

MAITHUNA – Istituto di Tantra e Counselling

# IL RISVEGLIO DELLA DONNA

*Tesi di Federica Vomiero*



Dicembre 2011

# INDICE

Introduzione

5 Capitolo 1 – La Donna dalla Società Matriarcale a oggi

1.1 – Il Matriarcato

6 1.2 – Ciclo Lunare e Ciclo mestruale

8 1.3 – riconnettersi con se stessa attraverso il Corpo

9 Capitolo 2 – Riappropriarsi della propria identità femminile: Il processo di Differenziazione

2.1 – Fase del Legame: da 0 a 6 mesi

10 2.2 – Fase del Rispecchiamento e Riavvicinamento: da 6 a 36 mesi

11 2.3 – Fase del Narcisismo Sano e dell'Identità: 3-4 anni

2.4 – Processo di differenziazione in età adulta

13 Capitolo 3 – La Sessualità Femminile

14 3.1 – Anatomia sessuale femminile

15 3.2 – L'orgasmo femminile

3.3 – La curva orgasmica femminile

Conclusione

Bibliografia

## INTRODUZIONE

Che cosa significa essere Donna? Sin dall'infanzia, ho sempre fatto fatica a comprendere il vero e profondo contenuto del termine "Donna".

Ho sempre creduto che per essere una Donna e per essere femminile servisse innanzitutto apparire donna, estremizzando la bellezza, indossando abiti succinti, scollature abissali e gonne inguinali e truccando il viso in maniera decisa. Per anni ho cercato il significato di questa parola nei programmi dedicati alle donne, nei dibattiti, nei libri, nella bellezza proposta e imposta dai media, nel mondo delle lesbiche, nel movimento femminista.. Nulla, però, di quanto sentivo e vedevo mi soddisfaceva e dava un valore alla mia ricerca di capire il significato vero, oltre alle apparenze che io stessa vivevo; sentivo che mancava un tassello che mi facesse illuminare gli occhi di comprensione compresa e non semplicemente appresa.

Poi accadde che, stanca di tanta inutile ricerca che non mi portava altro che a continui sciocchi confronti e inevitabili insensate competizioni con ogni persona di sesso femminile che incontravo, decisi semplicemente di smettere di cercare e di iniziare a VIVERE la condizione di Donna, senza una tecnica da manuale o indicazioni precise su come fare ma semplicemente osservando le donne, passando del tempo con loro e iniziando a conoscere me stessa. M'iscrissi al corso "Il Cerchio delle Donne" condotto da Michaela Zadra, mia docente di Tantra e di Counselling e fu allora che accadde la comprensione che nessun libro o rivista avrebbe mai potuto svelarmi.

Iniziai a intendere che né la condizione di sottomissione all'uomo, che per secoli la donna ha vissuto e purtroppo in alcune zone della terra ancora vive, né l'azione estremizzata del movimento femminista, il quale non ha fatto altro che invertire dei ruoli naturali come reazione a quanto subito, sono state e sono tutt'oggi condizioni in cui la donna si permetta finalmente di vivere liberamente e serenamente il suo "essere donna" e il suo femminile.

La grande sfida di ogni donna è di recuperare il proprio potere personale perso nei secoli, portando finalmente riconoscimento e giusto valore ad un ruolo ricco e determinante. Il Maestro indiano Osho sostiene che il mondo potrebbe esistere senza l'uomo ma non senza la donna, aggiungendo che se a quest'ultima fosse dato più "potere" il mondo assumerebbe una forma migliore, di bellezza in tutte le sue forme e soprattutto di amore e nuova creazione. Nelle religioni sviluppatesi nell'ambito delle società patriarcali, la figura femminile ha da sempre suscitato paura e diffidenza forse per il ruolo essenziale e significativo che la Donna ha assunto in quell'ambito: per esempio, nel buddismo il principe Siddharta si allontana da una donna per trovare il senso della sofferenza e del dolore, ma è grazie ad una donna che gli offrì una ciotola di riso che egli capì il significato della "giusta via di mezzo" e trovò così l'Illuminazione. In Occidente, le prime vere "femministe" sono state delle donne religiose che hanno fondato con sacrificio degli ordini religiosi indipendenti dagli uomini realizzando così l'immagine della donna autonoma e indipendente. Nella Religione cristiana, l'importanza data alla donna all'origine viene via via rinnegata, relegando la donna a un ruolo misero e di second'ordine (Gesù risorto si presenta prima alle donne; nelle prime comunità cristiane c'è una presenza attiva delle donne anche come diaconesse; lo stesso seguito di Gesù, come si legge nel Vangelo di Luca, era composto anche da Donne - ricordiamo la tanto contestata Maria Maddalena). Mi è piaciuto molto apprendere che anche figure religiose importanti come Papa Giovanni Paolo II ammettono che una maggior presenza della donna potrebbe essere preziosa per creare

una civiltà dell'Amore, poiché le donne sono molto più attente degli uomini alla persona valorizzando di più l'intuizione e l'affettività per il servizio della comunità.

Io credo che questo sia ancora alquanto utopistico se la donna stessa non si riscopre in quanto tale, riconoscendo che qualità femminili come la sensibilità, la sensualità e la grazia non sono sinonimo di debolezza come per secoli è stato fatto credere bensì equivalente di forza, determinazione e potere creativo. In questi giorni sto lavorando a una proposta di lavoro che intende riunire diverse donne durante qualche incontro esperienziale, poiché la mia personale esperienza mi ha convinto a credere che attraverso un intimo contatto energetico e un confronto a cuore a cuore con altre donne sia più facile recuperare il proprio potere femminile. Il gruppo femminile offre alle donne la possibilità di riunirsi per discutere, confrontarsi, crescere in un ambiente protetto e sicuro e che faciliti la relazione.

Nel primo capitolo di questa tesi, parlerò della Società matriarcale, dell'importanza del gruppo femminile e del ruolo della Donna durante quel periodo storico per rendere evidente come nell'antichità alla Donna venisse dato molto valore e il suo ruolo fosse complementare a quello dell'uomo.

Uno dei passi più importanti che una donna può scegliere di compiere per iniziare a vivere il proprio ruolo femminile è di differenziarsi dalla madre. Nel secondo capitolo della tesi, affronterò quest'argomento descrivendo cosa significa la non differenziazione e quali sono i modi per attuarla in età adulta. Il mio approccio si basa sulla "Teoria dello sviluppo dell'IO" secondo l'IBP (Integrative Body Psychotherapy) la cui visione olistica tende a concepire la persona come un tutt'uno comprensivo di mente, corpo e spirito. L'IBP affonda le sue radici sulla gestalt, la Bioenergetica, Terapia Reichiana e psicologia transpersonale.

Ancora oggi, nonostante la rivoluzione sessuale, la donna vive la sessualità come reazione a secoli di sottomissione durante i quali non rappresentava altro che un oggetto sessuale e procreativo, perdendo così la sua sensualità, fluidità, affettuosità e dolcezza. Nell'ultimo capitolo di questa proposta di lavoro, getterò uno sguardo, purtroppo in maniera superficiale per mancanza di spazio, sulla sessualità femminile con l'intento di recuperare il contatto con essa, partendo dal corpo e dall'intima connessione con esso.

## LA DONNA DALLA SOCIETA' Matriarcale A OGGI

*“Ringrazio, infine, l’odore dello sporco buono,  
il suono dell’acqua libera,  
gli spiriti della natura  
che accorrono sulla strada per vedere chi passa.  
Tutte le donne che sono vissute prima di me  
e hanno reso il sentiero un po’ più aperto e un po’ più facile.”  
Donne che corrono coi lupi – Clarissa Pinkola Estés*

### 1.1 IL Matriarcato

Il termine Matriarcato è composto dalla parola latina *mater* che significa madre e dalla radice greca *arche* (o *arce*) che significa comando ma anche principio, origine: il termine *Matriarcato* (o matriarcale), pertanto, può assumere il significato sia di “potere/dominio della madre” sia di “origine/principio dalla madre” intesa come forza creatrice che da origine alla vita. Trattasi di società tribali sviluppatesi durante le età del Neolitico e del Paleolitico, in un periodo storico che va da 12.000 e 3.000 anni a.c.

L’importanza del ruolo femminile trova conferma sia da culture matriarcali attualmente esistenti, sia da resti archeologici e graffiti risalenti al periodo Neolitico e Paleolitico. Queste statuette, graffiti e immagini erano di donne solitamente nude, gravide, raffigurate con animali totem e di potere come il serpente, in gruppo che suonavano strumenti tipicamente sciamanici come il tamburo, che propiziavano la buona riuscita o no della caccia e durante rituali sessuali sacri: espressioni artistiche che sottolineavano come la Donna che viveva in quel tipo di società avesse una qualità di vita decisamente più sana e serena di quella che la Donna si trova a vivere nei giorni nostri poiché valori come l’istinto, la creatività, il contatto con il suo corpo e la relazione di sorellanza con altre donne erano molto presenti nella sua realtà prima che andassero perduti nel corso del cosiddetto periodo del patriarcato.

La Filosofa e studiosa storica Heide Goettner-Abendroth, nel suo intervento durante la terza conferenza internazionale Women’s Peace tenuta a Dallas nel 2007, ha evidenziato come i risultati di ricerche condotte nell’ambito delle Società Matriarcali esistite sia in passato che nel periodo attuale, dimostrano che l’ideologia della dominazione maschile e del patriarcato non è universale e non è sempre esistita. In Asia, Africa, nelle Americhe e in Oceania esistono ancora delle culture che sono organizzate secondo modelli propriamente matriarcali di tradizione neolitica e paleolitica. Per Società Matriarcale non si intende una società in cui governano le donne, come comunemente si tende a credere, bensì “*società fondate sull’uguaglianza di genere, e molte di esse sono completamente egualitarie. Sono società libere dalla dominazione, ma rese stabili da certe linee guida e da codici ben precisi. Uguaglianza, negli ambiti matriarcali, non significa semplicemente livellamento delle differenze. Le differenze naturali tra i generi e le generazioni sono rispettate e onorate, ma non implicano gerarchie come succede solitamente nelle società patriarcali. I diversi generi e le generazioni hanno il loro valore e la loro dignità e dipendono gli uni dagli altri*

*tramite un sistema di attività complementari. Più precisamente, le società matriarcali sono società basate su un'uguaglianza complementare in cui la cura è molto importante nel creare l'equilibrio.*<sup>1</sup>

Nei suoi studi, la signora Goettner-Abendroth ha delineato una struttura trasversale di tutte le società matriarcali, antiche e moderne. Riporterò qui, per questioni pratiche e di spazio, solo le argomentazioni inerenti alla materia di questa tesi e cioè il ruolo della donna:

a livello sociale, una società matriarcale è fondata sui clan (o tribù) ognuna delle quali segue il principio della matrilinearità, cioè la parentela seguendo la linea materna (a differenza delle società patriarcali che sono basate sul principio della discendenza di origine paterna). La donna era solita occuparsi dell'organizzazione del villaggio, dell'accudimento dei bambini, dello sviluppo dell'agricoltura e quindi dell'economia. In questo senso, era lei ad avere potere economico e organizzativo del clan mentre l'uomo aveva il solo compito di cacciare.

Sul piano spirituale e culturale, tali società non seguono il culto di un Dio maschile, trascendente e onnipotente ma la Divinità è intrinseca nella natura, negli animali e nelle persone: il mondo intero è considerato divino e il divino è femminile poiché si riferisce alla rappresentazione dell'universo come Grande Dea, cioè colei che ha generato ogni cosa, tra cui la Terra che come Grande Madre produce e sostiene tutto ciò che è vivente. La Grande Dea e la Grande Madre (il Cosmo e la Terra) sono venerate da tutti gli esseri umani i quali vivono in pace con Esse e seguendo i loro cicli e i loro movimenti.<sup>2</sup>

La considerazione che istintivamente mi viene da fare è che probabilmente in una società così organizzata era difficile che esistessero conflitti religiosi o sociali, guerre per il potere e problemi legati all'inquinamento ambientale che caratterizzano le società patriarcali, compresa quella attuale. È probabile che sia proprio a questo modo del tutto femminile di gestire la società al quale facevano riferimento Osho e Papa Wojtyła come menzionato nel capitolo introduttivo.

L'inizio del sistema patriarcale è di difficile inserimento poiché rappresenta un processo lento, iniziato presumibilmente, nel momento in cui l'uomo, avendo sviluppato la propria forza nell'attività della caccia e avendo dimostrato la sua capacità di dominare animali pericolosi, cominciò a usare la violenza per acquisire potere anche all'interno della società stessa. Esistono teorie che sostengono che l'uomo si accorse del proprio potere quando comprese che era il suo seme che permetteva la fecondazione della donna e quindi la creazione di nuova vita. Circa 5000 anni fa, le raffigurazioni artistiche ritrovate smisero di rappresentare la donna come dea, e gli animali come alleati e si trasformarono in immagini di guerra e di dominio sugli animali. Invece di calendari lunari e riti sessuali si rappresentavano armi e iniziò la documentazione di quanto possedeva un clan rispetto a un altro. Sembra che in questo passaggio, siano iniziate le stratificazioni sociali e la donna sia stata relegata al solo ruolo di madre e oggetto procreativo.

## **1.2 CICLO LUNARE E CICLO MESTRUALE**

Nell'antichità, come descritto in precedenza, la Donna era libera di vivere la propria natura che la lega indiscutibilmente alla terra (Grande Madre) e alla luna (Grande Dea), pianeta femminile per eccellenza. Le

---

<sup>1</sup>Heide Goettner-Abendroth, [www.women.it](http://www.women.it), , Società Matriarcali come Società di Pace

<sup>2</sup> Ibidem

donne vivevano e agivano insieme e il potere del gruppo femminile era radicato biologicamente nel ciclo mestruale. Un tempo, tutte le donne avevano le mestruazioni insieme, seguendo le fasi della Luna e il ciclo lunare che è di ventotto giorni, proprio come un regolare ciclo mestruale, e rappresentava la massima espressione del potere della donna. Nell'antichità, una sacerdotessa tantrica per esempio, poteva iniziare un allievo proprio mentre aveva le mestruazioni. Sempre nell'antichità, il sangue mestruale era considerato il fertilizzante per eccellenza e l'agricoltura e tutti i riti a essa connessi era di competenza prettamente femminile. Questo da un significato ai racconti popolari europei di donne che corrono nude tra i solchi dei campi di grano quando sono mestruate o a racconti di uomini e donne che fanno l'amore nei campi appena seminati. Le vibrazioni salutari del sangue mestruale e le pratiche sessuali erano utili per la coltivazione del cibo per la comunità. Riprenderò il tema della sessualità in uno dei prossimi capitoli, mi soffermo ora solo per chiarire che la sessualità all'epoca, a differenza di oggi, era sacra e il più delle volte ritualizzata. La stessa Venere di Laussel, una delle sculture più antiche rinvenute e risalente al periodo del Paleolitico, rinvenuta all'entrata di un tempio-grotta sacro nel sud della Francia, è raffigurata gravida e con in mano una tavoletta raffigurante i cicli mestruali e lunari. Nella stessa grotta, si sono rinvenute immagini di amplessi, la raffigurazione del parto e della figura maschile che sembra essere il consorte di questa Venere. La cosa curiosa è che l'immagine del rito sessuale rinvenuto in questa caverna è la stessa immagine che raffigura la medesima posizione di una scultura risalente circa a venticinquemila anni più tardi ritrovata in un tempio indiano. Vista l'improbabilità che quest'ultima fosse stata ispirata proprio dalla Venere di Laussel, si vede chiaramente come già nell'antichità nelle società tribali del periodo neolitico, il culto della sessualità sacra fosse presente e vissuto spontaneamente.

Durante i giorni del ciclo, la donna era alla sua massima potenza istintuale ed era considerata una Dea da adorare. Lo stesso uomo la venerava e la serviva e riveriva. Durante quei giorni la donna si ritirava dalle solite faccende dedicandosi solo al contatto con la natura, alla lettura delle stelle e a tutti i rituali connessi al ciclo mestruale, dall'agricoltura alle varie iniziazioni. Addirittura, sembra che la donna a quel tempo, durante le mestruazioni potesse accedere al potere e alla visione che portavano a prendere decisioni e a emanare leggi tribali. Approfondendo questo argomento, non ho potuto non notare la differenza rispetto a come è vissuto il ciclo mestruale oggi: oggi le mestruazioni sono viste come un impiccio, vengono vissute come una fortissima limitazione nella vita di tutti i giorni.

Per una donna, è importante conoscere cosa avviene nelle varie fasi che caratterizzano il ciclo mestruale condividendo stati d'animo, sensazioni e atteggiamenti con altre persone dello stesso sesso. Una comunicazione e un dialogo aperto e spontaneo, anziché una chiusura dettata da paure e convinzioni tramandate di generazione in generazione aiuta la consapevolezza femminile ad aprirsi al mondo con più forza e serenità. Questo può essere raggiunto attraverso un profondo ascolto dei cambiamenti che avvengono nel corpo in concomitanza che la fine e l'inizio di ogni fase del ciclo: la fine delle mestruazioni (inizio del ciclo, il risveglio del corpo, fase della fanciullezza), periodo dell'ovulazione (periodo di massima fertilità e creatività, età della madre), periodo pre-mestruale (energie rivolte verso l'interno, l'intuito è più profondo, menopausa) e periodo delle mestruazioni (la donna si ricongiunge con se stessa, vecchiaia e saggezza). Mio malgrado, non c'è lo spazio sufficiente per approfondire un argomento così rilevante e profondo perciò mi limito a constatare che per una donna è fondamentale prendersi il tempo di contattare le emozioni e i pensieri che caratterizzano ogni singola fase, poiché è il primo passo per una nuova unione con se stessa.

### **1.3 RICONNETTERSI CON SE STESSO ATTRAVERSO IL CORPO**

Nel periodo del matriarcato, la donna viveva liberamente i propri istinti di femmina animale vivendo apertamente anche l'istinto sessuale. La donna veniva equiparata alla Grande Madre Terra poiché come la Terra era capace di dare la Vita: nel suo corpo, la Donna fa crescere la vita, partorisce, nutre, accoglie e trasforma. Come descritto precedentemente, le società all'epoca erano tribali, cioè si viveva in tribù, in clan: questo implicava che le donne passavano la maggior parte del tempo con altre donne e venivano educate dalle più anziane della tribù le quali insegnavano alle più giovani tutto quello che riguardava ciclo mestruale, parto e i vari rituali. La femmina era in contatto con il proprio corpo per la maggior parte del tempo, vivendo in sintonia con la terra. Non esisteva tabù nel mostrare il corpo ma essere nude era del tutto naturale. Oggi purtroppo questa libertà è andata perduta e il nudismo è visto da una parte come un tabù e dall'altra come esca nelle strategie pubblicitarie. In televisione si vedono sempre più donne svestite mascherate da una falsa disinibizione che appare come una "reazione" ai troppi anni vissuti come oggetti repressi dall'uomo.

Per una donna, prendere contatto con il proprio corpo, conoscerlo e onorarlo, andando oltre al tabù della nudità è un passo necessario per entrare in un'intima ed evolutiva relazione con se stessa e il proprio corpo e per accedere al mondo di una soddisfacente sessualità. Quando iniziai a frequentare gruppi di donne dove a volte si lavorava nude, ho osservato che spogliarmi dei vestiti ha per me significato svestirmi della maschera indossata come protezione nei confronti degli altri o come reazione ad un vissuto personale; osservando le dinamiche che si innescano in un gruppo di donne che si mettono a nudo, ho notato che spesso accade che la donna più trasgressiva scopra di vivere la trasgressione più come reazione alla paura di se stessa e del suo vero sé; oppure che la più timida inizi a provare piacere a farsi vedere senza abiti dalle altre donne comprendendo così che i tabù erano dettati da un'educazione chiusa e rigida; una comprensione costante di quasi tutti i gruppi di donne che ho frequentato è quella che le partecipanti alla fine si sentono più unite tra loro e provano un senso di "sorellanza" e di alleanza con il femminile in generale nel momento in cui constatano che fondamentalmente le paure sono le stesse, così come le difficoltà e le convinzioni si assomigliano moltissimo: quasi tutte provano alla fine un senso di leggerezza e libertà difficile da spiegare se non vissuto in prima persona che porta un profondo e determinante cambiamento nella rapporto con il proprio corpo, la propria sessualità, il sesso femminile e anche nella relazione con quello maschile.

Il grande passo evolutivo, può venir fatto solo ed esclusivamente dalla donna, rendendosi più consapevole e libera verso se stessa nel meraviglioso incontro con la sua bellezza e forza naturale, che le nostre sorelle antiche, ma ancora vive dentro di noi, ci hanno insegnato e tramandato.

Per quanto mi riguarda, questo è avvenuto (e sta tutt'oggi avvenendo) attraverso un profondo esercizio per risvegliare il corpo e le sensazioni assopite in esso, riscoprendo la potenza dei sensi: il gusto, il tatto, il suono, la vista e la pelle. Per la donna che viveva la libertà tipica del matriarcato, la sensualità (il cui significato non è seduzione come si può pensare ma vivere consapevolmente tutti i sensi) era naturale e spontanea. La donna di oggi, dopo anni di soprusi e repressioni dell'istinto, ha bisogno di ricontattare la sua naturale "sensualità". Il contatto regolare con la natura, praticare la meditazione costantemente (per meditazione intendo tecniche di osservazione sia silenziosa che in movimento di emozioni e di sensazioni



fisiche), effettuare sistematicamente esercizi corporei come per esempio quelli proposti nella “Sustaining Constancy”\* possono cambiare notevolmente la relazione che la donna ha con il proprio corpo.

\* Sustaining Constancy: una serie di esercizi che aumentano e mantengono la percezione del sé sul piano sensoriale e corporeo, coordinati con dei respiri consapevoli e accompagnati da una presenza continua.

## **RIAPPROPRIARSI DELLA PROPRIA IDENTITA' FEMMINILE:**

### **IL PROCESSO DI DIFFERENZIAZIONE**

*“Compito dei genitori è*

*donare due cose ai figli:*

*le Radici e le Ali”*

*Antico Proverbio del Québec*

Nell'attuale società, il passo più importante che ogni individuo deve affrontare per raggiungere la piena consapevolezza di sé è quello della differenziazione dai genitori. Per una donna, questo passaggio è più delicato e difficile di un uomo poiché la donna è dello stesso sesso della madre quindi esiste una sorta di identificazione con essa, conscia o inconscia. Per usare la bellissima espressione di Anna Cotugno nel suo libro “Due in Una” *“Nascere donna da una donna e divenire poi individuo femminini generis necessitano di continuità nel cambiamento e differenza nell'uguaglianza. Questa la delicata alchimia del legame madre – figlia, sostanziante ogni identità femminile”*.<sup>3</sup>

Nella relazione madre-figlia, la femmina è parte del corpo della madre, acquisisce la storia della figura materna attraverso le radici femminili di quest'ultima e ne porta avanti la tradizione con le figure femminili che la seguiranno.

#### **2.1 FASE DEL LEGAME: DA 0 A 6 MESI**

Tutti i bambini vivono una condizione simbiotica con la madre poiché sono dipendenti da lei sia durante la gravidanza sia nei successivi primi anni, dovendo fare affidamento alla figura adulta per qualsiasi necessità e bisogno primario. In questa prima fase della vita di un bambino, la relazione simbiotica è di tipo fisica, non verbale: il primo messaggio che il bambino impara è quello che gli arriva attraverso il linguaggio del corpo della madre e la vicinanza fisica con essa. Nelle società matriarcali antiche, una volta nato il figlio, la madre lo teneva fisicamente appresso ventiquattro ore al giorno fino all'età in cui il bimbo naturalmente si

---

<sup>3</sup> Cotugno Anna (1999), *Due in Una, dal legame Madre-Figlia alla relazione terapeutica Donna-Donna*, Meltemi Editore srl, Roma, pag. 14

staccava da lei. Durante i primi mesi di vita del neonato, non c'era mai separazione dalla madre, permettendo così a quest'ultima di diventare istintivamente consapevole dei bisogni di suo figlio. Questo può apparire agli occhi della "mamma moderna" come un viziare e rendere il bambino dipendente, oltre che a un'eventualità impensabile vista la frenesia con la quale la Donna oggi conduce la sua vita. Eppure, ancora oggi in alcune culture i bambini vengono "portati" dalla madre, creando così la condizione ideale per soddisfare innanzitutto il bisogno di contatto fisico continuo che il neonato ha e poi tutte le altre necessità come ad esempio quella di essere allattato senza dover "chiedere" piangendo. I messaggi che arrivano forti e chiari nel bambino se questo contatto profondo viene rispettato e se la madre è presente al neonato non solo fisicamente ma anche emotivamente sono "Ti Amo", "Sei Benvenuto/a", "Sei molto particolare per me", "Sei speciale"; il risultato nel futuro adulto è quello di sentirsi protetto e sicuro emozionalmente. Negli adulti il cui contatto intimo con la madre è stato invece interrotto fisicamente e/o energeticamente si sviluppa il bisogno disperato di vicinanza. Tendono a perdere la loro identità a favore degli altri (del partner nel caso di una relazione affettiva) pur di recuperare il contatto e i messaggi che sono mancati durante la prima infanzia.

## **2.2 FASE DEL RISPECCHIAMENTO E DEL RIAVVICINAMENTO: DA 6 A 36 MESI**

Se la relazione simbiotica è indispensabile all'inizio della vita del neonato, può diventare dannosa nel caso non venisse allentata già durante i primi anni di vita, quando cioè il bambino inizia a scoprire il mondo staccandosi spontaneamente dalla madre. Il compito dell'adulto è quello di essere una figura disponibile, sicura e di riferimento dalla quale il bambino possa affacciarsi al mondo e alla quale possa tornare per essere nutrito, accolto e confortato. Il ruolo della madre dovrebbe essere "responsivo", cioè disponibile e presente ma che limiti gli interventi solo quando necessario, in situazioni per esempio di serio e grave pericolo per la vita del bimbo. I messaggi che il bambino percepisce dal genitore in questa fase sono "Ti amo e ti permetto di essere diverso da me" e "Se cadi ti aiuterò a rimetterti in piedi". A circa un anno e mezzo di età, il bambino sviluppa quello che è definito il "sano narcisismo" o sana introversione: il senso dell'io del bambino è nutrito e fortificato dai messaggi che arrivano dal genitore in questa fase permettendogli così di crearsi delle risorse interiori importanti dalle quali attingere nei momenti di difficoltà. Il bimbo viene aiutato a diventare indipendente e ad attingere all'interno, nel suo Sé, l'aiuto necessario a fronteggiare le situazioni esterne che possono includere difficoltà e fallimenti. Quando un genitore aiuta il figlio a non identificare se stesso con quello che fa, lo aiuta a costruire un sano narcisismo e a passare alla fase successiva di sviluppo dell'io. Questo tipo di relazione permette al bambino e quindi al futuro adulto di sviluppare un senso di tranquillità e fiducia in sé che gli consentirà di accrescere l'autostima, la sicurezza e la capacità di gestire la vita e le difficoltà nonché l'opportunità di essere se stesso: la differenziazione che inizia in questa fase di sviluppo è quella di comprendere di essere diverso dal genitore senza per questo rischiare di perdere il suo amore ma anzi, imparerà, come descritto sopra, ad attingere alle sue risorse interiori per affrontare la vita. Se questo non avviene, o avviene parzialmente, nel bambino si creerà un senso di insicurezza, scarsa fiducia in sé e la tendenza ad aver paura di perdere la figura materna. Quando una madre influenza il figlio come se fosse un'estensione di se stessa caricandolo di aspettative, sogni e speranze che appartengono alla madre e non al figlio stesso, allora si sta parlando di una "relazione solipsistica", in cui il figlio, anziché avere la possibilità di esprimere se stesso e i suoi potenziali, diventa l'oggetto idealizzato su cui riversare la speranza di riappropriarsi di tutto quello che

manca e che è mancato alla madre stessa. In questo meccanismo, la figura materna diventa “più madre che donna”, come è stata definita dalla dott.ssa Mariacandida Mazzilli, psicologa e psicoterapeuta specializzata in problematiche psicologiche femminili. Nello specifico caso della figlia femmina, *“Le madri ‘più madri che donne’ sono quelle che rinuncerebbero a qualsiasi cosa per il bene (o meglio, ciò che credono sia il bene) delle figlie. (...) hanno spesso la tendenza a proiettarle addosso le proprie caratteristiche e qualità, creando confusione tra quello che è il vero modo di essere della ragazza e il proprio. Compiono ogni sforzo teso a valorizzare e sfruttare le doti della figlia, ma solo per una forma di gratificazione personale, dando vita così ad una particolare tipologia di dominio del genitore sul figlio, chiamata ‘abuso narcisistico’.”*<sup>4</sup>

Il bambino (che prepara il “terreno” al futuro adulto) in questa fase inizia a reagire alla relazione solipsistica con la madre e lo fa in diversi modi: si ribella (combatte la madre), si ritira (crea un muro attorno a se e diventa insensibile a ciò che accade fuori), si sottomette (diventa la “brava bambina” per compiacere la madre), si polarizza (dipende dalle sensazioni positive della madre per sentirsi bene con se stessa e rinnega qualunque aspetto negativo attribuibile alla madre). Queste difese si annidano sia a livello emotivo sia in quello fisico in veste di corazza muscolare con conseguenze sia sulla vita affettiva ed emozionale dell’adulto sia su quella sessuale.

### **2.3 FASE DEL NARCISISMO SANO E DELL’IDENTITÀ: 3-4 ANNI**

Quest’ultima fase è una naturale estensione di quella precedente, in cui il bambino, e quindi il futuro adulto, attraverso il sano narcisismo accede alla sua identità che non corrisponde a ciò che fa. Il messaggio che caratterizza questa fase è “Ti amo per quello che sei e non per quello che fai”. Il genitore insegna al figlio che cosa è bene e cosa è male, gli insegna a distinguere ciò che gli può far bene da ciò che gli può far male senza però identificarlo con l’azione stessa. Anche in questa fase, è importante il linguaggio corporeo della madre nei confronti del figlio: il sentirsi accolti e compresi, non accade attraverso le sole parole dette dalla figura genitoriale ma dalla presenza sentita del genitore, dal suo sguardo, dal tempo dedicato al figlio. Se il messaggio arriva in profondità al bambino, i genitori vengono interiorizzati e percepiti come una presenza che dà forza e fiducia. Il futuro adulto, percepirà il genitore come una risorsa interiore dalla quale attingere anziché come una ferita dalla quale ribellarsi o da compiacere.

Quanto descritto sopra, vale per tutti i bambini, compresi i nostri genitori che a loro volta sono stati bimbi e hanno avuto i loro papà e mamme. Se un bambino non ha ricevuto l’attenzione, il contatto, la presenza e i messaggi di cui aveva bisogno, è probabile che ripeterà lo stesso schema di comportamento sui propri figli, perpetuando una tradizione che continuerà di generazione in generazione.

### **2.4 PROCESSO DI DIFFERENZIAZIONE IN ETÀ ADULTA**

Il processo di crescita emotiva dovrebbe avvenire in modo del tutto naturale e iniziare già nell’infanzia per poi proseguire negli anni fino al suo quasi totale compimento, come descritto nelle varie fasi di sviluppo dell’Io.

---

<sup>4</sup> Dott.ssa Mariacandida Mazzilli, [www.psicologiadonna.it](http://www.psicologiadonna.it), Madri e Figlie

Come avviene quindi la differenziazione dai genitori, nel caso in cui non si sia compiuta durante l'infanzia? Il terapeuta familiare Bowen ha identificato l'illusione di autonomia dai genitori nel "*taglio emotivo*" il quale si può attuare attraverso due modalità: la distanza fisica e/o la rottura dei rapporti con il genitore oppure attraverso l'isolamento interiore pur restando in contatto con esso. Come descritto prima, queste reazioni avvengono già durante i primi anni di vita come risposta alla reazione solipsistica con la madre. Il dott. Bowen parla di illusione perché ciò che accade in realtà quando un adulto reagisce nei due modi appena citati è nel primo caso la probabilità che l'individuo nelle sue relazioni ripeta lo stesso schema di pensiero e di azione acquisito nella difficoltà di rapporto: andarsene; nel secondo caso invece, si è notato che l'individuo ha la tendenza a manifestare malattie fisiche, disturbi emotivi come la depressione, disagi sociali e mancanza di responsabilità nei confronti delle relazioni future. In entrambi i casi, è chiaro che il processo di differenziazione non è avvenuto.

**DIFFERENZIARSI NON SIGNIFICA REAGIRE AL GENITORE NE' COMPIACERLO.** Non significa rinnegare o voler essere diversi né tantomeno essere come il genitore: al contrario, significa innanzitutto riconoscere di essere separato e diverso dai propri genitori, accettandoli e accogliendoli così come sono, onorando il patrimonio emotivo ricevuto dalla famiglia, anche se pesante e doloroso. I genitori e il passato non possono essere cambiati: riconoscere che coloro che ci hanno generato la vita hanno fatto del loro meglio con la comprensione, la consapevolezza e la conoscenza che avevano e riconoscere che ci hanno insegnato esattamente quello che hanno imparato a loro volta dalla loro famiglia di origine, fiorisce nella comprensione, nell'accettazione e nel perdono. Perdonare significa far pace con i genitori e riappropriarsi della propria identità. Un bellissimo libro del padre delle Costellazioni Familiari Bert Hellinger s'intitola "*Senza radici non si vola*": così come un albero non può ergersi verso il cielo se non avesse radici profonde che lo radicano alla terra, una persona non può volare libera dalla dipendenza e dai bisogni se prima non riconosce le sue radici. Le radici esistono, anche se a volte appaiono marce: riconoscerle e includerle significa diventare forti e trascendere il dolore.

Questo è ancor più significativo per una figlia femmina che ad un certo punto della sua vita ha bisogno di trovare la sua propria identità di Donna e la sua Via Femminile che probabilmente sarà diversa da quella della madre che le fa inevitabilmente da specchio. È importante vedere, accogliere e accettare sia tutti gli aspetti che una figlia femmina ha in comune con la madre sia (e soprattutto) tutti quelli invece che si scostano e si differenziano da essa. Il giorno in cui ho iniziato a osservarmi e a "*differenziarmi*" da come mia madre avrebbe voluto che io fossi, seguendo il mio essere e la mia strada ho iniziato a provare un profondo senso di colpa e la paura di essere abbandonata e di non ricevere più il suo amore. Provare questi sentimenti, è un segno importante del processo di differenziazione in atto perché significa che il primo passo verso se stesse è stato compiuto e a volte questo può essere sentito e vissuto come un tradimento nei confronti della mamma. E' essenziale attraversare il dolore che queste emozioni causano con la consapevolezza che fanno parte di un processo di crescita nel quale la bambina che dimora in noi sta diventando una donna adulta. Durante il processo, si ha la possibilità di entrare in contatto con la nostra bambina che mai come in questo momento richiede attenzione, affetto e cura; è necessario darle i messaggi del buon genitore che le sono mancati nelle varie fasi dell'infanzia: è nostra responsabilità di donna adulta ripeterli ogni qualvolta sia richiesto e ci si trovi in un momento doloroso della vita in cui ci si accorge che è proprio quello il messaggio che servirebbe (o sarebbe servito) per sentirsi più integri e più forti. La tendenza può essere quella di ricercare consolazione e il soddisfacimento dei bisogni all'esterno di

noi, spesso nel partner: ciò è del tutto normale ma è necessario tenere a mente che né il partner né nessun altro può prendersi cura e stringere la mano della nostra bambina ferita e neppure colmare un vuoto che ha solo bisogno di essere riconosciuto attraverso la presa di piena responsabilità di noi stesse e di chi siamo. La sensazione d'integrità, di pace, di libertà e di forza che si prova con la consapevolezza di avere i nostri genitori nel cuore è davvero unica.

Esistono diverse tecniche per affrontare il processo di differenziazione e di riconoscimento della propria identità. Citerò qui alcuni esempi di pratiche che ho sperimentato in prima persona e che utilizzo più di frequente nelle sessioni individuali con i miei clienti: immaginare la propria madre davanti e parlarle a cuore aperto, esprimendo emozioni sopite quali rabbia, dolore, frustrazione e concludere con la gratitudine; scrivere una lettera alla propria madre, che non verrà mai recapitata, che esprima tutto il dolore e il non detto che la bambina interiore si porta dentro caratterizzando i fili invisibili che muovono l' "adulto marionetta"; visualizzazioni guidate che riportino alla memoria episodi cruciali dell'infanzia che hanno determinato il modo di vivere nell'età adulta.

## LA SESSUALITA' FEMMINILE

*“Quel corpo meritava rispetto  
per la lotta che aveva sostenuto per tanto tempo.  
Non esistevano corpi belli o corpi brutti,  
perché tutti avevano fatto la stessa traiettoria,  
tutti erano la parte visibile dell'anima che li abitava.  
Sentiva orgoglio, un profondo orgoglio del suo corpo.  
(..) Non portava il reggiseno, ma quello non importava.  
Sentiva orgoglio del proprio corpo  
e nessuno poteva rimproverarla a causa di ciò;  
anche se avesse avuto settant'anni,  
continuerebbe ad avere orgoglio del suo corpo,  
poiché era attraverso di lui  
che l'anima poteva realizzare le sue opere.”*  
**BRIDA – Paulo Coelho**

Per comprendere e affrontare il tema della sessualità femminile, sono necessari due presupposti: che la donna entri in contatto profondo con il suo essere femminile come affrontato nei capitoli precedenti e che conosca se stessa anche da un punto di vista fisico anatomico. La conoscenza dell'anatomia sessuale è spesso un tema tabù e viene solitamente accennata in modo superficiale, a volte dando per scontata la conoscenza di come siano fatti e come funzionino gli organi sessuali femminili esterni ed interni. Mi sono resa conto che termini come “vagina”, “clitoride”, “punto G”, “masturbazione” suscitano imbarazzo, quasi

fossero parole proibite alle persone che non siano medici ginecologi. Io credo che questa tendenza purtroppo sia il chiaro risultato di secoli di rifiuto e soffocamento della sessualità, soprattutto di quella femminile. Eppure non è sempre stato così: le statuette e le immagini risalenti all'era Paleolitica e Neolitica raffigurano donne che mostrano il loro corpo nudo e durante amplessi con un maschio. Durante il periodo di transizione dal Matriarcato al Patriarcato, alle donne fu concesso di continuare le loro pratiche sessuali sacre, ma vennero degradate a "prostitute" al servizio dell'uomo il quale nel frattempo aveva assunto il ruolo anche di capo religioso. Gradualmente, il sesso fu bandito dai tempi e dalle funzioni religiose. Nei Vangeli gnostici si legge di rituali e cerimonie che utilizzavano unioni sessuali, ma con l'avvento del Cristianesimo, il sesso fu definitivamente rinnegato ed eliminato dal mondo religioso. Nel V sec dopo Cristo, la Chiesa dichiarò eretica ogni "realtà ciclica" come il ciclo mestruale e lunare e definita la figura emblematica di Maria Maddalena come meretrice, prostituta, peccatrice. Solo il Movimento Femminista, sviluppatosi attorno alla metà degli anni 70, ha tentato di portar dignità alla Donna e alla libera espressione sessuale, risultando però a parer mio in una reazione sfociata nel ribaltamento dei ruoli e nella perdita dei valori femminili di un tempo.

### **3.1 ANATOMIA SESSUALE FEMMINILE**

Il sesso femminile, o vulva, è costituito dalle grandi e piccole labbra, quest'ultime di dimensioni minori e solitamente racchiuse dalle maggiori e ricongiunte al corpo del clitoride. La forma delle grandi e piccole labbra non è uguale in tutte le donne così come non lo è la loro dimensione: in alcune donne, le piccole labbra sono nascoste dalle grandi mentre in altre sono più prominenti. Il clitoride, visibile solo esternamente, è protetto dal cappuccio clitorideo dal quale esce durante l'eccitazione sessuale diventando gonfio e duro al tocco. Durante l'eccitazione sessuale e l'orgasmo, la sensazione che la maggior parte delle donne prova è di pulsazioni continue: in questa zona si trova lo stesso numero di nervi terminali che ci sono nel glande del pene. Le sue dimensioni e la distanza dal resto della vulva variano da donna a donna. Sotto il clitoride, si trova la vagina, una cavità che solitamente è chiusa poiché le pareti vaginali aderiscono tra loro ma che si apre durante il coito o quando si introduce lo specolo ginecologico e durante l'espulsione del feto. Come per la dimensione delle grandi e piccole labbra, anche la lunghezza della cavità vaginale varia da donna a donna. Nel Tantrismo e nel Quodoushka (insegnamento tramandato dagli sciamani d'America), queste differenze nell'anatomia genitale femminile sono ben presenti e presuppongono addirittura il carattere sessuale di una donna strettamente collegato alla forma e dimensione della sua vulva. Per carattere sessuale s'intende il ritmo preferito, preferenze nella stimolazione, tempi per arrivare all'orgasmo, localizzazione del punto G, tipologia anatomica maschile più adatta, posizioni più indicate ecc. In fondo alla cavità vaginale si trova il collegamento con l'utero, costituito da fibre muscolari e rivestito dal peritoneo, un tessuto molto sensibile che gioca un ruolo importante nella sensibilità uterina durante il coito. Infatti, anche l'utero partecipa all'orgasmo, sobbalzando e sussultando. L'apparato genitale femminile interno viene raffigurato a forma di T poiché oltre all'utero ci sono le ovaie e le trombe di Fallopio, le quali mettono in comunicazione le ovaie con l'utero trasportando l'ovulo. Le ovaie contengono i gameti, cellule che producono gli ormoni responsabili della forma e del comportamento del corpo femminile i quali percorrono un ciclo di maturazione fino a raggiungere lo stato di ovuli maturi. Il ciclo completo del passaggio tra gameti e ovuli è il Ciclo Mestruale, il quale può variare dai 26 ai 30 giorni anche se oggi i cicli mestruali sono sempre più irregolari nelle donne.

### **3.2 L'ORGASMO FEMMINILE**

L'orgasmo è definito come una scarica di tensione del corpo, una liberazione dell'eccitazione fisica ed energetica. Descriverò le fasi dell'orgasmo nel prossimo paragrafo. Qui desidero portare l'attenzione alle diverse esperienze orgasmiche che una donna può vivere: a differenza di un uomo, la donna può sperimentare disparati tipi di orgasmo tra cui i principali sono tre: clitorideo, vaginale, del punto G. Esistono poi esperienze orgasmiche di riflesso come per esempio una stimolazione profonda della zona erogena dei seni o la penetrazione anale che va a stimolare l'utero e in alcune donne anche il punto G. Può accadere che l'esperienza dell'orgasmo includa la combinabilità di orgasmi o che appena esaurita la tensione di un tipo una donna possa raggiungerne uno nuovo di diverso tipo, a dimostrare la teoria che la donna è un essere capace di incredibili risorse sessuali!

### **3.3 LA CURVA ORGASMICA FEMMINILE**

Lo studio della sessuologia evidenzia quattro fasi dell'orgasmo: il desiderio, l'eccitazione, l'orgasmo e la risoluzione. Frequentando gruppi di Tantra ho scoperto che esiste un'ulteriore e ultima fase che Gabrielle Roth definisce la fase del silenzio. Gabrielle Roth, musicista e ballerina, ha studiato a lungo le danze di vari popoli del mondo e propone una danza che prevede una sequenza di cinque movimenti legati alla curva orgasmica. Praticando la sequenza dei movimenti della Roth con una certa regolarità, ho compreso profondamente nel mio corpo che l'espressione dei cinque movimenti non è solo legata alla sessualità, ma caratterizza la dinamica di moltissime attività umane come l'elaborazione di un progetto, l'esperienza del parto e quella della morte ecc. nonché il modo in cui una persona affronta la vita e le esperienze che da essa nascono. Infatti, secondo la visione olistica della persona intesa come totalità, le difficoltà sessuali sono sintomatiche di quelle esistenziali e difficoltà esistenziali sono sintomatiche di quelle sessuali. Vivendo l'esperienza della Curva orgasmica, è facile notare dove risiedono le rigidità e le resistenze che probabilmente portano di riflesso rigidità e difficoltà emozionali nell'affrontare la vita e le sue sfide.

Vediamo in specifico le varie fasi sessuali corrispondenti ai movimenti accennati sopra in una regolare curva orgasmica:

#### *1) Desiderio = Fluire*

Durante questa fase si accende il desiderio attraverso l'immaginario erotico o l'espressione di un "bisogno" legato alla sessualità. I movimenti sono fluidi, morbidi, sensuali; è la fase dei preliminari. Di nuovo, esiste una differenza di approccio a questa fase diversa da donna a donna dovuta a svariati motivi tra cui il vissuto sessuale, lo stato emotivo e la capacità di lasciarsi andare e di fluire con il partner.

#### *2) Eccitazione (fase di plateau) = Staccato*

In questa fase, il ritmo si intensifica, diventa pulsante, la carica energetica si alza e la passione è forte. Le pareti vaginali iniziano a lubrificarsi e ad aprirsi, c'è una maggiore affluenza di sangue nei genitali e le labbra possono gonfiarsi e divaricarsi mentre il clitoride tende ad andare in erezione.

### 3) *Orgasmo = Caos*

Fase nella quale non c'è più controllo dei movimenti i quali culminano nell'apice dell'orgasmo. L'orgasmo si manifesta attraverso una serie di contrazioni muscolari ritmiche e involontarie delle pareti vaginali e dell'utero. Può essere accompagnato anche da pulsazioni del clitoride e/o dalla secrezione di un liquido che fuoriesce dall'uretra ("eiaculazione femminile") a seconda del tipo di orgasmo: se clitorideo o per stimolazione del Punto G o entrambi. La respirazione aumenta e si può assistere all'obnubilamento della coscienza, cioè la perdita temporanea di conoscenza che di solito dura frazioni di secondi che alcuni mistici ritengono la porta per entrare in una dimensione trascendentale e transpersonale.

### 4) *Risoluzione = Lirico*

Fase in cui i movimenti sono leggeri e la sensazione è quella di volare mentre il nostro corpo riflette ancora le pulsazioni dell'orgasmo appena sperimentato. In questa fase, contrariamente all'uomo, la donna può essere pronta per una nuova eccitazione e un nuovo orgasmo. La sensazione che si prova è di vitalità, il corpo si sente vivo e carico di nuova energia e benessere.

### 5) *Silenzio*

I movimenti sono lenti e silenziosi. È una fase molto simile allo stato meditativo, in cui si possono percepire tutti i movimenti interiori che derivano dall'esperienza orgasmica appena vissuta. Pur essendo ancora in presenza del partner, l'esperienza è molto individuale e personale, la sensazione che si può provare è quella di profonda connessione con il Tutto e con il Divino.

Vivere pienamente e con consapevolezza tutte le fasi sopra descritte, porta un senso di appagamento e di benessere interiore, l'autostima cresce, ci si sente unite e connesse con il partner e con il mondo che ci circonda e molto spesso il cuore si apre facendoci provare Amore per noi stesse e per la vita. Purtroppo, non è infrequente che l'esperienza sessuale sia frettolosa, si saltino delle fasi (soprattutto la prima) e si trasformi in una vera e propria "corsa all'orgasmo" perdendo la magia e l'intensità che la curva orgasmica porta. Tra l'altro, la capacità di avere un orgasmo non è un criterio per una sana sessualità, e lo affermo poiché dalle osservazioni di alcuni miei clienti raggiungere l'orgasmo (e già la parola "raggiungere" implica una sfida) non significa sempre una soddisfazione, fisica ed emotiva; e questo per una donna assume un significato monumentale. Per vivere intensamente la curva orgasmica, è necessario avere radicamento nel proprio corpo e senso del sé: non è un caso che abbia deciso di affrontare il tema della sessualità per ultimo; un buon rapporto con il proprio corpo, la propria sensualità, una buona differenziazione dal genitore e quindi una chiara identità femminile sono alla base di una buona sessualità e di un'appagante vita sessuale. Infatti, la maggior parte delle disfunzioni sessuali sono dovute ad un'interruzione dello sviluppo dell'io e spesso accade che semplicemente lavorando sul corpo attraverso esercizi specifici e sullo Scenario Primario la persona risolva di conseguenza le difficoltà a livello sessuale o viva la sessualità in maniera totale, non solo genitale, coinvolgendo tutto il corpo e tutti i sensi.



## CONCLUSIONE

*“Secondo un’antica profezia andina,  
giungerà il giorno in cui  
lo Spirito Femminile si risveglierà  
dal lungo letargo  
e lotterà per cancellare  
odio e distruzione  
e dare infine origine  
a un mondo di pace e armonia”*

**LA PROFEZIA DELLA CURANDERA - Mamani**

Nei mesi durante i quali ho scritto questa tesi, sono accadute molte situazioni che hanno stravolto la mia vita: ho lasciato il mio lavoro per dedicarmi completamente al percorso di crescita intrapreso anni fa e avviare la professione di Counsellor; ho chiuso una relazione affettiva molto importante; sono entrata totalmente nelle mie ferite di bambina, iniziando quel processo di differenziazione che apparentemente mi ha portato nella direzione opposta a quella di mia madre, ma che in realtà ha unito i nostri cuori in un Amore puro e ripulito da reazioni, aspettative e delusioni. Superficialmente, questi tre avvenimenti sembrano slegati l’uno dall’altro; in verità, quello che sento è che sono una naturale conseguenza del mio risveglio come Donna che ha iniziato a prendersi cura di se stessa e a percorrere la sua personale strada. È per me emozionante comprendere il vero significato della bellezza, oltre ogni esteriorità; quello della dolcezza, oltre ogni paura; e quello della sensibilità e fragilità, oltre ogni debolezza. “Come in alto, così in basso”, esiste questo ed esiste quello: la Via che ho scelto di percorrere è stata quella di passare dall’uno all’altro attraversando lunghe buie notti dell’Anima, la cui alba è il naturale trascendere dei due aspetti, fino a raggiungere l’unità che fa di noi esseri totali, olistici, scintille Divine.

Il mio progetto personale è quello di approfondire questa tesi, ampliando ogni capitolo e paragrafo riportando tutto quello che per mancanza di spazio non ho potuto scrivere qui, facendone oggetto di una possibile pubblicazione. Il mondo della Donna è un universo infinito di dinamiche interiori, misteri e bellezze che è davvero impossibile restringere in poche pagine e io desidero comunicare alle Donne che è possibile risvegliarsi e riconnettersi con noi stesse per ritrovare la propria forza, la propria dignità, il proprio ruolo e posto nella società, l’espressione creativa di ognuna di noi; per far pace con le nostre radici femminili e ritrovare la bellezza nella diversità dell’essenza tipica di ogni donna; per vivere una sessualità consapevole, appagante, sana e libera da restrizioni e regole che non abbiamo dettato noi.

Ho già iniziato a proporre sessioni individuali e, seppur abbia avuto anche clienti maschi, mi sento molto portata a lavorare con le Donne, a condurle nel viaggio verso il risveglio della Dea interiore che si trova dentro di ognuno di loro. Sto proponendo anche dei gruppi di sole donne, dove temi come la sensualità, femminilità, la differenziazione dalla madre e la sessualità verranno affrontati, approfonditi e sperimentati nella tribù formata dalle partecipanti stesse. I corsi, così come le sessioni che propongo, sono sperimentali

cioè la persona partecipa attivamente attraverso esercizi corporei specifici di bioenergetica, meditazioni attive e tecniche gestalt. Ho imparato l'arte della sperimentazione in prima persona da colei che io considero la mia Maestra per eccellenza: la Vita, la quale prima mi ha sempre fatto vivere l'esperienza per poi spiegarmi la lezione in un secondo momento; a volte, per riuscire a comprenderne l'insegnamento, ho dovuto sperimentare più volte, non senza dolore e sofferenze, ma con sempre più Consapevolezza.

Forse, è utopistico un mondo di Pace governato anche dalle Donne il cui ruolo sia complementare a quello dell'uomo e in cui anziché fare la guerra per il potere o per la religione, si possa vivere in armonia credendo in un'unica grande religione: quella dell'Amore. Sì, forse è utopistico, ma io credo fermamente che se tante piccole gocce ritrovano la strada verso se stesse formando un bellissimo fiume di femminilità, un cambiamento è davvero possibile. I latini stessi hanno sostenuto *"Dotata animi mulier virum regit"*: "Una donna provvista di coraggio (di spirito) sostiene (consiglia) il marito", tradotta credo da Virginia Woolf in "Dietro ogni grande uomo c'è sempre una grande donna".

Dal Cuore ringrazio tutti i Maestri che hanno fatto parte della mia Vita, soprattutto le mie Maestre Donne, ognuna delle quali ha rappresentato mia madre nelle sue vesti più diverse, in particolare ringrazio Bruna che mi ha insegnato la forza di lasciarmi cadere e il coraggio di rialzarmi in piedi; e Michaela, che attraverso la sua apparente durezza, ha contribuito ad aprire il mio Cuore e a lasciar sgorgare lacrime trattenute da troppo tempo. Ultima ma non ultima per importanza, ringrazio la mia maestra più importante che rappresenta l'amore puro e incondizionato e alla quale devo il merito della mia esistenza in questo pianeta e della meravigliosa Donna che mi sento di essere oggi: mia Madre.

## BIBLIOGRAFIA

Bowen Murray (1979), *Dalla Famiglia all'Individuo*, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma

Coelho Paulo (2008), *Brida*, RCS Libri Spa, Milano

Cotugno Anna (1999), *Due in Una, dal legame Madre-Figlia alla relazione terapeutica Donna-Donna*, Meltemi Editore srl, Roma

Gray Miranda (2008), *Luna Rossa, Capire e usare i doni del ciclo mestruale*, Macro Edizioni, Cesena (FC)

Huarache Mamani Hernan (2001), *La profezia della Curandera*, Edizioni Piemme, Casale Monferrato (AL)

Maurer Willi (2008), *La prima Ferita*, Editrice Aam Terra Nuova, Firenze

Noble Vicki (2005), *Il Risveglio della Dea*, TEA Spa, Milano

Osho (1997), *La Donna, una nuova visione*, News Services Corporation, Arona (NO)

Pinkola Espés Clarissa (2004), *Donne che corrono coi Lupi. Il Mito della Donna selvaggia*, Ed Frassinelli, Piacenza

Rosenberg Jack Lee, L. Rand Marjorie, Body, Self (1985), *Soul and Sustaining Integration*, Humanics Publishing Group

Zadra Elmar e Michaela (1997), *Tantra, la Via dell'Estasi sessuale*, Arnoldo Mondadori Editore Spa, Milano  
- (2007), *Il Punto G*, Sperling & Kupfer Editori Spa, Milano

Goettner-Abendroth Heide, *Societies of Peace, Re-thinking Matriarchy*, 3<sup>rd</sup> International Women's Peace Conference, Dallas – TX, 10-15 July 2007

Psicologiadonna.it – Madri e Figlie