

## I VOLTI DEL DISAGIO

# il corpo il tempo e le domande

Rosella  
De Leonibus

**I**l corpo femminile, lo scorrere del tempo, le sue tappe, fino alla meno... pausa; il gioco di parole che ha dato spunto a questo articolo lo ho preso in prestito dalla mia cara amica Nunzia, una donna adulta, particolarmente creativa e geniale, la quale, sentendomi parlare dell'attenzione che da un po' di tempo dedico a questa fase del ciclo di vita femminile, è riuscita felicemente così a sintetizzare le varie idee che ci eravamo scambiate. Si parlava anche di depressione, quella sera, di come il male oscuro colpisca in vari modi una quota non irrilevante di donne nella fascia di età dopo i cinquant'anni, e di quali condizioni esistenziali, di quali snodi socio-culturali si possano rintracciare dentro questo fenomeno.

### l'orologio biologico

Dobbiamo considerare la particolare formula con cui le donne intercettano nella loro esistenza lo scorrere del tempo. Dalla nascita fino alla pubertà il tempo scorre come per i maschi, semplicemente in linea retta, marcato da fattori esterni come il succedersi delle stagioni, l'inizio e la fine dell'anno scolastico, le vacanze, le feste familiari e quelle religiose. Con la pubertà, a questa linearità si accompagna, per i successivi trentacinque-quaranta anni, un'altra scansione del tempo, ritmata da eventi tutti interni al corpo: il ciclo mestruale, la fecondità e la gravidanza, il parto e l'allattamento. Il corpo diventa esso stesso marcatore del tempo, si impone come orologio biologico e, più o meno sottotraccia, batte i suoi ritmi nella quotidianità, dove si intrecciano, per tutto il tempo della vita fertile di ogni donna, il tempo lineare condiviso e questo tempo ciclico che proviene dal corpo. Con la menopausa, il tempo ciclico dettato dal corpo si chiude, e il percorso ritorna lineare, l'orologio biologico torna a viaggiare sulla linea che accomuna uomini e donne nella direzione dell'invecchiamento. Questa speciale relazione col tempo, così intrecciata al rapporto col proprio corpo, ha una sua

bella rilevanza in termini di vissuto. Innanzitutto le tappe del ciclo di vita per ogni donna sono collegate in modo evidente a date precise, a cadenze chiare e non eludibili. La data del menarca segna per ogni ragazza un passaggio chiaro, un prima e un dopo annotato nel corpo prima ancora che nella mente. E così per le altre tappe: il primo rapporto sessuale, e poi la prima gravidanza, e le successive, se ce ne sono, fino all'ultimo ciclo mestruale. Non si bara nel rapporto col corpo, non ci si nasconde. Le cose avvenute sono avvenute una volta per sempre, e la irreversibilità non solo biologica, ma anche psicologica, di questi eventi è chiara ad ogni donna. Forse è per questo che per gli uomini le transizioni del ciclo di vita sono più sfumate, perché restano, strutturalmente, connesse a fattori esterni. Perfino la tappa della genitorialità per gli uomini è anche essa esterna, in quanto vissuta «fuori» dal proprio corpo. Per ogni donna, sentire con chiarezza che l'orologio biologico della fecondità si sta fermando, o si è già fermato, è invece un gradino ben chiaro, come è stato ben chiaro il suo avviarsi, eventi entrambi segnati dentro il proprio corpo. È inevitabile quindi che, all'arrivo della menopausa, corrisponda l'emergere di importanti domande che, in modo consapevole o meno, impongono comunque alle donne un bilancio sulla propria femminilità, così come all'inizio della propria vita fertile ogni ragazza comincia a sognare e immaginare il modo in cui la sua esperienza femminile si andrà svolgendo. Non parleremo qui delle trasformazioni corporee, o dei problemi di tipo medico che talvolta accompagnano il radicale riassetto ormonale che intanto con la menopausa si va realizzando.

Concentriamo invece la nostra attenzione su quanto costa in termini psicologici, arrivate sui cinquant'anni, trovare il coraggio di far emergere alla coscienza le domande che la biologia stessa rende ineludibili. Sono stata in grado di vivere la mia femminilità? Come ho conciliato il mio essere donna e il mio essere persona, che



equilibrio ho trovato tra i tanti ruoli che ho svolto, figlia, studentessa, cittadina, lavoratrice, amica, moglie, madre, sorella, e adesso forse tra un po' nonna... Che ne è stato della mia fecondità, quella biologica che ha generato o non ha generato figli, se sono potuti nascere e crescere nell'amore, e la parte immateriale della mia fecondità, quella che mi connette con il mondo, con il futuro, con le generazioni di domani? Come è andata con l'amore? Sono stata in grado di vivere e far crescere l'amore, in qualunque forma mi sia stato dato di sperimentarlo? E come è andata col mio corpo, con il sentirlo mio, supporto vivente della mia identità unica e originale? Come è andata con la seduzione, sono stata in grado di attrarre e condurre a me, non solo in termini sessuali, ma anche in termini di fascino personale e riconoscimento del mio

potere di essere soggetto, esempio, guida? Come è andata col piacere, come ho vissuto la mia sessualità di donna, e come va col senso profondo di appartenere alla vita e allo scambio di energia tra me e gli altri sul piano delle emozioni, delle idee e dei progetti? Come è andata col mio tempo, l'ho usato solo per rincorrere i mille carichi della quotidianità o mi sono anche permessa di assaporarlo, di viverlo? Come va col mio passato, con i bagagli e le zavorre che ancora forse mi porto dietro, sono libera di guardare avanti o ancora sono alle prese con vecchi conti in sospeso, rancori, vendette, rammarichi, mancanze, errori, colpe, paure, e simili impicci che congelano la mia postura esistenziale verso la parte precedente del mio cammino di donna?

---

#### ritrovare se stesse: co-madri

---

Ecco, questo tipo di bilanci è la parte di «pausa» della meno-pausa. Ci si può restare incastrate a lungo in tali conti con se stesse e con la propria vita. Oppure si può cercare di transitare oltre troppo alla svelta, nel tentativo di risparmiarsi la fatica e talvolta il dolore che un simile bilancio di vita comporta. Il risultato, in entrambi i casi, è la difficoltà a rilanciare al futuro la propria vita, che talvolta, in conseguenza, assumerà sfumature depressive di varia entità. La solitudine con cui questi passaggi vengono vissuti, la sovradeterminazione degli aspetti medico-ginecologici della menopausa, che finiscono per oscurare la componente intrapsichica, e la mancanza di riti di passaggio condivisi, sono alcuni dei fattori che impediscono di onorare l'onesto bilancio di vita che questa tappa della femminilità richiede. Altro ostacolo tutto contemporaneo è quello che i sociologi chiamano la «famiglia lunga», cioè il perdurare del ruolo di madre rispetto a figli già adulti che continuano a vivere presso la casa genitoriale, o che hanno comunque ancora bisogno di attenzioni materiali ed economiche. Oppure l'onere di accudire per lunghi periodi i genitori anziani

## I VOLTI DEL DISAGIO

senza aiuti adeguati, o il vincolo, anche questo tutto contemporaneo, imposto dal prolungamento della vita lavorativa fino a parecchio oltre i sessant'anni anche per le donne. Il più delle volte questi vincoli operano tutti insieme, allontanando la consapevolezza delle donne dal valore enorme che avrebbe per loro celebrare adeguatamente un tale passaggio di vita. Eppure bisogna trovare una strada, per esserci ancora.

Nelle culture arcaiche le donne mature non più impegnate con la fecondità biologica potevano spostare la loro attenzione su un orizzonte esterno alla famiglia e, anche se implicate nel ruolo che direi «sacro» di nonne, potevano transitare, nella propria comunità, in ruoli nuovi: le donne anziane, che forse avevano cinquanta o sessanta anni (teniamo conto che nelle società arcaiche si invecchiava prima e si moriva prima), diventavano trasmettitori dei saperi della comunità, responsabili della cura del corpo e della mente dei membri della società cui appartenevano, educatrici delle giovani donne, ministre dei culti religiosi, sapienti e sagge capaci di guardare oltre i limiti del quotidiano, interpreti dei sogni e in alcuni casi responsabili della parte magica, irrazionale, imponderabile degli eventi. Cosa ne è stato di queste figure? Le grandi madri, dove sono le madri grandi di età e di esperienza, col viso segnato e reso unico dalle vicende vissute, con le loro mani mirabili, buone a riprodurre gesti antichi e a inventare miracoli, sempre, ma senza sdolcinamenti, capaci di intuire i bisogni e le pene profonde delle generazioni più giovani? Capaci di istruire e accompagnare, capaci di consigliare e lasciare andare. Le troviamo nelle fiabe, sotto le vesti della buona vecchia, che accoglie nella sua modesta casetta nella radura l'eroe che si è perso nel bosco. Una semplice ciotola di latte e un giaciglio spartano sono ciò che basta, perché il viaggio deve continuare e l'eroe non può restare bambino. Sono là dov'è la saggia madre che prima di morire consegna alla figlia un semplice oggetto, che però ha il potere di scacciare i demoni e tener lontano i fantasmi della paura. Sono là dov'è la fata potente che trasforma gli stracci in abiti da sera, e però detta le regole da non trasgredire. Sono le figure magiche che sussurrano verità che salvano la vita, e la giovane fanciulla è chiamata a comprenderle e accoglierle anche se sembrano strane o paradossali. Sono nella strega, anche, che impone alla fanciulla di superare se stessa, salvarsi dalla passività, diventare forte e coraggiosa, imparare a vivere. Sono le

*co-madri*, come le chiama Clarissa Pinkola Estés, esempi viventi della forza della vita, capaci di risorgere e insegnare a risorgere, capaci di leggere i silenzi, capaci di amore immortale.

### aprire le porte del mondo

A questo servono i bilanci della menopausa. A non lasciare mai più che gli ostacoli interni ed esterni trasformino le grandi madri in comari, a non permettere mai più che la bellezza di queste anime che hanno così intensamente vissuto si lasci umiliare e nascondere dietro l'insulto di «vecchia carampana». Serve una pausa per pensarsi, per ritrovarsi e rinominarsi soggetti, e poi serve di rimettersi in movimento, protagoniste di una nuova avventura esistenziale per la quale il progresso dell'Occidente ha regalato altri venti e più anni di vita alle donne, e sono anni preziosi. Devono essere anni di presenza al mondo, questi anni guadagnati sul dramma dei milioni di donne che ancora oggi muoiono di parto, di quelle uccise dalla violenza maschile, di quelle morte da vive, perché non possono studiare, scegliere, parlare, lavorare, amare, partire.

Meno...pausa, meno ripiegamento su se stesse, meno concentrazione sugli aspetti medici ed estetici di questa trasformazione, meno isolamento, meno ritiro sociale, meno rintanamento tra le pareti della cucina. Meno esitazione nel partecipare e nel proporre, meno paura. Meno rivalità con le generazioni più giovani, e invece generosa condivisione dei saperi segreti sulla vita e la femminilità.

Se la parte biologicamente fertile della vita di ogni donna è segnata dall'aprirsi del corpo e del cuore per l'amore e la maternità, questa parte della vita, dopo che l'orologio biologico della fecondità del corpo ha dato il suo stop, e dopo aver raccolto il coraggio per incontrare lealmente le grandi domande su se stesse, può essere segnata dall'aprirsi di una nuova coscienza di sé, dall'aprirsi di nuovi orizzonti della mente, da un nuovo modo di varcare le porte del mondo.

### Rosella De Leonibus

*Per loro...  
per tutti i loro cuori pellegrini...  
possano sempre ritrovarsi e non passarsi accanto,  
ma rimanere vicine e fortificarsi l'una con l'altra,  
e perciò a loro sono stati affidati i confini  
e le porte dell'anima del mondo.*

Clarissa Pinkola Estés

### della stessa Autrice

**PSICOLOGIA  
DEL  
QUOTIDIANO**  
pp. 168 - i 20,00

**COSE  
DA GRANDI**  
nodi e snodi  
dall'adolescenza  
all'età adulta  
pp. 176 - i 20,00

**PIANETA  
COPPIA**  
così vicini  
così lontani  
pp. 264 - i 18,50

(vedi Indici  
in RoccaLibri  
[www.rocca.cittadella.org](http://www.rocca.cittadella.org))

per i lettori di Rocca  
i 15,00 ciascuno  
spedizione compresa

richiedere a  
Rocca - Cittadella  
06081 Assisi  
e-mail  
[rocca.abb@cittadella.org](mailto:rocca.abb@cittadella.org)