

8 MARZO

Sguardi
femminiliA Rovereto l'incontro
con Alexandra Pope
la psicoterapeuta
autrice del libro
«Mestruazioni
e consapevolezza»

Nel «ciclo» l'energia delle donne

LAURA GALASSI

Alzi la mano chi sarebbe disposto a fare a meno della sindrome premestruale. Mal di testa, mal di pancia, mal di schiena, nervosismo, crisi di pianto e voglia di abbuffarsi affliggono in un modo o nell'altro tutte le donne del pianeta, che spesso attendono rassegnate questo periodo del ciclo come una minicatastrofe. Sbagliato! A sentire la psicoterapeuta inglese **Alexandra Pope**, ospite giovedì scorso alla libreria «Blu Libri» di Rovereto e relatrice del convegno organizzato per ieri e oggi dall'associazione «Armonia», «**Donne e potere: svelare una nuova consapevolezza femminile**», i giorni prima del ciclo in realtà sono il momento migliore per entrare in contatto profondo con il proprio corpo, per concentrarsi sui propri bisogni e staccarsi dal mondo. Insomma, vale la pena sfruttare al meglio gli sbalzi di umore e l'irritabilità convogliando queste forze apparentemente negative nella giusta direzione. Per le più scettiche, Alexandra Pope sa il fatto suo sull'argomento «mestruazioni». Ha lavorato per più di trent'anni in Australia, mettendo in piedi una clinica di psicoterapia e una miriade di seminari per incrementare la consapevolezza femminile. Ha scritto anche numerosi libri attinenti il potere del ciclo mestruale e l'importanza di non reprimerlo con l'utilizzo della pillola anticoncezionale: alla libreria di via Portici è stato presentato «**Mestruazioni e consapevolezza**» con qualche accenno all'altro testo della Pope, disponibile però solo in inglese, «The Pill: are you sure it's for you?» («La pillola: sei sicura che faccia per te?»).

La prima cosa che colpisce della dottoressa di origini britanniche, è la disinvoltura e la sicurezza con cui tratta temi di solito considerati tabù. Parlare esplicitamente di mestruazioni infatti, anche per le donne moderne comporta una certa pudicizia, tanto che spesso ci si riferisce all'inizio del ciclo con parafrasi come «mi sono venute», «ho le mie cose», «sono indisposta», senza mai pronunciare la parola tabù, come se non usarla potesse scongiurare le sofferenze che ne derivano. Nel salotto di «Blu libri», Alexandra ha proclamato invece a gran voce di essere già in menopausa e che comunque «dietro ad ogni tabù si

IL SEMINARIO

L'altro potere

Alexandra Pope è a Rovereto anche per il seminario «Donne e potere: svelare una nuova consapevolezza femminile», che si conclude oggi. Nella foto, «Perché sei arrabbiata?» di Paul Gauguin



nasconde qualcosa di molto potente». Il perno delle teorie della psicoterapeuta riguarda infatti la riscoperta consapevole del significato del ciclo, parlare delle mestruazioni come una fonte di potere ed energia, e non come qualcosa di cui vergognarsi. «A trent'anni - racconta Alexandra - ho avuto dei seri problemi mestruali e allora ho capito che attraverso il sangue il mio corpo cercava di comunicarmi qualcosa. Da allora la mia vita è cambiata, si è aperta una nuova porta e mi sentivo come Alice nel

paese delle meraviglie». Quello che il dolore cercava di comunicare alla Pope era il rispetto del ritmo delle mestruazioni e la sua valorizzazione. La maggior parte delle nostre lettrici a questo punto, pensando all'enorme fastidio legato al ciclo e sentendo una che predica di valorizzarsi mentre si è piegate in due dal dolore, avrà voglia di girare pagina. Ma in fondo, magari sorvolando lo spiritualismo new-age a cui non tutte credono, la psicoterapeuta ha ragione. «Il ciclo - dice l'esperta

inglese - è un filo diretto con il nostro corpo, è un indicatore del nostro livello di stress. Quando le mestruazioni sballano significa che l'organismo sta cercando di dirci qualcosa». Proprio la comprensione dei messaggi del nostro corpo costituisce il primo livello del potere femminile. «Per secoli siamo state giudicate - afferma Pope - perché durante il ciclo cambiamo continuamente, passando dal benessere all'aggressività, dal sentirsi belle al sentirsi uno straccio, tutto nell'arco di un mese. La pillola appiattisce questi

sbalzi e per questo è ben accettata, soprattutto dagli uomini». Il fatto è che «l'instabilità femminile» non solo è fisiologica ma è anche positiva: ci sono periodi in cui si hanno energie illimitate - vedi la pre-ovulazione e l'ovulazione - ed altri in cui l'unica cosa che si desidera è stare a letto senza comunicare con nessuno - vedi i periodi pre-mestruali e mestruali. «Le donne devono imparare a rispettare il ritmo del ciclo mestruale. Quando si sentono stanche devono riposare perché è quello di cui il corpo ha bisogno.

Quando ci si sintonizza col ciclo, ci si sente più potenti e si scoprono molte cose su sé stesse». Questa consapevolezza e il rispetto per il proprio corpo che ne deriva, è la chiave per lo sviluppo personale e uno strumento utile per gestire proficuamente la vita di tutti i giorni. Insomma, se vogliamo farci un regalo per l'8 marzo, quest'anno potrebbe essere l'ascoltare di più i nostri bisogni, di riposo o di azione che siano, lasciando un po' in disparte le contingenze che di solito stritolano la vita di qualsiasi donna.



La psicoterapeuta Alexandra Pope

“
È un filo diretto
con il nostro corpo
Un indicatore
sempre da rispettare
del livello di forza
o di stanchezza
”

LA TEORIA

Le varie fasi nell'analisi dell'esperta inglese

«Saper ascoltare il ritmo delle proprie stagioni»

Alexandra Pope paragona il ciclo mestruale e il ciclo di vita di una donna alle stagioni. **Pre-ovulazione/fanciullezza = primavera.** È una fase di creatività, grandi motivazioni e grandi idee. La donna si sente «onnipotente», come quando era bambina. **Ovulazione (14esimo giorno circa)/menarca (prima mestruazione) = estate.** Picco di energia, la fase della super-donna, il focus è sull'ambiente esterno e i bisogni personali sono al minimo. Con gli estrogeni al massimo le donne si sentono belle. È il momento giusto per confrontarsi e decidere. **Pre-mestruazioni/pre-menopausa = autunno.**

La donna si sente esposta, vulnerabile. I bisogni repressi finora tornano a galla. La vulnerabilità non va rinnegata, la donna ha voglia di rallentare, di staccare la spina. È fondamentale rispettare questo bisogno. Ci sono molti disturbi fisici e il corpo cambia. **Mestruazione/menopausa = inverno.** Lo stress quotidiano porta le donne ad arrivare esauste a questa fase. È importante arrendersi alla stanchezza, ritagliandosi un posto lontano dal mondo. Con le mestruazioni la donna attacca la presa alla sorgente di energia interna. La menopausa è il momento in cui le donne fanno scelte radicali, guardano alla vita trascorsa con occhio esperto e disincantato.

LIBRO Il prete genovese si racconta in «Così in cielo come in terra», fra lotte per i diseredati e accuse ai governi

Don Gallo, un «ribelle» con Cristo

ALESSANDRA MAGLIARO

Irichiami delle autorità ecclesistiche si sprecano, da quando giovane prete sessantottino a Genova fu rimosso dalla chiesa del Carmine perché le sue omelie sapevano di politica mentre lui operava in pieno spirito di Concilio Vaticano II. E ormai non fanno più notizia anche se **don Andrea Gallo**, Andrea per la sua comunità che lo adora, il Gallo per i genovesi, ci mette del suo. E lo racconta, episodio per episodio, con una prosa piena di ironia, in «**Così in cielo come in terra**» (Mondadori, 135 pagine, 17 euro) che segue il libro del 2005, «**Angelicamente anarchico**». È del 1928 ma non ha mai

perso in questi anni di battaglie, di sconfitte e di piccole vittorie - il ristorante La Lanterna gioiello marinaro che ha tolto tanti ragazzi dalla strada - il gusto di dire la sua, quasi sempre giusta, sempre «contro», sempre spiazzante la morale benpensante, per usare termini che piacevano al suo caro amico Fabrizio De André, di cui celebrò i funerali a Genova, considerando il rosario laico di Faber il suo quinto Vangelo. Le sue sono posizioni ribelli: è stato vicino a Beppe Englaro e la sua Eluana, non ha escluso l'aborto per le vittime di stupro (mandò una lettera inorridita a papa Wojtyła quando questi raccomandò di non far abortire le vittime degli stupri in Bosnia), è ferocemente contro il pacchetto sicurezza

del governo e le politiche di respingimento dei migranti, è favorevole alla liberalizzazione della cannabis, all'uso del profilattico anti-Aids, recentemente si è speso per far luce sulla morte di Stefano Cucchi in carceri che chiama discariche sociali. Insomma chi più ne ha più ne metta. Il suo percorso, avendo sempre in testa quel cristianesimo solidale, rivolto allo stare nel mondo senza dogmatismi in una purezza di messaggio evangelico che mette mani e cuore nella realtà senza mai risparmiarsi, lo ha reso discusso ma anche amatissimo. Un prete prete. Per questo suo essere ha avvicinato in tanti anni artisti come Vasco Rossi, Manu Chao, Beppe Grillo, Paolo

Rossi, Moni Ovadia, Erri De Luca, la grande amica Fernanda Pivano la cui morte lo smarrì profondamente, ma anche barboni, prostitute, tossici, vite perdute e per lui anime salve. «Molti mi chiedono di andarmene dalla Chiesa visto che non sono d'accordo quasi su niente. Ma io nella mia casa ci sto bene, la amo, rispetto la sua struttura gerarchica. Semmai, se qualcuno non mi vuole, che abbia il coraggio di scommunicarmi. Considero il mio dissenso un atto di fedeltà ai principi fondamentali della Chiesa», scrive don Gallo. Nel 2009 fece fare un calendario delle trans per aiutare la rinascita del Ghetto di Genova. Un marxista della Cei che considera ultimi ed emarginati, strumenti «per



Don Andrea Gallo, classe 1928

recuperare tutti un genere di vita diverso, demolendo gli idoli che ci siamo costruiti: denaro, potere, consumo, spreco, tendenza a vivere al di sopra delle nostre possibilità. Riscopriremo i valori del bene comune, della tolleranza, della solidarietà, della giustizia sociale».