



## ASSOCIAZIONE NAZIONALE ECOBIOPSICOLOGIA

- **Titolo:** Il potere negato: contributo ad una visione integrata del ciclo mestruale-

**Autrice:** Valentina Rossato\*

**Relatore:** Dott.ssa A. Marini

- **Abstract:** In questo lavoro si riflette sul significato del ciclo mestruale nel suo intrecciarsi di aspetti biologici, psicologici, antropologici e culturali. Il senso del ciclo mestruale apparirà infatti andare oltre l'identità femminile per abbracciare profondi significati della cultura e dell'esistere.

- **Testo:** Come e perché i conflitti della donna nei riguardi della femminilità, della sessualità e della maternità spesso si cristallizzano proprio intorno alle mestruazioni?

Riflettere sul senso del ciclo mestruale, oltre a riguardare aspetti fondamentali del femminile, quali significati profondi della cultura e dell'esistere può schiudere? Sul tema delle mestruazioni si intrecciano aspetti biologici, psicologici, antropologici e culturali che lo rendono un argomento complesso e vasto, ma appassionante. L'intera vita della donna è stata profondamente condizionata da idee, immagini, segni, riti e tabù che si sono organizzati e strutturati, attraverso i secoli, intorno alle mestruazioni. Il tabù appare legato proprio alla grande valenza simbolica delle mestruazioni presente in tutte le culture. Anche se oggi sembrano superati gli antichi tabù mestruali connessi alla presunta idea dell'impurità, nella donna permane, relativamente a questo fenomeno fisiologico, un certo imbarazzo e disagio. L'imbarazzo però sembrerebbe derivare non più, almeno a livello cosciente, da una supposta pericolosità/potenza/tabù, ma dall'essere un fenomeno fisiologico ingombrante, che può rallentare i ritmi e che a volte spinge all'introspezione. Ma l'avversione per il sangue parla in realtà della paura di entrare nel profondo mondo della conoscenza femminile che giace proprio nelle esperienze del corpo della donna. E' questo infatti un periodo in cui la sensibilità si amplia e le sensazioni si amplificano. E' proprio al momento del "flusso mensile" che la natura femminile istintivamente si manifesta con intensità nella donna inghiottendo una parte della sua coscienza. Ad un primo livello esso permette un'apertura dell'inconscio e spesso sentimenti, emozioni trattenuti premono per uscire. Già il termine "flusso" rimanda simbolicamente allo scorrere, al fluire delle emozioni, alla creatività, alla spontaneità

associate all'essere femminile. Questo momento suscita potenti vissuti perché è associato all'idea della fecondità, della potenza della maternità, della sessualità. Il ciclo infatti segna infatti il tempo biologico della donna ponendola in relazione con l'integrità del ciclo vita-morte. La inserisce in un ritmo ciclico in cui avvengono continue trasformazioni nel corpo e nella psiche. Esso ricorda ciclicamente il profondo legame con una dimensione naturale, quanto si è in realtà ancora sottoposti alle leggi della natura, ai suoi cicli, alle sue fasi, come la luna, le stelle, i pianeti, gli animali, le piante. Rapportando la donna al ciclo cosmico lunare, ad un livello più profondo, le mestruazioni esprimono il legame con la natura, rivelano la possibilità di uscire dall'isolamento individuale per inserirsi nel grande ritmo universale della Natura, di passare dall'inconscio personale a quello collettivo. Il ciclo mestruale diviene parte integrante del modo di esperire la donna nella sua totalità, ispirato da un archetipo dell'inconscio collettivo che congloba e veicola significati molto diversi fra di loro: da quelli portati dal binomio fecondità/sterilità ad altri, che hanno come contenuto le opposizioni vita/morte, innocenza/colpa. Se infatti il ciclo mestruale ha una finalità unitivo-generativa, il corpo della donna tenderà ad orientarsi, in età fertile, in modo generativo - creativo. Le diverse fasi del ciclo mestruale assumeranno allora un senso solo se considerate all'interno di un unico movimento in cui si esprime il profondo legame tra sessualità e generatività. E' da questo presupposto di unitarietà del processo che si dovranno considerare le caratteristiche e gli orientamenti particolari delle diverse fasi. L'ovulazione è finalizzata alla procreazione e tutto il corpo partecipa a quella spinta con il contributo di organi e funzioni. Così come il periodo immediatamente successivo, quello luteinico, ha il significato di preparazione di un terreno idoneo all'"accoglienza" dell'uovo eventualmente fecondato. Si inserisce invece come momento di crisi, in questa lineare tendenza al concepimento, l'emorragia mestruale. Parallelamente a queste modificazioni fisiologiche il tono dell'umore nell'arco del ciclo mestruale oscilla tra due poli affettivi distinti: uno positivo, espansivo nel periodo ovulatorio; l'altro più negativo, costrittivo, nel periodo mestruale. Questa oscillazione mostra il legame profondo e inscindibile fra dato biologico e psicologico e l'importanza dell'attività neuro-ormonale dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi nel determinare tali oscillazioni affettive. L'umore negativo del periodo tardo luteinico e durante le mestruazioni indica proprio che i processi biologici finalizzati alla procreazione non sono stati portati a termine. Subentra allora un dolore naturale che sembra indicare uno stato di infertilità della natura. Tale stato di tristezza "biologica" viene esperito dalla donna come irritabilità, nervosismo, depressione dovuta al non esaudimento del desiderio, inscritto nei tessuti del corpo, di maternità. Vi qui è un nucleo di sentimenti, di significati che, attraverso la sofferenza del corpo, simbolizzata dal "pianto" del sangue mestruale, portano a riflettere su alcuni significati profondamente iscritti nell'uomo. Vi è sofferenza perché così la natura è incline alla morte, ma è nell'accettazione della sofferenza naturale che si scorge la nuova proposta di vita con il riiniziarsi di un

nuovo ciclo mestruale con tutte le sue tematiche generative-creative. Le mestruazioni hanno quindi una grande valenza simbolica anche in termini di rapporto donna-femminilità e nella costituzione dell'identità e dell'immagine del sé della donna. La regolarità del ciclo mestruale viene a configurarsi come un elemento rappresentativo della salute psicofisica della donna, mentre i disturbi del ciclo mestruale hanno il significato di profondi vissuti conflittuali in cui il tema dominante riguarda il rapporto con il sé, la propria femminilità e la maternità. I problemi posti dalla mestruazione sono infatti legati a temi spesso inesplorati della propria identità femminile. Un esempio comune può essere l'irregolarità mestruale.

L'allontanamento da ritmi più naturali, la tendenza a trascurare i segnali di avvertimento e di stress possono ridurre progressivamente e reprimere nella donna la capacità di ascoltarsi. Le mestruazioni irregolari spesso possono essere il sintomo di un periodo travagliato di "ridefinizione" e rideterminazione del proprio ruolo. Ogni cambiamento richiede infatti un riassetto che coinvolge il corpo e la mente. Vivendo in una realtà caratterizzata da un'accelerazione delle velocità e dei ritmi, da un bisogno di efficienza, spesso la donna si sente spinta a forzare le fondamentali fasi di adattamento comportamentale a nuove situazioni.

Fenomeni che invece necessiterebbero di lunghi periodi di "transizione" ed adattamento alla nuova situazione si trovano a dover essere affrontati in poco tempo. Ed ecco che, vacillando l'equilibrio con il mondo esterno, lo squilibrio si riversa sulle dinamiche interne inconsce, le quali cercano di trovare un nuovo tempo ed un nuovo spazio per manifestarsi. Quando delle problematiche investono la sfera femminile a rivelare il disagio, si presentano delle mestruazioni "instabili", espressione del conflitto tra desiderio di normalità (che si riflette sul piano fisico con la regolarità e la ciclicità propria del flusso) e la necessità di dover "rompere" il vecchio equilibrio, non più consono alla nuova situazione. Le problematiche legate al ciclo quindi, fungendo da specchio alla persona, la portano necessariamente a dover affrontare il problema e costituiscono irripetibili occasioni di crescita personale.

### **Bibliografia:**

Campana A., Del Corno F., D'Elcico G., *La mestruazione: una sintesi psicosomatica*, Franco Angeli, Milano, 1984

Camporesi P., *Il sugo della vita*, Garzanti, Milano, 1997

Malaguti R., *Le mie cose*, Bruno Mondadori, Milano, 2005

Raniso G., *Quando le donne hanno la luna*, Baldini Castaldi Dalai editore, Milano, 2006

Calderoni S., *La valenza psicosomatica delle mestruazioni*, [www.labottegadellaluna.blogspot.com](http://www.labottegadellaluna.blogspot.com)

Gerini C.A., *Il significato del ciclo mestruale*, [www.psichiatriasirai.org/signif-ciclo-mestr-libro.htm](http://www.psichiatriasirai.org/signif-ciclo-mestr-libro.htm)

**\*Valentina Rossato**, nata e residente a Milano è laureata in psicologia ed attualmente specializzanda presso la Scuola di specializzazione in Psicoterapia "Istituto Aneb". Ha svolto un tirocinio presso l'ambulatorio di psicosomatica del l'Ospedale S. Carlo di Milano. Ha effettuato un master in psicosomatica presso l'IPSI (Istituto di Psicosomatica Integrata). E' co-terapeuta in un gruppo di psicodramma.