

Modena 27 gennaio 2018

«DONNA, CORPO, EMOZIONI MOVIMENTO»

Maria Cristina Di Tommaso

(Insegnante I.S.E.F. e Danza Movimento Terapeuta)

- Il problema della «sicurezza» della donna ha tante sfaccettature come testimonia l'impostazione di questo convegno.
- Io vorrei portare il punto di vista di una operatrice del movimento specializzata in Danza Movimento Terapia.
- In particolare vorrei portare l'attenzione su quello che può contribuire a rendere le donne più a loro agio nei rapporti con gli uomini e con la realtà sociale in generale.
- Si tratta di prevenire atteggiamenti culturali maschili e femminili che alimentano una conflittualità sterile o di ricostruire, dopo una emergenza, senso di identità e autostima messe in discussione da atti di violenza.
- La fase storica è molto critica e molto in fermento nello stesso tempo: in occidente la donna è uscita dall'ambito domestico e si confronta nell'ambito sociale e lavorativo con l'altro sesso. Ci sono ancora situazioni di non parità ma nell'insieme le conquiste delle donne in tutti i campi sono state notevolissime.
- Quello che credo disorienti sia gli uomini che le donne oggi è che le donne, per potersi affermare, si sono uniformate ai modelli maschili di costruzione della società rinunciando a parte della loro identità profonda.

- Rispetto a questa situazione complessa è facile consigliare alle donne di ritornare a vecchi ruoli di solo accudimento familiare ed è tanta la rabbia degli uomini che a loro volta hanno a che fare spesso con un genere femminile che utilizza un approccio molto simile al loro nelle relazioni e nella vita.
- La sfida credo sia invece dare alle donne la possibilità di affermarsi nella società con una loro identità specifica femminile che però è in rapida evoluzione. Nel domandarmi quale sia l'apporto specifico che le donne contemporanee possono dare al funzionamento sociale mi sono venute in mente competenze che in fondo sono auspicabili in ogni essere umano anche se forse le donne le hanno sempre coltivate di più per motivi che è difficile dire se siano più biologici o culturali.
- A questo proposito il lavoro psicocorporeo della Danza Movimento Terapia e di tante altre discipline olistiche occidentali e orientali può essere di grande aiuto.
- Ina Praetorius, teologa e filosofa svizzera, nata negli anni '50, dice che noi donne possediamo la competenza dell'esserci, essere là dove le cose accadono, dentro le cose. Le discipline olistiche lavorano tantissimo sull'essere presenti nelle situazioni con l'interezza della nostra persona, integrando sensazioni corporee, pensieri, emozioni. Questo tipo di presenza nel mondo può essere sperimentata costruendo, in modo creativo, ponti tra il nostro mondo interiore e quello esterno. Questo tipo di creatività è quella di cui parla D. Winnicott : «spazi potenziali» in cui dentro e fuori

possano convivere e comunicare a volte anche in modo contraddittorio.

- La «presenza» per realizzarsi in modo pieno ha bisogno anche di autenticità e oggi è ancora particolarmente delicato il problema dell'autenticità del femminile. Riconoscere e accettare i propri bisogni, desideri, gusti nella loro verità è un altro processo che può essere molto ricco attraverso esperienze di movimento olistico. La ricerca dell'autenticità può essere molto ricca e stimolante ma anche rischiosa e delicata: che cosa può essere manifestato e condiviso e che cosa no ad esempio, nelle discipline di movimento che hanno tra i loro obiettivi il potersi esprimere attraverso il corpo? Bisogna educare al «pudore che protegge e non nasconde» come sostengono Bossu/Chalanguier nel loro prezioso testo «L'espressione corporale».
- Si tratta di un ascolto psico-corporeo profondo che richiede educazione, auto-educazione e affinamento di tante capacità legate alla consapevolezza di noi stessi.
- Ascoltare prevede il silenzio, lasciare spazio, sospendere il fare a tutti i costi e non aver paura di incontrare la propria vulnerabilità. Sfatata la convinzione che bisogna mascherare la propria vulnerabilità e assumersi la responsabilità di accettarla proprio in quanto esseri viventi complessi in cui convivono aspetti corporei, emotivi, cognitivi e spirituali. Lorella Zanardo nel suo interessantissimo libro «Il corpo delle donne» a proposito di vulnerabilità prende in considerazione la chirurgia estetica estrema e ci propone un racconto molto significativo e toccante. Parla di una donna che

lei conosce e che incontra al funerale del proprio marito, è molto addolorata, come Lorella Zanardo sa, ma nulla può trasparire dai suoi lineamenti poiché imprigionati in un «burqa di carne» dalla chirurgia.

L'autrice si domanda come le persone che ricorrono alla chirurgia estetica possano impostare relazioni umane se sui loro volti non ci sono le rughe e le pieghe che testimoniano quella vulnerabilità che, lasciata trapelare, è la base dei rapporti umani autentici.

- La forza femminile può diventare la capacità di tenere insieme, integrare vari aspetti della persona e non la capacità di fingere di essere «invincibili».
- Questo modo di vivere la corporeità ci mette in contatto con bisogni e desideri in continuo mutamento, con «sfumature» che la cultura dell'essere sempre in stato di emergenza ci impedisce di cogliere. Siamo ormai abituati a situazioni spesso gonfiate ed esagerate per affrontare l'incapacità di gustare l'essenziale e il semplice e la sfera sessuale e sentimentale non credo possa sfuggire a questa realtà diffusa.
- Il percorso verso la consapevolezza dell'apporto di un modo femminile di concepire il mondo e la vita potrebbe quindi basarsi sulla accettazione incondizionata di quello che si è indipendentemente da quello che si fa e contemporaneamente potrebbe avere questo tipo di accettazione come fine.
- In effetti questo tipo di accettazione ci permette di creare «legami» che non significhino possesso esasperato che può sfociare nella violenza fisica e psicologica. «Addomesticami» disse la volpe al piccolo

pirncipe di Saint Exupery, «Io sarò così unica per te
e tu unico per me, e divideremo dei rituali solo
nostri.....»