

Che DONNINA *sarò*



CHE COSA CERTIFICA IL PASSAGGIO DI UNA RAGAZZA ALL'ETÀ ADULTA?
FINO A POCHE GENERAZIONI FA, UN EVENTO SOPRA TUTTI:
IL MATRIMONIO. OGGI – E PER FORTUNA – LE RISPOSTE
POSSIBILI SONO TANTE E VARIEGATE. MA IL MANTRA DELL'EMANCIPAZIONE,
DA SOLO, NON È SUFFICIENTE. LA PSICOLOGA **SOFFIA BIGNAMINI**
HA PROVATO A DISEGNARE UNA MAPPA

di MONICA CECI

«Dal profondo di sé, in quel luogo della mente che affonda le radici dentro il corpo (...) Linda sentiva di possedere qualcosa di misterioso e magnetico. Qualcosa per cui i principi più valorosi dovrebbero sfidarsi a duello, per cui il cavaliere più ardimentoso dev'essere pronto a combattere draghi, mostri marini e orchi spietati». Da brava figlia qual è, solidale con la sua spigolosa mamma femminista, Linda avverte confusamente di doversi vergognare dei suoi poteri segreti. Per tutta l'adolescenza si tortura mangiando troppo e nascondendosi dentro vestiti informi, finché vince una borsa di studio per l'America. Le nuove esperienze e i nuovi amici fanno il miracolo: senza dieta e senza palestra, il suo corpo prende forma – una morbida forma mediterranea – e Linda con gioiosa sorpresa vede nello sguardo degli uomini il riflesso di una donna, molto attraente. Passa il breve tempo necessario per ricevere un invito a cena dal giovane professore che già aveva notato, e cominciano gli attacchi di panico. Fortissimi, il primo proprio al tavolo di quel ristorante da dove approda direttamente al pronto soccorso, per scoprire che il suo elettrocardiogramma è perfetto. La psicoterapia annaspa a lungo, cercando un nome per quella “cosa” che a Linda taglia la voce e il respiro, rendendola incapace di concludere una frase qualunque. «Dopo molti tentativi», racconta Sofia Bignamini, «l'abbiamo chiamata femminilità».

Sofia Bignamini, psicoterapeuta dell'età

evolutiva e socia dell'Istituto Minotauro di Milano ha pubblicato un libro intitolato *Quando nasce una donna* (Solferino), nel quale biografie e riflessioni, esperienze professionali e personali, indagini cliniche e interviste si intrecciano con l'affascinante obiettivo di definire i contorni dell'identità femminile contemporanea. Un ritratto «prismatico», sottolinea l'autrice, dove i percorsi personali e generazionali riflettono variamente la luce, ma con alcuni snodi, e molti punti di domanda, comuni all'esperienza di tutte. Uno, per esempio, è l'acuta consapevolezza del “non basta”: non basta sposarsi per diventare davvero una donna, come non basta non sposarsi, non basta avere figli, non basta guadagnare più di tuo marito. C'è chi fissa la data della propria iniziazione nella fine (più spesso che nell'inizio) di un amore, in un lutto, nella scoperta di essere brava sul lavoro, nella raggiunta consapevolezza del proprio orientamento sessuale, in una tremenda crisi di solitudine lontano da casa. Le convulsioni identitarie non risparmiano le più giovani ed emancipate, qui per comodità etichettate “bambine ribelli”, dal titolo di un libro fortunato (*Storie della buonanotte per bambine ribelli*, Mondadori 2016), che ha trovato una formula adatta ai tempi per parlare del diritto femminile di sognare in grande. Perché poi alle bambine di tutte le età tocca trovare l'equazione personale che metta d'accordo il rispetto di sé col desiderio di piacere, insomma la spinta ad affermarsi e a competere con il «mandato biologico» della seduzione.

“Molte ragazze rifiutano in blocco la propria seduttività, oppure la vivono soltanto come una forma di potere sull'altro”

«Accendere il desiderio dell'altro è uno dei compiti che come membri della specie umana ci riguarda», dice Bignamini, «ma mentre le rappresentazioni dell'emancipazione sono cambiate, quelle della seduttività sono rimaste legate agli stessi vecchi canoni. Perciò io incontro molte donne che rifiutano in blocco la propria seduttività, come se il fatto di avere bisogno dell'altro fosse un'ammaccatura della propria autostima, oppure che la vivono come strumento di potere: decido tutto io, in modo da non soffrire se non ottengo quello che voglio. Fare pace con la nostra spinta a

sedurre forse ci permetterebbe di attivare una maggiore creatività, di non lasciare che la seduzione corrisponda soltanto a certe forme stereotipate di desiderio maschile».

Vera, trent'anni, forzata dell'happy hour milanese dove ogni sera convoca un nuovo ragazzo trovato su una app di incontri, recita perfettamente la parte della «donna che non deve chiedere mai», conducendo con brio il gioco dei messaggi e delle battute fino al momento dei saluti. Poi si chiude in casa e precipita in una spirale di angoscia che la consuma fino al mattino, nell'attesa della telefonata che non arriva mai. «La mitologia della bam-

bina ribelle, con i suoi indiscutibili lati positivi, è molto interiorizzata tra le giovani», dice Sofia Bignamini, «anche perché si sposa bene con la mitologia narcisistica generale della nostra società. Ma spesso si accompagna all'idea che la sensibilità, la capacità di incontrare il dolore e soffrire, sia un limite, e se hai dei limiti vali di meno, hai meno possibilità di ricevere ammirazione. Proporre la seduttività come un valore contemporaneo, senza riportare le donne “indietro”, è una delle sfide più importanti del femminile oggi».

FARE PACE CON IL CORPO

«A 16 anni ero ossessionata dalla mia immagine, nessun dettaglio andava bene, comprarmi i vestiti era un incubo, passavo il tempo a studiare le foto delle altre su Facebook. Mi ricordo le scenate fatte a mia madre perché non voleva pagarmi l'intervento di chirurgia estetica al seno». Poco dopo, Marilena ha un'illuminazione che le risolve improvvisamente la vita: tutta questa attenzione riservata al suo aspetto fisico è l'effetto di una manipolazione di mercato, quel che contano davvero sono le sue idee. Non si guarda più allo specchio fino a vent'anni quando, altrettanto improvvisamente, s'innamora. In un attimo il suo corpo riprende la scena e Marilena realizza con sgomento di essere tornata al punto di partenza: la sua faccia le pare insignificante, il resto impresentabile. «Tutte le donne che incontro sono più o meno arrabbiate con il proprio corpo», dice Sofia Bignamini, «e non solo nel contesto della psicoterapia (cioè quando la rabbia produce dei sintomi). La fatica di ➔



misurarsi con il proprio fisico accompagna ogni tappa della vita di una donna. Dall'adolescenza, con lo sviluppo sessuale e le mestruazioni – un evento incontrollabile che fa a pugni con l'iconografia della donna tosta, ardita e vincente – alla gravidanza, alla menopausa». In termini tecnici, il lavoro da fare si chiama appropriazione, «intesa come capacità di prendere possesso del corpo ricevuto in sorte e riconoscerlo come contenitore sufficientemente buono/bello della propria identità». Potete metterci anche una quarantina d'anni: tanti ne servono, secondo una ponderata stima di Giovanna, professionista della consulenza d'immagine, «per riconoscere ed esprimere la bellezza autentica» che ciascuna possiede, almeno in scintille. No, le adolescenti non ci credono, ma Sofia Bignamini dice che è una buona notizia, portatrice di verità: «Siamo tutte vittime di un pensiero subdolo e vagamente totalitario, secondo il quale se non ci piacciamo siamo sbagliate. Credo che sia liberatorio, anche per le ragazze, potersi dire che facciamo fatica a star bene con il nostro aspetto e le sue imperfezioni, imbevute come siamo di immagini in cui il nostro corpo è usato per veicolare desideri altrui. Ci vuole tempo e maturità per decidere di mettere fine alla guerra, apprezzando il valore di quello che si ha».

FARE PACE CON LA MAMMA

«Ventinove anni, intelligenza brillante e graziosissimo aspetto, amata dai molti amici e dal fidanzato, Cecilia si rendeva conto della forma abnorme e irrazionale delle sue reazioni nei riguardi della madre. (...) Era come se si portasse dentro, ben nascosta

alla vista del mondo esterno, una creatura primordiale, una specie di mostro di Lochness intrappolato negli abissi della sua psiche rettiliana». Un saluto o un messaggio della madre bastano a scatenare nella figlia un inferno di insulti e di capricci, che rendono la prima ancora più sussurrante e servile. La verità, affiorata dopo una lunga ricognizione nelle memorie d'infanzia, è che la madre conserva il potere di rievocare in Cecilia la bambina difficile che è stata, la bambina esigente e sensibile capace di intuire il sollievo della madre nel momento in cui si allontanava per andare al lavoro, e di soffrirne. Una ferita antica che le due iniziano a ricucire durante un lungo viaggio in treno, quando la rabbia si trasforma in parole e Cecilia parla a sua madre e l'ascolta, riconoscendo per la prima volta in lei un'altra donna.

Per quanta emancipazione scorra sotto i ponti, la vita adulta di una donna passa sempre attraverso la resa dei conti con la propria madre. Non necessariamente con uno scontro – a volte il “cordone ombelicale dell'anima” lo recide solo, dolorosamente, la morte – ma con un distacco che allenta il vincolo di devozione e di dipendenza, con la costruzione di un argine interiore contro la potenza pervasiva di quella connessione. «C'è stato un periodo storico, dal '68 in poi, in cui il conflitto con le madri è diventato una tappa generazionale, per definirsi in opposizione a ciò che le mamme erano state», osserva Sofia Bignamini. «Invece le mamme di oggi desiderano essere complici della crescita delle figlie. In parte questo è un valore. Ma c'è un aspetto più profondo del conflitto che andrebbe preservato: la necessità di differenziarsi, di tracciare dei confini». È il punto sensibile delle madri alfa dei tempi nostri, istruite, ansiose e totipotenti, che «faticano a tirarsi indietro». Sono affamate di sorellanza con le figlie, ma la sorellanza, per le più fortunate, si fa tra adulte. Prima, la mamma è la mamma: deve nutrire, coccolare, pazientare, mettere il silenziatore alle proprie aspettative (comprese quelle dimesse nelle vesti e smisurate nel contenuto, tipo “voglio solo che tu sia felice”) e, quando arriva il momento, non sottrarsi al confronto. Prima o poi, tra i fumi della battaglia, vedrete affacciarsi una nuova donna. |

È in libreria il nuovo saggio della psicoterapeuta Sofia Bignamini *Quando nasce una donna* (Solferino, pp.240, 16 euro).

