



Gin-Ecologia

Menstruazioni e consapevolezza

di [Alexandra Pope](#)

È ancora un tabù di cui non parlare, o nei migliori casi un fastidio di cui si farebbe volentieri a meno. In realtà le mestruazioni rappresentano un momento cruciale della vita della donna e una porta d'ingresso verso una consapevolezza profonda.

In tutte le culture, le mestruazioni sono un argomento tabù. Se ne parla raramente e quasi sempre sottovoce, eppure si tratta di una vera e propria risorsa della donna. Se vissuto con consapevolezza, il ciclo mestruale può costituire uno stimolo prezioso per un'intensa ricerca psicologica e spirituale. Può aprire a forze interiori che illuminano, guidano e sostengono il proprio cammino esistenziale per formulare obiettivi, realizzare il proprio potenziale creativo e immergersi nella propria natura spirituale. Questo processo si mette in moto con la prima mestruazione - il menarca - e continua, approfondendosi e raffinandosi, sino al momento della menopausa.

Riprendersi il potere

Nel ciclo si possono individuare due correnti o impulsi di energia. Il primo è un movimento di crescita che dalla mestruazione arriva all'ovulazione. Si tratta di un movimento naturale che parte da un contatto intimo col sé interiore e arriva al mondo esterno, all'attenzione per gli altri. Riguarda la volontà di creare e di dare forma alla propria vita. Il secondo impulso energetico va dall'ovulazione alla mestruazione e, simile a una marea che si ritira, riporta gradualmente nelle profondità del sé. Questo secondo movimento genera una maggiore «permeabilità», che permette alla donna di raggiungere una più ampia comprensione e una capacità di avvertire la complessità e la profondità delle cose, e così facendo di maturare. Da un'attenzione unilaterale nella prima metà del ciclo, si passa quindi a una consapevolezza multifocale, incanalando e gestendo molta più tensione e dunque potenziale creativo.

Nella fase di crescita si sente con naturale chiarezza ciò che si deve fare e l'attenzione e la motivazione necessarie per farlo. Ma man mano che il ciclo avanza e si entra nella seconda metà, il risultato *cambia di tono*. Si tratta non tanto di produrre ma piuttosto di separare e affinare ciò che si è prodotto. Si diventa consapevoli di ciò che «funziona» e di ciò che «non va» e si ha la determinazione necessaria per risolvere le cose.

Le stagioni interne del corpo

Può darsi però che gradualmente questo porti ad una sensazione di «lasciar stare», che diventerà preponderante

quando inizia il flusso. Non bisogna pensare che questo «lasciar stare» sia una perdita di tempo, al contrario si dovrebbe considerare un momento per potenziare ciò che si fa.

Dandosi ascolto, ogni donna arriverà a conoscere il ritmo del proprio ciclo e trovare i varchi naturali verso i livelli profondi del proprio essere.

Se per un po' si permetterà alle cose semplicemente di essere, qualcosa accadrà. Altre forze potranno intervenire, che si tratti di sostegno reale da parte degli altri o della propria profonda saggezza, che offre comprensione e chiarezza. Ritirandosi, la donna si crea lo spazio reale e psichico affinché queste cose emergano.

Le due correnti di energia creano delle «stagioni interne» del corpo femminile. Allo stesso modo in cui ci si muove attraverso le stagioni dell'anno, così durante il mese mestruale è possibile percepire le «stagioni» dentro di sé.

La fase primaverile

Emergendo dalla mestruazione ci si sentirà nella fase primaverile, e così come la primavera reale risveglia nuove energie che fanno uscire e affrontare la vita, così accade nel corpo della donna. Ogni mese è un nuovo inizio, un'opportunità per riscoprire il potere dell'innocenza e della meraviglia e, come il *Matto* dei Tarocchi, per dire Sì ai sogni impossibili.

La fase estiva

La consapevolezza si espande gradualmente sino alla fase dell'ovulazione, l'estate del ciclo, il periodo dell'energia proiettata fuori. Lo spirito avrà la sensazione di essere «arrivato a destinazione», e questo si accompagnerà ad una maggiore fluidità. La propria energia si diffonderà in un campo più vasto: è il momento ideale per connettersi al mondo, «fare network», estendere le proprie possibilità e manifestare in ogni modo possibile. Si potrà fare esperienza di una qualità magnetica che condurrà le cose a sé.

La fase autunnale

Come sempre la ruota deve continuare a girare e si entrerà così nella fase au-

tunnale. Discendere dal picco dell'estate può talvolta sembrare una delusione: le donne che non si concedono di fare esperienza del loro ritmo mutevole risponderanno a ciò come a un problema, come se c'è qualcosa che non va in loro perché non riescono a mantenere lo stesso elevato livello di attività ed energia per gli altri.

Non è un momento facile da affrontare: molte donne in questa fase per rimanere «in tiro» tendono a imbottirsi di zuccheri raffinati, caffè o altre sostanze eccitanti. Questo naturalmente non è una buona ricetta per il benessere o la comunione con gli altri. Così, entrando nella fase autunnale, si noterà che la vita può non sembrare così rosea come prima. Il proprio giudice interiore è in prima linea. È tempo di verifiche. Si tende ad esaminare se stessi e gli altri in modo più critico del solito. Insieme a una comprensione più profonda, in questo periodo si acquisiscono i poteri per trasmetterla, di solito senza fronzoli. Tutto ciò può creare una certa sofferenza. In genere questa fase viene denominata «sindrome post-mestruale».

Può anche darsi che si provi una sensazione di urgenza, come se non ci fosse tempo da perdere, e in effetti non ce n'è perché la fine del ciclo si avvicina e dunque l'impulso è di completare e mettere ordine nei nostri progetti, nelle relazioni e anche in senso letterale. Ci si può trovare coinvolti in discussioni, nella risoluzione di problemi precedentemente messi da parte. Tutto ciò può sembrare un arricchimento e un potenziamento, ma anche qualcosa di minaccioso, soprattutto se non si è in grado di gestire la tensione che deriva dalla complessità di un più profondo sentire. Ad ogni ciclo mestruale viene comunque offerta un'altra opportunità per imparare ad affrontare questo periodo a pieno, e in questo modo ogni donna può diventare più saggia e forte.

La fase invernale

Per ultimo arriva la fase invernale del ciclo, la mestruazione, il tempo del riposo profondo e dell'interiorità. La crescente permeabilità del periodo autunnale acuisce la sensibilità emotiva, intuitiva e psichica, rendendo la donna più aperta a livelli più sottili e, se si riesce ad essere presenti e rispettare questa

sensibilità acuita, in grado di vivere una meravigliosa sensazione di pace e amore. Tutto ciò raggiunge il culmine con il flusso mestruale.

Nel periodo invernale del ciclo, la donna entra nella fase vitale del processo creativo in cui deve semplicemente lasciare le cose come sono per un po', cioè «fare niente». Lo spirito deve seguire la natura, che rientra in se stessa e si riposa preparandosi per una nuova stagione di crescita.

Questo è il momento per svuotarsi, rilasciare la tensione del mese precedente, farsi un bel pianto se necessario, e soprattutto bruciare tutte le liste di cose da fare. Dopo si sentirà che come per incanto ritornano nuova vita e nuove idee senza che ci sia bisogno di far nulla. Bisogna stare in guardia ed evitare di disperdere energia in mille rivoli, sentire scorrere questa energia attraverso il corpo e riattivare i centri energetici. È il momento di incanalare con forza e sintonizzarsi con il proprio centro.

Se non ci si ferma, o almeno non si riduce il ritmo, si rischia di perdere una preziosa opportunità di rinnovamento e insieme un'occasione utile per provare un profondo senso di appartenenza, che costituiscono un dono naturale di questa fase. Inoltre, non ascoltare quello che ci chiede il corpo potrebbe causare una progressiva stanchezza.

Ad ognuno il proprio modo

Dandosi ascolto, ogni donna arriverà a conoscere il ritmo del proprio ciclo e trovare varchi naturali verso i livelli più profondi del proprio essere. Ovviamente ogni ciclo è influenzato dalla natura, dallo stato di salute generale e dall'ambiente in cui si vive e si lavora. Così come anche le stagioni e le fasi lunari fanno sentire il loro influsso.

Quanta più attenzione si fa al ciclo, tanto più sarà possibile scoprire dei «punti caldi», cioè delle fasi di sensibilità acuita. Chi soffre di problemi mestruali, in

Donne e potere: un incontro con Alexandra Pope

Il 6 e 7 marzo, Alexandra Pope, autrice di "Mestruazioni" (Terra Nuova Edizioni) condurrà un seminario a Rovereto (TN) dal titolo: «Donne e potere, svelare una nuova consapevolezza femminile». Durante il seminario la dottoressa Pope esplorerà il ciclo del potere femminile: per migliorare la propria intuizione e capacità di orientamento, per aumentare la propria forza interiore e senso di benessere, per riscoprire il tempo della nostra pace interiore e sentirsi in sintonia con «il flusso della vita».

Per informazioni ed iscrizioni: Laura Tonello, tel 348 9212552, latonello@hotmail.com

Per altri incontri e workshop con Alexandra Pope: **La Bottega della Luna**, tel 02 36525943 – sara@labottegadellaluna – www.labottegadellaluna.it

questi momenti accuserà più fortemente i sintomi. Che siano piacevoli o impegnativi, i giorni del ciclo costituiscono in ogni caso momenti di potere. È come se ogni donna venisse caricata da un livello superiore della realtà. Così potrà capitare di creare più problemi del solito, perché magari non ci si autocensura; qualche donna si scoprirà più produttiva; qualcun'altra meno tollerante del solito, o più generosa; c'è chi si sentirà particolarmente attratta dal divertimento; altre sentiranno un gran bisogno di stare da sole.

Che siano piacevoli o impegnativi, i giorni del ciclo costituiscono in ogni caso momenti di potere.

Per qualcuno sarà un momento particolarmente oscuro e terribile; per altri sarà il momento della massima tenerezza e della più squisita intimità.

A questo riguardo può essere molto utile tenere un appunto mentale, o segnalare nella propria agenda, particolari stati d'animo in modo da poterne trarre vantaggio nei cicli successivi. È probabile che alcune delle esperienze vissute potrebbero essere associate a una sensazione di vulnerabilità, che in genere siamo portati a considerare

come una forma di debolezza. Ma se questo è particolarmente vero per quella fase del ciclo in cui ci si sente sovrappagate, molto suscettibili dal punto di vista emotivo o molto reattive, è anche vero che spesso la vulnerabilità è uno stato d'animo utile per traghettarci nelle regioni più profonde del nostro sé, per attingere a una consapevolezza più ampia e per conoscere la possibilità dell'amore.

Più che una debolezza, la vulnerabilità è quindi una porta d'accesso. Per varcare questa porta senza esserne sovrappagati o provare vergogna, può essere utile rallentare, riposare di più, nutrirsi in modo corretto, evitare di mettersi «sotto pressione», magari socializzare meno del solito, in modo da avere più spazio per corteggiare questa delicata sensibilità così ricca di promesse. Col tempo si potrà arrivare ad affezionarci a questa esperienza e a sentirci rafforzate, piuttosto che rifiutare la vulnerabilità e trattarla come un problema da risolvere.

Disturbi mestruali

È probabile che chi soffre di problemi mestruali, durante il ciclo si sentirà depotenziata. Le donne soffrono durante le mestruazioni per ragioni diverse, ma al centro di tutto c'è la separazione dal potere interiore del proprio corpo.

Il primo rimedio consiste nel richiamare questa conoscenza e nel lavorare col rit-



mo del proprio ciclo. In questo modo, è molto probabile che la tensione scomparirà e già questo può alleviare i sintomi, spesso anche in modo molto marcato. La consapevolezza del ciclo può sbloccare anche la comprensione di se stesse e dei propri problemi, con un'elevata valenza terapeutica. Col tempo, questa nuova consapevolezza inizia a produrre una calma forza interiore in grado di sostenere ogni donna mentre compie i primi passi sul lungo cammino dell'autoguarigione.

Può essere molto utile tenere un appunto mentale, o segnalare nella propria agenda particolari stati d'animo, in modo da poterne trarre vantaggio nei cicli successivi.

E la menopausa?

Così come con la mestruazione una donna «viene al mondo» ogni mese, con la menopausa prende avvio una nuova fase della vita, successiva al periodo della fertilità. In questo periodo, l'attenzione è concentrata da una parte nelle profondità del sé e dall'altra rivolta al mondo esterno. Due stati intimamente connessi tra loro.

Psicologicamente, la transizione verso la menopausa è assimilabile alla fase autunnale del ciclo mestruale, sebbene amplificata dalla maggiore durata, alcuni anni invece che pochi giorni. In questo periodo, il «brontolare dell'anima» sarà chiaro e inequivocabile. Questo è il momento in cui qualunque negazione e rifiuto di sé ancora irrisolti saranno smascherati con forza e dovranno essere abbandonati. Ogni donna deve dire «Sì» a se stessa, a tutta la complicata confusione che comporta la sua natura. Nel bene o nel male, «si sposa».

È una fase di profonde intuizioni e cambiamenti radicali. Si stanno creando le condizioni per la nuova «casa» in cui vivere per manifestare lo scopo della propria vita, per fare ciò per cui siamo venute al mondo.

L'arrivo della saggezza

La consapevolezza del ciclo mestruale provoca sensazioni di amore e tenerezza. Una donna può costruirsi un'autoconsapevolezza sicura, occuparsi di profondi poteri intuitivi e istintuali, integrare l'intelligenza del suo intelletto con una saggezza più corporea e antica di natura eminentemente pratica e relazionale. Può spostarsi da un'intelligenza isolata tra le mura del sé a un sapere che è nel mondo, da un'intelligenza che risponde ai suoi bisogni a una che risponde ai bisogni del mondo. È come se lei stessa iniziasse a pensare come il mondo, diventando il sapere del mondo. Questo è un dono straordinario, è l'avvento della saggezza. ■

Traduzione dall'inglese di Luca Baldoni.

Alexandra Pope

Mestruazioni

La forza di guarigione del ciclo mestruale dal menarca alla menopausa



Terra Nuova Edizioni

MESTRUAZIONI

di Alexandra Pope,
Terra Nuova Edizioni,
pp. 240, euro 15,00
(per gli abbonati € 13,50)

La forza di guarigione del ciclo mestruale dal menarca alla menopausa.

Il libro si può ordinare presso la redazione di Terra Nuova: tel 055 3215729 – libri@amterranuova.it oppure online su terranuovalibri.it

SegnaLibro



Tutti i corsi di Alexandra Pope in Italia li trovi su labottegadellaluna.it

- Processo creativo femminile
- Un senso alla menopausa
- L'eredità alle nostre figlie



Il programma 2010 nella sezione consapevolezza del nostro sito insieme ai corsi sulla sessualità della maestra di Tantra Michaela ZADRA

cerchi un'alternativa alla pillola?
soluzioni per **mestruazioni a impatto zero?**
proposte per **migliorare la vita al femminile?**

www.labottegadellaluna.it



Foto: Gregory Cheung – istockphoto.com