segno di inferiorità.

Quindi cancelliamo questo fraintendimento: le donne non sono come gli uomini, anzi funzionano proprio in un altro modo, e solo se questa loro peculiarità è accolta e rispettata potranno vivere bene e dare il meglio di se stesse. Il trucco è considerare il proprio corpo e il proprio ciclo come un alleato, non un nemico!

Negli anni mestruali le donne seguono ritmi che si ripetono e che le rendono sempre nuove e diverse, ed è questa la loro forza. Un ciclo è un susseguirsi di eventi che si concatenano, dipendenti l'uno dall'altro, ordinati, prevedibili e al tempo stesso sempre nuovi. Ogni volta che una donna attraversa un ciclo mestruale, ha la possibilità di imparare qualcosa di nuovo, ritrovare qualcosa di conosciuto, trasformare quello che c'era già, eliminare quello che non le serve più...non male, no?

La ciclicità insegna la pazienza, la fiducia, la resilienza, il discernimento: pazienza perché so che è solo questione di tempo ma questo momento passerà; fiducia perché anche se a volte non capisco, non so spiegarmi cosa succede, so di condividere l'esperienza con tutte le donne che sono venute prima di me e con quelle che mi sono vicine; fiducia nella saggezza della natura e della vita. Insegna la resilienza, la capacità di ripartire, perché ho visto che ce l'ho già fatta in passato, che la vita va avanti sempre, e trova sempre un modo; ho visto che la fatica e il dolore che ho sperimentato nel ciclo precedente non mi hanno impedito di ripartire, quindi posso farcela ancora. Insegna il discernimento che nasce dall'intuito e dall'esperienza, e a volte mi verrà facile sapere che è il tempo giusto per qualcosa ma non per qualcos'altro; se adesso capisco che non è ancora il tempo giusto so che posso aspettare e magari il tempo giusto arriverà!

Vivere la ciclicità ci fa essere in sintonia con i ritmi vitali della natura, ci fa entrare in confidenza con il nascere e il morire, col dolore e la gioia che accettiamo quindi con più semplicità, ai quali sappiamo forse adattarci e abbandonarci con più spontaneità rispetto a molti uomini, perché tutto sommato li sperimentiamo in noi stesse ogni mese.

E così come ogni mese ci abituiamo a “celebrare” e ricordare l’inizio di un nuovo ciclo, succede generalmente che siano le donne che più facilmente fanno memoria e celebrano le ricorrenze personali, famigliari e delle persone a cui sono legate.

Per essere se stessa allora la prima cosa che una donna può fare è riconoscere e valorizzare la sua ciclicità, accogliere il suo continuo cambiamento, non per subirlo ma per viverlo con una consapevolezza attiva.

La ciclicità mestruale è governata dall’alternarsi degli ormoni sessuali, che fluiscono e rifluiscono nel sangue e quindi in tutto il corpo; anche se il loro obbiettivo dichiarato è quello di lavorare perché periodicamente sia possibile la nascita di una nuova vita, hanno effetti su tutta la persona, dalla crescita dei capelli alle emozioni, ai ritmi del sonno.

Il ciclo mestruale (che per antica tradizione e per qualche assonanza viene associato al ciclo lunare) si può suddividere in quattro fasi, proprio come la luna, anche se, al contrario di quelle lunari, hanno una lunghezza variabile, spesso diversa l’una dall’altra.

Le guardiamo una alla volta.

Parto dalla FASE PREOVULATORIA, che vede la graduale crescita degli estrogeni, frutto dell’attività dell’ovaio. Se voglio associare questo periodo ad una stagione, è l’inizio della primavera, il risveglio della vita, l’uscita dal letargo; la fase lunare è quella della luna crescente. Gli estrogeni donano a tutti i tessuti elasticità: fanno crescere la parete interna dell’utero (l’endometrio) e ne fanno ammorbidente il collo, o cervice uterina, all’interno della quale il muco cervicale gradualmente diviene sempre meno denso, arricchendosi di acqua, zuccheri, sali minerali. Crescono anche le pareti vaginali. Gli ormoni, veicolati dal sangue, circolano in tutto il corpo rendendo la pelle liscia e donando lucentezza ai capelli, che crescono più in fretta; il corpo appare più snellito e forte, dormiamo meglio; inoltre gli estrogeni, arrivando al cervello, aumentano le connessioni cerebrali, il pensiero è brillante e creativo, abbiamo idee più chiare perché in questa fase predomina l’emisfero sinistro, quello più logico-analitico, che va nei dettagli. Inoltre, insieme agli estrogeni cresce anche il testosterone, l’ormone maschile, che hanno anche le donne anche se in quantità molto minore rispetto agli uomini. Il suo aumento ci fa essere più attive e determinate. Il tono dell’umore è buono e ci sentiamo più portate alle relazioni sociali, ci fa piacere stare in compagnia.

Per molte donne questo è il momento migliore per progettare, creare, socializzare.

Col passare dei giorni questa fase evolve in quella OVULATORIA, in cui gli estrogeni e il testosterone arrivano al picco e inizieranno una veloce discesa, mentre a loro si aggiunge l’ossitocina, l’ormone del legame, e intanto inizia con discrezione la salita del progesterone, che diventerà protagonista nella fase successiva. Possiamo paragonare questo periodo del ciclo a quel momento dell’anno in cui si passa dalla primavera inoltrata all’estate, il momento in cui le giornate sono più luminose e arriva a maturare la frutta per me più buona dell’anno (ciliegie prima e pesche e albicocche subito dopo). Parliamo della fase della luna piena, breve ma intensa.

Questo mix ormonale favorisce e accompagna l’ovulazione, il momento cioè in cui l’ovulo viene liberato dall’ovaio e, giunto nella tuba, aspetta pazientemente l’arrivo (solitamente improbabile!) dello spermatozoo. Tutto quello che è iniziato nella fase precedente si realizza al massimo, per un breve momento siamo al top, percepiamo un senso di rotondità, ci sentiamo positive e cambia anche il modo di socializzare: desideriamo stare con gli altri non solo perché ci fa piacere ma perché ci interessa far piacere a loro, siamo più altruiste, comprensive, attente ai loro bisogni, desiderose di avere cura di chi amiamo.

Per molte donne questo è il momento con la maggiore spinta per dedicarsi alle persone amate, quelle a cui teniamo di più.

Ed eccoci alla terza fase, quella POSTOVULATORIA in cui, come dicevo prima, il protagonista è il progesterone, il cui messaggio fondamentale è “scaldati”, “rallenta”, “aspetta”. PRO-GESTERONE: significa a favore della gestazione, della gravidanza: prodotto dal corpo luteo, la capsula che conteneva l’ovulo, rimasta vuota all’interno dell’ovaio dopo l’ovulazione, il progesterone modifica la parete interna dell’utero per farla diventare calda, morbida e accogliente: l’utero diventa come un’incubatrice, pronto nel caso arrivasse di lì a poco un bambino. Questa è la fase più lunga del ciclo, dura solitamente un paio di

settimane. Assomiglia all'estate che declina, seguita dall'autunno; sono i quattordici giorni che separano la luna piena dalla luna nuova.

Nel corpo tutto rallenta, anche il metabolismo, permettendo all'intestino di avere più tempo per assimilare i nutrienti, in vista di un'eventuale gravidanza. Aumenta la ritenzione idrica, che può dare un senso di gonfiore e pesantezza. Il cervello perde la facilità di creare connessioni cerebrali, a volte a scapito di memoria e creatività. Siamo perciò meno produttive, più dubbiose, meno decise. È più facile sentirsi nostalgiche e malinconiche, preferiamo stare da sole, diventiamo più critiche. Quando questa fase è avanzata possiamo diventare più suscettibili, a causa della presenza del cortisolo, l'ormone dello stress.

È il momento adatto per riconoscere le ingiustizie, perché le sentiamo di più su noi stesse. È il momento della denuncia, anche dello sdegno. E se non abbiamo qui le energie per trovare soluzioni, ce ne occuperemo nel prossimo ciclo.

Infine arriva la mestruazione, che se da una parte sancisce la fine del ciclo, contemporaneamente è una nuova nascita, un nuovo inizio. Come l'inverno e la luna nuova è un periodo di nascondimento, di solitudine, dopo tutto quello che è successo abbiamo bisogno di "mestruarci su", di prendere una pausa di riflessione, riordinare le idee, dedicarci un po' a noi stesse, a volte leccarci le ferite. A livello ormonale è un periodo di riposo, in cui però già si programma la ripartenza. È il momento di fare scelte: cosa conservare, cosa abbandonare, fare propositi di crescita e miglioramento. È la possibilità di far calare il sipario e pensare al prossimo atto.

E così ciclo dopo ciclo una donna, istruita dal suo corpo, stimolata dalla sua intelligenza e guidata dalla sua volontà impara a chiudere col passato e a riaprirsi al futuro, in un continuo rinascere che diventa ogni volta più sapiente. Infatti anche se ogni ciclo è prevedibile, porta in sé sempre nuove opportunità.

Ecco, questa è la ricchezza della ciclicità femminile! Quanta forza, quanta sapienza, quanta creatività, quanto potenziale! Una donna consapevole e anche un po' orgogliosa di questa sua specificità può riuscire a dare un senso al suo continuo cambiamento, evitare di ostacolarlo e, in base ad esso, anche un po' rivedere le richieste che fa a se stessa in ambito relazionale, lavorativo e così via: lasciare cioè che sia il ciclo a guidare il suo fare o il suo voler essere invece del contrario, che siano i suoi programmi o le richieste esterne a condizionare il suo ciclo! (Non riesco a non sottolineare che in questo senso i metodi naturali di conoscenza della fertilità sono proprio a servizio della donna perché la rendono intelligente, cioè capace di leggere il suo ciclo, ogni suo ciclo e quindi a partecipare consapevolmente alle fasi che lo compongono).

Alla fine, perché nella realtà terrena tutto quello che ha un inizio ha anche una fine, piano piano i cicli si modificheranno, perderanno la loro regolarità, si dilateranno fino a concludersi con la menopausa, l'ultima mestruazione, che proietta la donna nell'ultima fase della sua vita, quella che la accoglie nel grembo direi più universale, di chi, finita la formazione e l'apprendimento, mette a disposizione delle donne più giovani (figlie, nipoti, alunne, colleghi) l'esperienza e la saggezza acquisita, come guida, come consigliera, come nonna; con la tranquillità che nasce dall'aver superato e ormai di contenere tutte le fasi della ciclicità precedente, con una nuova energia e un nuovo interesse per se stessa, una volontà più ferma, una visione più ampia e libera, quella che si ha guardando dall'alto; perché la menopausa è una ascesa, in cui ci allontaniamo dal materiale, dal tangibile, dai ritmi frenetici e dalle ansie educative per rivolgerci sempre più allo spirituale, al trascendente. È il salire che avvicinerà la donna (pur se molto lentamente) all'ingresso dell'ultimo grembo, quello eterno, che include tutti coloro che hanno vissuto; un grembo entro il quale, mi piace immaginare, si possano ritrovare le persone care che ci hanno guidato e accompagnato nei periodi precedenti.



