

A Cura di: Laura Messina

Dal libro "Donne che corrono coi lupi" applicazioni cliniche nella psicologia del femminile.

"..Ci siamo lasciate crescere i capelli e li abbiamo usati per nascondere i sentimenti".

Clarissa Pinkola Estés

Introduzione

"Donne che corrono coi lupi" è un libro sulle donne e per le donne, una finestra sul loro mondo complesso, sensibile, curioso, coraggioso. Attraverso la narrazione di Clarissa Pinkola Estés, autrice del libro e analista Jungiana, le donne moderne, prigioniere di una quotidianità che non lascia spazio e tempo per se stesse, *"costrette a essere tutto per tutti"*, devono riappropriarsi, della *"Donna selvaggia"* intesa come una forza psichica che trae origine dagli istinti e dalla creatività, insite nella natura femminile. La paura, l'insicurezza e gli stereotipi, costruiti intorno alla figura femminile, hanno offuscato e soffocato la vera natura della donna e di conseguenza il suo benessere mentale plasmando la sua personalità in una personalità *"povera, sottile, pallida, spettrale"*. Attraverso le fiabe e i miti, l'autrice del libro ci conduce in territori inesplorati o dimenticati, ci mette in contatto con la Donna selvaggia, ci aiuta a comprendere che ciò che spesso temiamo è ciò che più ci somiglia ed è ciò che ci aiuterà a rinascere. La figura del lupo, tanto temuta, attraverso questo libro, risulterà una figura vicina al mondo della donna sana: *"robusta, piena di energia, di grande forza vitale, capace di dare la vita, pronta a difendere il territorio, inventiva, leale, errante"*.

La donna come creatura "travestita"

L'autrice del libro analizza la figura della donna del dopoguerra (con riferimento alla seconda guerra mondiale), sottolineando come questa fosse considerata una bambina, una proprietà, un giardino incolto. Una donna che non può esprimere se stessa, diventa una donna "travestita", che non rappresenta il vero sé, che indossa una maschera che nasconde la creatività. Le donne del dopoguerra erano donne che non erano autorizzate a scrivere, che non ottenevano riconoscimenti per le loro opere, per le loro creazioni; donne *"sorvegliate, imbavagliate"*. E le donne moderne hanno conquistato la libertà? Hanno tolto la maschera imposta dalla società e dalla cultura dominante? Esprimono la natura istintuale, creativa e selvaggia? Nel lavoro terapeutico e nella vita quotidiana entriamo in contatto con *"donne aride, affaticate, fragili, depresse, confuse, imbavagliate, zittite, appiattite... senza ispirazione, senza vivacità, senza sentimento, senza senso, cariche di vergogna, cronicamente evanescenti, volatili, ferme, sterili, compresse, pazze... affogate nella routine domestica, nell'intellettualismo, nel lavoro o nell'inerzia, perché questo è il posto più sicuro per chi ha perduto i suoi istinti"*. La sofferenza delle donne si cristallizza nella paura di ritrovare la parte più profonda di sé, nella vergogna di mostrare il proprio lavoro, la propria arte, di esprimere un'opinione discordante da quella predominante nella società o nell'ambiente familiare o lavorativo. La paura, la sofferenza, la vergogna, l'impossibilità di fare, agire, di creare, diventano una malattia che non riguarda un'era o un secolo, come sottolinea l'autrice, ma un'epidemia che cattura le donne e ne intrappola la natura selvaggia. E nel momento in cui aprono le porte alla natura istintuale e profonda e cominciano a scorgere parti di sé massacrate e uccise emerge l'istinto di sopravvivenza, il desiderio di rimettersi in gioco e *"ricomporre se stesse in maniera efficace"*.

La riscoperta della donna selvaggia

Clarissa Pinkola Estés considera lupi e donne affini per natura, curiosi di sapere, forti, resistenti, intuitivi, che *"si occupano intensamente dei loro piccoli, del compagno, del gruppo... esperti nell'arte di adattarsi a circostanze sempre mutevoli; fieramente gagliardi e coraggiosi; eppure le due specie sono state perseguitate, tormentate e falsamente accusate di essere voraci.. tremendamente aggressive"*.

La donna lupo o donna selvaggia non è fuori di noi, ma dentro di noi, in un posto nascosto dove risiedono le nostre verità profonde e i nostri desideri inespressi. Nella ricerca continua della sua natura istintuale, la donna affronta delle sfide, prima fra tutte, la separazione da un'esistenza *"troppo comoda e sicura"*. L'ansia di perdere i punti fermi della vita, di allontanarsi anche per brevi periodi dalla famiglia e dagli affetti, a lungo termine rischia di far perdere qualcosa di più prezioso: se stesse. Di contro *"la messa a punto di cose nuove e affatto originali, di nuove direzioni e impegni per la propria arte e il proprio lavoro nutre l'anima selvaggia"*. Dall'osservazione della figura del lupo, la donna può trarre insegnamenti sui rapporti. Le relazioni tra maschio e femmina, nonostante gli scontri, durano tutta la vita, essendo basati sulla lealtà e sulla fiducia e attraversano *"duri inverni, generose primavere, lunghe marce, nuovi cuccioli, antichi predatori..."*. Il segreto risiederebbe nella loro capacità di accettare il bello e il brutto che la vita porta con sé, di vivere ciò che di positivo la vita dona e anche ciò che è negativo, non permettendo all'alternarsi degli eventi, di intaccare la relazione con se stessi e con gli altri. Nelle relazioni sentimentali di molte donne, gli amori giungono al termine perché manca la saggezza che deriva dall'esperienza. Sono amori basati solo su aspettative, illusioni di perfezione e sulla bellezza della fase dell'innamoramento. Ma l'amore, come quello vissuto dai lupi, attraversa anche duri inverni, difficoltà, sofferenze, delle micro morti che necessitano di una elaborazione. L'amore, come suggerisce l'autrice costa in coraggio, resistenza e devozione e nella capacità di gestire la paura di un amore non perfetto, ma reale. *"Amare significa abbracciare e nel contempo sopportare molte molte fini, e molti molti inizi, il tutto nella stessa relazione"*. I lupi hanno caratteristiche fisiche e comportamentali che li differenziano l'uno dall'altro, ma accettano tale diversità e non cercano di indossare delle maschere. Dal lupo la donna può e deve imparare ad accettare la propria natura, la propria fisicità che rende ogni donna unica e non una copia di donna imposta dalla cultura dominante e dalla moda del momento. La nevrosi e la sofferenza che nasce dalla non accettazione di se stesse blocca l'attenzione verso le cose veramente importanti per il raggiungimento del benessere psichico.

Applicazioni nella terapia clinica

Nel lavoro con le pazienti l'autrice, invita le donne a porsi delle domande: *"Quando è stata l'ultima volta che ho corso libera? Come posso far sì che la vita torni a essere viva? Che cosa in me è stato ucciso o sta morendo?"* La vita pone continuamente ogni donna davanti dei bivi, davanti delle scelte e non ascoltare la parte più primitiva insita in ognuno di noi, rischia di paralizzare ogni slancio creativo *"in una vita senza vita"*.

Durante il percorso terapeutico l'autrice del libro e analista, invita le donne a vivere e attraversare i dilemmi che si trovano di fronte, ma con la capacità critica e riflessiva che implica un momento nel quale ciò che ci turba deve essere abbandonato, separato da noi. Esistono continuamente momenti nei quali una decisione non va presa nell'immediato, a volte bisogna lasciar perdere e *"tornarci sopra in un secondo momento... perché una domanda posta prima di dormire, con la pratica, spesso trova una risposta al risveglio"*.

Un altro momento terapeutico prevede l'assegnazione di un compito alle donne, per avvicinare queste alla loro natura selvaggia. Le donne vengono invitate a curare un piccolo giardino, perché l'insegnamento che se ne trae è terapeutico e significativo. Le donne impareranno che troppa acqua o la mancanza di questa renderanno la terra arida e provocheranno la morte delle piante; che è necessario sviluppare la sensibilità per comprendere che le piante vanno protette dal troppo caldo o dal troppo freddo; che curare un giardino regalerà l'emozione unica di vedere la fioritura, di assistere al miracolo della rinascita di una pianta che sembrava morta e che invece rifiorisce nella sua bellezza. Attraverso un diario le donne annotano la semina, la fioritura, quando una pianta muore e si esercitano a vivere *"il tempo del godimento e quello della morte"* e a interiorizzare la verità che *"ciò che può accadere ad un giardino, può accadere all'anima e alla psiche"*.

Un altro compito è quello di non permettere all'altro di reprimere le proprie idee, energie, valori, ideali etc.. E' importante selezionare gli amici e gli amanti in modo saggio, perché persone distruttive spengono la natura istintuale, mentre le persone che nutrono l'anima considereranno la

donna *"una creatura vivente, un essere in fiore che cresce, come l'albero dalla terra.. o le rose fuori in giardino... un'autentica entità vivente che respira, umana ma fatta anche di sottilissime, magiche cose..."*.

L'importanza della terapia risiede nella capacità di riconoscere che ognuno porta con sé delle ferite che spesso sono state curate con "medicine sbagliate", diventando quindi più profonde, più dolorose e mai guarite. Riconoscere la ferita e una cura idonea sono le strade per un'esistenza più forte e più consapevole. Un'esistenza che spinge la donna ad ascoltare le proprie passioni, a viverle senza timore. Scrivere, dipingere, cantare, viaggiare sono tutte medicine che guariscono la psiche perché trasformano una vita paralizzata in una vita creativa. "L'agire, l'andare verso, il fare per".... sono il nutrimento per la psiche, se rispecchiano la nostra natura istintuale. *"Non è mai un errore cercare ciò di cui si ha necessità"*. Tutte le donne possono *"tornare a casa"*, e per questo viaggio metaforico non servono biglietti o denaro, basta ascoltare ciò che ci rende serene, libere. Per alcuni tornare a casa significa parlare con un amico caro, per altri correre in riva al mare, per altri ancora sdraiarsi sulla sabbia e guardare il cielo stellato. *"Essenziale è ciò che rinvigorisce l'equilibrio. Quella è casa"*. Essenziale è fornire alle nostre pazienti, un tempo per la solitudine, uno spazio esclusivo per se stesse, per ritrovare quelle energie necessarie nella vita quotidiana, ricca di impegni e scandita da frenetici ritmi lavorativi, familiari, sociali. Molte donne hanno tempo per tutto e per tutti, ma hanno dimenticato di donare del tempo a se stesse e hanno smarrito *"le cinque fasi della creazione: ispirazione, concentrazione, organizzazione, realizzazione e perseveranza"*.

I compiti per ritrovare se stesse

- **Accettare il nutrimento:** imparare ad ascoltare i consigli, le lodi positive perché nutrono l'anima creativa e donano l'autostima necessaria per "creare", senza pensare che dietro ogni lode si insidi un giudizio falso.
- **Reagire:** sviluppare l'abilità di mettersi continuamente in gioco, di non arrendersi mai davanti ad ogni tipo di ostacolo, di non pensare che esiste solo una scelta, solo una risposta, solo una strada. La vita offre una miriade di possibilità e di scenari sempre nuovi. Bisogna agire, dire, fare, essere.
- **Essere selvagge:** per creare, per ritrovare se stesse bisogna essere libere di provare, di sbagliare, di commettere azioni apparentemente lontane dalla logica comune. Ogni forma di creatività è arte e spesso viene tacciata come qualcosa di folle, semplicemente perché rivoluzionaria, lontana da standard comuni, distante dal conosciuto e dal prevedibile.
- **Iniziare:** non permettere alla paura di paralizzare il blocco creativo, per la paura del fallimento. Il fallimento più grande non è agire e sbagliare, ma rimanere fermi, immobili. Solo il movimento permette di esplorare il mondo, fuori e dentro di noi.
- **Proteggere il proprio tempo:** ritagliare un tempo per se stesse; un fine settimana, un giorno, un pomeriggio o anche dieci minuti al giorno. Imporre a se stesse e agli altri l'idea che quel tempo è solo vostro e non è condivisibile.
- **Ostinarsi:** ricordarsi che non esistono solo gli altri, *"ci siamo anche noi e basta"*. Se non nutriamo noi stesse finiremo per aver "fame di tutto".
- **Proteggere la vita creativa:** dopo aver donato a se stesse uno spazio di creatività bisogna proteggerlo, investendolo dell'importanza che merita.
- **Confezionare amorevolmente la vera opera:** una volta ottenuto uno spazio per sé e aver liberato la creatività insita in ognuno di noi, bisogna impegnarsi a migliorarne la qualità.

- **Preparare il nutrimento per la vita creativa:** per accettare se stesse, per reagire, per donarsi tempo, per far riemergere la vita creativa bisogna nutrire ogni nostra azione e per fare ciò servono: *"tempo, dedizione, passione e sovranità"*.

Conclusioni

Dalla lettura di questo libro e dal lavoro svolto con le donne incontrate nei percorsi di sostegno psicologico, finora svolti, ho appreso che nella profondità della nostra psiche è possibile ritrovare la vera natura, i sentimenti, le paure, i desideri più nascosti e che anche dalla sofferenza più acuta può germogliare un fiore. Paradossalmente è proprio sul fondo che si trova il terreno più fertile, dove far nascere qualcosa di nuovo. Troppe volte le donne piangono, si disperano e si autoaccusano di aver fallito e troppe volte non riescono a perdonare se stesse. Ma è proprio il fallimento ad essere *"un maestro migliore del successo"* perché conduce alla riflessione, all'elaborazione, alla capacità di rivedere le proprie scelte, la propria direzione. La psicologia delle donne deve occuparsi della mente, della corporeità, dell'anima della donna e domandarsi, in ogni percorso terapeutico, perché quella donna che ci ha chiesto aiuto conduce una vita "nascosta", all'ombra di qualcuno più forte, desiderosa di una vita diversa che in realtà già possiede, ma che ha soffocato per troppi anni. Perché quella donna è rimasta immobile e ha relegato la creatività in un angolo della fantasia, invece di agire. Tutte le donne possono ritrovare se stesse ma *"devono portare le loro idee in un posto in cui trovino sostegno"*. Le donne *"se necessario...dipingono cieli azzurri sui muri della prigione... le donne mettono porte dove non ce sono, e le spalancano e le varcano, verso nuovi modi e una vita nuova... La cosa più importante è resistere, insistere, per la vostra vita creativa, la vostra solitudine, il futuro e la vita stessa. Resistete, perché questa è la promessa della natura selvaggia: dopo l'inverno, viene sempre la primavera"*.

Per approfondimenti

Clarissa Pinkola Estés, *"Donne che corrono coi lupi"*, Ed. Frassinelli, Milano, 1993.