

## Centro Italiano Femminile

Assessorato Pari-Opportunità Saccolongo

Regione Veneto

**Donne : come eravamo, come siamo, e come potremo essere!**

Percorso di sensibilizzazione, educazione e formazione per la crescita della donna a livello affettivo, sociale, professionale.

Centro Culturale al parco 2007 – Saccolongo

Tavola rotonda: Essere Donna oggi: dove siamo, dove stiamo andando? ...

Inizio la mia relazione con alcune citazioni prese dal libro della Chasseguet-Smirgel "La sessualità femminile" Universale Laterza (1978) : *"perché il senso di aver subito una castrazione e il suo corollario "l'invidia del pene", costituiscono una caratteristica pressoché universale della condizione femminile?"*

*Perché tanto frequentemente la donna rinuncia all'attività, alla creatività, alle sue possibilità di costruire il mondo?*

*Perché preferisce subire le imposizioni, assumendo infine posizione di dipendenza?*

*... trattasi di una difficoltà universale dello sviluppo femminile, difficoltà che giustifica grosso modo l'accettazione di una condizione di dipendenza dall' uomo ... Parte del corpo di Abramo la donna è ad un tempo sua cosa e suo attributo.*

Nel libro "Questo SESSO che non è un SESSO" di Irigaray Luce (Feltrinelli 1978) si legge: *"... madre, vergine, prostituta, sono questi i ruoli sociali imposti alle donne. Dai quali derivano i caratteri della sessualità detta femminile: valorizzazione della riproduzione e dell'allattamento; fedeltà, pudore, perfino indifferenza al piacere, accettazione passiva dell'attività degli uomini, seduzione capace di suscitare desiderio dei consumatori ma a questo offrendosi come supporto materiale senza goderne ... ne (come donna) ne come madre, ne come vergine, ne come prostituta, la donna non ha diritto ad un suo godimento".*

Secondo la psicologia psicoanalitica la donna è un uomo castrato ... questa visione fallocentrica ... dove si prende come modello di riferimento l'uomo ha dominato la cultura sociale e politica, fino a poco più di 20 anni fa, con le conseguenze che sappiamo.

Seppure le cose stiano cambiando, per fortuna, molti limiti si presentano ancora alla donna nello sviluppo della sua identità.

Dovunque guardi la donna vede posti di potere e/o prestigio occupati da uomini. Apprende che essere maschio è meglio.

E se questo modo di vedere fosse rimasto così per secoli perché la donna non si è mai riconosciuta un'entità autonoma con proprie peculiarità, semplicemente diversa dall'uomo, ne migliore ne peggiore?

Purtroppo la mia esperienza di psicoterapeuta mi ha indotto a rispondere con un sì a questa domanda.

Sono molte le donne che ho incontrato che manifestavano un insufficiente orgoglio di Sé e scarso senso di Sé che impediva loro di ritrovare e migliorare la qualità della propria esistenza. Molte le donne che continuano a condurre un'esistenza che disprezzano, scandita da regole che non condividono perché pensano di non avere altra scelta, di non meritarsi nulla di più che questi compromessi. Non sentirsi degne di realizzare i loro progetti. "Se le è concesso di esprimere sentimenti teneri e delicati apprende a mutilarsi dell'aggressività, della rabbia e del desiderio di potere e di ambientazione sociale".

Questo si legge in PEARSON CAROL "L'EROE DENTRO DI NOI" Edizione Astrolabio

L'unico piacere nel creare concesso alla donna è quello di mettere al mondo figli.

Per secoli alla donna è stato impedito (non solo dagli uomini perché ad esempio mia madre disprezzava l'idea che io desiderassi dipingere o studiare musica) di prendersi dei piaceri al di fuori del ruolo di madre – angelo del focolare.

Questi ruoli culturali tramandatisi da millenni sono basati su una società che si occupava di caccia e di raccolto. Dunque l'uomo era impegnato prevalentemente in attività fuori casa, poteva da solo andare lontano ... a caccia o in esplorazione ... la donna doveva accudire i figli e rendere accogliente la casa. Quante PENELOPE ci sono tra ancora noi?

La donna per molti secoli è stata definita "il sesso debole". Come tale ha bisogno di protezione. I genitori la devono proteggere, poi quando si sposa sarà il marito e poi quando sarà vecchia saranno i figli a proteggere lei.

In Cina per migliaia di anni si è creduto che la donna non avesse un'anima. Quindi se il marito uccideva la moglie non era un crimine.

Ci sono studi che attestano che invece la donna è il sesso forte: è più resistente alle malattie, è meno incline al suicidio e all'omicidio, ha il potere di procreare.

E l'essere sopravvissuta per secoli al dominio imposto da questa mentalità non è secondo voi segno di grande forza?!?! ... ANCHE SE E' COSTATO ENORME SOFFERENZA.

Ma le donne sono abituate a soffrire; ora è arrivato il momento di andare aldilà dei ruoli prescritti per trovare un senso all'essere donna più autentico e profondo.

Jung era convinto che il risorgere del femminile avrebbe salvato la società perché la donna avrebbe operato secondo un modello integrato di elementi aggressivi individuali che cooperano con pacifici potenziali creativi integrare la qualità alle qualità diverse tra uomo e donna superare queste differenze fa sì che le diversità non siano motivo di scontro e di incomprensione.

Allora perché non celebrarle, celebrare le differenze e riunirle?

I rapporti dovrebbero servire ad esprimere il meglio di Sé! Invece molte donne accettano di vivere dei legami che le limitano da diversi punti di vista, che non permettono alla loro energia femminile di espandersi. Riconoscersi il bisogno di cambiare, muoversi alla scoperta delle potenzialità creative e trasformative del femminile dentro di noi, questi alcuni tra i principali obiettivi dei nostri seminari di gruppo.

Ci avviamo verso questa nuova modalità relazionale che porterà ad una profonda e a una profondità di rapporto individuale e collettivo nella società in precedenza sconosciuta.

Gli obiettivi della donna sono come accedere a quelli che sono stati i ruoli maschili senza diventare una copia del maschio e come mantenere i valori profondi del femminile senza vivere in funzione degli altri.

La donna deve comprendere che la ferita profonda e l'alienazione della fonte del femminile è anche al nostro interno e non quella derivante dall'incomprensione o la mancanza di protezione da parte di qualcun altro. Inoltre la sofferenza archetipica della mancanza di un padre adeguato e di una madre adeguata viene attenuata o scompare del tutto quando veniamo contatto con la fonte dell'energia all'interno di noi.

Smettiamola di soffrire della svalutazione del femminile ma accettiamo di metterci in viaggio per godere noi stesse dei nostri doni, le nostre doti delle nostre peculiari qualità femminili che ogni donna forgerà a modo suo sprigionando così attorno a sé una inebriante vitalità.

Via le maschere e gli schemi preconfezionati, impariamo a creare la nostra personalità partendo dall'interno di noi stesse, sentirsi parte dell'universo e della società a cui apparteniamo contribuendo così alla trasformazione che caratterizza ognuna di noi e l'ambiente attorno a noi.

Ognuna di noi è parte preziosa e necessaria dell'universo, non dobbiamo guadagnarci il diritto di esistere. Fondamentale e vitale il vero cambiamento è possibile iniziando a cambiare noi stesse e la nostra vita.

Confrontarsi con la realtà del vecchio mondo ha dei limiti, c'è bisogno del nostro impegno personale, diventare consapevoli di far parte di *una importante opera di trasformazione universale*.

Il movimento di liberazione della donna, il movimento per i diritti civili, il movimento per il potenziale umano, le lotte di liberazione in altre parti dell'Europa dell'Asia e del Medio Oriente fanno parte di questo massiccio movimento di ricerca di nuovi modelli relazionali. Anch'io posso essere arrivata a queste conclusioni, anch'io dopo essere arrivata a queste conclusioni ho sentito il bisogno di portare la mia esperienza di donna alla società, così il mio ruolo di psicoterapeuta è il mezzo che mi permette di entrare in risonanza con altre donne che sentono la necessità di scoprire le loro potenzialità e imparare a valorizzare la loro natura femminile.

I "gruppi al femminile" , "spazi di condivisione tutta femminile" sono utili per stimolare e rafforzare il senso di Sé e della propria identità femminile, partendo dall'interno di se stesse, riconoscendo qualità e attitudini in ambito sociale, relazionale, professionale.

**Donne si diventa**, gli incontri di gruppo sono un caloroso invito a prendersi cura di sé e il piacere di farlo insieme ad altre donne che pur con storie diverse e condizioni sociali differenti desiderano ribellarsi e liberarsi dai vecchi condizionamenti. Non solo, la coesione di gruppo consente una più liberazione anche dalle dipendenze, trovare così insieme la strada per esprimere le proprie qualità femminili e integrarle con il resto della personalità, sentirsi più soddisfatte, sicure di Sé e in salute.

La dipendenza insieme ad altri aspetti della storia della donna rendono difficile il radicarsi di un forte senso dell'autonomia: conflitti irrisolti, traumi, frustrazioni, ecc. aspetti culturali e sociali. Così questi aspetti assumono notevole importanza nell'identità delle donne indicendole a sentirsi bisognose di aiuto, di aver bisogno di protezione perciò credono che se hai bisogno, sei in tutti i sensi in qualche modo vulnerabile.

Ho scelto il gruppo come strumento per raggiungere questi obiettivi. **I gruppi al femminile**, come li abbiamo definiti, di sole donne, per sperimentare insieme il piacere di diventare artefici del proprio destino.

Al gruppo non si viene per 'lamentarsi' degli uomini ma per riuscire a esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni liberamente, per scambiarsi informazioni utili, per trovare sostegno in un contesto protetto dove ci si sente accettate.

Il gruppo aiuta ad essere più attive rispetto al problema, gestirsi da soli da sole per assumersi la responsabilità di se stesse, sapendo di non essere sole, a raccontare di Sé, a esporsi, sperimentarsi, rischiare non è solo parlare.

"L'unione fa la forza" perciò il gruppo rappresenta, in uno spazio potenziale di profonda coesione sociale, un modo, *un tempo sacro* per prendersi cura di Sé e del proprio corpo.

Studi e ricerche in campo psicosociale dimostrano l'importanza della qualità delle relazioni affettive e del contatto emozionale per la prevenzione di disagi psichici comportamentali e nell'insorgenza di patologie organiche; tutto ciò che alimenta il senso di solitudine e d'isolamento spesso causa malattia e sofferenza, tutto ciò che viceversa alimenta la sfera affettiva e il senso di unità e di comunione è terapeutico.

Ognuna è una parte preziosa e necessaria dell'universo, non dobbiamo guadagnarci il diritto di esistere.

Il cammino delle donne verso la riscoperta del proprio valore continua con gli incontri "...dalla conchiglia alla perla...": riscoprire il potere del femminile, riconoscersi il diritto al piacere, re-imparare ad assumersi la responsabilità del proprio piacere, comunicare le emozioni, poter sorridere mentre la propria anima emana quella luce calda ed affascinante come quella di un fuoco scoppiettante!

Dott.ssa Marisa Martinelli Psicologa-psicoterapeuta Montegrotto T. (Padova)

[www.marisamartinelli.it](http://www.marisamartinelli.it)