

Donne e Ragazzi Casalinghi

Fuori la guerra dalla storia - inverno 2614 (2003)



FERMIAMO LE GUERRE - Torniamo a celebrare il sacro sangue mestruale simbolo di vita e di pace

- ◇ Colori del sacro: il rosso e il nero ◇ Hegel e lo stupro
- ◇ Un'azione simbolica: "La Danza della Corda" ◇ Mum, Museo delle Mestruazioni ◇ Una nuova teoria sulle mestruazioni
- ◇ Sindrome premestruale: come affrontarla a tavola

Dossier n°3



CELEBRIAMO LE MESTRUAZIONI E IL SANGUE MESTRUALE

*Il contributo del Movimento degli Uomini Casalinghi per la costruzione
e affermazione di una società senza guerre, violenze e miserie*

IL SANGUE MESTRUALE È SACRO

Da recenti ricerche archeologiche e nuove interpretazioni sui ritrovamenti, condotte soprattutto da studiosi, risulta con grande evidenza che prima dell'avvento del patriarcato per moltissimi millenni erano diffuse in tutto il mondo delle civiltà in cui erano le donne a trovarsi al centro della società e della cultura, grazie al loro sangue mestruale, generatore e rigeneratore di vita. Anzi, proprio dal mestruo, sangue naturale non dovuto a malattia o a ferita, caratteristica esclusivamente femminile, la civiltà prese avvio. La coscienza dello scorrere del tempo affiorò proprio perché di mese in mese le mestruazioni ricomparivano, accompagnate dalle fasi lunari, collegamento che fu chiaramente stabilito fin dalle epoche più remote: sono stati ritrovati i più antichi calendari, oggetti in particolare a forma di bastone con 13 tacche che rappresentavano i mesi lunari di 28 giorni. Ci si era accorte anche del legame che ha la luna con le gravidanze e i parti, con la semina e la crescita delle piante, con la vita animale e con le maree.

Queste affermazioni sono confermate anche da raffronti linguistici: MENS (latino) e MEN MENOS (greco) significano: luna, mese, misura; da cui derivano MENTE, MIND (inglese=ragione), METIS (dea greca dell'intelligenza) e MAAT (dea egiziana della saggezza). Da METRA (greco=utero) viene il nostro METRO (unità di misura in origine temporale, appunto il mese lunare corrispondente al ciclo mestruale), nonché le parole, simili in moltissime lingue, che significano MADRE.

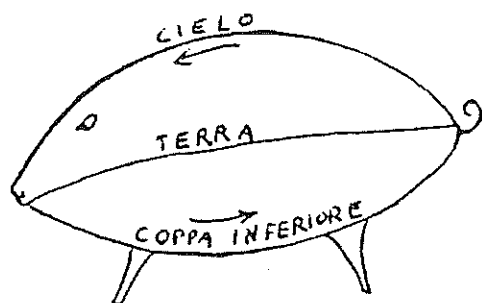
Il senso del sacro ebbe origine proprio dal corpo della donna, capace di creare vita e di essere in collegamento con l'energia cosmica: la stessa sillaba ME o MA ha dato luogo a MANA (parola polinesiana indicante la forza elementare non corporea immanente nell'universo, che corrisponde a CH'I o KI degli orientali); ai MANI (per i Romani: spiriti dei defunti); a MANITO (il grande spirito dei Pellirosse). Le donne, che un tempo mestruavano durante il novilunio o luna nera, erano in contatto con questa energia specialmente in quella fase del ciclo, durante la quale la loro

sensibilità si acuisce rendendole capaci di profezia. Ancora nella Grecia classica la Pizia, sacerdotessa dell'oracolo di Delfi, dava i responsi durante i giorni del flusso mestruale.

Per indicare questa società il termine "matriarcato" non è esatto, in quanto non si trattava di una dominazione delle donne sugli uomini, come accadde poi all'inverso con il patriarcato; erano società matrilineari (la discendenza era di madre in figlia) e matrilocali (le donne rimanevano negli stessi luoghi ed erano i maschi ad andare a vivere con loro), nelle quali l'elemento femminile riscuoteva naturalmente autorità e considerazione senza bisogno di predominio coercitivo, proprio perché la visione della vita, i culti e i simboli erano femminili. Erano le donne a svolgere la parte più importante dell'approvvigionamento del cibo per la loro conoscenza delle piante, nell'organizzazione ordinata della società e della vita quotidiana, nonché nella spiritualità e nel culto. Si sviluppò il modello ciclico di vita-morte-rinascita, che troviamo diffuso dappertutto già nella remotissima era paleolitica, quando le caverne, sacre perché ritenute uteri della terra, venivano intonacate con ocre rosse e i morti vi venivano sepolti dipinti di rosso e in posizione fetale per propiziare la rinascita.

Più tardi l'energia di vita che pervade il cosmo fu simboleggiata da alcuni animali, tra i quali un posto eminente spettava alla cinghiale, sentita come il vaso-utero da cui era nato il mondo (HYS: greco=maiale; HYSTERON: greco=utero) (1): il suo dorso curvo era visto come la volta del cielo e la sua pancia come la "coppa inferiore" che gli astri percorrevano quando non erano visibili dalla terra, che si trovava nel mezzo. La cinghiale li ingoiava con la bocca e li partoriva da dietro, in un moto ciclico continuo. La coppa inferiore era sentita anche come luna nera, corrispondente al flusso mestruale. Anche gli esseri viventi quando morivano, si pensava che percorressero la coppa inferiore o mondo invisibile per rinascere, così come ritornavano ogni mese le mestruazioni e le fasi lunari.





Nella fase più evoluta di queste civiltà gli animali simbolici da cui il mondo aveva avuto vita (cinghiale o serpente o uccello che aveva depresso l'uovo originario) si personalizzarono in una Dea, che venne spesso rappresentata seduta, con le gambe aperte e piegate e con in mostra la vulva da cui scorreva il sangue mestruale considerato sacro.

Ancora oggi qualche traccia dell'autorità che il sangue rivestiva è sopravvissuta: il rosso è il colore del manto regale e la guida rossa si srotola per personaggi o cerimonie cui si vuol conferire solennità.

È ormai chiaro che in quelle antiche società la creazione di nuove vite, la cura e l'accudimento delle piccole/i e la sessualità erano centrali e il sangue sacro era celebrato con riti religiosi che anche durante la successiva epoca patriarcale continuarono ad esistere per parecchio tempo, per esempio i Misteri Eleusini della Grecia classica (notare che MYSTERIOS=mistero, contiene HYSTERON=utero).

Bambine e bambini erano allevate comunitariamente nel clan materno ed era impensabile che un maschio avesse su di loro potere di vita e di morte, come si verificò poi nelle società patriarcali (da PATER FAMILIAS "colui che aveva potere di vita e di morte su tutti gli altri componenti della famiglia", derivano PADRE, PADRONE, PADRETERNO) (2).

Le celebrazioni dei momenti salienti della vita femminile avevano grande importanza: il menarca (prima mestruazione), la gravidanza, il parto, la menopausa (cessazione delle mestruazioni; ma sarebbe meglio cambiare questo termine che implica una privazione: c'è chi propone "nuova vita", perché la donna con l'anzianità entrava in una nuova fase della vita in cui era considerata sapiente, in quanto la sua energia creativa passava dal piano fisico a quello spirituale).

Si credeva anche che durante il flusso la sua sessualità divenisse più accentuata e il piacere erotico più intenso.

Tutto ciò non era dato al maschio, che doveva considerare un privilegio l'essere scelto come compagno da una donna.

Con l'avvento del patriarcato molti dei simboli sacri vennero stravolti e demonizzati: la cinghialessa, sentita prima come dotata di carica

vitale, di forza indomabile e selvaggia, di sessualità indipendente, è diventata un misero maiale domestico, animale sporco e impuro, della cui carne è vietato cibarsi (nell'ebraismo e nell'Islam); "troia" è diventato il peggiore insulto da indirizzare ad una donna e non a caso indica una sessualità autonoma e ribelle al modello patriarcale della femmina sottomessa al piacere maschile; la parola "porco" accostata ai nomi sacri è diventata un'orribile bestemmia.

Anche ad altri animali, un tempo simboli sacri, è toccata la stessa sorte: il serpente, per esempio, è diventato la personificazione stessa del demonio, al quale sono stati assegnati alcuni attributi della Dea: le corna, che in origine erano la falce di luna o le corna lunate del toro, rappresentazione del compagno della Dea, o la coppa inferiore;



mentre la donna mestruata, capace di dare oracoli, è diventata una malefica strega, da eliminare anche fisicamente nei secoli più tragici della storia.

Ancora oggi le mestruazioni sono vissute dalle donne come una vergogna, qualcosa da nascondere, da non nominare se non con delle perifrasi, qualcosa di sporco (perché non accettato socialmente) o comunque come una seccatura di cui si farebbe volentieri a meno. In questa negazione dell'essenza stessa del femminile trovano origine molti disturbi ginecologici assai diffusi, come la sindrome premestruale.

In sostanza, dei tre aspetti che la Dea triforme (Kore, Demetra e Persefone) impersonava e che rappresentavano le tre fasi del ciclo mestruale (fase preovulatoria, postovulatoria e flusso), si accettano solo i primi due (la vergine e la madre simboleggiate dai colori bianco e rosso - come non pensare alla Madonna, Vergine e Madre?) e si vorrebbe respingere, passare sotto silenzio e demonizzare la terza, la vecchia (o strega o sciamana) con il suo colore nero che rappresenta il flusso del sangue, la luna nera, il mondo invisibile.

Perciò vogliamo celebrare oggi la festa delle mestruazioni, perché vogliamo riconoscere la centralità non solo dell'atto della procreazione, ma anche di tutto il sapere delle donne riguardante la sessualità, la fertilità, la cura dei corpi, che era prerogativa dei clan femminili, sapere che è andato perduto o distorto con l'avvento del patriarcato, che ha imposto il modello della famiglia, in cui il corpo della donna è stato ridotto a contenitore per figli di proprietà del padre o a oggetto di piacere per il maschio.



Maura da Bianca

Note:

(1) Inoltre TROIA o SCROFA: latino=maiale o cinghiale femmina; TROIA significa esattamente "maiale madre" e la città che aveva questo nome era sicuramente una città dell'antica civiltà matrilineare. Non a caso i Micenei, guerrieri patriarcali, consideravano i Troiani e i Frigi in genere degli effeminati.

(2) Infatti nell'antica Roma, quando una donna partoriva, il padre poteva riconoscere il neonato alzandolo sulle braccia e con questo segno lo accettava nella famiglia; se invece non lo faceva, il bambino veniva rifiutato e abbandonato o buttato dalla ruota Tarpea.

Cara amica/o,

le scrivo sotto forma di lettera perché è la forma che più mi è congeniale.

Forse si (e mi) chiederà: "Ma cosa c'entra il sangue mestruale con una manifestazione contro la guerra?". Ebbene, dalle ricerche fatte insieme ad altre amiche e qualche amico, abbiamo appreso (e poi le elencherò alcuni libri) che le guerre sono nate con l'avvento del patriarcato (e la rimando alla lettura di altri volantini e pubblicazioni del Movimento degli Uomini Casalinghi): con esse veniva celebrato l'eroe che muore in guerra e il sangue ad esso relativo. Quindi si celebrava il sangue dato e speso in guerra, fuoriuscito da una ferita procurata in modo violento.

Con il cristianesimo verrà sacralizzato il sangue di Gesù, immolatosi per il bene di tutta l'umanità, ma fuoriuscito comunque da ferite procurate violentemente.

Nei movimenti di sinistra e comunisti con il colore rosso viene simboleggiata sia la riscossa delle masse sfruttate sia il loro sangue speso per una società più giusta, sangue anch'esso fuoriuscito da ferite procurate attraverso un percorso di lotte.

Chiaramente mi sento vicino a Gesù e ai comunisti.

Ma non basta! Tutti e tre questi filoni ignorano, in buona o malafede, un altro tipo di sangue, il sangue mestruale, celebrato per un arco di circa 40.000 anni nelle società matrilineari. Esso era ed è il frutto del ciclo che permette la nascita e la vita. Ecco perché era sacralizzato e messo al centro di riti e cerimonie. È un sangue che nasce senza ferire nessuno/a. Sangue silenzioso e discreto, come ne ha bisogno la vita per essere messa al mondo.

Con il patriarcato questo sangue diventa immondo e va nascosto. Così diventano immonde le donne stesse.

Suggerisco la lettura della dispensa n°18 de "I quaderni dei Ragazzi Casalinghi": "Uomini mestruali. Somiglianza e differenza fra i sessi in Europa in età moderna".

Tutte le problematiche esistenziali del corpo femminile vengono ignorate e banalizzate.

Per il maschio guerriero la nascita e la cura dell'infanzia diventano cose banali e secondarie. Mentre la realtà dice, anzi urla, che la maternità è un evento sacro ma fragile, e che i cuccioli hanno bisogno di un ambiente sereno e di un futuro almeno al sicuro da cataclismi procurati dagli esseri viventi (solo alla natura bisogna arrendersi).

Per esempio mi emoziona sempre chiedermi cosa significhi per una donna avere per quattro o cinque giorni al mese, più o meno un periodo "critico" in cui espellere il sangue, sentirsi "in crisi" e poi riprendere la vita affrontando un nuovo ciclo. Ciò non avviene ai maschi (tranne i mestruali). Voglio dire che questa ciclicità che rimanda al ciclo vita-morte e rinascita non c'è nel maschio. Le sue "crisi" sono dettate solo dal mondo esterno-relazionale. Per cui si dice che il maschio prosegue sempre dritto - e "dritto alla meta" - e ogni crisi o sofferenza la deve estirpare dal suo orizzonte di vita. Lo stesso, non vivendo il parto, tenderà ad avere paura del dolore e spesso della visione del sangue.

Secondo me bisogna quindi rimettere al centro la simbologia del sangue mestruale.

Oltre ai significati già accennati, ci vedo anche quello della pace. Il sangue mestruale è come se chiamasse all'amore, alla fragilità, all'attenzione. I bambini e le bambine nati in clima di guerra familiare e sociale sono devastati.

Anche nel fronte pacifista neo-patriarcale c'è ignoranza su questi argomenti, mi auguro in buona fede. Sia Gandhi sia John Lennon, entrambi maschi che per diversi aspetti ammiro, non dicono nulla su questo sangue.

E allora mi chiederà cosa propongo.

Prima di tutto di leggere i libri che parlano del sangue mestruale e delle società precedenti il patriarcato, ecco alcuni testi che suggerisco:

- Jutta Voss, "La Luna nera", Red Edizioni (vedi Invito alla lettura a pag.17)



- Vicki Noble, "Il risveglio della Dea", ed. Corbaccio
- Riane Eisler, "Il calice e la spada", Pratiche Editrici
- Riane Eisler, "Il piacere è sacro", ed. Frassinelli
- Marija Gimbutas, "Il linguaggio della Dea", ed. Longanesi.

Poi organizzare dibattiti e ricerche su come il sangue mestruale veniva usato nei riti, nell'arte (pittura e scultura); per esempio nel Medioevo le streghe lo usavano anche come sostanza curativa, come rimedio insieme ad altri ingredienti ed erbe: insomma fare rivivere queste pratiche in modo razionale, adoperandolo anche in medicina. Dare visibilità al sangue mestruale facendo incontri in cui le donne parlino di come oggi vivono le mestruazioni, infine organizzare una festa del sangue mestruale, del menarca e della menopausa.

Antonio da Peppina ed Elena

Perché le corna sono uno dei simboli dei Ragazzi Casalinghi

Il bucranio (la testa di toro o di bue con le corna) è un elemento decorativo che si può trovare su moltissimi reperti antichi e monumenti più recenti. Ancora oggi ne ho visti, collocati sopra la porta di stalle e di chiese. Pochi sanno che è un'immagine antichissima, risalente addirittura alla preistoria e meno ancora sono quelli che ne conoscono il significato simbolico. Ho trovato queste notizie sul libro di Marija Gimbutas "il linguaggio della Dea", ed. Longanesi, in cui la studiosa analizza una quantità incredibile di simboli soprattutto dell'Era Neolitica che rimandano alla "Grande Dea", la divinità signora della vita, della morte e della rigenerazione.

"L'identificazione del toro con l'utero e con le acque rigeneratrici spiega il suo ruolo di principale animale sacrificale nel dramma della creazione. Dal bucranio o dal corpo del toro sacrificato emerge la nuova vita in una epifania della Dea come fiore, albero, colonna di sostanza acqua, ape o farfalla".

Qual è il nesso che lega il bucranio alla Dea?

Sembra che già in tempi remotissimi si fosse notata la straordinaria somiglianza tra l'utero con le tube di Falloppio e la testa del toro con le corna; probabilmente l'osservazione fu fatta quando si scarnificavano i cadaveri per la sepoltura. Dunque riproducendo l'immagine del bucranio, si intendeva l'utero con le tube, simbolo della rigenerazione e del divenire, associato anche con l'acqua vitale, la luna (le corna del toro), le uova, le piante.

La studiosa lituana riporta innumerevoli esempi di ritrovamenti in cui compare questo motivo simbolico, dal Paleolitico in avanti, dove spesso la testa di toro con le corna è disegnata entro una figura femminile proprio nel posto dell'utero. Anche l'uso di seppellire un teschio bovino sotto il pavimento delle tombe è ben documentato e significa la rinascita.

Altri reperti con bucrani o corna in mezzo alle quali campeggia un uovo o sculture rappresentanti tori decorati con falci di luna, triangoli, spirali ecc. (simboli della Dea) provengono un po' da tutta Europa: Sardegna, Creta, Moldavia, Ungheria, ecc. Nella scrittura egiziana il geroglifico che stava per "utero" riproduceva l'utero bicornuto delle mucche.

Col sovrapporsi della cultura patriarcale indoeuropea il toro assunse un significato opposto di forza e mascolinità, e fu ritenuto un Dio o associato al Dio del Tuono.

I Ragazzi Casalinghi, che si ispirano al matrismo, riconoscendo la potenza femminile generatrice di vita e rifiutando di adeguarsi alla cultura patriarcale, hanno perciò adottato il simbolo delle corna col significato che aveva nelle antiche civiltà in cui si venerava la Grande Dea.

Il simbolo delle corna oltretutto, se fatte con la mano, gesto ingiurioso che nella realtà patriarcale fa riferimento della donna, passa a simboleggiare la Grande Dea, Dea dava la vita e la toglieva ma per rigenerarla continuamente.

Il gesto inoltre si collega col saluto a pugno dei comunisti: il pugno chiuso tra l'altro evoca un'immagine maschile di lotta, di aggressività, di durezza. Invece con pollice e mignolo distesi si può interpretarlo come un "pugno con le ali" che si dispiegano e gli fanno prendere il volo: il simbolo diventa più gentile e indica il comunismo delle donne (e dei Ragazzi Casalinghi), cioè il matrismo.

FIGURA 411

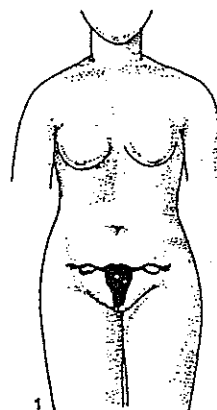
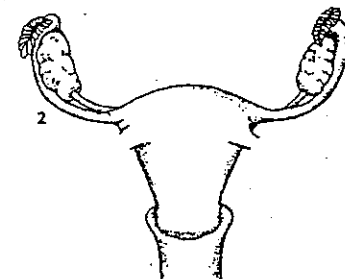
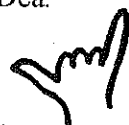


FIGURA 411 Il toro come simbolo nell'antica arte europea è diametralmente opposto a quello della mitologia indoeuropea, dove è un animale del Dio del Tuono. Questa illustrazione fornisce la chiave per comprendere perché il toro sia collegato con la rigenerazione: non si tratta di una testa di toro, ma degli organi riproduttori femminili (ripresi da un testo medico pubblicato da Cameron nel 1981). La somiglianza è in effetti sorprendente.



ha anche un significato provocatorio: da alla possessività maschile sulla sessualità la signoria femminile sulla vita. La Grande



Maura da Bianca

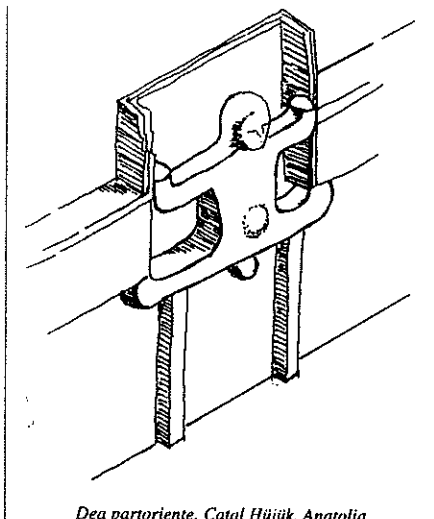


Volantino in occasione della manifestazione
contro la guerra del 9 novembre 2002

Colori del sacro: il rosso e il nero

di Maria Franca Bagliani e Paola Parodi

Ogni cultura si esprime non solo nelle direttrici portanti delle strutture sociali, economiche, religiose ecc., ma rivela la propria percezione della realtà attraverso il modo di vedere e sentire oggetti e fenomeni anche apparentemente irrilevanti rispetto ai cosiddetti "grandi temi". Nell'ambito di usanze ormai sfuocate e di semplici abitudini, mate-



Dea partoriente, Catal Hüyük, Anatolia

riali forme e colori assumono il ruolo di veicoli messaggeri delle più profonde concezioni di un popolo e possono esserne strumenti di lettura. Il caso dei colori è, a nostro parere, particolarmente pregnante, in quanto la loro valenza simbolica è, ed è sempre stata, palesemente riconosciuta; e tra essi i due maggiormente investiti di valore rappresentativo dagli albori della cultura umana fino ai nostri giorni sono il rosso e il nero.

Nell'immaginario popolare oggi il rosso è il colore della festa, di Babbo Natale, dei portafortuna, dell'intimo intrigante che esplose nelle vetrine natalizie, dei cuori innamorati e delle bandiere rivoluzionarie.

Il nero invece oscilla dal severo ascetico e dal rigore del lutto al trasgressivo peccaminoso di una dimensione tenebrosa che comprende il demoniaco, il delittuoso, le dark ladies, l'eroticismo hard fino alle forze oscure extragalattiche. Malgrado questo carico di allusioni poco rassicuranti, il nero è il colore per eccellenza dell'eleganza raffinata, mentre il rosso, portatore di gioia e benessere, rischia spesso di scivolare nel volgare e nell'eccessivo. La loro unione poi, rosso e nero, in un vecchio detto popolare equivale a "diavolo intero".

Nei millenni in cui il libro di testo era la natura, e la sua attenta osservazione unica fonte di conoscenza e sopravvivenza, il nero era il colore della notte da

cui nasce il nuovo giorno, degli anfratti da cui scaturiscono le acque, del sottosuolo che accoglie i semi e le radici degli alberi, delle cavità da cui emergono le nuove vite.

Non è difficile quindi dedurre il percorso mentale che ha attribuito al nero la valenza di laboratorio vitale, di momento di concepimento e formazione della vita, sacro in quanto detentore del segreto della fecondità.

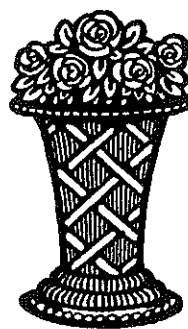
Se la gestazione avviene nell'oscurità del grembo, la nascita è invece esplosione nel rosso del sangue, fluido associato alla vita e, attraverso il ciclo femminile, alla ciclicità della natura: di qui il collegamento primario tra questo colore e il potere generativo, soprattutto femminile.

Significati non antitetici quindi, anzi così interconnessi da sconfinare l'uno nell'altro; entrambi momento espressivo di culture che esaltano la nascita e la vita, le cui tracce si snodano per millenni.

In questa ottica rientra l'elezione delle caverne a ripari materni dalle intemperie, a uteri della terra. Luoghi di culto in cui già l'uomo paleolitico realizzava la sua primordiale esigenza espressiva. Il bisogno di documentare in un simbolo un'idea spirituale, la necessità di attribuire una forma al proprio sentire.

Simboli rossi e neri dipinti sulle pareti degli stessi antri attraversano tutte le fasi del Paleolitico superiore (dal 40.000 al 10.000 a. C.). I segni di natura quasi sicuramente magica e sacrale che compaiono maggiormente sono molto semplici: la mano, i genitali (chiari rimandi alla fertilità), poi punti, dischi e tratti dall'interpretazione tuttora oscura, ora rappresentati singolarmente, ora associati in composizioni, quasi a volerne potenziare il significato o a voler costruire collegamenti più complessi.

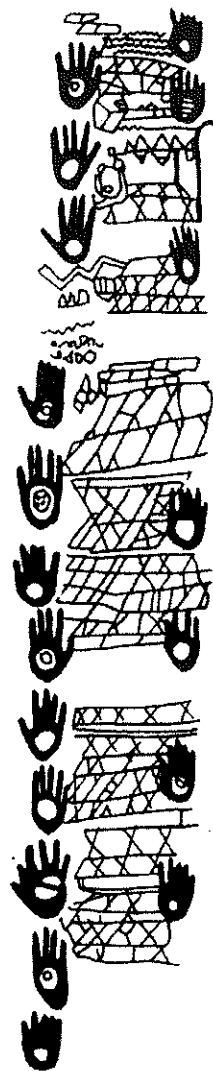
Mani dipinte di rosso o di nero sono impresse sulle pareti delle caverne. mani appoggiate alla roccia vengono spruzzate col colore che ne definisce i contorni. Una stupefacente moltitudine di 150 mani nere e rosse affiora dal suolo e dilaga lungo le pareti della caverna di Gargas, nei Pirenei francesi; mani ovunque: all'ingresso, nell'interno, negli anfratti. Sottolineate in rosso, unite a punti ed altri simboli, formano invece un fregio che si



spinge fino al soffitto nella grotta di El Castillo (Spagna). Mani che possono essere attestazione di riverente presenza nei confronti della divinità, simbolica affermazione di empatia nei confronti degli animali, semplice omaggio alla fertilità come le sei mani stagliate in nero che circondano due cavalle gravide a Pech-Merle (Francia). Mani apportatrici di vita, se vogliamo considerare una memoria perduta, risalente alla preistoria, la tradizione ebraica che vede in

esse la sede della forza e della vita: «Quando la moglie di Putifarre invitò Giuseppe ad unirsi a lei, ed egli si oppose a quel desiderio, il seme sgorgò dalle unghie e dalle dita di lei» (Genesi, 39). I genitali femminili dalle prime raffigurazioni naturalistiche subiscono un progressivo processo di astrazione. Cinque tratti verticali nella caverna di El Castillo ne sono considerate rappresentazioni stilizzate. Tra di essi un segmento piumato, quasi abbozzato emblema vegetale, viene interpretato come un simbolo astratto del fallo.

Numerosi dischi rossi a Pech-Merle circondano una stalattite a forma di mammella e sempre nella stessa caverna sono dipinte in nero le stalattiti mammelliformi che sovrastano una fenditura triangolare nella roccia, richiamo visivo dell'immagine di una vulva, attorniate da grandi dischi rossi.



Sequenza di mani rosse e nere. Catal Hüyük



Anche quando l'espressione artistica raggiunge la raffinata policromia della grotta di Altamira (Spagna, 15.000-10.000 a.C.) sempre questi due colori vengono utilizzati per tracciare elementi simbolici.

È molto significativo il fatto che il rosso e il nero siano ancora usati per rappresentare due creature fantastiche, in qualche modo partecipi del soprannaturale: la figura con bocca ringhiosa disegnata con una larga linea rossa nella grotta di La Passiega



(Spagna) e lo straordinario "sciamano" nella grotta di Trois Frères (Francia) dipinto con marcati tratti neri.

Nero e rosso intrecciano quindi spesso i loro significati agli albori della civiltà. Buia è la tomba, grembo della Madre, a cui vengono affidati i defunti partecipi del globale e incessante processo di rigenerazione. Le sepolture neolitiche a corridoio con camere funerarie propongono forse con la loro pianta l'idea di vagina e utero, ma il concetto risale al Paleolitico quando, come ad esempio nella caverna di Gargas, gli stretti passaggi, le zone ovoidali, le piccole cavità vengono dipinte in rosso.

Ocra rossa viene sparsa nelle tombe in modo da formare un letto su cui vengono adagiati i defunti; le ossa tinte in rosso, come ad esempio nelle sepolture dei Balzi Rossi e delle Arene Candide in Liguria, indicano che il corpo del defunto è stato dipinto prima dell'inumazione e con la consunzione dei tessuti il colore si è depositato sullo scheletro. Nelle culture presso le quali vige la tradizione della sepoltura secondaria sono le ossa scarnificate ad essere dipinte di rosso.

È singolare quanto riferisce Leroi-Gourhan, a proposito della sepoltura della grotta del Caviglione ai Balzi Rossi: «Dal naso e dalla bocca partiva verso l'esterno un solco lungo 18 cm. riempito di ocra. Per identificare l'ocra con il soffio vitale non c'è che un passo».

La stessa connessione fra terra rossa e soffio vitale permane ancora dopo millenni nell'Antico Testamento, dove si afferma che Dio impastò con terra rossa il corpo di Adamo, il cui nome in ebraico contiene radici linguistiche che significano "rosso" e "sangue", chiara derivazione dall'antica Dea del suolo fertile Adamah o Adamu.

Nero e rosso non rappresentano soltanto i colori simbolo del grembo della Madre, dei suoi organi generativi, della nascita e della vita, ma racchiudono implicito un significato assoluto di principio vitale, se pezzi di ocra rossa e di ambra nera sono collocati nelle tombe accanto al corpo dei defunti. La stessa tradizione di accompagnare i congiunti deceduti con palle rosse è perdurata in alcune regioni alpine fino a tempi recenti.

Con le prime costruzioni in pietra si trovano i più remoti esempi di colorazione con pigmenti rossi all'interno di alcuni ambienti. Il reperto più antico fino ad ora rinvenuto risale al 9.500 a.C.: si tratta di un locale tondeggiate appartenente al periodo natufiano, nell'area siropalestinese. In seguito ogni villaggio neolitico ha offerto tracce della stessa tradizione, dai Balcani a tutto il Medio Oriente fino all'attuale Afghanistan.

Meritano particolare attenzione le testimonianze rinvenute da J. Mellaart negli anni '60 a Catal Hüyük, in Anatolia, dove la cultura mediterranea preindoeuropea raggiunse uno degli apici della sua fioritura. In questa vera e propria città, prospera nel settimo millennio a.C., situata nell'altipiano di Konya, decorazioni rosse sono presenti praticamente in tutte le abitazioni riportate alla luce, rivelando l'antichissima origine di una tradizione ancora viva. Gli elementi strutturali e gli oggetti realizzati in tale colore non erano affatto casuali, ma sempre primari per la casa e la vita degli abitanti: vani delle porte, pali di sostegno, cesti per alimenti, scatole per attrezzi o corredi preziosi; oppure tessuti con cui molto probabilmente si avvolgevano i defunti.

Nei dipinti murari di Catal Hüyük si ritrovano tutti i colori dell'iride, non è quindi fortuito che ancora una volta rosso e nero siano stati prescelti per i pannelli a disegni geometrici di carattere simbolico, per le teste degli animali sacri, bovini e avvoltoi, e per alcune incredibili sequenze di mani che sembrano conservare intatta la valenza sacra o rituale delle raffigurazioni paleolitiche, risalenti a parecchi millenni addietro.

Ma la testimonianza più toccante è il "santuario rosso", reperto unico nel suo genere, un ambiente interamente ricoperto di pigmenti di vari toni di rosso, con particolari decorazioni e arredi che hanno fatto sostenere agli archeologi la tesi che si tratti del "tempio sala-parto" della città. Il luogo dove si compiva il sacro rito della natività. Fra i fregi che adornavano le pareti del vano non mancava la tipica figura di dea partoriente con gambe geometricamente divaricate, presente in tutti gli ambienti culturali del sito. Lo stretto collegamento tra il colore rosso e la simbologia sangue/maternità/vita non poteva trovare riscontro più eclatante.

In Medio Oriente sono stati localizzati indizi di altri agglomerati abitativi con simili espressioni culturali.

Ancora per almeno tre millenni perdurò la prassi di stendere il colore rosso all'interno di spazi investiti di valore culturale, ne sono esempi alcuni pavimenti dell'area danubiana, modellini votivi in terracotta di edifici in Tessaglia e tracce di pigmento rosso rinvenute all'interno dei templi maltesi dedicati alla Grande Dea Mediterranea.

Singolare è il recentissimo ritrovamento effettuato in Sardegna a Monte d'Accoddi durante una campagna di scavi condotta dall'Università di Genova: una costruzione risalente alla fine del IV millennio, inspiegata copia di una ziggurat orientale, con cella sovrastante intonacata e dipinta in rosso, inglobata in una più grande ziggurat di epoca posteriore.

La postura a gambe aperte incontrata a Catal Hüyük si ritrova in molti disegni e statuette femminili, di solito confinate nei magazzini dei musei, che spaziano dal settimo millennio al settimo secolo a.C.. Questo atteggiamento nulla aveva di osceno per gli occhi dei fedeli di quei tempi, ma era interpretato come elargizione benedictiva della forza primaria del generare femminile.

Uno dei simboli più diffusi dei genitali femminili è stato per lungo tempo la rossa melagrana. Un frutto che offre sia un rimando visivo, sia un'allusione simbolica alla fertilità della natura per l'enorme numero di semi purpurei che contiene. Semi che venivano sparsi nel terreno al momento della semina per incrementare il raccolto, e mangiati religiosamente come atto di comunione con la Dea. Da antiche radici linguistiche che designavano la melagrana si fanno derivare i nomi di alcune Dee, e questo frutto si trova nelle raffigurazioni di molte divinità femminili, esibito in mano insieme con altri emblemi: di autorità come scettri, di prosperità quali spighe, colombe, ecc.. Questa epifania vegetale della vulva, presenza molto più discreta di una rappresentazione veristica, secondo una antica leggenda era stata partorita dalla stessa Cibebe, Dea anatolica erede della cultura neolitica, ed è stata ancora ritratta accanto alla Madonna in epoca cristiana nell'accezione di "frutto del Paradiso" (per esempio Botticelli: Madonna della Melagrana, Madonna del Magnificat), originando un curioso rimando tra un emblema di un mondo perduto e il mondo ideale cui aspira la Cristianità.

Il rosso compare anche in un altro mito di origine egeo-anatolica legato ai cicli di morte e rinascita. È la storia di Giacinto, divinità della vegetazione nella mitologia minoica, divenuto nella tradizione greca giovanetto bellissimo, ucciso per errore da Apollo. Il giglio dai petali scarlatti nato dal sangue dello sfortunato giovane simboleggia appunto la forza rigenerante della natura.

Questo fiore che, oltre a Creta, è rappresentato in tutta la sua grazia anche in alcuni affreschi minoici dell'isola di Thera, compare con la stessa connotazione simbolica nella mitografia ebraica-



ca. dove dal "Shoshan", gladiolo atropurpureo, simbolo dei genitali femminili, deriverebbe l'emblematico nome "Susanna"; ed in quella islamica: una leggenda riportata ne *Il libro del giacinto rosso* (testo ottocentesco di M. Karim-Khan Kermânî) narra che il mondo ebbe origine proprio da questo fiore. Nere invece sono molte pietre oggetto di particolare venerazione. Probabilmente il masso nero, di roccia dura forse meteorica, resistente alle intemperie, era percepito come "concentro" di energia, racchiudente le potenzialità della fecondità. Alcuni di questi erano considerati vere e proprie epifanie della Grande Dea. Uno di essi fu trasportato da Pessinunte, in Anatolia, fino a Roma e collocato sul Palatino, un altro, adorato a La Mecca, è tuttora inglobato nella sacra Kaaba musulmana.

Una lenta evoluzione ha trasformato questi megaliti in statue accurate, parallelamente il "nero" è diventato attributo conferito a quasi tutte le divinità femminili dell'antichità. Nei testi greci pervenuti sono definite nere Gaia, Artemide, Afrodite, e Demetra, attestando la loro origine di Dee collegate al potere generativo.

Con l'affermarsi della nuova cultura patriarcale indoeuropea, cambia il sistema di valori ed il conseguente sistema simbolico, producendo un insieme composito dettato dall'ansia di screditare e negativizzare i principi di scendite, ma che ne assomiglia alcuni connotati e li stravolge per adattarli alla diversa mentalità.

La rottura della percezione unitaria e ciclica della natura origina la separazione dei suoi aspetti e la loro sistematizzazione in strutture gerarchiche. Prima rosso e nero si affiancavano ed univano i loro significati quali momenti differenti di un unico flusso vitale, ora l'oscurità della notte è contrapposta all'esaltata solare luminosità del giorno e si fa carico di tutto ciò che è considerato negativo e pauroso. Le tenebre originarie, fucina primordiale delle potenzialità feconde, diventano entità informi e spaventosa, disordine privo di valore, che vengono "sconfitte" e "cacciate" nei nuovi miti di creazione da Dei che hanno però bisogno di terra e di sangue, se non addirittura del corpo smembrato della precedente Dea, per edificare il nuovo cosmo.

Diversa e molto complessa è stata invece la sorte del rosso che ha assunto valenze addirittura contraddittorie. Il rosso del sangue femminile, maternità e mestruazione, diviene impuro, mentre il rosso del sangue dei nemici uccisi assume connotazione positiva e diviene fonte di potere. È emblematico che divinità femminili cooptate nei nuovi pantheon subiscano trasformazioni tali da farle diventare guerriere che letteralmente



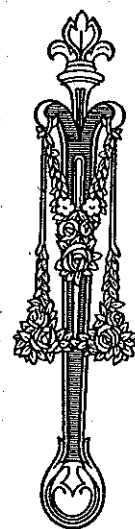
squazzano felici nel mare di sangue di interi eserciti sterminati per puro piacere. I rossi abiti delle Grandi Dee, portatrici di potenza generativa, diventano i rossi mantelli dei principi vittoriosi laici e religiosi; i neri mantelli delle stesse Dee, emblemi dei cicli naturali che comprendono morte e rigenerazione, diventano gli abiti del lutto.

Il nero da colore delle fertili cavità diventa quello del tenebroso freddo Ade, cupo abisso di morte senza ritorno; l'appellativo nero riferito a molte Dee diventa sinonimo di "aspetto oscuro", tenebrosità ctonia, ricettacolo di forze mortifere e maligne. Nero è il dio egizio Anubi dalla testa di sciacallo, che accompagna i defunti nel regno delle tenebre; nera è la vela della nave di Teseo sulla rotta del ritorno ad Atene che, interpretata dal padre Egeo come segno di lutto per la morte del figlio, lo indurrà al suicidio; nere sono le Erinni dal corpo deforme e dagli occhi di fuoco, figlie della Notte e del Tartaro; rimane nera la moira Kera che recide il filo della vita; neri erano gli animali sacrificati alle antiche Dee, con la nuova cultura sono neri gli animali scelti per i sacrifici funerari; nere in Grecia, ed in seguito a Roma, le vesti per le celebrazioni funebri.

Anche in questo caso però le reminiscenze dell'antica cultura non riescono ad essere totalmente sepolte se una delle Sefiroth del misticismo ebraico, Malkuth, connessa alla terra, dichiara: «io sono nera»; e i popoli cristiani sono ancora oggi particolarmente devoti agli innumerevoli santuari dedicati a Madonne Nere.

Persiste anche la scelta di rosso e nero, diventato blu per esigenze pittoriche, per gli abiti di Maria di Nazaret nelle raffigurazioni dipinte fino a quando, parallelamente all'affermarsi del concetto di *Immacolata Concezione*, la Vergine verrà ritratta vestita di bianco e azzurro.

Il Cristianesimo, costringendo al di là delle frontiere del *Bene* e identificando con la sfera del *Male* tutto ciò che partecipa dell'antica cultura, attribuisce valenze diabolica a credenze, usanze, tradizioni, genericamente definite pagane e concentra ogni idea di demoniaco nella figura del nero Dio Cornuto, il demone, crogiolo di tutte le nefandezze.



È una storia triste e lunga che si protrae per secoli, fino alle soglie dell'era contemporanea. quella del presunto connubio tra il demonio e le cosiddette "streghe", capri espiatori di tutte le calamità naturali, tensioni sociali, disgrazie personali. Le camere di tortura della Santa Inquisizione diventano santone produttrici di fantasiosi racconti in cui donne per lo più incolte, sole, già socialmente emarginate si autoaccusano di partecipare ad accoppiamenti con questa entità diabolica che si presenta spesso sotto le spoglie di un animale rigorosamente nero, caprone, toro o altro, al fine di diffon-

dere il male sull'umanità. Ai nostri giorni il rosso è associato alla gioia, al divertimento, al gioco frivolo e alla fortuna mondana. I suoi connotati sono leggeri e disinvolti, nulla hanno conservato della sacralità di un tempo; è rimasta soltanto la tradizione delle rosse coreografie nelle spettacolarità cerimoniali.

Il nero invece è percepito essenzialmente come antitesi allo splendore della luce, è per antonomasia mancanza, assenza di ciò che è positivo, pulito, chiaramente comprensibile, elevato. Buio e oscuro sono diventati sinonimo di riprovevole, maligno e misterioso. Il mistero per eccellenza dell'immensità dell'universo è il *Buco Nero*, che deve il suo nome ad una tale, incalcolabile potenza attrattiva da catturare perfino la luce. Paradossalmente questo significa che il corpo nero è l'entità più ricca di energia che racchiude il massimo delle potenzialità: come dimostra lo studio scientifico dei colori e come avevano intuito i lontani progenitori del Paleolitico. Ma nell'immaginario collettivo trionfa tuttora il dato negativo, tanto che ancora all'inizio del secolo una società segreta con finalità criminose aveva scelto come simbolo una *mano nera*.

IL RE E LA FERITA

L'invidia del sangue mestruale?

Le imperfezioni fisiche nella società attuale sono ritenute una grande disgrazia, cui si aggiunge spesso l'emarginazione sociale. Solo negli ultimi anni si è venuta sviluppando una diversa sensibilità, tesa a far partecipare i portatori di handicap a tutti gli aspetti della vita: abbattimento delle barriere architettoniche, inserimento nelle scuole, riserva di una certa percentuale di posti di lavoro, ecc.

Ebbene, la discriminazione di chi non è considerato perfettamente sano non risale ai tempi più antichi dell'umanità, ma solo all'instaurarsi del patriarcato, che ha centrato tutti i valori sul maschio guerriero e ha puntato sulla prestanza e sulla forza fisica. Tutti ricorderanno alcune nozioni apprese a scuola: a Sparta i neonati imperfetti venivano buttati giù dal monte Taigeto!

MATRISMO E HANDICAP

Invece durante la civiltà precedente il patriarcato, incentrata sul principio femminile, la società si fondava su valori pacifici: il modello era piuttosto quello della simpatia verso gli altri, e della condivisione; ciò che più si ammirava non era la forza fisica, base della capacità guerresca di uccidere, ma quella di dare e proteggere la vita. Per questo le donne godevano di un'autorità e di un rispetto indiscussi, al punto che i maschi, ancora per molto tempo, anche in epoche successive e patriarcali, inconsciamente continuarono a sentire superiore il potere generativo femminile e tentarono di rendersi simili alle donne per potervi partecipare. In quest'ottica un handicap fisico era valutato in modo completamente diverso e la diversità costituiva una predilezione divina. Ora, ciò che distingue il corpo femminile da quello maschile è la presenza di una vagina, capace di sanguinare periodicamente in concomitanza con i cicli della luna e in grado di aprirsi per dare alla luce una nuova creatura dopo un'assenza del mestruo per dieci cicli.

La donna appariva perciò magica, immortale, divina, tanto che in tutte le religioni più antiche si venerava non un Dio ma una Dea, madre dell'universo e di tutti gli esseri viventi, signora della vita, della morte e della rinascita. Lo testimoniano innumerevoli reperti archeologici: per tutta l'età preistorica le immagini femminili ritrovate sono numerosissime, mentre quelle maschili non costituiscono che il 2-3% del totale.

SIMILI ALLE DONNE

Il potere di generare nuove vite appariva magico ai maschi, che non collegavano chiaramente il loro contributo nell'atto sessuale con la nascita, che avveniva così tanto tempo dopo. Perciò per convincersi della propria fertilità essi dovevano cercare di rendersi simili alle donne, in modo da partecipare ai poteri generativi di queste ultime. Ecco perché in molti miti compare un eroe ferito e sanguinante; per lo più tale ferita è situata nell'inguine, nella coscia o nel piede.

IL RE E LA FERITA

Ancora nel Medio Evo questo archetipo del potere creativo femminile si riflette nella leggenda del Graal, una coppa (simbolo femminile) dai misteriosi poteri, custodita da un re ferito all'inguine, la cui piaga duole e sanguina "al mutar della luna" e di cui nessuno a corte osa domandare l'origine. Il re, costretto a stare sdraiato, ha però degli speciali poteri taumaturgici che gli derivano proprio dalla ferita; se essa sparisse, egli perderebbe questa prerogativa di guaritore. Inoltre, in certi periodi, il dolore è così intenso che lo si può lenire solo appoggiando sulla coscia sofferente una lancia magica e stillante sangue - proprio l'arma che gli aveva procurato il danno - o addirittura inserendola nella carne aperta. Come non notare le somiglianze tra la ferita sanguinante e la vulva mestruante, tra la lancia e l'organo sessuale maschile?

EVIRAZIONE E CIRCONCISIONE

Altri esempi di questo mimetizzarsi da donna per appropriarsi del potere generativo sono i tagli che venivano praticati fino a tempi recenti

presso molti popoli indigeni in occasione di cerimonie segrete di iniziazione maschile, cui le donne non dovevano assolutamente partecipare: in certi casi si incideva addirittura il pene per tutta la sua lunghezza per farlo somigliare all'organo genitale femminile (subincisione).

Il sacro sangue della vita, che fluisce per natura dal corpo della donna, non può che esser fatto uscire mediante un taglio dal corpo maschile!

Stessa motivazione inconscia ha l'uso, ancora praticato da vari popoli per motivi religiosi, della circoncisione. E' un intervento sul corpo maschile, inconsciamente sentito come imperfetto e bisognoso di essere migliorato e reso più simile a quello femminile. Non è un caso se la parte del corpo su cui si interviene è quasi sempre proprio l'organo della riproduzione!

Nei miti più antichi un eroe veniva evirato o si autoevirava nel tentativo di rendersi simile alla Dea e diventare così anche lui immortale: l'egiziano Osiride veniva evirato e ucciso da Seth, il frigio Attis si autoevirava.

"MENSUR"

E ancora solo fino alla fine degli Anni '60 gli studenti tedeschi praticavano una cerimonia, chiamata "Mensur", che consisteva in un duello con la sciabola che si doveva concludere con un taglio sulla faccia, unica parte del corpo lasciata scoperta; la cicatrice veniva poi portata con orgoglio per il resto della vita. Qui è il nome del rito che ci rivela la sua origine: mensur, dal latino mensura, indicava la misura della distanza tra i due duellanti. Ma tale parola in latino significa anche la misura e il trascorrere del tempo, e deriva da mensis che vuol dire sia mese (originariamente lunare), sia mestruo, che corrisponde ai 28 giorni del ciclo della Luna; (inoltre si ritrova la stessa radice in mente, a indicare che lo sviluppo della coscienza e del pensiero ha avuto origine proprio dalla ciclicità della biologia femminile).

MORTE E RINASCITA

Allo stesso modo in molti miti si ripete l'idea di una morte e di una rinascita ciclica del maschio: il compagno della grande Dea neolitica (che era un uomo e non una divinità) doveva morire ogni anno all'approssimarsi dell'inverno per rinascere a primavera. E quando con il patriarcato comparvero gli dei maschi, i nuovi miti continuarono a raccontare di questa morte e rinascita che rendeva anche i maschi ciclici come la luna e quindi finalmente divini, come le donne che potevano perpetuare se stesse nella prole. Così l'egiziano Osiride, il siriano Tammuz, il mesopotamico Dumuzi, il fenicio Baal ogni anno morivano e rinascevano: Adone, Sabatios e Attis venivano feriti o si ferivano a morte e dal loro sangue nascevano fiori (tutti questi dei infatti simboleggiavano il ciclo annuale della vegetazione e del grano), fino ad arrivare a Gesù che muore per tre giorni e poi risorge (Pasqua cade sempre in primavera). Nel mito greco invece Apollo muore solo simbolicamente, attua cioè una "scomparsa" ciclica (che veniva spiegata come una sua permanenza durante i tre mesi invernali nel lontano paese degli Iperborei, analogo all'Elisio, il mondo invisibile dei morti).

Maura da Bianca

Bibliografia minima indispensabile:

- "Il Re e la Ferita", T.G. Gallino, Cortina Editore
- "Sette serpenti", M.S. Codecasa, Manifesto libri
- "La Dea Bianca", R. Graves, Adelphi
- "Una casa senza porte", C. e L. Manciocco, Melusina Ed.

Questo è uno stralcio tratto dall'articolo "Zoppi, orbi e handicappati - Commiserati e/o derisi dal patriarcato. Compagni prediletti delle donne?", apparso sulla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi", numero V - estate 2610 (1998) - "Il ritorno del Minotauro".



RISEMANTIZZAZIONE

Ovvero il contributo che ognuna/o di noi può dare per "rimettere in piedi il mondo a testa in giù"

Caro Maia,

la mia collaborazione a questo numero della Rivista inizia con l'adesione al cambiamento del nome, e con la sua "spiegazione".

Facendo precedere il mio nome da una piccola IS o YS, TERI diventa ISTERI (o YSTERI); e poiché questo insieme di sillabe riporta inequivocabilmente ai termini isterico-a oppure isteria, isterismo, ecco che il cambiamento diventa di fatto una positiva "provocazione", uno stimolo per quel processo di "RISEMANTIZZAZIONE" cui sono da tempo interessata.

Ma che cos'è questa RISEMANTIZZAZIONE? È un invito a ri-visitare e ri-considerare criticamente il significato dei termini della/e lingua/e, per coglierne prima di tutto l'adesione pedissequa alla cultura dominante patriarcale, che spesso sconfina nella forzatura e viene da noi tranquillamente accettata e usata, con un automatismo incredibile.

Una volta iniziata la presa di coscienza, dovrebbe esserci da parte di ognuno/a di noi la ricerca di un significato più attinente ed "onesto", partendo dalle origini più lontane possibili ma soprattutto ponendo la massima attenzione all'ottica nella quale si opera. È a quel punto che si incomincia a scoprirne delle belle!

Ci si può chiedere: ma non bisogna essere degli esperti? Non necessariamente, visto che proprio gli addetti ai lavori, con i loro innumerevoli strafalcioni – non si sa fino a che punto consapevoli, ma comunque fonte di gravi malintesi e ambiguità – mi hanno spinto a proseguire in uno studio iniziato per puro diletto.

Personalmente sono aiutata dalla mia laurea in lingue e dagli studi filologici fatti in passato; questi, tuttavia, non mi avevano impedito di cadere nella trappola dell'accettazione dei significati convenzionali, dal momento che ogni cosa veniva vista attraverso le lenti della fatale cultura patriarcale, in cui siamo immersi fino al collo. Ora tocca liberarsene.

Buon lavoro, dunque, a me, e a quanti vorranno inserirsi in questa ricerca, sia a livello personale, che di collaborazione.

IS-TERI da Rosaria

ISTERI ha un diretto rapporto col greco ISTERIA, che significa UTERO, matrice (1).

E' già interessante notare che questa parola si possa scomporre in YS, in greco: porco selvatico, scrofa, verro, maiale, cinghiale, cinghialezza – e TERA, che significa meraviglioso/a, portentoso/a, prodigioso/a – è la radice di parole che riportano a segni straordinari, miracoli, riferito specialmente ai segni del cielo.

Esempi: TERASMA = prodigio, meraviglia

TERA-SCOPOS = cuore profetico

TERATO = scrivere di prodigi

e così via.

È bello pensare a questo portentoso maiale, a questa scrofa prodigiosa, a questa miracolosa cinghialezza, a

questa scrofa celeste che era uno degli appellativi di Iside, la dea dai mille nomi (2); è bello pensare che, nell' "antichissima antichità" IS era il simbolo acclarato della fonte della vita universale; il verro rappresentava la volta del cielo, con la sua coppa superiore e quella inferiore, ed era, appunto, il simbolo della nascita, il sacro vaso, l'UTERO.

Ebbene: sui dizionari, anche etimologici consultati, non c'è la minima traccia di tutto questo.

Faccio un esempio: sul dizionario greco-italiano LIDDEL-SCOTT, Cataudella, Manfredi, Benedetto, ed. Le Monnier, è scritto testualmente: istera = utero, etimo incerto (!).

Sul dizionario etimologico Pianeggiani UTERO viene riportato al greco YS TEROS, posteriore, e non si capisce che cosa questo possa significare, se non che (continuando nella lettura e notando tra gli altri significati riportati "che viene dietro, seguente, posteriore, ultimo" e ancora "di inferiorità in età, valore, qualità...") notare come tale forzatura voglia essere un chiaro segno di denigrazione, di un femminile appunto inferiore, che viene dopo, posteriore, ultimo...

Così, fin dall'inizio, coloro che, con l'avvento del patriarcato, assumono in sé il POTERE, stabiliscono anche quello della parola: dettano legge e immettono direttamente nei termini, cementandolo, il senso che a loro conviene. Dei mali del patriarcato, forse questo è il più subdolo, perché ha avuto la forza di perpetuarsi fino a noi, che ancora oggi, pur così "progrediti", tecnologizzati, telematici, ecc. faticiamo a rendercene conto.

Ma prendiamo ancora un vocabolario (Palazzi) e cerchiamo isteria, isterico/a, isterismo: malattia nervosa, più comune alle donne, accompagnata da vari disturbi...

Non occorre nemmeno cercare sul dizionario per riconoscere la connotazione negativa legata a questi termini. Che cosa è dunque accaduto?

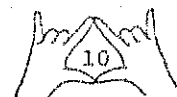
È stato attuato il capovolgimento totale di un termine che, in origine, aveva tutt'altro significato, e tutt'altro valore, poiché, come abbiamo visto, si riferiva all'Utero, Vaso Sacro, fonte di vita.

Anzi, quando il miracolo della continuazione della specie veniva attribuito esclusivamente alla donna, e di conseguenza questa era ritenuta divina creatura, il "Sacro Vaso" era al massimo della considerazione, come la donna stessa. Si guardava con tanto stupore ed ammirazione alla sua ciclicità, così corrispondente a quella della Luna, da venerarle entrambe come divinità potenti e coincidenti.

(1) Anche ISTAR o ISHTAR e ASTARTE hanno la stessa derivazione.

(2) Anzi, se guardiamo il nome ISIS, ci accorgiamo che contiene due volte IS, cioè la doppia forza della cinghialezza, la doppia sacralità della matrice originaria.

Certo che coi pregiudizi che ci ritroviamo, è difficile accettare l'idea che PORCA TROIA fosse un appellativo divino, una invocazione, e non la peggiore delle ingiurie!!



Poi, la fatale patriarcalizzazione – già con i Greci, l'utero diventa "solo" il contenitore, e la donna "solo" la portatrice del "Sacro Seme" (1) del maschio, il quale, con estrema arroganza – corrispondente al modo violento con cui aveva imposto il suo potere – si pone come protagonista e generatore unico; come se non bastasse, alla sopraffazione si aggiunge, in sovrappiù, la denigrazione, e mentre la donna viene "rinchiusa nelle sue stanze" la sua sacra ISTERIA, l'utero, viene tanto circondato dal disprezzo che assume, insieme ai termini corrispondenti, un significato negativo, di malessere e instabilità, fino ad essere abbinato ad una condizione patologica, una vera e propria malattia.

Le si fa perdere persino il suo etimo, la sua origine (tanto che un dizionario etimologico può recitare: etimo incerto!) che si riferiva invece con estrema chiarezza alla portentosa scrofa celeste, divinità cosmica (2).

Proseguendo nella ricerca compio altre interessanti scoperte. Dapprima, leggendo sul dizionario etimologico Pianeggiani questa definizione di ISTERISMO = stato di sovraccitazione dell'utero e di reazione di quest'organo sul sistema nervoso... mi viene da esclamare: "Sembra di leggere un testo medievale!".

Invece le sorprese non sono finite perché – sulla Grande Enciclopedia De Agostini – scopro che la situazione è peggiorata DOPO il Medioevo (proprio come è accaduto alle donne-guaritrici-streghe... ma questo è un altro capitolo lungo e straziante, tutto da riscrivere...).

Infatti, il termine HISTERICUS, isterico = che è irritable e stravagante, a quanto pare, è apparso solo nel 17° secolo, mentre ISTERIA – come termine indicante malattia – è comparso alla fine del 19° secolo!

Cosa può significare questo?

Che tale "malattia" che comprenderebbe sintomi psichici e somatici di vario genere (→)* o precedentemente non esisteva, o non aveva questo nome che – con tanta bella misoginia le è stato attribuito dai bravi medici e psicoanalisti alla fine dell'800!

"L'origine stessa della psicoanalisi viene fatta risalire all'osservazione di pazienti isterici..." recita ancora la Grande Enciclopedia De Agostini... parlando di angoscia, ansia, paralisi e anestesia...

Ora, rifletto:

Se una malattia con tali sintomi esisteva già, perché non le è stato attribuito un nome fin dall'inizio? E perché proprio questo nome, così profondamente e offensivamente intriso di misoginia? "Malattia nervosa, più comune alle donne, accompagnata da vari disturbi": possibile che nessuno possa aver mai pensato – in questo come in altri casi – che la malattia stessa possa essere un male culturale, indotto, cioè, e poi inevitabilmente perpetuato – per generazioni e generazioni – dalla "nostra" fatale cultura?

Mi rimbombano nel cervello quelle parole: ansia, angoscia, malattia... soprattutto delle donne...

Poverette, dopo secoli di patriarcato, cioè di repressione, emarginazione, persecuzione (3), volevano che restassero pure belle e pimpanti!

Dopo secoli, in cui "il cumulo delle inibizioni, delle preclusioni, autocensure, rinunce forzose, autoprivazioni,

obbedienze sgradite, sottomissioni non credute, indignazioni represses... esplose nella frustrazione, e dalla frustrazione, forma passiva dell'aggressività, spurgano... quelle forme femminili tipiche che sono la frigidità, la depressione, e, all'estremo, la psicosi maniaco depressiva (la tipicità di queste forme emerge dai ricoveri psichiatrici)" (4), si pretendeva che fossero, non solo sopravvissute, ma anche sane.

La stessa cosa succede d'altronde anche con altri "malesseri tipici" come la sindrome premestruale.

Ci si meraviglia che molte donne soffrano in "quei giorni", come se non fosse più che possibile pensare al dolore come la conseguenza di secoli di negativizzazione della donna stessa, dei suoi valori, e, "ovviamente", del suo ciclo mensile, che, da sacro, è diventato (anch'esso??!) qualcosa di cui vergognarsi, da tenere nascosto.

Nei secoli le donne, e il loro Sacro ciclo – demonizzato – sono state accusate di tutto, dall'impurità (→) alla eccessiva emotività, fino ad arrivare, appunto, alla malattia.

A chi non è capitato di udire, ancor oggi, frasi come: "E' un'isterica" oppure: "Ma hai le mestruazioni?" – addirittura dirette anche a uomini, come segno di estremo spregio – in riferimento a stati di magari sacrosanto nervosismo, o comunque per punire atteggiamenti di non-sottomissione verbale o comportamentale?

Come si fa a non capire che una pressione culturale così terribile e secolare come minimo è fonte di disturbi, che poi vengono accentuati dal vivere non naturale (stress, inquinamento, "malnutrizione" →)?

Sono sicura che nessuna donna soffrirebbe di "isterie" né di sindromi premestruali, se i valori di cui è portatrice fossero tenuti nella giusta considerazione.

Anzi, la sacralità del femminile, accentuandosi durante il ciclo, dovrebbe farla ritenere fuori dall'ordinario; e lei stessa – percependosi in uno stato di grazia, sarebbe automaticamente al riparo da ogni malessere, sia psichico che fisico.

ISTERI da Rosaria

(1) Per quanto riguarda il termine SEME mi riservo di esaminarlo su un prossimo numero della rivista; per intanto si dovrebbe almeno usarlo tra virgolette, oppure facendolo precedere da emi (emi-seme), semi (semi-seme), mezzo (mezzo-seme) per indicare che è appunto solo la metà del SEME della vita.

(2) Senza dimenticare a questo proposito la Bianca Scrofa, Albina, Signora celeste e tutto lo studio compiuto sin dal 1948 da Robert Graves ne "La Dea Bianca". La Dea era venerata anche col nome di FORCI, poi patriarcalizzato in ORCI, ORCUS, con tutto quel che segue...

(3) Non dimentichiamo che era già il 1700 quando si sono spenti i roghi delle guaritrici = streghe...

(4) Da "Donna e Serva", superbo libro di Armanda Guiducci, ed. Rizzoli.

* Legenda: la freccetta, che compare ogni tanto indica l'invito per un ulteriore approfondimento da parte di chi legge.

Per approfondimenti, vedi anche l'articolo a pag.2 di questa rivista: "Celebriamo le mestruazioni e il sangue mestruale". Questo articolo è tratto dalla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi" numero V – estate 2610 (1998) – "Il ritorno del Minotauro".





Locandina del 2° Festival del Movimento Uomini Casalinghi (28-31 agosto 1997, Calcata). Disegno di hisTERI e anTHEòs, in cui compare una donna che mestrua su una cinghialezza sacra con i due serpenti e le corna.

CINGHIALESSE E RAGAZZI CASALINGHI

PERCHÉ I RAGAZZI CASALINGHI SI DICHIARANO FIGLI DI TROIA

Questo secondo Festival del Movimento degli Uomini Casalinghi è dedicato alla celebrazione della Cinghialezza. Per migliaia di anni, prima dell'avvento delle società patriarcali e guerriere indoeuropee. In tutto il mondo esisteva il culto della Cinghialezza Sacra, per esempio il Maiale del cosmo in Melanesia, la dea Maiale danzante in India, il Maiale che fa rinascere in Egitto, il Maiale che sorride a Vinca (nei Balcani), la dea Maiale della Trasformazione in Grecia, il Maiale gigante celtico, la Scrofa (che poi sarà cristianizzata) in Germania, etc.

Il Maiale, o la Scrofa, o la Cinghialezza rappresentava sia l'utero cosmico da cui il mondo era nato, sia la potenza femminile che non si esprimeva soltanto nel dare la vita ma anche nel saper organizzare una società pacifica, gioiosa, amorevole ed in evoluzione, grazie alla sapienza delle donne, in particolare delle anziane che dopo la menopausa erano considerate sacerdotesse (gli unici maschi che potevano accedere al sacerdozio erano i guardiani dei maiali); e anche nel saper elaborare e trasmettere una cultura della vita, un sapere delle relazioni quotidiane, della sessualità e del piacere; del ciclo mestruale, della cura delle bambine/i (cresciute/i da tutto il ramo femminile), della medicina naturale, dell'agricoltura, tessitura e ceramica, arti ormai riconosciute universalmente come invenzioni delle donne.

La religione era incentrata dunque sul culto della Dea, che veniva simbolicamente rappresentata sotto forma di vari animali, tra cui spiccava la Scrofa o Cinghialezza. Il mito della caduta di Troia simboleggia che l'ultimo baluardo di questa società centrata sull'amore fu espugnato dai Greci Micenei guerrieri e patriarcali; Ulisse ne rappresenta il modello; ed infatti quando Circe trasformò i suoi compagni in maiali lui la minacciò con la spada perché tornassero ad essere 'veri' uomini, cioè guerrieri. Da allora la parola 'troia' è diventato uno dei dispregiativi peggiori, le religioni patriarcali hanno considerato maledetta la scrofa-cinghialezza ed il corpo femminile e la sua sessualità. Tra i cacciatori il massimo vanto è sempre stato la cattura del cinghiale/essa e la testa di questo animale è un trofeo ambito da esibire.

Altri esempi: tra gli Ebrei e gli Islamici questo animale è considerato immondo ed è vietato mangiarne le carni; ancora: la bestemmia peggiore nel mondo cristiano è accostare il nome di Dio o della Madonna a questi animali, quando prima molto probabilmente era l'invocazione per eccellenza perché evocava la potenza interiore e cosmica della donna. Infine un altro esempio di come l'ideologia di immondità del corpo femminile tuttora diffusa è il tabù che colpisce e il ciclo mestruale: da sangue sacro celebrato come segno di vita, che fuoriesce senza violenza o malattia, è divenuto nell'immaginario collettivo interiorizzato dalla società presente come un sangue immondo, nocivo e da celare (vedi ad esempio la credenza che le piante muoiano ed i fiori appassiscano se toccate da una donna mestruata, quando precedentemente era privilegiato come fertilizzante per eccellenza della terra; vedi anche la pubblicità odierna degli assorbenti che fanno sentire 'asciutta, pulita e sicura' come se il sangue fosse sporco e da nascondere alla vista). Un altro esempio che nella nostra società rimanda alla negazione della Cinghialezza è l'ossessione di considerare bello il corpo femminile se privo di peli, per cui è necessario depilarsi in quanto la donna al naturale si avvicina troppo a quell'immagine della Cinghialezza (la si vorrebbe invece bambola, timorosa, ignorante di sé e sottomessa).

Noi Ragazzi Casalinghi ammiriamo la cultura stupefacente e raffinata della Dea Cinghialezza e dell'eccellenza femminile e la riproponiamo, vivendola come simbolo positivo da cui ripartire oggi.

Questo articolo è tratto dalla rivista "Donne e Ragazzi Casalinghi" numero U - estate 2610 (1998) - "La Cinghialezza Sacra".

BIBLIOGRAFIA RAGIONATA

I testi che seguono sono stati presi dal catalogo on line dal sito: www.libreriadelledonne.it, settore Mestruazioni e Menopausa. Questi libri sono disponibili presso: **Libreria delle Donne**, c/o Circolo cooperativo delle donne Sibilla Aleramo, via Pietro Calvi 29, 20129 Milano, tel. 02.70006265, fax 02.71093653 e-mail: info@libreriadelledonne.it

La Redazione desidera ringraziare la Libreria delle Donne.

Autrice	Titolo	Anno	Editrice
BORYSENKO JOAN	ESSERE DONNA	1999	SPERLING & KUPFER
COMBI MARIELLA	ROSSO CHIARO ROSSO SCURO	1990	JACA BOOK
EVENNETT KARREN	LA SINDROME PREMESTRUALE	1998	TEA
FRIEDAN BETTY	L'ETÀ DA INVENTARE	1994	FRASSINELLI
GREENWOOD SADJA	MENOPAUSA NATURALMENTE	2000	RED/STUDIO REDAZIONALE
GREENWOOD SADJA	COME AFFRONTARE LA MENOPAUSA CON ENERGIA, CONSAPEVOLEZZA E SALUTE	2000	TEA
NENCI ANNAMARIA	IL CORPO FEMMINILE IN EVOLUZIONE	1992	BOLLATI BORINGHIERI
OWEN - J. TYRREL CHARLOTTE	TUTTO QUELLO CHE HAI SEMPRE VOLUTO SAPERE SULLE MESTRUAZIONI	1997	BOMPIANI
PERRY - O'HANLAN SUSAN	PRONTE A CAMBIARE	2000	PRATICHE
PIAZZA - ANITA SAISI MARINA	LA MENOPAUSA SENZA PAURE	2000	ANGELI
PRÉTAT JANE R.	LA TERZA DONNA - GLI ANNI D'ORO DELLA TRASFORMAZIONE DELLA TERZA ETÀ	2000	ZEPHYRO
SHEEHY GAIL	PASSAGGI - COME PREVENIRE LE CRISI DELL'ETÀ ADULTA	1994	RIZZOLI
SHEEHY GAIL	IL PASSAGGIO MUTO	1993	RIZZOLI
WEIDEGER PAULA	MESTRUAZIONI E MENOPAUSA	2000	LA SALAMANDRA
ZEVI GABRIELLA	ROLLERBLADES - SESSUALITÀ, FEMMINISMO, RELIGIOSITÀ PER UNA FIGLIA ADOLESCENTE	2000	ETS
ZEVI GABRIELLA	ULTIMO SANGUE - FORZA, CREATIVITÀ E BELLEZZA DI UNA VITA NUOVA	1996	STAMPA ALTERNATIVA

INVITI ALLA LETTURA

Miranda Gray – **Luna Rossa** – *Capire e usare i doni del ciclo mestruale.*

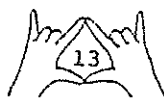
Macro Edizioni, 1994.

Insegna a comprendere e sfruttare i doni del ciclo mestruale e il mistero della creatività femminile. Con meditazioni ed esercizi.

Gabriella Zevi – **Ultimo sangue** – *Forza, creatività e bellezza di una vita nuova.*

Ed. Millelire stampa alternativa, 47 pagg., 0,52 €.

Conoscere il proprio corpo e riflettere sulla Storia per vivere felici di essere donne, eredi dell'antica sapienza femminile che per millenni ha visto le donne libere artefici del proprio destino.



UN'AZIONE SIMBOLICA

Teri Volini: "La Danza della Corda"

Prima Performance: "Il Ritmo del Fuoco" – 24 Maggio 1999

Luna crescente, Monti Sartorius, Etna

L'Evento

Il 24 Maggio 1999, Teri Volini, artista pittrice e performer, ha realizzato in Sicilia, sull'Etna la performance "Il Ritmo del Fuoco", prima tappa di un lungo viaggio – reale e spirituale insieme – dal suggestivo titolo "La Danza della Corda" ⁽¹⁾, che interesserà diversi paesi del bacino del Mediterraneo tra cui l'Italia, la Grecia, la Turchia, l'Egitto, l'Iraq e Malta...

Un Nastro Rosso in fibra naturale – lungo 180 metri, largo 1,60 – è stato trasportato alle falde di due antichi coni vulcanici etnei, i Monti Sartorius, dall'Artista e dai suoi collaboratori, tra cui gli operatori del Parco dell'Etna, gli abitanti di diversi paesi dell'area e i ragazzi della Scuola media di Sant'Alfio, paese ai piedi della montagna vulcanica, che ha altresì ospitato, dal 22 Maggio al 10 Giugno, la mostra: "Il Risveglio della Dea" ⁽²⁾.

L'Artista e gli altri protagonisti dell'Evento, in numero di 60, riunitisi in una valletta ai piedi dei Sartorius, hanno collegato tra loro le tre strisce in cui il Nastro era stato precedentemente diviso, fino a "disegnare" nella conca un enorme Serpente Purpureo ⁽³⁾ acciambellato ⁽⁴⁾.

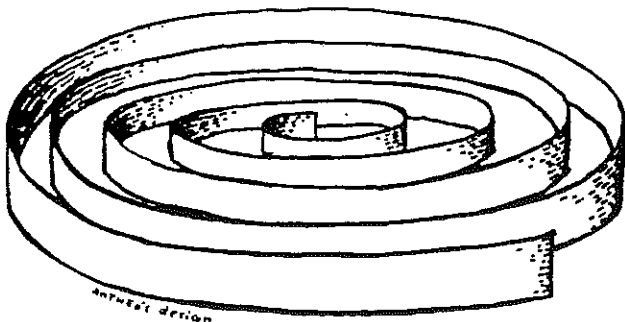
La Ricerca

1) La "Danza della Corda" è anche il titolo di un trittico dipinto dall'Artista, in cui un filo rosso collega tra loro tre donne intente in una gioiosa danza creatrice cosmica (LA TERNITA' FEMMINILE CHE DANZA LA VITA). Il Nastro Rosso, uscendo virtualmente dal quadro, si ingrandisce e si prolunga indefinitamente, prendendo vita propria e iniziando così il suo Viaggio. La Danza della Corda è strettamente connessa con il principio di ARMONIA UNIVERSALE, evocando, da un lato le "corde vibranti", particelle infinitesimali di cui oggi la scienza ci conferma essere composti, dall'altro le corde "strumentali", dunque il Suono Primordiale, la VIBRAZIONE ORIGINARIA...; dall'altro ancora il "Cor, CORDIS (il Cuore), ricordandoci lo strettissimo rapporto tra il nostro battito interno e la pulsazione dell'immenso Corpo Universale... Questo titolo vuole essere anche l'espressione dello stupore dell'Artista che, prima ancora di "sapere" consapevolmente di tante connessioni, ne ha manifestato l'essenza con la sua pittura, ed ha scoperto ad esempio – solo "dopo" aver dipinto le opere – l'esistenza di un'antichissima danza, originaria di Cnosso, essenziale per i riti connessi al femminile, ai suoi misteri e a quelli del cosmo, chiamata appunto "Danza della Corda". A sua volta, il titolo specifico della prima performance sull'Etna, "Ritmo del Fuoco", fa riferimento agli elementi primordiali, fulcro di questa e della successive Azioni Simboliche, insieme alla ciclicità stagionale e astrale...

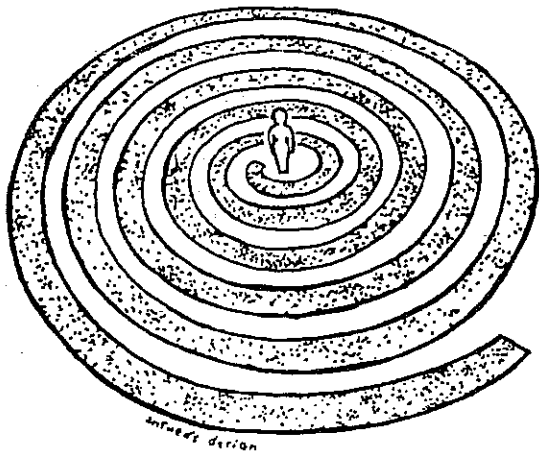
2) "Il Risveglio della Dea" raccoglie l'ultima serie di opere pittoriche di Teri Volini ispirate e dedicate alla Natura, alla sua Sacralità e bellezza, con un accento particolare sul Femminile e sui valori di cui questo si fa portatore e garante...

3) In questa e nelle future Performances, tutto ha una precisa significazione: i luoghi scelti, i materiali usati, le date, i tempi astrali, le Stagioni, i colori... In questo caso il ROSSO simboleggia sia l'Energia Vitale in generale, sia il Sangue che scorre nel corpo degli esseri viventi, ricordandoci il valore ed il rispetto per ogni esistenza... Presenta inoltre evidenti connessioni col Sangue della ciclicità femminile, "tabù" ma in senso sacrale, e con quello, magmaticamente ribollente, della Montagna Vulcanica, e con l'elemento Fuoco...

4) Questo ricollegamento simboleggia la reintegrazione e il potenziamento dell'Energia Vitale e Spirituale di tutti noi ed in particolare quella del Femminile, da troppo tempo dimenticata e dispersa. Con l'Azione Simbolica l'Artista ne auspica e ne favorisce il "ri – membramento". La Danza della Corda è anche il "ri – cordare".



La lunghezza di ognuna delle tre strisce è di 60 metri⁽⁵⁾. Vestita di rosso, in piedi al centro della grande spirale così formata, l'Artista si è rivolta ai partecipanti seduti sul Nastro, comunicando loro il suo profondo desiderio di compiere insieme un viaggio di potenziamento interiore, avendo come eccezionale madrina la Montagna Vulcanica, l'Energia del Fuoco racchiuso nel grembo della Madre Terra, crogiuolo di primordiali alchimie...



Il Serpente – Nastro Rosso, dopo la sua ricomposizione e la preziosa fase di meditazione e riflessione, ha iniziato con un lento moto circolare un'ipnotica danza a spirale, ruotando intorno all'Artista: a simboleggiare l'esigenza di un agire armonioso, una volta acquisita una diversa, maggiore consapevolezza⁽⁶⁾.

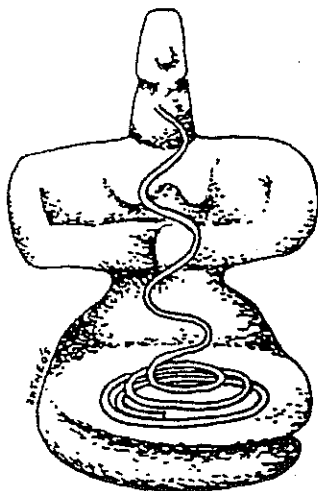


Figura 3 – Questa statuetta di donna proviene dall'area del Mar Egeo e risale a 8.000 anni fa.

Con le gambe incrociate in posizione yoga, appare profondamente immersa in meditazione, per entrare in comunicazione con il mondo invisibile e per risvegliare la sua Kundalini

Disegni di anThéos

5) La scelta del sistema sessagesimale vuole evidenziare la connessione tra micro e macrocosmo: il 60 indica il numero dei battiti regolari del nostro cuore al minuto; è la misura del tempo che noi portiamo anche al polso con i nostri orologi, e corrisponde in maniera stupefacente alla pulsazione dell'Universo, come si può desumere da "semplici calcoli matematici astronomici, che fanno riferimento a numeri fondamentali come il 432, l'864, il 108, il 25920, e così via.

Ciò che stupisce non è solo il notare che – ad esempio – 4320 sono i battiti del cuore nelle 12 ore, e che 432×60 fa 25920 (gli anni necessari per il completamento di un'intera orbita dello zodiaco), quanto il fatto che tali calcoli e relative connessioni fossero perfettamente conosciuti in tempi antichissimi da popolazioni che "forse" più di noi mostravano attenzione e rispetto verso i misteri che governano l'ordine del Cosmo...

6) E' stato scelto il Serpente come simbolo della prima performance relativa al ciclo stagionale primaverile proprio perché esso fin dall'antichità ha significato con il suo ridestarsi dal sonno invernale la forza vitale, connessa al risveglio generale di tutta la Natura; con la muta della pelle ha rappresentato la CONTINUITA' della vita nella TRASFORMAZIONE; il suo emergere dal sottosuolo ne ha evidenziato il misterioso legame con la Terra e con gli abissi da cui proviene la vita; ancora, il collegamento tra mondo infero e terreno, tra l'aldilà e i viventi; in una positiva e protettiva connessione tra gli avi e i loro discendenti, la continuità di vita tra le generazioni. D'altronde, il Serpente, nell'antichità e in molte culture, era il custode della casa, un simbolo di felicità e di prosperità, un efficace guaritore; era il Totem della Saggia delle donne, nonché un potente simbolo sessuale femminile; in India è la Kundalini, che in sanscrito significa "serpente arrotolato" e designa l'Energia Spirituale (Sakti) della persona non risvegliata, annidata nel fondo-schiena, e che, attraverso pratiche di consapevolezza (Yoga) viene indotta a "srotolarsi" e a risalire attraverso il canale serpentino della spina dorsale fino alla testa... La salita verso l'alto e la distensione dell'Energia Risvegliata è il segno dell'Armonia tra l'essere umano e l'Universo. La demonizzazione patriarcale ha trasformato la sua enorme potenzialità in un simbolo del Male per cui si esulta per la sua uccisione, e si esaltano gli eroi che ne sono gli autori (Ercole, Perseo, San Giorgio, San Michele...).

Sia nell'ambito reale che in quello metaforico, dopo la sua formazione o rigenerazione, per evitare di implodere, l'Energia ha bisogno di LIBERARSI, e, analogamente a ciò che accade nel Vulcano – che riversa fuori il magma incandescente – il “Serpente” si riscuote e inizia la sua risalita: analogamente, nell'essere umano “risvegliato”, comincia la rinascita, l'Espansione della Coscienza (7).

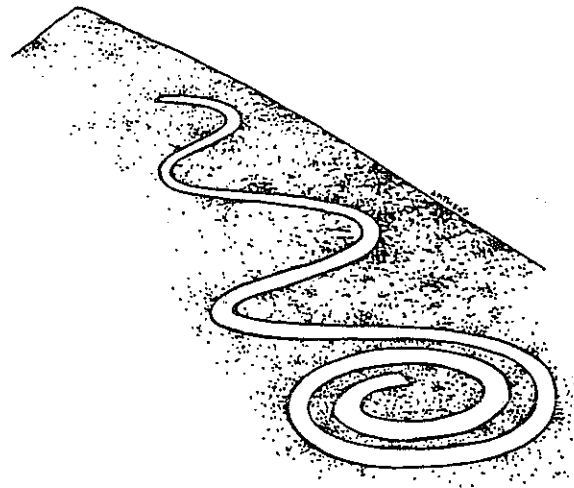
Il Nastro Rosso, prendendo forma grazie ai partecipanti all'Evento, ha iniziato la sua ascesa sulla costa lavica della Montagna Vulcanica. Un'ascesa lenta, dura, resa più difficile dalla minaccia di pioggia e dal fortissimo vento che si era nel frattempo levato, dalla pendenza e dalle asperità del terreno, e tuttavia gioiosa, ludica... Nonostante l'asprezza dell'impresa, nessuno ha rinunciato a compierla interamente.

Il percorso processionale verso l'alto ha seguito un andamento curvilineo, serpentino appunto, realizzato dal disporsi dei partecipanti, che sostenevano il nastro con le loro mani. Alla fine, la figura “disegnata” sul versante della Montagna, è stata un enorme Serpente Verticale, una speciale Colonna della Vita simboleggiante la forza della Natura, l'Energia potente che può influenzare il mondo attorno a sé, e da cui anche gli Umani possono essere vivificati e rigenerati. Anche il momento era propizio: il tempo di Primavera; lo stesso dicasi per il Vulcano, nel pieno del suo fervore...

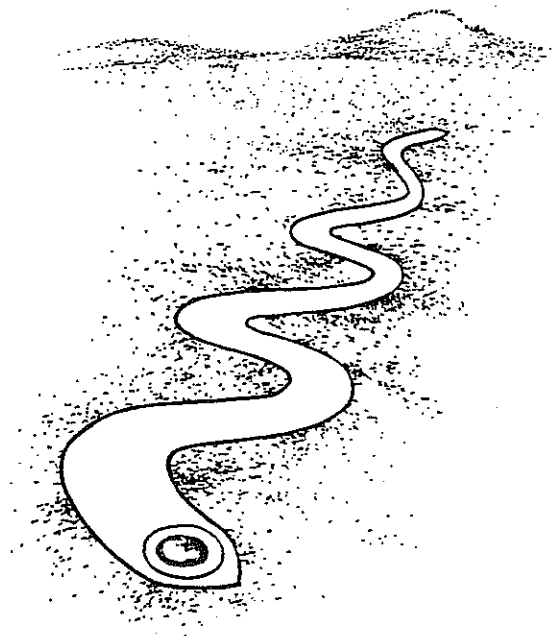
Anche dal punto di vista astrale era presente una “crescita”, quella della Luna, che si trovava appunto nella sua prima fase...

Non appena terminata questa figurazione, l'Artista ha compiuto col suo stesso corpo un'ulteriore azione simbolica: raggomitolandosi sulla parte superiore della striscia, è “divenuta” l'OCCHIO del Serpente, a simboleggiare il dono dell'Artista di “vedere” e far vedere ciò che al nostro sguardo distratto spesso sfugge.

Nel silenzio generale, con la sola voce della Montagna e del Vento, l'Artista, cadendo in un sonno profondo, ha compiuto una sorta di volo sciamanico riuscendo ad osservare dall'alto il mondo intorno a sé, la bellezza aspra e terribile del Vulcano, e il Fuoco, sangue vivo della Madre Terra, da amare e rispettare primariamente: non provando né stanchezza né timore, ma un senso di protezione e di gioia.



7) *Questo enorme Serpente Purpureo che viene RICOMPOSTO nella sua interezza, simboleggia l'Energia Vitale degli esseri umani che necessita di essere ricostituita...L'esigenza del ri-membramento e della re-integrazione è riferita in particolare al “Femminile” e alla Terra, in sintonia con il Risveglio già auspicato dall'Artista nelle sue opere pittoriche. In questo caso il Serpente, così come il Filo Rosso, è anche il cordone ombelicale che – ricollegandoci al passato e alle nostre antenate in particolare – ci permette di ritrovare la nostra Energia Smembrata...Naturalmente il rito è strettamente collegato con l'Energia racchiusa nel Vulcano, e la prima connessione del Filo Rosso è quella con la lava che si genera nelle viscere della Terra e che è la forma primaria degli elementi non ancora disgiunti: Fuoco, Acqua, Terra, Aria...Per l'Artista poi, è estremamente vivificante sia il rapporto col Vulcano che con il Serpente: entrambi rappresentano la forza dell'ISPIRAZIONE, che dopo un periodo di “letargo”, o di nascondimento, dopo aver seguito sotterranei percorsi, fuoriesce all'improvviso, inarrestabile e potente.*

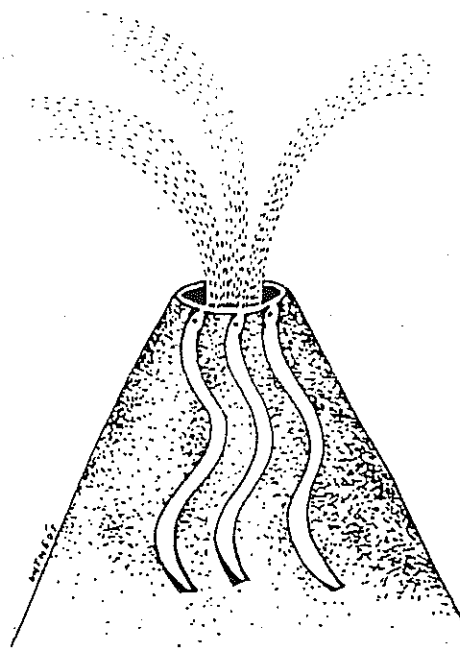
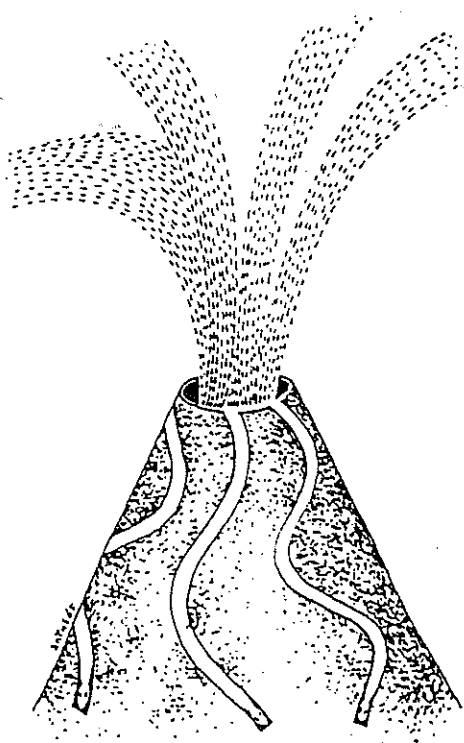


Al risveglio, l'artista ha compiuto il rito finale della Performance, la Moltiplicazione dell'Energia ritrovata e la sua Espansione sugli esseri viventi: continuando nell'analogia con il Magma Vulcanico, che una volta risalito alla sommità fuoriesce verso il basso, spesso irradiandosi in diversi fiumi incandescenti, anche questo Serpente simbolico dividendosi è diventato triplice, manifestando così ulteriormente la sua capacità di trasformazione, di fecondità e di vitalità (sia reale, connessa con la Terra, sia metaforica) (8).

Quest'ultima rappresentazione è stata realizzata dapprima con l'ascesa dei partecipanti, a cominciare da quelli rimasti in basso (coda del Serpente), che risalendo a loro volta la Montagna, si sono disposti in tre file, ognuna di 60 metri, disegnando così le tre strisce rosse corrispondenti a loro volta ai fiumi di magma.

Successivamente, superando la vetta, i tre Nastri Rossi si sono riversati dall'altro lato della Montagna, scomparendo così alla vista degli osservatori, ma rimanendo in realtà ben presenti: nello stesso modo, l'Energia Vitale, una volta ritrovata, risvegliata e generosamente condivisa, pur rimanendo invisibile, potrà essere fonte di rinnovamento ed illuminazione per ognuno di noi.

Questo riversamento metaforicamente corrisponde alla riflessione, all'introspezione: altrettanto importante del "salire verso l'alto" la fase della "discesa" simboleggia la ricerca continua, il guardare dentro di sé per "capire" e favorire l'arricchimento interiore.



8) Nelle future Performances, il Nastro Rosso disegnerà di volta in volta dei simboli, diversi e tuttavia strettamente connessi tra loro, sempre con l'attiva collaborazione di un certo numero di persone, su richiesta e con la regia dell'Artista.

Tale coinvolgimento realizzerà un'intesa capace di diminuire la distanza solitamente esistente tra la gente e l'Artista: tutti potranno essere partecipi nella creazione dell'Opera, responsabili della sua riuscita, e con un alto grado di consapevolezza di ciò che sta avvenendo.

Il Nastro Rosso sarà esso stesso un simbolo archetipo, dalla potente funzione evocativa, il cui messaggio verrà enfatizzato dalle grandi dimensioni, per trasmettere quelle emozioni e quella Storia, proprie di ciò che Jung chiama "inconscio collettivo": riappariranno immagini portatrici di verità universali che troppo a lungo abbiamo dimenticato.

Il Nastro Rosso sarà il tramite di un indispensabile Risveglio: sarà anzi esso stesso "Il Messaggio".

Teri Volini

Per documentare e per testimoniare l'Evento, per trasmetterlo a chi non è potuto intervenire di persona, è stato realizzato un reportage fotografico, che porterà ad una mostra e ad una proiezione di diapositive, nonché un video (un cortometraggio in Beta-digitale) che sarà diffuso dal Centro Culturale

Info: Centro d'Arte e Cultura Delta
Via Adriatico 20 - 85100 Potenza
Tel. 0971-51216 / 0339-2414133



Tratto da Donne e Ragazzi Casalinghi n°H,
Spiritualità al femminile, inverno 2611 (2000)

IL DISPREZZO E L'IGNORANZA PATRIARCALE PER IL SANGUE MESTRUALE

Alcuni esempi di brani significativi tratti dalla Bibbia, uno dei libri emblematici dell'affermazione patriarcale

La donna che si trova nel periodo mestruale dovrà stare segregata per sette giorni. Chiunque la toccherà sarà immondo fino alla sera; e saranno immonde le cose sulle quali ella dormirà o siederà durante la segregazione. Chiunque toccherà il suo letto dovrà lavare nell'acqua le proprie vesti e la propria persona: anche costui sarà immondo fino alla sera. Chi toccherà qualsiasi oggetto sul quale ella si sia seduta dovrà lavare le vesti e la persona e sarà immondo fino alla sera. Se il marito avrà rapporti con lei durante il periodo mestruale, sarà immondo per sette giorni; e immondo sarà il letto sul quale dormirà.

Levitico, 15, 19-24

Le donne ebraiche, quando hanno il ciclo mestruale, se ne stanno tranquille sedute in un luogo solitario fino a quando non siano passati sette giorni e il flusso abbia esaurito il suo corso e sia cessato. Di qui è venuta la nota espressione «in segregazione», che vuol dire che esse stanno separate dai luoghi che gli altri frequentano, in quanto immonde. Un santo venne interrogato sulla questione delle donne cristiane, e gli fu chiesto se fosse opportuno che esse entrassero in chiesa quando erano afflitte da mestruazioni: egli rispose che ciò non era opportuno; e addusse ad esempio la donna di cui si parla nel Vangelo, che soffriva di emorragie e che non osò toccare il Signore, ma solo la veste di lui. «In questo periodo — concluse — non si proibisca loro né di pregare né di ricordarsi del Signore; ma non è conveniente che esse entrino nel tempio o partecipino ai sacri riti».

*Dionigi di Alessandria, Epistola canonica ad
Basiliidem Episcopum, 2*

Tutte le donne cristiane e devote dovrebbero astenersi dall'entrare nei templi, che sono la casa di Dio, durante il periodo in cui soffrono delle mestruazioni. Così pure dovrebbero astenersi dalla comunione fino a quando non siano scaduti i loro periodi. Non devono però in nessun modo trascurare la preghiera e le lodi di Dio, pur stando a casa propria, quando sono mestruate, per non dare la possibilità al Nemico di infondere in esse cattivi pensieri, e indurle alla colpa e alla vanità. Il diavolo, infatti, tende insidie a tutti, quando trascurano la preghiera e le lodi di Dio, massimamente alle donne. Così pure agli uomini è proibito, per legge divina, avere rapporti con le proprie mogli, per non rendere il proprio corpo e quello dei figli soggetti all'elefantiasi e alla lebbra, perché il sangue mestruale corrompe il corpo sia dei padri che dei figli...».

*Ida Magli, La donna problema aperto, Val-
lecchi, 1974, p. 37 e nota 18*

«Se la figlia di un sacerdote è colta in fornicazione, avendo disonorato il nome di suo padre, sarà bruciata con il fuoco».

(Sacra Bibbia: Levitico 21, 9-10)

Tratto da *Donne e Ragazzi Casalinghi* n°0
primavera 2607 (1995)

INVITO AI LETTORI

Poiché riteniamo fondamentale che ogni donna e ogni maschio abbiano consapevolezza del corpo, del ciclo mestruale e della sessualità femminile — aspetti spesso ignorati, banalizzati, travisati o demonizzati dalla cultura patriarcale — invitiamo le donne e i maschi a raccontarci le loro riflessioni relative al ciclo mestruale, in particolare di come hanno vissuto il menarca, le mestruazioni, la menopausa, in modo tale che le prossime pubblicazioni sull'argomento possano essere occasione di un dialogo aperto con i lettori.

La Redazione

Il sangue mestruale: un elemento prezioso

Recenti studi hanno dimostrato la ricchezza di sostanze presenti nel sangue mestruale, da sempre considerato «immondo» dalla cultura patriarcale (vedi scheda allegata).

Solo le donne coscienti, sia nel passato, in particolare durante il movimento delle streghe — così mi piace chiamare quel periodo — che recentemente, lo hanno accettato e apprezzato (suggerisco la lettura del testo: «Mestruazioni e menopausa» di Paula Weideger).

Propongo che nascano, nei tiasi possibilmente, gruppi di ricerca per un uso polivalente. Il più immediato è la raccolta del sangue mestruale da versare sul composto, o cumulo, per nutrire il terreno.

Anche per farmaci omeopatici potrebbe, credo, essere impiegato. C'è un amico, Mario, che produce dei medicinali omeopatici — casalinghi — anche con sostanze considerate di scarto: urina, sangue della placenta, ecc. con risultati molto positivi e chiaramente con tutti i requisiti igienici. Per la raccolta: o con la spugna di mare oppure come faceva Peppina, mia madre, utilizzando un quadrato di cotone, ripiegato più volte che poi lavava. Con la nascita dei ragazzi casalinghi si può tornare a una pratica simile (usare per precauzione i guanti di caucciù). Da parte mia, non solo non ho schifo, ma lo considero un privilegio e tanto carico di aspetti simbolici ed esistenziali.

Maia: «Raccontami di cosa sai sul sangue mestruale».

Rolando: «Elsa, una mia amica, mi ha detto che ci ha curato le verruche della figlia. Ha imbevuto una garza e lo ha applicato per tre giorni sulla parte interessata. È bene prendere precauzioni poiché si deve usare il sangue mestruale di un'altra donna, e non il proprio. Quindi assicurarsi che non sia infetto».

Tratto da *Donne e Ragazzi Casalinghi* n°0
primavera 2607 (1995)



...l'eterna ironia della comunità...

Come nel maschio l'utero degenera in semplice ghiandola, così nella femmina i testicoli restano avvolti nelle ovaie senza passare nell'opposto né diventare per sé il cervello attivo, mentre il clitoride rappresenta il sentimento passivo in generale. Nell'uomo invece troviamo il sentimento attivo, il cuore che si gonfia, il sangue che riempie i corpi cavernosi e gli interstizi del tessuto spugnoso dell'uretra. A questa profusione del sangue dentro l'uomo corrispondono le perdite mestruali della donna. Analogamente ciò che l'utero riceve in quanto semplice ricettacolo (che trattiene) si trova nell'uomo scisso in sostanza cerebrale produttiva ed in un cuore che si profonde fuori di sé. L'uomo è, per effetto di tale differenziazione, il principio attivo mentre la donna è il principio passivo in quanto essa permane nella sua

unità non sviluppata. (Non si deve ridurre la generazione alle ovaie e al seme del maschio come se il prodotto non fosse altro che l'unione delle forme o delle parti dei due.) Ma è certamente nella donna che troviamo l'elemento materiale, nell'uomo la soggettività. (La concezione è la concentrazione dell'individuo intero nell'unità semplice, che vi si abbandona, nella sua rappresentazione: il seme è la rappresentazione semplice per se stessa — un punto come il nome e il sé nella sua totalità.)

Sembra, dice Sömmering, che nell'occhio le arterie terminino in rami più fini che non contengono sangue rosso.

HEGEL

Donne e Ragazzi Casalinghi n°0
primavera 2607 (1995)

Hegel e lo stupro

Questa affermazione di Hegel è gravissima.

Sostiene che una donna è inetta, inferiore, perché con le mestruazioni perde il sangue. E' incapace a trattenerlo.

Invece nell'uomo (che lui tout-court chiama maschio, invece nella mia elaborazione l'uomo è uno dei possibili sbocchi del maschio) il sangue riempie i corpi cavernosi, con il risultato del pene in erezione.

Quindi la virilità è data dal pene duro. Le donne, secondo questa impostazione, non hanno il pene, non possono indurirlo e per di più perdono il sangue.

Ne deriva che un uomo con siffatte idee nella testa (il termine "testa di cazzo", apparentemente volgare, indica la realtà psichica del maschio divenuto - o aspirante - uomo) dovrà brandire il suo pene per dimostrare a se stesso, alla/e donna/e malcapitata/e e alla sua cerchia di parenti e conoscenti, la sua potenza, virilità, umanità (e la paternità ne è poi una conferma: Mussolini affermava che un vero uomo ha almeno tre o quattro figli): con le "buone" - il mito del coito (invito alla lettura del saggio fondamentale per una coscienza sulla sessualità e la relazione sessuale: "La donna vaginale e la donna clitoridea" di Carla Lonzi, ed. Rivolta Femminile) o con le cattive: lo stupro e la prostituzione.

Secondo me quindi, nell'enunciare questo tipo di mascolinità il passo per arrivare, da parte di ogni uomo - ormai invasato - (e non è un caso che i maschi stupratori si giustificano dicendo di essere caduti in uno stato di raptus, singolo o di gruppo, lo stesso raptus omicida nei mille episodi violenti quotidiani che culminano nella guerra e negli stadi e nelle lotte tra maschi in tutti i campi) allo stupro e alla prostituzione, è brevissimo.

Esse si possono praticare, ripeto, solo se nella testa ("sostanza cerebrale produttiva") dell'uomo (sottolineo testa perchè tutta la cultura umana è basata sullo sviluppo della mente, per esempio dio è pura mente-spirito) c'è il modello del coito e il disprezzo per la clitoride ("mentre il clitoride rappresenta il sentimento passivo in generale", e la donna essendo passiva dovrà aspettare l'azione dell'uomo, sia nella sessualità che nella vita in generale), le donne e le relazioni.

Affermando che l'uomo è soggettività e la donna materia ne discende che lui dovrà "plasmare" lei e tutto il tono del brano qui di fianco è un inno all'uomo, alle sue potenzialità che solo realizzate mediante le sue opere (e i sacrifici, astuzie e forza) lo patenteranno di idoneità al suo ruolo e riconoscimento sociale - pena l'emarginazione.

E solo il maschio ormai convinto della bontà del suo agire e intraprendere (l'intraprendenza viene considerata una delle virtù, nel sistema umano/industrialista, vedi il mito dell'imprenditore attivista/affarista) è "maturo" (cioè è diventato uomo) per rifiutare e rimnegare la sua infanzia caratterizzata dall'amore e relazione con la madre e il mondo femminile che verrà poi "sublimato" nell'arte umana con tutte le dovute celebrazioni.

Carla Lonzi ha fatto i conti con questo uomo nel suo acutissimo saggio "Sputiamo su Hegel", ed. Rivolta Femminile.

Rimando alla lettura del "Quaderno dei ragazzi casalinghi", dispensa n°10: "Saffo e Carla Lonzi: viaggio alle sorgenti del movimento degli uomini casalinghi" per una comprensione globale del rapporto tra la vita e la ricerca di Carla Lonzi e la nascita della mia coscienza e le basi del movimento degli uomini casalinghi.

Maia da Peppina ed Elena

Donne e Ragazzi Casalinghi n°0
primavera 2607 (1995)



Le rughe, i roghi

Ci mancava solo che la condanna delle rughe venisse anche dal Papa, che in un discorso del 3 Settembre ha affermato che la Madonna è "senza macchia e senza ruga"⁽¹⁾, caso unico in una umanità universalmente soggetta al peccato. La ruga come il peccato! Stiamo proprio fresche!

Che si fa? Ci si mette a litigare con la Chiesa, sperando di indurre qualche prete di buona volontà a convenire con noi sul fatto che la Madonna, se è vissuta fino a tarda età, ha avuto certamente le rughe, e che ciò non era male? Invitiamo gli uomini progressisti a firmare un appello "ci piacciono le donne con le rughe?"

E' chiaro che la strada non è questa.

Anche le donne trovano più appetibili sessualmente ragazzi giovani e forti piuttosto che uomini vecchi e declinanti. Ma gli uomini vecchi, Papa Wojtyla compreso, vivono con dignità le proprie rughe, che non impediscono loro di essere amati.

E' all'interno del popolo delle donne che, come del resto sta già accadendo, può e deve mutare il concetto di bellezza femminile. Una donna anziana che ti passa la sua esperienza, che ti aiuta, che commuove, che è amata e ci ama, è bella. In quest'ottica si può leggere anche il successo straordinario del libro *Va dove di porta il cuore*, che appunto ha per protagonista una donna anziana che supera tutti gli appiattimenti e gli stereotipi: è colta, è intelligente, ha autorità, ricordi, spessore...

Voltandoci un momento verso il passato (un passato così prossimo che per alcune è ancora il presente) vedremo che in una società patriarcale la differenza tra piacere e non piacere ai maschi può essere, per le donne, questione di vita o di morte.

Le *donne segnate*, di cui più avanti scrive Anna Spanghero (*mucchietti \ scuri \ chiari \ col rossetto sopra*), esprimono bene questa riduzione all'insignificanza, la morte civile di quelle donne che non corrispondono all'immaginario erotico della collettività maschile, collettività che ignora la soggettività sessuale delle donne.

I casi estremi toccano di più le donne che, nell'economia della loro vita, hanno fatto un conto assoluto dell'apprezzamento maschile, e che ai primi o ai secondi segni di invecchiamento cedono alla chirurgia plastica, all'alcolismo, a forme diverse di autodistruzione.



Vero è che molto è cambiato in pochi decenni. Tuttavia, nonostante i numerosi sintomi di mutamento, l'invecchiamento femminile rimane molto spesso una zona oscura e indeterminata, dove il problema si sposta dal naturale decadimento fisico a un fatto simbolico: la vecchiaia femminile ferisce come una non-età, qualcosa di indicibilmente scisso dalla prima parte della vita, fonte di una sofferenza complessa per quelle che hanno lasciato la giovinezza alle spalle e oggetto - di solito - di rimozione da parte di quelle che giovani sono ancora.

Ancora oggi in molte occasioni "folcloristiche" (*Miopia* ne ha già parlato in passato) si brucia il fantoccio di una "vecchia", senza che ciò susciti alcuno scandalo o allarme. Eppure quella vecchia di stoffa o di paglia che brucia è ancora una minaccia, un avvertimento perché le donne ricordino il fumo dei roghi "veri" di quelle che furono dette "streghe": donne mature, donne con le rughe che volevano dire la loro, raccontare la loro esperienza, metterla a frutto.

Miopia
settembre 1997

Donne e
Ragazzi
Casalinghi
n°R, inverno
2610 (1999)

(1) Fonte: *L'unità* 2, 4 Settembre 1997, pag.6.

Happy And Bleeding, una canzone che parla del sangue mestruale

Tratta dall'album *Dry*, 1992, Island Records, della 33enne cantante inglese P.J. Harvey

... *Happy And Bleeding*, un perfetto *delta blues* ossessivo e corposo che prepara l'esplosione di vitalità del lungo finale...

... Il pezzo centrale della raccolta appare *Happy And Bleeding*, da qualcuno definita "un inno alla felicità mestruale" ma che potrebbe anche essere una descrizione gioiosa e senza vergogne della perdita della verginità. Un desiderio ormai debordante che respinge le ultime ombre di paura è il tema conduttore dei primi versi:





*Era sbocciata
Era addormentata
Raccogli il frutto
Osserva bene
Sono nuda
Sono nuda anch'io*

(...)

*Più delle colline
Più degli alberi
Più delle montagne, tu
Più di quanto vedo davanti a me
Più delle montagne, tu*

(...)

*Questo frutto era ammaccato
Era addormentato
Fuori stagione*

*Felice e sanguinante
Era ormai tempo
Troppo tardi e anche troppo presto
Troppo tardi e anche troppo presto
Mente e corpo
Non vorrei, non vorrei farlo*

E infine la liberazione, la possibilità di far scorrere il fiume delle emozioni, esplode in due versi ripetuti ossessivamente che associano con felice spontaneità lo sbocciare della natura con quello del corpo, il rosso dell'interno di un frutto decisamente sensuale e quello del mestruo:

*Fico, frutto, fiore, io sottosopra per te
Io sono felice e sanguinante per te*

Recensione tratta da "P.J. Harvey, Estasi e Tormento", di Antonio Vivaldi, ed. Giunti

INVITO ALLA LETTURA

Consigliamo la lettura del seguente libro, riportandone di seguito l'indice. La Redazione Jutta Voss – **La Luna Nera**. Il potere della donna e la simbologia del ciclo femminile – Red Edizioni pp 320 – € 20,20. Collana *Immagini del profondo*, prima edizione 1996.

Dal sangue sacro al sangue impuro: la storia di un violento mutamento culturale di cui ancora paghiamo le conseguenze. Nel corso dell'evoluzione patriarcale il mestruo, sangue in origine sacro, diventò maledetto e impuro. La donna fu così defraudata della sua potenza religiosa. Partendo dalla condizione attuale della donna, e dall'interdizione culturale lanciata contro le mestruazioni (che nella nostra società sono diventate tabù e considerate alla stregua di malattia), l'autrice risale all'epoca matriarcale della potenza femminile e della sacralità del sangue. Il percorso che segue si snoda tra immagini e miti di culture diverse, tutti volti a celebrare la forza della donna di far nascere e rinascere, come pure la decadenza di questa sua facoltà: dalla cinghialezza sacra, poi ridotta a inoffensiva scrofa, alla luna nera, simbolo eloquente dell'oscurità in cui è avvolta la mestruazione. Portare alla coscienza queste immagini primordiali è per l'autrice non solo un risarcimento culturale, ma anche un atto politico: consente alle donne di recuperare la loro integrità e il senso della loro, antichissima, autorità. Ma la riconquista dei valori femminili diventa anche l'unica strada percorribile, oggi, da tutti, per risanare il rapporto dell'uomo con la natura e i suoi riti cosmici.

Jutta Voss ha fatto studi religiosi. Si è dedicata alla "teologia femminista" e alla mitologia prima di specializzarsi in psicanalisi presso l'Istituto C.G. Jung di Zurigo. Ora si occupa di terapia di gruppo con le donne.

INDICE

- 7. Le resistenze e la soluzione
- 12. L'uovo, il seme e le nozze sacre

LA MESTRUAZIONE: IL SANGUE DELLA VITA

- 27. Introduzione
- 31. La sindrome premestruale
- 45. La mestruazione: il sacramento femminile
- 50. La sillaba primordiale
- 53. Il serpente della mestruazione
- 58. Il ciclo mestruale
- 63. L'immagine ciclica del mondo
- 68. La mestruazione e l'evoluzione dello spirito

LA CINGHIALESSA SACRA MALEDETTA

- 79. Introduzione
- 83. La fiaba: *Il piccolo sarto coraggioso*
- 110. La leggenda: *La maledizione della scrofa cattiva*
- 128. La parabola del *Nuovo Testamento*: *Il figliuol prodigo*

- 143. La legge nell'*Antico Testamento*: il divieto della carne di maiale

IL MAIALE: L'UTERO COSMICO

- 161. Introduzione
- 163. L'origine della coscienza
- 168. La dea-maiale della nascita e della rinascita
- 178. Il maiale del cosmo in Melanesia
- 188. La dea-maiale danzante dell'India
- 202. Il maiale che fa rinascere dell'Egitto
- 217. Il maiale che sorride di Vinča
- 221. La dea-maiale delle trasformazioni in Grecia
- 236. Il maiale gigante celtico
- 256. La scrofa cristianizzata in Germania

LA DEA TERNARIA DEL CICLO

- 269. Il campo energetico del ciclo del sangue
- 275. Io, la dea del sangue della luna
- 280. La dinamica ternaria del ciclo
- 293. Le dee ternarie del ciclo



Una nuova teoria sulle mestruazioni

Le donne in periodo mestruale sono state nel tempo denigrate, temute, commiserate o cacciate dal villaggio affinché trascorressero in solitudine quei giorni segnati dal sangue. Anche la spiegazione medica corrente parla, di "perdita". La donna sanguina ogni mese, si dice, per liberarsi delle uova non fecondate e del rivestimento uterino che era stato ottimisticamente preparato per accogliere un bambino mai arrivato. Quando resta vuoto, l'utero deve lacrimare.

Be', donne, rallegratevi: non avete niente da perdere, se non la vostra vergogna. Una biologa dello sviluppo ha proposto un modo radicalmente nuovo di vedere le mestruazioni, un modo che dà un attivo e salutare giro di vite alla "sporca faccenda" del ciclo mensile. Margie Profet, dell'Università di Washington, una studiosa iconoclasta della vecchia, vetusta scuola rivoluzionaria, asserisce che le mestruazioni si sono sviluppate per il bene della donna, come meccanismo destinato a proteggere l'utero e le trombe di Falloppio dai microbi nocivi veicolati dagli spermatozoi in arrivo.

Secondo questa interpretazione, l'utero è estremamente vulnerabile a batteri e virus che possono introdursi nell'organismo con lo sperma, e le mestruazioni sono un mezzo efficace per prevenire infezioni che potrebbero portare alla sterilità, alla malattia e perfino alla morte. Con il mestruo, afferma la signora Profet, il corpo attacca in due modi diversi i potenziali intrusi: si spoglia del rivestimento dell'utero, dove gli agenti patogeni trovano un comodo rifugio, e irrorà l'area di sangue, che porta gli anticorpi necessari a distruggere i microbi. In tal modo, gli agenti patogeni e il loro habitat vengono spazzati via contemporaneamente.

La teoria della signora Profet cerca di rispondere a una semplice domanda: perché il corpo delle donne feconde deve affrontare il disagio di rinunciare a notevoli quantità di sangue e di tessuto ogni mese, perdendo ferro e altre utili sostanze nutritive? Perché non serbare il rivestimento uterino fino al momento in cui l'embrione ne avrà bisogno... perché buttare l'acqua dove il bambino non è stato ancora lavato? E, pur se parte del rivestimento dovesse essere rigenerato, perché l'abbondante sanguinamento? Dopotutto, il rivestimento del tratto digestivo si rigenera ogni due o tre giorni, e altri organi vengono rabberciati e rafforzati in assenza di sangue. Insomma, il mestruo è un evento costoso per la donna, e la signora Profet asserisce che non si verificherebbe se non assolvesse uno scopo importante. La studiosa ritiene anche che altri tipi di emorragie uterine, come quelle che talora accompagnano l'ovulazione, l'insediamento di un embrione, e che si hanno dopo il parto, possano essere un modo con cui il corpo fa una periodica pulizia e si libera degli intrusi patogeni.

Proseguendo, la teoria sostiene che noi e altri primati superiori non siamo i soli mammiferi mestruali, come si crede di solito. Grazie a un ampio riesame della letteratura scientifica dell'ultimo secolo, la signora Profet ha scoperto che numerosi mammiferi separati da lunghi periodi evolutivi hanno le mestruazioni, inclusi i pipistrelli, i dasiuri, i tupaidi e le scimmie primitive. Se soltanto gli studiosi si prendessero la briga di guardare, scoprirebbero che quasi tutti i mammiferi hanno il mestruo, pur se in molte specie il sanguinamento è così contenuto da passare facilmente inosservato.

Questa ardita ipotesi ha numerose implicazioni mediche. Se il sanguinamento aiuta a prevenire le infezioni, allora la donna dovrebbe evitare i contraccettivi orali che sopprimono del tutto le mestruazioni. Per giunta certe inspiegabili emorragie uterine dovrebbero essere viste come un possibile primo segno di infezione, un avvertimento che il corpo sta lottando per opporsi a qualche malanno. Spesso i medici vedono nell'emorragia l'esito di un anormale flusso ormonale, e la considerano una reazione che può accrescere nella donna il rischio di contrarre un'infezione pelvica. Ma questa idea è assolutamente sbagliata, insiste la signora Profet: è un po' come dire che sono i pompieri a provocare gli incendi. Se ha ragione, allora la cosa peggiore che possa fare un medico di fronte a un'inspiegabile emorragia uterina è bloccarla con gli ormoni. Sarebbe preferibile fare degli esami per riscontrare la presenza di qualche organismo infettivo come le clamidie e prescrivere una opportuna cura antibiotica. Possono esserci altre cause per le emorragie inspiegabili – tumori, fibroidi, o gravidanze atipiche – ma si dovrebbe pensare anche alle infezioni, sostiene la signora Profet.



L'ipotesi può anche spiegare perché le donne che usano contraccettivi intrauterini hanno cicli così abbondanti. Lo IUD provoca infiammazioni croniche dell'utero, e l'infiammazione è in genere segno di infezione. Reagendo come in presenza di microbi, l'utero aumenta il flusso sanguigno.

Numerosi ginecologi hanno attaccato questa teoria, alcuni perché è troppo strampalata per consolare, altri perché le donne che vanno a farsi visitare da loro sono – sostengono – *più* vulnerabili alle infezioni durante le regole, non meno. A questo la signora Profet risponde che a) il momento del mestruo non è necessariamente un periodo di accresciuta resistenza ma semplicemente di rimozione di agenti patogeni vecchi, e b) nessun meccanismo immunitario di corpo è perfetto, e di solito i medici visitano pazienti in cui le difese naturali dell'organismo non hanno funzionato.

L'ideatrice della teoria vive, oltre che pensare, al di fuori degli schemi. La signora Profet ha ottenuto un alto riconoscimento del suo valore nel 1993, vincendo, all'età di trentacinque anni, il MacArthur – il cosiddetto premio dei geni – ma possiede ben poche altre credenziali tradizionali. Non si è mai curata di prendere una laurea, considerandola una perdita di tempo e un potenziale freno alla creatività. In compenso ha pubblicato teorie non ortodosse sull'evoluzione di fenomeni banali che gli scienziati e medici hanno di solito ignorato. Per esempio, ha avanzato l'ipotesi che le nausee mattutine, considerate da sempre un aspetto incidentale della gravidanza, abbiano in realtà lo scopo di impedire alla donna di mangiare vegetali e altri cibi ricchi di tossine naturali nel momento in cui il feto in formazione è più vulnerabile ai veleni ingeriti. Ha anche prospettato che le allergie di certe persone siano un modo di difendersi da sostanze di origine vegetale che potrebbero danneggiare le loro cellule, qualora non venissero espulse dal corpo con uno starnuto o con la tosse.

La signora Profet pensò al problema del mestruo la prima volta che ne sentì parlare, all'età di sette anni, da una sorella più grande. "Provai ripugnanza perché sembrava privo di senso e di utilità", dice. "Perché tutto quel lavoro per costruire un rivestimento complesso, se poi va buttato via?". Mi son detta: "Dio deve proprio odiarci per farci subire una cosa tanto ridicola". Adulta, la spiegazione clinica del mestruo non la soddisfaceva, e si irritava sentendo i medici che parlavano delle regole femminili come di un malaugurato e forse inutile sottoprodotto del ciclo ormonale, teoria per la quale, a quanto le risultava, non esistevano prove.

Proprio come l'intuizione della struttura dei benzene venne al suo scopritore sognando dei serpenti che si mordevano la coda, anche la signora Profet dette al sonno la sua idea più originale. Una notte sognò dei triangoli neri applicati a un tessuto rosso acceso, e, destatasi, capì che i triangoli rappresentavano degli agenti patogeni, e lo sfondo scarlatto un utero sanguinante.

Grazie ad approfondite ricerche, la signora Profet ha individuato una serie di fattori convergenti che avallano la sua teoria. Dapprima ha dimostrato che il mestruo non è un adattamento, qualcosa che si è sviluppato in vista di uno scopo preciso e non come un effetto collaterale e insignificante delle oscillazioni ormonali. Studiando la fisiologia, ha appreso che esistono dei vasi sanguigni particolari, le arterie spirali, che sfociano nell'utero e orchestrano le mestruazioni prima chiudendosi saldamente e poi dilatandosi rapidamente. La chiusura delle arterie uccide i tessuti privandoli di sangue, e la loro apertura consente il passaggio di un flusso sanguigno che spazza via i tessuti appena necrotizzati. Per giunta, il mestruo è carente di fattori addensanti, quelli che fanno coagulare il sangue esposto all'aria in ogni altra parte del corpo.

Soddisfatta della dimostrazione dell'esistenza di un progetto adattivo nel mestruo, la signora Profet si è chiesta a che cosa serviva quell'emorragia. Ha trovato numerose conferme cliniche al fatto che lo sperma è un potente veicolo d'infezione: nelle osservazioni al microscopio elettronico, le cellule dall'inconfondibile forma di lacrima sono sempre circondate da batteri. Pur se il muco attorno alla cervice impedisce di solito il passaggio di qualsiasi organismo nel tratto riproduttivo superiore, esso diventa permeabile durante l'ovulazione, quando allo sperma deve essere consentito di avvicinare un uovo in attesa. A cavalcioni dello sperma, i microbi generati dal maschio o raccolti dal canale vaginale durante il coito possono insinuarsi nella cervice e invadere gli organi femminili, esponendo la donna o l'embrione al rischio di malattie.



Ecco un altro argomento a favore del ruolo protettivo del ciclo. Il sangue vaginale è ricco di macrofagi, cellule immuni che distruggono gli intrusi, ed è in grado di accaparrarsi il ferro sottraendolo ai batteri, che non riescono a sopravvivere senza.

Certa che altre femmine di mammiferi dovevano essere esposte al pari delle donne ai microbi introdotti dallo sperma, la signora Profet ha cercato di dimostrare che il mestruo e altri tipi di emorragie uterine sono comuni nel regno dei mammiferi. Ha potuto stendere così un elenco di molte specie che sanguinano in modo più o meno evidente, mentre non ha trovato un solo caso sicuro di femmine che non hanno mestruazioni. Il ciclo mensile umano è il più evidente, e questo non sorprende: le donne sono sessualmente molto più ricettive di ogni altro mammifero e dunque sono anche le più esposte al pericolo di infezioni uterine contratte durante il coito. Le donne non sono oppresse dalla necessità del mestruo in gravidanza, quando la cervice è resa assolutamente impenetrabile allo sperma da uno spesso strato di muco chimicamente ostile. (Negli ultimi due mesi di gravidanza, tuttavia, il muco diventa più permeabile, e alcuni medici raccomandano alle donne di far usare il preservativo ai partner per proteggersi da infezioni veicolate dallo sperma). Anche le donne in postmenopausa hanno un muco cervicale più spesso di quello delle donne feconde; esso innalza una barriera che compensa almeno in parte l'assenza della pulizia mensile del corpo. Quando non è più il caso di consentirgli l'accesso per cercarsi un uovo ricettivo, gli spermatozoi e i loro microbi possono benissimo essere lasciati fuori dai cancelli cervicali.

Testo tratto da **L'immaginazione della natura**, di Natalie Angier, traduzione di Francesco Bruno, Longanesi & C., 1997 – Milano.
La Redazione consiglia la lettura del suddetto testo.

Gruppo Donne e Salute – Tel. 011-3187609 – e-mail: donnaesalute@msn.com
Consigli e aiuto per gestire in modo responsabile la salute e il benessere delle donne.



RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo i giornali e le riviste da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa.

La Redazione: Maura da Bianca, Maia da Peppina e Elena, isTERI da Rosaria, anTHEÓS da vioLETA e antiGONE*. Inverno 2614**.

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, numero speciale: *Fuori la guerra dalla storia*, dossier n°3, inverno 2614 (2003)

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°184 – Gennaio 2003

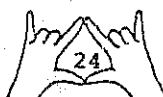
Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984

Direttore responsabile: Mimmo Tringale – CP 199, via Ponte di Mezzo, 1 – 50127 Firenze

Movimento degli Uomini Casalinghi: c/o Legambiente – Gruppo d'Acquisto Città del Sole
via Padova, 29 – 20127 Milano – Tel. 02/28040023 – Fax 02/26892343

* Nota: Questi sono i nomi che ciascuna si è data. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

** Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo. Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).



Sindrome premestruale: come affrontarla a tavola

di Catia Trevisani*

La sindrome premestruale è un disturbo molto ricorrente, colpisce circa un terzo delle donne fra i 30 e i 40 anni; fra esse circa il 10% ne soffre in modo debilitante.

In realtà, in tutte le fasi del ciclo mestruale, vi è un continuo susseguirsi di modificazioni più o meno manifeste, tutte in relazione alle variazioni neuroendocrine che avvengono nell'organismo.

La donna in età fertile è di per sé soggetta a fluttuazioni piuttosto marcate, ed è proprio la sua natura biologica che conferisce al corpo e alla psiche della donna una plasticità ed una capacità di oscillazione ampia, di cui il ciclo mestruale ne è l'espressione più palese.

E sono proprio queste fluttuazioni, soprattutto quelle che si verificano in prossimità del flusso mestruale, all'origine di una molteplicità di sintomi che nel loro insieme sono definiti come "sindrome premestruale".

Disturbi ricorrenti

Si tratta di disturbi ricorrenti che in genere si instaurano gradualmente nella seconda metà del ciclo ovarico, con un picco nei giorni prima del flusso mestruale, per poi proseguire nella maggior parte dei casi anche durante l'emorragia uterina.

Sono affezioni d'intensità variabile, da donna a donna, che si mani-

festano con disagi di tipo affettivo e comportamentale, neurovegetativo e metabolico.

In verità, lo spettro dei sintomi è molto ampio e comprende: stanchezza, tensione, irritabilità, cefalea, cali di energia, depressione, sbalzi d'umore, artralgie (dolori alle articolazioni) e mialgie (dolori muscolari) diffuse, tensione e dolorabilità al seno con irradiazione sottoascellare, variazioni del peso corporeo anche di entità significativa (da 2 fino a 5 chilogrammi); gonfiore generalizzato o localizzato all'addome o alle caviglie; cambiamenti nel desiderio sessuale, alterazioni del comportamento alimentare con aumento della fame e desiderio di cibi dolci, manifestazioni acneiche, minor capacità di concentrazione e riduzione della memoria.

Talvolta la sindrome si protrae per tutta la durata della mestruazione con l'aggiunta di dolori pelvici e contrazioni uterine.

Il ruolo degli ormoni

La natura della sindrome premestruale sembra essere multifattoriale, ma allo stato attuale sembra che un ruolo di primo piano sia svolto dagli ormoni.

Più precisamente, sembra che all'origine dei disturbi vi sia un rapporto squilibrato tra estrogeni e progesterone, a favore dei primi. Inoltre le fluttuazioni

Disturbo ciclico e diffusissimo tra le donne, può essere opportunamente contenuta adottando un'alimentazione corretta ed equilibrata

ormonali estro-progestiniche possono determinare una diminuzione della produzione naturale di serotonina, provocando alterazioni dell'umore in senso depressivo.

Numerosi studi hanno indicato, alla base della sindrome premestruale, motivi di carattere psicosomatico legati ai conflitti della donna che ne soffre con la propria femminilità, la maternità, o a vissuti traumatici rispetto alla propria corporeità. Altre ricerche, hanno evidenziato anche il ruolo dell'alimentazione; come dimostrano le profonde differenze, in fatto di abitudini alimentari, esistenti tra le donne che soffrono di sindrome premestruale rispetto ai soggetti asintomatici. In particolare, le donne che ne manifestano i sintomi consumano mediamente: il 62% in più di carboidrati raffinati, il 275% in più di zucchero raffinato, il 79% in più di latticini, il 78% in più di sodio, il 53% in meno di ferro, il 77% in meno di manganese e il 52% in meno di zinco.

No a zuccheri e latticini

Risulta dunque evidente, nei casi di sindrome premestruale, ridurre o meglio ancora evitare del tutto il consumo di zucchero raffinato, carboidrati raffinati e latticini; è bene evitare anche la carne poiché molti animali, e in special modo vitello e pollo, sono trattati con ormoni di crescita che poi inevitabilmente si ritrovano nelle loro carni.

Di contro, risulta molto utile consumare cereali integrali, legumi, verdure, pesce, un po' di frutta.

In questo modo si riduce il consumo di grassi saturi e si introducono molti più acidi grassi essen-

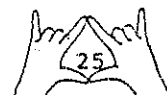
Quando si gonfia il seno

La mastopatia fibrocistica è il più comune disturbo dei seni, ed in genere può essere una componente della sindrome premestruale, colpisce il 20-40% delle donne in età feconda e si manifesta come un rigonfiamento benigno del seno, con formazione di cisti. Può essere semplicemente fastidiosa o molto dolorosa, in ogni caso si presenta ciclicamente e precede le mestruazioni.

Alcune ricerche hanno evidenziato un'interessante associazione tra le anomalie alla mammella e le disfunzioni intestinali.

In particolare, è ritenuto importante combattere la stipsi, mediante una regolarizzazione delle funzioni intestinali e il ripristino di una buona flora intestinale. Di qui l'importanza del consumo di una buona quantità di verdure e dell'apporto di fibra e quindi la sostituzione dei cibi raffinati con alimenti integrali. E' inoltre ben documentata l'associazione tra mastopatia fibrocistica e consumo di caffeina, teofillina e teobromina, di cui sono ricche le bevande nervine (caffè, tè, bibite alla cola e cioccolato).

Anche in questo caso risulta fondamentale l'apporto di fitoestrogeni e soprattutto di vitamina E, di cui è ricco il germe di grano e il tahin o crema di sesamo.



li, questo è fondamentale in quanto è stato rilevato che le donne che soffrono di sindrome premestruale presentano anomalie nel metabolismo degli acidi grassi essenziali. Dunque sono consigliabili anche l'olio di girasole spremuto a freddo e i semi di girasole e di lino.

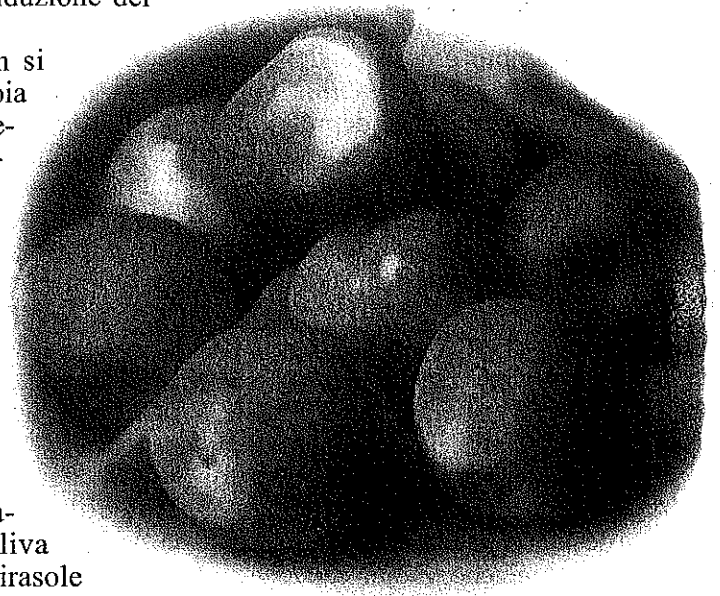
Un'alimentazione prevalentemente vegetariana è anche associata ad un miglior rapporto fra estrogeni e progesterone.

Il consumo di proteine vegetali ed in particolare dei derivati della soia, purché certificata biologica, deve la sua efficacia al contenuto in fitoestrogeni, sostanze così chiamate perché la loro struttura risulta molto simile a quella degli estrogeni femminili.

Tali composti operano un effetto di modulazione selettiva sui recettori estrogenici neutralizzando alcuni

degli effetti degli ormoni femminili, inoltre svolgono un'azione antiossidante con riduzione dei radicali liberi.

I fitoestrogeni non si trovano solo nella soia ma anche in altri legumi (lenticchie, piselli, fagioli), cereali (grano saraceno e frumento), in alcuni ortaggi (finocchio, cavolini di Bruxelles, carote, aglio, cipolla), nella frutta (mele, pere e ciliegie), in alcuni semi oleosi (lino e sesamo), nell'olio d'oliva extravergine e di girasole spremuto a freddo, nella birra e nei germogli.



Sesamo, girasole e lino in cucina

Sono diventati quasi una curiosità alimentare, eppure il ruolo nutrizionale dei semi oleosi (girasole, sesamo, lino, zucca) è fondamentale, tanto da essere indicati, per l'elevato contenuto di acidi grassi nobili e sali minerali, come ottimi coadiuvanti in una lunga serie di disturbi. Si utilizzano appena tostati per insaporire insalate, minestre e stufati o si aggiungono semplicemente a fine cottura alle pietanze.

Acquacotta

1 cipolla di medie dimensioni, 2-3 gambi di sedano verde (foglie comprese), 250 g di pomodori pelati, semi di zucca, 4 fette di pane casereccio, pecorino semi-stagionato, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Sbucciare e sminuzzare finemente la cipolla. Rosolare la cipolla in poco olio con un pizzico di sale. Aggiungere al soffritto il sedano tagliato a pezzetti e i pomodori pelati. Dopo alcuni minuti versare l'acqua (circa un litro e mezzo).

Portare il tutto ad ebollizione e lasciar sobbollire per 8-10 minuti. Salare e pepare. Ultimata la cottura, passare la minestra al mixer. Servire la crema con dei crostini di pane passati al forno, una spruzzatina di pecorino grattugiato e infine con dei semi di zucca sbriciolati.

Tortino di porri e patate

2 porri, 4 patate di medie dimensioni, 25 g di parmigiano, 1 uovo, semi sesamo, 1/2 cucchiaino di curry, olio extravergine di oliva e sale.

Cuocere le patate in abbondante acqua oppure in un cestello a vapore. A parte saltate i porri sminuzzati finemente in olio aromatizzato con curry. Salare. Unire al soffritto, le patate lessate e passate al setaccio. Amalgamare il composto con del

parmigiano reggiano e l'uovo. Travasare e stendere l'impasto in una teglia unta d'olio. Ricoprire lo sfornato di semi di sesamo e infornare a 250 gradi per una ventina di minuti, sfornare quando il tortino risulta dorato in superficie.

Zucca al forno

200 g di zucca gialla, rosmarino, salvia, pangrattato, semi di girasole, olio extravergine di oliva e sale.

Pulire la zucca e tagliarla a fettine sottili (dello spessore di circa 1/2 centimetro). In una teglia unta d'olio disporre le fette di zucca a spirale partendo dall'esterno fino a chiudere al centro. Salare. Profumare la zucca con il rosmarino e la salvia tagliuzzati finemente. Spolverare con il pangrattato e infine distribuire sopra la zucca un po' di semi di girasole. Condire con un filino di olio extravergine di oliva prima di infornare il tutto a 250-300 gradi per 30-40 minuti.

Tofu alle erbe aromatiche

300 g di tofu, 3 cipolle di medie dimensioni, 1 spicchio d'aglio, 300 g di pomodori pelati, 1 manciata di olive nere, 1 cucchiaino di semi di senape nera, rosmarino, timo, salvia, nepitella, olio extravergine di oliva e sale.

Preparare un battuto di aglio, cipolla e erbe aromatiche (rosmarino, timo,

salvia), da soffriggere in olio extravergine di oliva con alcuni semi di senape nera. Salare. Unire al soffritto i pomodori pelati a pezzetti.

Cuocere la salsa e lasciarla sobbollire per 4-5 minuti, prima di aggiungere il tofu a cubetti e le olive. A fine cottura, aggiustare il sale.

Torta di carote e semi di lino

4 carote di medie dimensioni, 2 cucchiaini di semi di lino, 80 g di farina bianca, 20 g di fecola di patate, 2 uova, 80 g di zucchero di canna integrale, 1/2 bustina di lievito per dolci al cremortartaro, 1/2 arancio biologico, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, zucchero a velo.

Montare a spuma con una frusta elettrica le uova con lo zucchero di canna e la buccia di arancia. Spazzolare le carote, sciacquarle velocemente sotto l'acqua corrente, asciugarle e grattugiarle in una terrina.

Unire alle carote i semi di lino, la farina, la fecola e il lievito. Mescolare bene gli ingredienti e amalgamare il tutto con le uova. Travasate il composto ben miscelato in una teglia leggermente unta d'olio e spolverata di farina oppure ricoperta di carta da forno. Infornare il dolce a 250 gradi per 25 minuti circa. Per verificare l'avvenuta cottura, introdurre uno stuzzicadenti nella torta, se asciutto, togliere il dolce dal forno e aspettare che raffreddi prima di capovolggerlo. Spolverare la torta di carote in superficie con dello zucchero a velo.



Principali fonti di magnesio, zinco e vitamina B6

Magnesio: cereali integrali, lievito, soia, miglio, semi di girasole, verdure verdi, alghe, carrube, cacao.

Zinco: cereali integrali, semi oleosi (sesamo, zucca, girasole, lino) e legumi.

Vitamina B6: presente nel lievito di birra, cereali integrali, legumi, verdure verdi, avocado.

Una volta introdotti con l'alimentazione, questi ormoni vengono assorbiti dall'intestino tenue per essere trasformati nella loro forma attiva, facilmente assimilabile.

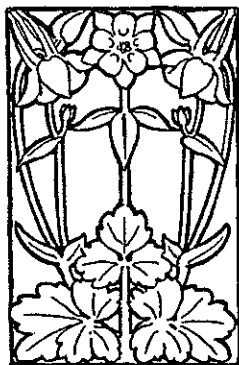
La capacità dell'organismo di utilizzare al meglio i fitoestrogeni dipende in ogni caso dal regime alimentare, dalla velocità di transito intestinale, dal pH locale e dalla

flora batterica intestinale. E' dunque evidente l'importanza di un'efficace funzione intestinale e di un buon equilibrio della flora batterica per una più efficace assimilazione di preziosi ormoni.

Un altro elemento fondamentale per eliminare la sindrome premenstruale è rappresentato da un buon tenore di magnesio, zinco e vitamina B6.

Anche in questo caso si tratta di nutrienti che possono essere facilmente assicurati all'organismo da una dieta corretta e bilanciata a base di cereali integrali, legumi e ortaggi freschi, provenienti da coltivazioni biologiche certificate.

*l'autrice è medico e direttrice della Società di Medicina Olistica (SIMO)



Gli alimenti più indicati

Alimenti Si

Legumi e cereali integrali
Ortaggi ed insalate
Olio di girasole o d'oliva spremuti a freddo
Semi oleosi
Tofu e tempeh
Latte vegetale (soia, riso, avena)
Zucchero di canna, malto di cereali

Alimenti No

Pasta e pane raffinati
Alimenti con additivi
Olio di semi convenzionali
Margarine
Carni e insaccati
Latte di mucca
Zuccheri raffinati

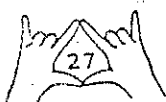
AAM Terra Nuova n°19
dicembre 2001

INVITO ALLA VISIONE – Corpi e solitudine: “Parla con lei” di Pedro Almodovar

di Paola Turroni

Un film sul corpo. No, di più, un film del corpo. Senza mezzi termini, così esplicito che il dire si fa poesia, cruda e sottile. Come la danza. Ed è da qui che comincia, dall'inno al corpo che è la danza.

Un film sul corpo. No, di più, un film del corpo. Senza mezzi termini, così esplicito che il dire si fa poesia, cruda e sottile. Come la danza. Ed è da qui che comincia, dall'inno al corpo che è la danza. Due corpi che danzano quando il sipario si apre e per un attimo ci sembra possibile non essere il controcampo di un pubblico, due danze sfasate di pochi gesti che si ripetono identiche, come specchi distorti sui corpi, accecati e in pericolo se non ci fosse qualcuno che sposta le sedie. Il corpo è il luogo della solitudine, il meno spirituale dei sentimenti. E' la solitudine che fa la differenza nel dolore. Lydia dice a Marco "sei separato!" e lui precisa lieve "sono solo". È diverso. Cosa c'è di più solo di un corpo in coma profondo, verrebbe da chiedersi? Quasi tutto, Almodovar risponde. Per tutta la visione del film non pensiamo mai che le donne in coma siano abbandonate, e assistiamo invece all'involgersi della solitudine degli uomini viventi. Ci vuole qualcuno che sposti le sedie, che tenga le mani, che ascolti e non parli, che parli e non pianga. La danza è la ricerca del corpo in una vita che ogni giorno, fuori e dentro gli ospedali, lo nega. Le donne in coma sono una ballerina e una torera, due corpi di fuoco soppressi. Se non avessimo il loro passato che ce le rende fiamme, avremmo la sensazione di una riduzione del mondo a due dimensioni. Infatti le vediamo dall'alto, inquadrature che le schiacciano distese e immobili, mentre mani le lavano e stoffe le coprono. E sulle stoffe insiste Almodovar, lenzuola e camice sottili, senza dimensioni, riprese di paesaggi che sembrano arabeschi, dettagli di ricami. Che sono la pazienza di accudire, certo, ma anche la superficie oltre la quale non siamo capaci di andare. Solo una ballerina può dire senza sembrare retorica "dalla morte emerge la vita, dal mascolino emerge il femminino, dalla terra emerge l'impalpabile", perché ballare significa togliere la stoffa dai gesti. Altra cosa sono i vestiti, le scene di vestizione sono sempre su un corpo che si fa vestire, gli infermieri che vestono Licia, l'assistente del torero che veste Lydia. I vestiti sono come le carezze, sono come "parlare con lei", e ci giungono nei dettagli, come le parole, nei nastri della camicia da letto, nei bottoni dorati della giacca da corrida. Il corpo è gli umori che produce, sangue e lacrime. Il sangue delle mestruazioni, il rito della donna con se stessa, il suo patto con la terra, sangue che sporca stoffe, il sangue fertile che è come un'impossibilità genetica di solitudine. Il sangue delle ferite, del corpo lacerato dalle corna di un toro, della corrida ci resta questo: la vestizione e la morte. Come un rito funebre ancestrale, ancora di più dopo la rappresentazione di una corrida riuscita, di cui vediamo i dettagli, la stoffa rossa, ancora, e le curve del corpo, torear è un amplesso sempre rimandato, perché quando si compie, la spada o le corna, è comunque mortale. Il primo piano sul toro che guarda sporco del sangue di Lydia è l'addio delle scene nell'arena, l'inevitabile che supera l'animale e che lo lascia alla fine indifeso. Le lacrime di Marco sono la strada che seguiamo, nel tempo che si accavalla tra passato e presente, sono la sospensione dei gesti, una reazione che ci obbliga a confrontarci costantemente con i fatti, per non rischiare che la visione scivoli via su ciò che fa male, senza fermarci ad ascoltarci, noi con lui. Le lacrime di un uomo reiterate, sbattute in primo piano, segrete e orgogliose insieme, sono senza mediazioni dialettiche, che le renderebbero melodrammatiche o patologiche, sono lacrime vere, addosso, dentro, un uomo-maschio, fuori dai tipi almodovariani. Il colloquio al carcere (dove, sia chiaro, "non abbiamo detenuti, abbiamo internati" come a dire che di nessuno detiene qualcosa, il corpo per esempio, ma lo si trattiene) è reso con un movimento oscillatorio della macchina da presa, un ritmo consolatorio con cui il regista tiene i suoi due personaggi non limitandosi a uno spostamento di campi funzionale. Il colloquio avviene in una stanza a vetri in cui il volto di chi parla si riflette nel volto di chi ascolta, come se ogni dichiarazione di impotenza, di cui è fitto il dialogo, fosse ammessa con se stessi prima che con l'altro. L'ultima danza è una festa d'insieme, vestiti di stoffe a fiori, tante coppie, occhi aperti, il superamento della solitudine, dell'appiattimento, e il ritrovamento nel corpo, nelle dimensioni del corpo, la presenza salvifica di un altro con cui parlare.



GINECOLOGIA – La sindrome pre-mestruale

Recuperare la padronanza sul corpo è uno dei primi passi per vivere in maniera naturale e consapevole il periodo che precede il ciclo – di Adele Battistini

I disturbi dell'area genitale femminile, da quelli legati al ciclo mestruale sino alle infezioni vaginali croniche, dai fibromi alle cisti, sono purtroppo in continuo aumento tra le donne, giovani e meno giovani.

A un'indagine attenta dello stile di vita e delle abitudini delle donne, non è difficile individuarne le cause fondamentali: il regime alimentare, spesso povero di nutrienti essenziali per l'organismo e ricco di carboidrati e zuccheri raffinati, l'uso eccessivo o improprio di farmaci, specie antibiotici e anticoncezionali, norme igieniche talvolta eccessivamente scrupolose (saponi, gel e creme intime utilizzate per allontanare l'idea ossessiva che la vagina sia maleodorante), l'utilizzo di alcuni indumenti (per esempio i pantaloni attillati, che "soffocano" l'area genitale, impedendo una buona circolazione sanguigna). Tuttavia, se vogliamo affrontare consapevolmente e con spirito olistico una dismenorrea, una vaginite o qualsiasi altro disturbo dell'area genitale, è bene, al di là di qualsiasi approccio terapeutico, che noi donne ci fermiamo a riflettere. Pensiamo alle nostre vite, collocando noi stesse al centro, e non alla periferia, come spesso siamo tentate di fare. Potremmo fare delle interessanti scoperte: tante di noi, sollecitate a guardare dentro se stesse in coincidenza di un disturbo, hanno preso coscienza che i sintomi che tanto fanno soffrire non sono dei pazzi, sadici spiritelli pronti a colpire alle spalle quando meno ce lo aspettiamo. Il nostro corpo siamo noi e noi siamo il nostro corpo: i suoi messaggi, sotto forma di sintomi, il linguaggio dell'organismo, ci dicono qualcosa di essenziale intorno alle nostre vite, alla qualità delle nostre relazioni, alla soddisfazione, attesa o disattesa, dei nostri bisogni.

Di più: il nostro corpo di donne, e quindi le sue funzioni, in primo luogo quelle sessuali, che lo differenziano dal corpo degli uomini, rendendolo unico, è inserito in un contesto sociale e culturale che lo interpreta, a volte denigrandolo a volte idealizzandolo secondo canoni

estetici capricciosi (ora il mito della donna grissino e senza seno, ora quello della maggiorata, con grandi tette e vitino da vespa).

L'interpretazione del corpo, in altre parole, come quella di ogni altro fenomeno, non è mai neutra: dipende dall'occhio di chi lo guarda, e della sua visione del mondo, a volte deformata dal pre-giudizio (in questo caso, maschile). Per questa ragione, e in primo luogo per quanto riguarda i problemi ginecologici, è necessario recuperare l'antica autorità femminile rispetto al corpo e ai messaggi-sintomi che giungono da esso e tramite esso: ciò significa anzitutto conoscenza (molte donne hanno ancora oggi un'idea confusa delle mestruazioni, ad esempio), partecipazione attiva e responsabile al processo di guarigione, consapevolezza dell'importanza della vita emotiva e relazionale per il mantenimento della salute e del pieno benessere.

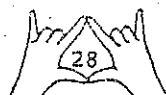
Le mestruazioni: un po' di fisiologia

Molte donne faticano a capire perché, ad esempio, in caso di forte stress, le mestruazioni improvvisamente si mettano a fare le bizze: tardano ad arrivare, non arrivano per nulla, durano più a lungo del solito, spesso creando un comprensibile disagio, oltre che un certo malessere fisico. Perché proprio il ciclo? Vi sono diversi motivi. Alcuni scientifici, che originano dalla nostra fisiologia, e altri che sconfinano in regni diversi dal tangibile e dimostrabile, per così dire, e che chiamiamo di natura simbolica. Ma torniamo alla fisiologia. In realtà, il meccanismo che ogni mese ci permette di dare forma a un nuovo, potenziale essere umano, reca con sé qualcosa di magico e qualcosa di poetico. A noi fa pensare a un'orchestra magistralmente diretta. Il direttore d'orchestra è l'ipotalamo: l'ipotalamo è una piccola ghiandola situata nella zona limbica del cervello, quella che, detto in termini un po' grossolani, presiede alle funzioni emotive degli esseri umani. Ogni mese circa, l'ipotalamo ordina all'ipofisi, che ci piace paragonare al

primo violino, per continuare la similitudine con l'orchestra, di stimolare la produzione di diversi ormoni, sessuali e non. L'ipofisi è anch'essa una ghiandola, come l'ipotalamo, ma fa parte del sistema endocrino, cioè delle ghiandole in generale. Gli ormoni sessuali sono l'ormone follicolo-stimolante (FSH) e l'ormone luteinizzante (LH). Entrambi sono presenti nel corpo delle donne e in quello degli uomini. L'FSH, per noi donne, ogni mese, cessato il flusso mestruale, ordina all'ovaia di maturare un bel numero di follicoli: ogni follicolo contiene un uovo in via di sviluppo. Durante l'ovulazione, circa quattordici giorni dopo le mestruazioni, l'ovaia rilascia, tra tutti quelli che si sono messi in moto, un solo follicolo: avviene così l'ovulazione. L'LH stimola invece il corpo luteo (luteo vuol dire giallo): in pratica, nel punto dell'ovaia dove si è rotto il follicolo, si forma una specie di macchia giallina. Verso la fine del ciclo, se l'uovo non è stato fecondato, la macchia giallina se ne va piano piano, e compaiono le mestruazioni. Cerchiamo di capire da dove arriva l'emorragia che ci segnala il loro arrivo: più o meno durante l'ovulazione, intorno al quattordicesimo giorno del ciclo, l'endometrio - una delle pareti dell'utero - comincia ad ispessirsi e le piccole arterie che lo irrorano s'ingrandiscono. L'utero, infatti, deve diventare tonico e bello sodo per accogliere l'uovo, nel caso in cui ci sia stata la fecondazione. Se non c'è stata, le arteriose si contraggono, e provocano la perdita di sangue. Se invece c'è stata la fecondazione, il corpo luteo rimane. Ora, il follicolo e il corpo luteo, o per meglio dire l'FSH e l'LH, stimolano la produzione da parte delle ovaie di altri due ormoni: i famosissimi estrogeno e progesterone. La presenza equilibrata di entrambi, nel sangue, è fondamentale per la buona salute. Tra breve scopriremo perché.

La sindrome pre-mestruale

Le ricerche stimano che circa il 55% delle donne, specie tra i trenta e i quarant'anni, soffre di sindrome pre-mestruale. Questo disturbo è caratterizzato da moltissimi sinto-



mi, che generalmente si presentano qualche giorno prima delle mestruazioni e/o dell'ovulazione: tra questi, una maggiore tendenza ad affaticarsi, irritabilità, aggressività, depressione, disturbi della vista, svenimenti, insonnia, instabilità emotiva, gonfiore addominale, ristagno di liquidi, alterazione del desiderio sessuale, mal di schiena, mal di pancia, ecc. E' importante non identificare la sindrome pre-mestruale con i dolori mestruali o con quella certa spossatezza che spesso accompagna le mestruazioni: è qualcosa di più grave, causata da una notevole sofferenza fisica ed emotiva. Alcuni ricercatori hanno evidenziato come l'organismo delle donne sofferenti di SPM produca follicolina in quantità eccessiva: nelle stesse donne, inoltre, il livello di estrogeni è superiore alla media. Spesso, la gran parte delle donne sofferenti presenta gli stessi squilibri nutrizionali. Partendo dunque dall'alimentazione, è possibile attenuare in parte i sintomi della SPM, senza dimenticare, tuttavia, l'assoluta importanza delle emozioni, che condizionano profondamente il delicato equilibrio ormonale femminile. Ecco alcuni suggerimenti di tipo nutrizionale:

- Cerchiamo di bere meno caffè: la caffeina risulta uno dei fattori scatenanti dei disturbi mestruali
- Evitiamo, o almeno limitiamo, specie nel periodo precedente le mestruazioni, lo zucchero raffinato, la carne e i suoi derivati (latte e latticini). Le proteine animali, infatti, sono più difficili da digerire e da assimilare e gli alimenti raffinati, se assunti in quantità eccessiva, intossicano l'organismo. Evitiamo dunque di congestionarlo ulteriormente: ricordiamo che è il fegato, infatti, a catabolizzare, cioè a scindere in sostanze semplici, gli estrogeni (il cui eccesso, come abbiamo visto, è una delle cause della SPM). Se è il fegato che affatica, ci ritroveremo intossicate. Non a caso, secondo la medicina tradizionale cinese, i dolori mestruali sono spesso associati a un ristagno di fegato.
- Per poter catabolizzare gli estrogeni, il fegato ha bisogno della vitamina B e della vitamina E. La prima la troviamo, tra l'altro, nelle verdure

a foglie verdi, nei cereali, nelle leguminose e nei semi di girasole. La vitamina E si trova invece negli oli vegetali di prima spremitura a freddo (da consumare possibilmente a crudo), nell'olio di germe di grano, nel tuorlo d'uovo.

• C'è un'altra vitamina importantissima: la vitamina A, che è in grado di aumentare il livello di progesterone (riducendo così gli estrogeni in eccesso). Si trova nell'olio di fegato di merluzzo, nelle carote fresche (a proposito, due bicchieri di succo di carote prima delle mestruazioni sono un toccasana), nelle albicocche, nelle pesche.

• La pratica e l'esperienza dimostrano che l'assunzione regolare di alcuni integratori può contribuire ad alleviare alcuni disturbi minori della SPM. Tra gli integratori che raccomandiamo, vi è senz'altro il magnesio, minerale dalle innumerevoli virtù. Il magnesio, infatti, oltre ad aiutare il fegato, è un equilibratore dell'umore: da qui nasce, probabilmente, il forte desiderio di cioccolato (il cacao è ricco in magnesio) che tante di noi provano all'avvicinarsi del mestruo.

Rimedi naturali

Tra i preparati di origine vegetale, la tintura madre di agnocasto (*Vites agnus castus*) può senz'altro essere d'aiuto. Fin dall'antichità, l'agnocasto è stato utilizzato per contrastare molti disturbi legati al ciclo mestruale (non a caso l'appellativo di castus, casto, per sottolinearne l'utilizzo, in epoca medioevale, da parte delle giovani donne). L'agnocasto agisce sull'ipofisi, dove inibisce l'FSH e stimola l'LH. In pratica, aumenta il progesterone e diminuisce gli estrogeni. Anche il miglierino (*Lithospermum officinale*), come l'agnocasto, è una pianta ad azione similprogesterinica: imita, in altre parole, l'azione del progesterone. Una curiosità: poiché il miglierino inibisce l'azione dell'ipofisi, le indiane d'America lo utilizzano come contraccettivo. Impossibile non citare l'olio essenziale di rosa (*Rosa damascena*) tra i rimedi elettivi della SPM. Da sempre, presso tutti i popoli, la rosa è considerata fiore di rara bellezza e simbolo per eccellenza di femmi-

nilità: non a caso, è l'essenza più legata all'apparato riproduttivo femminile, grazie alla sua capacità di tonificare l'utero e calmare le mestruazioni abbondanti. Il suo effetto terapeutico si estende anche alla psiche: lo consigliamo come calmante e antidepressivo, da aggiungere all'acqua del bagno in poca panna o miele.

E' preferibile l'associazione con l'olio essenziale di melissa (*Melissa officinalis*), pianta meravigliosa dalle grandi virtù terapeutiche e amica delle donne: regola, infatti, il sistema ormonale, è calmante del sistema nervoso (anche in tintura madre) e aiuta il fegato a disintossicarsi (in essenza). E' importante, infine, l'integrazione di magnesio; utile l'utilizzo degli oligoelementi zinco-rame, tipici della cosiddetta diatesi di disadattamento, che comprende i disordini di origine endocrina, e del litio, regolatore dell'umore.

Conclusioni

La natura ci offre tanti rimedi per calmare le tempeste ormonali che possono scatenarsi dentro di noi: il loro utilizzo corretto, insieme con uno stile di vita sano, può senz'altro esserci di aiuto. Tuttavia, tutte le volte che il nostro ciclo impazzisce senza una apparente ragione tangibile (cioè nessuna causa organica), interrogiamoci su noi stesse, sui nostri vissuti emotivi, sulle nostre relazioni, sulla nostra vita.

La fisiologia del ciclo mestruale, infatti, ha evidenziato la stretta connessione tra sistema neuro-endocrino e sistema riproduttivo: abbiamo visto, infatti, quanto importante sia il ruolo dell'ipotalamo, il direttore d'orchestra, nella produzione degli ormoni sessuali. E sappiamo che il suo posto di lavoro, il teatro dove suona incessantemente, è il cervello. Con un balzo, allora, entriamo nel regno del simbolico, guidate magari dalla nostra innata saggezza. Interrogiamoci sui possibili significati reconditi che il disagio di cui soffriamo offre alla nostra coscienza di donne: i sintomi non solo come segni, ma anche come simboli del nostro ciclico rinnovarci, ogni mese. Con tutta la gioia e, talvolta, la sofferenza che la creazione porta con sé.



Menstruazioni e buona alimentazione

*I disturbi legati alle mestruazioni, spesso d'origine molto diversa, si possono contrastare con efficacia adottando una corretta alimentazione – di Catia Trevisani**

La sindrome premestruale (SPM) è un insieme di disturbi ricorrenti che si instaurano gradualmente nella seconda parte del ciclo ovarico, e che possono protrarsi per tutta la durata della mestruazione. Si manifesta nel 30-40 per cento delle donne in età fertile, con un picco di incidenza tra i 30 e 40 anni.

Nella maggior parte dei casi, si tratta di sintomi relativamente lievi, solo il 10 per cento delle donne accusa disturbi piuttosto importanti con disagi di tipo comportamentale, affettivo, neurovegetativo e metabolico. Il quadro sintomatico tipico include: senso di gonfiore generalizzato, con variazioni anche significative del peso corporeo (da 2 a 5 kg); tensione mammaria, fino a un dolore intenso con irradiazione sottoascellare; dolori articolari e muscolari diffusi; alterazioni del comportamento alimentare con aumento della fame e desiderio di cibi dolci; cefalea, acne, stitichezza, stanchezza, irritabilità, depressione, difficoltà di concentrazione e riduzione della memoria. Talvolta la sindrome si protrae per tutta la durata della mestruazione e in alcuni casi il quadro sintomatico è aggravato da dolori pelvici causati dalle contratture uterine.

La sindrome premestruale è caratterizzata da un aumentato rapporto estrogeni/progesterone nei giorni che precedono le mestruazioni. In altre parole, nel sangue si registra un incremento del livello di estrogeni e una riduzione del contenuto di progesterone. Altri fenomeni che si riscontrano di frequente sono ipotiroidismo e livelli elevati di prolattina nel sangue. I sintomi tipici della sindrome premestruale si presentano nella fase luteinica del ciclo mestruale (seconda metà), durante la quale il corpo luteo svolge un ruolo importante nella produzione di progesterone e di estrogeni.

Per meglio definire la natura dei disturbi, alcuni esperti hanno creato un sistema di classificazione della sindrome premestruale in funzione dei

sintomi, del quadro ormonale e delle anomalie metaboliche specifiche. Schematicamente, le varie tipologie sintomatiche si possono così definire:

Sindrome premestruale - A. A sta per ansietà, ed è la categoria di sintomi più frequente, strettamente associata ad un eccesso di estrogeni e a un difetto di progesterone durante la fase premestruale. Sintomi comuni sono ansietà, irritabilità e instabilità emotiva.

Sindrome premestruale - C. C sta per carboidrati, è associata ad aumentato appetito, desiderio spasmodico per i dolci, cefalea, affaticamento, svenimento e palpitazioni. Al momento non vi è una chiara spiegazione del fenomeno.

Sindrome premestruale - D. D sta per depressione ed è la forma meno comune. La depressione è associata a bassi livelli di neurotrasmettitori del sistema nervoso centrale come risultato dei diminuiti livelli di estrogeni (l'esatto opposto della SPM-A). La diminuita produzione ovarica di estrogeni è attribuita ad un aumento della secrezione di androgeni surrenalici e/o di progesterone indotto da stress.

Sindrome premestruale - I. I sta per iperidratazione, caratterizzata da aumento di peso, gonfiore e malessere addominale, tensione e congestione mammaria e saltuario edema della faccia, delle mani e delle caviglie. Tali sintomi sono dovuti ad un aumentato volume di liquido per un eccesso di aldosterone (ormone prodotto dal surrene) che provoca un aumento della ritenzione idrica. L'incremento di aldosterone può essere causato da stress, eccesso di estrogeni, difetto di magnesio o da un'elevata assunzione di alimenti ricchi di sale.

Vitamina B e disturbi mestruali

Già negli anni Quaranta, alcuni studi dimostrarono una relazione diretta tra deficit di vitamina B e SPM. Allora venne ipotizzato che a provocare la sindrome premestruale,

così come anche altri disturbi dell'apparato genitale femminile (patologia mammaria fibrocistica, ipermenorrea), era proprio l'eccesso di estrogeni provocato da una carenza di vitamina B a livello del fegato.

A tutt'oggi vi sono molte evidenze che supportano quest'ipotesi. È noto infatti che l'eccesso di estrogeni produce ristagno di bile che a sua volta può essere un fattore che predispone alla SPM, a causa della riduzione dell'attività metabolica. In questo modo, si crea un circolo vizioso che tende a peggiorare la situazione.

Un'altra possibile conseguenza dell'aumentato rapporto estrogeni/progesterone è l'alterazione della sintesi di neurotrasmettitori e dell'attività delle endorfine. In particolare, l'eccesso di estrogeni durante la fase luteinica (seconda parte del ciclo) deprime la produzione di endorfine e quindi si ripercuote negativamente sull'umore. Un fenomeno che spiega la continua crescita dell'uso di antidepressivi nella cura della sindrome premestruale.

Gli estrogeni agiscono negativamente anche sull'attività della vitamina B6, i cui livelli sono tipicamente bassi nei soggetti depressi e nelle donne che assumono estrogeni.



Il ruolo della dieta

L'alimentazione ha un'influenza determinante sul contenuto degli estrogeni circolanti. Prova ne è il fatto che le donne che ne soffrono seguono generalmente una dieta squilibrata, caratterizzata da un consumo eccessivo di carboidrati e zuccheri raffinati, prodotti caseari e sale, e da scarsa assunzione di sali minerali e oligolementi, in maniera particolare di ferro, magnesio, manganese e zinco.

Le sette raccomandazioni dietetiche, riportate nel box in basso, of-



frono una significativa protezione non solo contro la sindrome premestruale, ma anche nella prevenzione di cancro mammario, patologie cardiache, ictus, osteoporosi, diabete e delle malattie degenerative in generale. È infatti stato dimostrato che le donne vegetariane eliminano maggiori quantità di estrogeni nelle feci (da due a tre volte in più) rispetto alle altre rappresentati del gentil sesso che seguono una dieta ricca di proteine animali. Un fenomeno che sembra dovuto al minore contenuto di grassi e al più elevato tenore di fibre che caratterizzano il regime vegetariano.

A confermare queste ipotesi sono anche i risultati di uno studio che ha analizzato i mutamenti del livello di estrogeni nel sangue di un gruppo di 17 donne in seguito alla modificazione del regime alimentare. Con il passaggio da una dieta convenzionale (40% da calorie assunte sotto forma di grassi e 12 g di fibre al giorno) a una dieta povera di grassi e ricca di fibre (25% delle calorie sotto forma di grassi e 40 g di fibre al giorno), venne registrata una riduzione del 36% dei livelli di estrogeni nel sangue, con 16 donne su 17 che ebbero riduzioni significative nello spazio di otto-dieci settimane. Il meccanismo d'azione della dieta sul livello di estrogeni segue varie strade. È per esempio risaputo che uno dei sistemi chiave con cui il fegato disintossica l'organismo dalle sostanze cancerogene e dagli ormoni come gli estrogeni è l'acido glucuronico. Ora, nelle donne con rischio di cancro alla mammella e in quelle sofferenti di sindrome premestruale è stata rilevata una maggiore attività dell'enzima beta-glucuronidasi, il cui ruolo è quello di scindere il legame tra acido glucuronico e tossine.

Ebbene l'attività di questo enzima è influenzata dalla flora batterica, la cui attività e composizione come è noto risentono profondamente delle abitudini alimentari.

Per quanto riguarda lo zucchero, è dimostrato il suo effetto negativo sulla sindrome premestruale in quanto incrementa la secrezione di insulina ed altera il metabolismo degli estrogeni. Negativa è anche l'azione della caffeina, soprattutto nel caso di ansia, depressione, tensione mammaria e patologia fibrocistica. Anche l'eccessivo consumo di sale, soprattutto nelle diete povere di potassio, costringe i reni ad uno sforzo notevole per mantenere il corretto bilancio idrico dell'organismo. In questi casi, non è sufficiente limitare il consumo di sale, se non si incrementa contemporaneamente l'assunzione di cibi ricchi di potassio (soprattutto frutta e verdura).

L'importanza della soia

In tutti i disturbi legati a disordini ormonali, risultano di grande beneficio la soia e gli alimenti derivati, grazie alla presenza di composti conosciuti come «fitoestrogeni», caratterizzati dalla capacità di legare specifici recettori che svolgono un'azione equilibrante sia quando il livello di estrogeni è basso (come accade durante la menopausa), sia quando il loro contenuto è più alto della norma (come nella sindrome premestruale). In conclusione, per contrastare e prevenire la sindrome premestruale è consigliabile ridurre, o meglio ancora evitare, gli alimenti troppo salati, le bevande nervine (caffè, tè, ecc) e i cibi piccanti. Sono invece raccomandati: verdure verdi crude, legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie, fave, fagiolini, soia, compresi i derivati quali tofu e tempe), pesce

azzurro e vongole (particolarmente ricche di magnesio e calcio). Consigliate anche le olive verdi e quelle nere. Tra le spezie, ricordiamo l'uso di zenzero (diuretico e antiemetico), salvia, cannella e curcuma (migliora il flusso della bile).

Come frutta, da incentivare il consumo di uva (ha proprietà diuretiche e toniche per i reni), cachi e ribes. Ottime sono anche castagne (tonificano i reni), mandorle, nocciole, semi di girasole e sesamo (ricchi di zinco).

Molto utili sono anche i cereali integrali perché ricchi di vitamine del gruppo B e di fibre (si consiglia di alternare il consumo di grano, riso, miglio, segale, grano saraceno, mais e orzo). Molto efficace nel riequilibrare la flora intestinale e migliorare la funzionalità epatica è la zuppa di miso, presa a prestito dalla macrobiotica. Come efficace integratore si può utilizzare un cucchiaino di olio di germe di grano, particolarmente ricco di vitamina E.

Purtroppo, l'alterazione dell'equilibrio ormonale, oggi può essere causata anche dall'inquinamento ambientale. Recenti studi hanno messo in luce la diffusione di composti di origine industriale, caratterizzati da una struttura molecolare assai simile agli estrogeni, si tratta in gran parte di idrocarburi alogenati, di cui fanno parte numerosi pesticidi che si accumulano nel tessuto adiposo, favorendo patologie come la sindrome premestruale e il cancro mammario. Un motivo in più per preferire gli alimenti provenienti da coltivazioni biologiche.

Un altro elemento che può concorrere ad accentuare i disturbi legati alla sindrome premestruale è sicuramente lo stress. Quando perdurano a lungo condizioni che mettono sotto sforzo l'organismo si possono determinare cambiamenti biologici a carico del sistema nervoso centrale, con una riduzione della produzione di endorfine. In questi casi, ma non solo, l'esercizio fisico può essere di grande aiuto come forma di scarico e di attivazione. Parimenti, di grande aiuto risulta l'assunzione di un atteggiamento positivo e sereno nel quotidiano e la pratica di esercizi di rilassamento e visualizzazione creativa. ●

* L'autrice è medico e direttrice della Scuola Italiana di Medicina Olistica (SIMO)

Sette raccomandazioni dietetiche per una vita sana

1. Dieta prevalentemente vegetariana
2. Riduzione dell'apporto di grassi
3. Eliminazione dello zucchero raffinato
4. Riduzione dell'esposizione agli estrogeni esogeni
5. Aumento del consumo di soia e derivati
6. Eliminazione della caffeina
7. Riduzione dell'apporto di sale

Principali cause della sindrome premestruale

- Eccesso di estrogeni
- Difetto di progesterone
- Elevati livelli di prolattina
- Ipotiroidismo
- Stress, difetto di oppioidi endogeni e disfunzione surrenalica
- Depressione
- Anomalie nutrizionali (alterazioni/eccesso di macronutrienti, difetto di micronutrienti)



PROFONDO ROSSO

Un mondo sempre in guerra e i mass media che parlano di atrocità ogni giorno. Ma il sangue naturale del ciclo femminile, rivendicato da artiste e pubblicità, è ancora un tabù. Nel Maryland è nato un tempio purpureo, il Mum, Museum of Menstruation, una vera immersione dentro la scomoda storia del corpo

Non toccare nessun fiore in "quei giorni"

Arianna Di Genova

Nonostante le profezie e gli slogan, il corpo virtuale non ha spodestato affatto quello reale. Anzi, quest'ultimo si è imposto sempre di più nel suo versante organico e viscerale. Le artiste hanno continuato per decenni a difendere strenuamente il caro vecchio «body» tanto da buttare giù uno dopo l'altro i tabù e gli aloni sacrali che lo circondano. Primo fra tutti, il sangue mestruale, innominabile, invisibile, rimosso da ogni pubblicità (le ragazze degli spot sono angeli vestiti di bianco e «macchiano» in azzurro, non certo in rosso). L'arte, invece, è andata dritta al

cuore del problema: pittura-vaginale, tampax su quadri, intimità sessuale, infischiosene allegramente dello «scandalo». E se negli anni 70, l'ostentazione del corpo è stata una riappropriazione pubblica e politica, oggi in gioco entra una differenza identitaria. In America è nato un museo intitolato alle mestruazioni: è un portentoso archivio storico e antropologico, una radiografia delle relazioni tra sessi e della storia sociale. Ma è in perenne conflitto con chi lo considera sconveniente e ancora non gode di una sede permanente. Intanto è in rete, consultabile. Pronto a sfatare le leggende vissute sulla pelle delle donne (l'ultima, la «bufala mediatica» parla di tampax con l'amianto) e una sequela infinita di divieti. Hai le mestruazioni?

Non fare la maionese che impazzisce, non fare il bagno perché diventi tutta blu, non toccare i fiori perché appassiscono...soprattutto, non dirlo a nessuno, l'argomento non si tocca (o si fa solo per accenni lontanissimi). Eppure il «marchese» fa parte di un processo naturalissimo, riguarda anche il ciclo riproduttivo e chiama in campo una differenza tra maschio e femmina che è la potenza generatrice. Qualcuno, goffamente, ha anche tentato di entrare in contatto con «quei giorni» in modo erotico: era Carlo d'Inghilterra, quando alla sua Camilla diceva al telefono: «vorrei essere il tuo tampax...».

Alias n°26 – 28 giugno 2003

TAMPAX BAY

Il dono del sangue

Scomoda e imbarazzante, la mestruazione ha acquisito il diritto di avere un museo a lei intitolato. Si chiama Mum (Museum of menstruation), è nel Maryland, viaggia sul web ed è una miniera di informazioni – di Raffaella Malaguti

C'è una storia antica quanto il genere umano, oggi popolata da donne in paracadute e foulard di seta, che quasi nessuno ha raccontato o vuole raccontare, per cui esistono poche pubblicazioni, per lo più straniere, e nessuna associazione reduci: la storia delle mestruazioni.

Oggetto di mille tabù e imbarazzi vecchi come il mondo, soprattutto in un paese cattolico e religioso come l'Italia, la mestruazione è oggi, grazie ad assorbenti e tamponi sempre più sottili, anatomici e tecnologici, più pubblica e molto meno «scomoda» e ingombrante. Ma l'alta tecnologia assorbente l'ha anche ricacciata in una nuova invisibilità, questa volta asettica. Nonostante la sua enorme importanza nella vita del nostro pianeta e la sua rivalutazione ad opera del femminismo, la mestruazione ha acquisito la dignità di avere un museo a lei dedicato solo di recente; non

all'apice del movimento femminista ma durante i revisionisti anni 90. E «grazie» ad un uomo: lo statunitense Harv Finley, che nell'agosto 1994 ha aperto nel seminterrato della sua villetta nel Maryland lo splendido M.U.M. (Museum of Menstruation), da qualche anno solo sul web con un ricchissimo sito in attesa di trovare una casa permanente (www.mum.org).

Miniera di foto e informazioni storiche, culturali, artistiche e mediche, il Mum è anche un divertente forum e «luogo» di ritrovo per donne (e qualche sporadico uomo) di tutto il mondo. Il suo archivio, ampliato continuamente grazie a contributi di specialisti di ogni genere (ci sono persino disegni giapponesi di pezze e cinture di inizio '900) e all'instancabile Finley, vanta una collezione di migliaia di annunci pubblicitari e foglietti illustrativi di assorbenti e tamponi dall'inizio del secolo ad oggi. Da non perdere il percorso attraverso l'evol-

zione di design e composizione di assorbenti e tamponi, capitolo della storia femminile veramente e inspiegabilmente trascurato in Italia, anche dalle femministe.

Al Mum si scopre che ad inventare l'assorbente interno con applicatore fu un uomo: il dottor Earle Haas di Denver, Colorado, nel 1933 ma a credere in lui fu una donna, Gertrude Tenderich, che fondò la Tampax inizialmente producendo i tamponi a casa sua. L'O.b. (dal tedesco 'ohne Binde', senza pannolino), oggi di proprietà di Johnson & Johnson, fu invece brevettato da una ginecologa tedesca. Ma tamponi e assorbenti esterni già prima dell'invenzione di Haas, usati soprattutto da attrici e ballerine. Secondo Finley, i primi ad essere commercializzati con qualche successo furono quelli della Kotex nei primi anni '20, «inventati» sulla base dell'esperienza delle infermiere americane durante la prima guerra



Catastrophe at Swan Lake di Ria Lee

mondiale che usavano bende di cellulosa e cotone. Ma la ditta tedesca Hartmann aveva già



provato a commercializzare assorbenti nel 1890! Tra le curiosità si scopre che la prima donna in carne ed ossa a pubblicizzare un assorbente fu Lee Miller, la celebre fotografa e compagna di Man Ray, con un lavoro da modella nel 1928 (era però inconsapevole del prodotto da pubblicizzare) poco prima di partire per l'Europa e incontrare Man Ray. L'artista americano le fu presentato proprio dal fotografo che l'aveva immortalata.

Tra i numerosi link suggeriti dal Mum si trova il sito delle radicali Bloodsisters, attivissime anche se non scientifiche promotrici dell'assorbente lavabile e riciclabile fai da te a sostegno dell'ambiente. "Be a rad, make a pad" (sii radicale, costruisciti l'assorbente), incitano le Bloodsisters, ricordando che ogni donna consuma una media di 11,000 tamponi o assorbenti nella sua vita (moltiplicate per qualche miliardo e immaginate).

Il Mum riempie un vuoto che in Italia a quanto sembra ancora esiste. Una ricerca nel database della Biblioteca nazionale di Roma o delle biblioteche italiane rivela solo una manciata di titoli sulle mestruazioni ma niente su storia culturale e "tecniche assorbenti". I portali web italiani contengono poco più di consigli e dibattiti sui dolori mestruali mentre la Biblioteca nazionale delle donne di Bologna vanta solo libri su psicologia e mestruazioni, femminismo o il simbolismo del ciclo mestruale - in maggioranza scritti da stranieri - e prontuari sulla salute femminile. L'unico saggio sulla storia del mestruo nella professione medica, emerso dopo molte ricerche, si trova nel libro *Corpi* (Saggi Marsilio, 2000, curato da Claudia Pancino).

E invece la storia di come in Italia si è pubblicizzato e affrontato il "segreto che milioni di donne hanno in comune", come recitava nel 1957 una delle prime pubblicità italiane della Tampax, rivelerebbe molto sulle nostre italiane pruderie, abitudini, oppressioni e liberazioni.

Alla Fater - leader del mercato in Italia in joint venture con la Procter & Gamble e produttrice di Tampax e Lines - giurano che il primo assorbente usa e getta a essere lanciato sul mercato allargato fu il Lines Lady nel 1965,



Catastrophe at Swan Lake di Ria Lee

molto in ritardo rispetto agli Stati Uniti. Per pubblicizzarlo bisognava fare lo slalom tra valanghe di pudici divieti, ad esempio gli spot non si potevano mandare in onda nel prime time televisivo. Come rivela la pubblicità Tampax, trovata su un numero di *Grazia* del 1957, i tamponi usa e getta in Italia esistevano già ben prima del lancio dei Lines Lady ma pochissime donne li conoscevano, venivano venduti discretamente via posta o in farmacia. La mamme ricordano che si diceva li usassero solo le "poco di buono" perché si pensava, a torto, che le ragazze vergini non potessero usarli.

Nonne e prozie raccontano che prima dell'inevitabile liberazione portata dai moderni assorbenti le donne usavano le noiose, ma ambientaliste "pezze". Le pezze venivano piegate e fissate ad un elastico in cintura tramite spille da balia ed erano faticosissime da lavare. Nelle campagne emiliane si usava metterle tutte a bagno in un catino di acqua fredda. Poi si insaponavano, si mettevano l'una sull'altra in un mastello di legno e si coprivano con una tela ricoperta a sua volta di cenere, il detersivo di allora. Il tutto veniva annaffiato con acqua bollente, lasciato a bagno una notte e steso al sole.

Una di queste pezze con tanto di iniziali della proprietaria, una contessa, si può vedere sul sito del Mum, per ora unico contributo italiano alla collezione.

Per le passioniste di storia antica il Mum offre spunti su usi e costumi di secoli addietro fino addirittura all'antico Egitto. Un'interessante teoria discussa sul sito del Mum e confermata da qualche nonna italiana sostiene che probabil-

mente nelle campagne e a volte in città le donne non usassero nessuna protezione, lasciando scorrere il sangue o sanguinando nella biancheria. La cosa può sembrare strana ma bisogna ricordare che anche solo all'inizio del secolo scorso le donne avevano il ciclo meno frequentemente di oggi, causa il maggior numero di figli e l'alimentazione spesso scarsa.

Invisibilità

Dagli arcaici "fiori", "purghe" e "marchese" al pubblicitario "quei giorni", dall'ospedaliero "sono indisposta" all'intimista "le mie cose", i termini usati per nascondere "l'imbarazzo" non mancano né sono mai mancati. Ma d'altronde basta la parola "mestruazioni" pronunciata con un tono di voce normale per far sobbalzare chi vi ascolta, provare per credere.

L'imbarazzo è vecchio come il mondo, come racconta Claudia Pancino, professoressa di Storia economica e sociale dell'età moderna all'Università di Bologna, nell'interessante saggio "Marchese, fiori, mestruo" (in *Corpi*, Saggi Marsilio). Pancino traccia una breve storia delle credenze mediche intorno alle mestruazioni partendo da Plinio e dai celebri versetti del Levitico (nel Vecchio Testamento) dove si definisce la donna con il mestruo "immonda" e capace

spiegarne la naturalezza e normalità. "Le donne con i mestri ritenuti divennero barbuti e orride, sicché i mestri sono molti utili, molto necessari e molto onorati", avverte Mercurio nel saggio *La Comare*. Bisognerà però aspettare fino al secolo dei Lumi per vedere la scienza "sottrarre al mondo degli interdetti e della vergogna il 'mistero' delle mestruazioni", dice la Pancino. Il primo trattato scientifico a donare dignità monografica alle mestruazioni viene scritto dal medico Andrea Pasta nel 1757: "Dissertazione sopra i mestri delle donne". Ma l'ambiguità e l'imbarazzo intorno alle mestruazioni continua in qualche modo fino ai nostri tempi liberati.

Secondo l'autrice, nonostante oggi le mestruazioni siano visibili, pubblicizzate, non stigmatizzate, e se ne parli con molta naturalezza nei giornali femminili "la visibilità del messaggio è contraddetta dal suo contenuto, che è l'invisibilità. Se ne parla in televisione per dire che non c'è, o almeno non si vede... perché il sangue mestruale è ancora considerato pericoloso, sporco, terribilmente visibile e vincolante". Il pubblicitario liquidino azzurro che ci dimostra l'efficacia di un assorbente, le corse sulla spiaggia in pantaloni bianchi e le ragazze che giocano a pallavolo in "quei



Red flag (1971) di Judy Chicago, l'autrice ha donato la sua opera al Mum

giorni" ne sono testimoni. Un breve viaggio intorno al globo non rivela maggiore di contagiare di "immondezza" chiunque la tocchi. Il primo mutamento di rotta avviene alla fine del Cinquecento per mano del medico romano Scipione Mercurio, che si prodiga per

giorni" ne sono testimoni.

Un breve viaggio intorno al globo non rivela maggiore



chiarezza. Basta dare un'occhiata alla pletora di termini da tutto il mondo presenti sul sito del Mum come il fantasioso "surfing the crimson wave" (fare il surf sull'onda rossa) usato nei college americani, il familiare "Aunt Martha" (zia Marta) anglosassone, il creativo "I've got the painters in" (ho gli imbianchini in casa) diffuso in Australia e Regno Unito, il poetico "i miei momenti del mese" del Belgio, il marziano "o visitante" (il visitatore) brasiliano o il politicizzato "Primo Maggio" usato nella Repubblica Ceca.



Padded di Nikoline Calcaterra

Intorno all'arte

Dall'artista femminista americana Judy Chicago, che ha donato il suo quadro mestruale *Red Flag* (1971) al Mum (il quadro rappresenta in primo piano una vagina da cui una donna rimuove un tampone insanguinato) alla britannica Tracey Emin, sono molte le artiste che hanno rotto il silenzio e fieramente esposto le loro e le nostre mestruazioni. Ha fatto il giro del mondo l'installazione della Emin *My Bed* (1998) - il suo letto disfatto corredato di preservativi, contraccettivi e mutandine macchiate di sangue. L'opera ebbe grande eco in Gran Bretagna e l'artista venne anche nominata per il Turner Prize ma non lo vinse. Il letto però lo comprò Charles Saatchi.

Anche l'artista Carole Schneemann, che ha molto lavorato su corpo, sessualità e genere, ha dato spazio alle mestruazioni. Fra i suoi lavori la performance *Fresh Blood: a dream morphology* basato su un sogno mestruale che esaminava, per dirla con le parole dell'artista "i nostri tabù più viscerali".

Divertentissima la serie dei "disastri" della giovane neozelandese Ria Lee, esposta sul sito del Mum. In una delle opere, una bambola vestita da ballerina in posa plastica balla il *Lago dei Cigni* ma la "catastrofe" ha colpito e il bianco tutt'è sporco di rosso. "Il mio lavoro è una reazione alla assurda ambiguità che circonda le pubblicità dei prodotti sanitari femminili", dice la Lee, la cui serie comprende anche *Disastro in piscina* e *Sei in ritardo questo mese? I pantaloni bianchi te le fanno venire*.

Alcune artiste si scagliano contro il tabù in maniera

viscerale, dipingendo con il loro sangue mestruale. Tamara Wyndham fa "stampe" della sua vulva usando il sangue mestruale, anch'esse visibili sul sito del Mum. La statunitense Vanessa Tiegs dipinge con tratti sinuosi, lucidando poi il sangue con l'acrilico per creare immagini astratte, quasi floreali. «Dipingo con il mio sangue mestruale per presentare delle belle immagini delle mestruazioni... per rompere il tabù che (le) circonda e per presentare dei lavori estetici su questo lato della sessualità femminile poco rispettato e scisso», dice la Tiegs sul suo sito internet, dove si trova anche il link per accedere alla sua comunità di «pittatrici mestruali» online (www.livejournal.com/community/blood_art). Una vulva-pittrice ante-litteram fu la giapponese Shigeko Kubota, con la sua performance fatta alla Perpetual Fluxusfest di New York nel lontano 1965.

Sai cosa indossi?

Sono circa 16 milioni e 800 mila le donne in età mestruale in Italia (cioè tra i 12 e i 54 anni) e rappresentano un mercato che vale circa 380 milioni di euro. Eppure la maggioranza di loro non sa cosa indossare e forse non se lo è mai chiesto. Le aziende produttrici non sono obbligate per legge a elencare sulla confezione i materiali usati né i prodotti devono essere preventivamente approvati dal Ministero della salute, visto che non sono considerati presidi medici per via del fatto che i materiali (come cotone e rayon) sono in uso da moltissimi anni e ritenuti di provata sicurezza.

I test di controllo sono quindi condotti dalle aziende stesse in fase di sviluppo dei prodotti. «Le materie prime sono di utilizzo comune da tanto tempo, di testata sicurezza e non possono riservare

sorprese», dicono alla Fater, in joint venture con la Procter & Gamble la più grande azienda italiana del settore con i marchi Tampax e Lines. «In più i sistemi produttivi della nostra azienda sono certificati dal sistema di qualità Iso 9001 che previene difetti di fabbricazione e contaminazioni». La telefonata all'azienda svela anche l'arcano: i tamponi sono fatti di cotone e rayon mentre per gli assorbenti esterni c'è un filtrante (quello che impedisce al liquidino blu delle pubblicità di risalire, per intenderci) di «tessuto-non-tessuto» che protegge una polpa assorbente di cellulosa defibrata, la stessa usata nei pannolini dei bambini.

La mancanza di informazioni è comunque reale. E a volte si è tradotta in leggende metropolitane o via internet, come quella della presenza di amianto nei tamponi, allarme lanciato di recente in Italia da una e-mail che gira in realtà dal lontano 1998 e smentito più volte e categoricamente anche dalla prestigiosa Food and drug administration (Fda) statunitense, ente pubblico che si occupa fra le altre cose di certificare la sicurezza di assorbenti e tamponi.

L'altro allarme che riemerge periodicamente riguarda il rayon, accusato di aumentare il rischio di contrarre la sindrome da shock tossico, una rarissima ma potenzialmente fatale malattia che colpisce donne, uomini e bambini e colpisce più facilmente durante le mestruazioni. La sindrome è stata associata all'uso di tamponi (circa la metà dei casi secondo la Fda), anche se l'esatta connessione non è chiara. Per questa ragione i produttori di tamponi sono obbligati da anni a stampare avvertenze e spiegazioni sulla sindrome su scatole e foglietti illustrativi.

Seconda la Fda, la sindrome da shock tossico è oggi molto più rara che in passato, attestandosi a sei soli casi confermati negli Stati Uniti nel 1997. L'allarme era scattato nel 1979-80 con un forte aumento dei casi che, si scopri, era dovuto alla commercializzazione di nuovi tamponi ad alta assorbenza fatti con materiali sintetici oggi non più in uso.

Anche la presunta presenza di diossina nei tamponi, pure questo un allarme lanciato periodicamente, è stata smentita da più parti. La Fda racconta sul suo sito che la diossina poteva venir prodotta da un metodo sbiancante al cloro gassoso usato una volta per

produrre il rayon, fatto di fibre di cellulosa provenienti dalla polpa di legno. «Una volta, il metodo sbiancante usato sulla polpa di legno era una potenziale fonte di lievi tracce di diossina nei tamponi, ma questo metodo non è oggi più in uso», dice la Fda. La Fater conferma «Non c'è diossina perché usiamo l'ossigeno per purificare la polpa di cellulosa da più di dieci anni, un procedimento che non produce diossina e non ha fini estetici ma di miglioramento della performance». Sul sito della Fda si legge che non c'è «nessun rischio per la salute». Test accuratissimi condotti periodicamente rivelano che nei tamponi il livello di diossina è «al livello o sotto il minimo rilevabile», cioè 0.1 parti per trillione (un cucchiaino da the di un lago di 1.6 km quadrati e profondo 4,5 metri). Questa esposizione, spiega la Fda, è molto al di sotto di quella presente nel corpo proveniente da altre fonti ambientali a causa di decenni di inquinamento.



giola di vivere

ogni mese

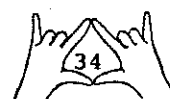


Confortevole e igienica
Pratica e lavabile

Le caratteristiche uniche Ma dei
improsciugabili Camelia sono
in vendita in tutte le farmacie.

**La pubblicità degli assorbenti
Camelia del 1962**

Nei paesi anglosassoni e del nord Europa, dove il movimento ambientalista è nato



prima e ha maggior forza che da noi, esistono da anni assorbenti lavabili e riciclabili o altri metodi considerati a minor impatto per l'ambiente come la "tazza mestruale" (una specie di diaframma lavabile che raccoglie il sangue in vendita da anni negli Stati Uniti) o le spugne marine. Ma in Italia questi prodotti sono poco conosciuti e di difficile reperimento, nonostante anche nel nostro paese ci siano donne che soffrono di fastidiose allergie ad assorbenti e tamponi.

Mestruo da fantascienza

Immaginate un futuro senza mestruazioni. Un mondo in cui le donne hanno eliminato il loro amato-odiato appuntamento mensile, diventando biologicamente quasi come gli uomini ma anche perdendo questo prezioso contatto con la natura e con il proprio corpo. Nel 1993, questo futuro lo aveva immaginato la scrittrice di fantascienza Usa Connie Willis nella novella *Even the queen* (Anche la regina) con cui vinse il prestigioso Hugo Award. Nel

futuro senza mestruazioni della Willis non mancano le oppositrici, le "Cyclists", che credono il corpo debba rimanere libero da condizionamenti artificiali usati dal patriarcato. La più piccola della famiglia di donne descritta dalla Willis vuole unirsi alle Cyclists ma poi rinuncia, quando scopre che con le mestruazioni spesso si prova dolore. Dieci anni dopo, sembra che la Willis avesse visto giusto e che l'eliminazione delle mestruazioni non sia poi così lontana e impossibile. Una

pillola contraccettiva attualmente in attesa di approvazione negli Stati Uniti permetterebbe di avere il ciclo ogni due o tre mesi.

Per chi pensa sia il caso di discuterne, c'è un attivissimo forum sulla domanda "smetteresti di avere le mestruazioni se tu potessi?" sul sito del Mum.

Alias n°26 - 28 giugno 2003



FLESH & BLOOD - INTERVISTA: HARRY FINLEY

Chi ha paura delle mestruazioni?

Incontro con il fondatore del "Museum of menstruation", dopo 10 anni ancora senza sede. "Un argomento tabù, di cui le donne non parlano mentre le ditte lo sfruttano" - di Raffaella Malaguti

Nei suoi 10 anni vissuti pericolosamente come direttore e fondatore del Museum of Menstruation (Mum), Finley è stato accusato di essere un pervertito più di una volta, al punto che la sua fedina penale è stata pure controllata dai giornalisti. La cosa non sembra strana perché le mestruazioni continuano ad essere tabù ancora oggi. Ma Finley, una laurea in filosofia e una passione per il disegno e la pittura, giura che il Mum gli ha anche portato tanti amici e complimenti. E chissà, forse il Mum era nel suo destino, un modo per spiare nei confronti del genere femminile la trovata del nonno, Alexander Finley, l'uomo responsabile di aver inventato il concorso Miss-America. Sul suo lavoro attuale come grafico per il governo Usa non dice nulla "perché il mio ufficio non vuole essere associato al Mum. Ma al lavoro sono stati tutti molto gentili e nessuno mi ha creato problemi".

Come è nata l'idea di creare il Mum?

L'idea ha cominciato a prendere forma all'inizio degli anni '90. Pensavo che non esistesse una cosa del genere e che sarebbe stato un posto molto interessante da visitare e divertente da creare. Avevo cominciato a interessarmi a quest'argomento quando ero direttore artistico di un periodico del governo Usa a Francoforte. All'epoca mi capitava spesso di vedere pubblicità di prodotti di igiene mestruale su giornali di vari paesi europei, inclusa l'Italia. Le pubblicità sembravano riflettere le culture nazionali - molto aperte in Scandinavia, conservatrici in Spagna e Sud America. Era un argomento semi-tabù e questo era una delle cose che mi attraevano. Allora cercai informazioni sulla storia culturale delle mestruazioni ma, come te, trovai molto poco. Però un libro lo trovai: *The Curse: A cultural history of menstruation* (di Janice Delaney, Mary Jane Lupton, Emily Toth, 1976, 1988, New York, Dutton), che mi confermò che l'argomento era molto

interessante e poteva nascere un museo. Nel 1992 cominciai un lavoro molto noioso come grafico per il governo federale a Washington D.C. e quindi dovevo trovare qualcosa interessante da fare nel tempo libero! Fu allora che decisi di costruire un museo in casa mia, visto che non volevo aspettare di ottenere uno spazio pubblico, cosa che non sarebbe successa presto, o forse mai. Un'altra ragione per creare il museo era che volevo fare qualcosa di importante nella vita, dare un contributo culturale al mondo e divertirmi mentre lo facevo.

È stato difficile fondare il museo?

No, è stato divertente ma anche molto faticoso. Dal gennaio al luglio 1994 ho passato la maggior parte del tempo libero costruendo le mostre, spendendo migliaia di dollari. Non volevo far pagare un biglietto d'ingresso né mettere un cartello fuori, visto che abito in un'area residenziale, e non volevo dare a nessuno una scusa per chiudere il museo. Ero preoccupato di quello che avrebbero detto o fatto i vicini ma nessuno si è mai lamentato, anche se ho poi scoperto che lo sapevano tutti... Il museo è stato aperto per anni su appuntamento nei weekend e la cosa mi ha veramente stancato. Ho dovuto chiuderlo per avere un po' di tempo libero. Ma il mio scopo è riuscire a trovare un sito permanente per il museo in un posto pubblico vicino a un'area turistica, probabilmente a Washington.

Il Mum è stato definito "strano" e in tanti altri modi molto meno gentili. Cosa pensa di queste definizioni? Cosa spaventa le persone?

Le mestruazioni hanno fatto paura o inquietato la gente per secoli, forse per migliaia di anni. In molte società ci si aspetta dagli uomini che ne stiano lontani perché è una "cosa per donne". Penso che

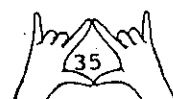
queste siano le due ragioni principali per cui la gente pensa che il museo sia strano o peggio. Per me le mestruazioni erano solo una ragione per cui non potevo far l'amore con la mia ragazza, non avevano e non hanno nessun sex appeal. Ma il loro aspetto culturale, il tabù, è molto interessante e riflette il posto che le donne hanno nella società. Ho dovuto avere coraggio per fare il museo e l'ho pagato molto nei rapporti con la mia famiglia.

Che problemi ha avuto con la sua famiglia? E ha subito altre pressioni, minacce via posta o censure di politici...?

Il problema peggiore che ho avuto e ancora ho è la mia famiglia. La mia matrigna, prima molto cara e gentile, mi ha detto molte volte che ho infangato il nome della famiglia, che il suo ginecologo diceva che ero malato, ecc... Mia cognata mi ha accusato di aver distrutto la famiglia. È stata molto dura e sono stato probabilmente clinicamente depresso ma mi sono ripreso quando ho attaccato il telefono in faccia alla mia matrigna e non ci ho parlato per 2 anni. Ora non la vedo da 9 anni... Ma le altre persone si sono comportate in genere molto bene. Sono sicuro che alcune di queste non sono d'accordo con il museo o pensano male di me ma semplicemente non mi contattano. Le opinioni di un paio di persone che lo hanno fatto sono sul sito web.

Chi ha aiutato il progetto?

A parte per quanto riguarda la costruzione di una mostra in cui mi ha aiutato un amico, ho lavorato interamente da solo. Il mio migliore amico è stato l'unico a incoraggiarmi. Come me, è iscritto all'*American civil liberties union* e a *Planned parenthood* (un'associazione per la pianificazione familiare e consultori, n.d.r.). Molte



persone e aziende del settore mi hanno mandato prodotti e materiale... io sono sempre alla ricerca di materiale e apprezzo molto le donazioni!

In tutti questi anni come direttore del museo e del sito web, si è fatto un'idea del perché sia stato un uomo e non una donna a fondare questa istituzione?

La maggioranza delle donne considera le mestruazioni "sporche", scomode, e qualcosa di cui vergognarsi e vogliono averci a che fare il meno possibile. Io non ho una relazione personale con questo processo biologico, per me sono un fatto culturale. Il mio problema è stato però che molta gente si è chiesta "ma sarà un perverso?". Un caporedattore (maschio) del *Washington Post*, prima di pubblicare un articolo sul museo scritto da una donna insistette che lei doveva chiamare la polizia per sapere se avevo dei precedenti! Molte persone al *Washington Post* si opposero alla pubblicazione dell'articolo e la giornalista chiamò persino il mio capo per chiedergli se avevo accesso a informazioni riservate e se non l'avevo, perché no... Il mio capo le disse che non erano affari suoi. La giornalista mi telefonò quasi in lacrime il giorno prima che uscisse l'articolo pregandomi di dirle se avevo fatto qualcosa di illegale o di brutto che poteva uscire fuori dopo che l'articolo era stato pubblicato. Io non ho mai fatto nulla di male e sono passati 9 anni da quell'articolo, ma mai nulla di negativo è uscito fuori su di me.

Non sono sicuro del perché la nostra società si vergogni tanto delle mestruazioni. La direttrice della clinica per problemi mestruali dell'università di scienza della salute dell'Oregon mi ha detto, quando ha visitato il museo, che tutte le donne che vanno nella sua clinica si vergognano di se stesse per le mestruazioni. Scommetto che se ogni donna dicesse a tutti che sta avendo il ciclo e ne parlasse apertamente, dopo un po' la cosa non creerebbe più problemi a nessuno, sicuramente non al 99% degli uomini, che sono interessati al sesso e non alle mestruazioni.

Come procede la ricerca di un sito permanente per il museo?

Ancora non l'ho trovato, anche se molte persone mi hanno suggerito delle idee. Il più grosso ostacolo è per me trovare il tempo. Ho un lavoro a tempo pieno, lo stesso che avevo quando ho cominciato il museo, e non posso dedicare abbastanza tempo alla ricerca. Dopo aver chiuso il museo nel 1998 ho avuto un'operazione alle coronarie (a 56 anni), forse causata dal molto stress che a volte il museo mi ha causato. Ho paura di stressarmi di nuovo così tanto. Potrei andare in pensione ma non posso permetterlo economicamente, quindi sto cercando qualche altra fonte di guadagno che mi permetta di dedicargli tempo, anche se è difficile in questa congiuntura economica negativa. Comunque continuo a cercare. Se dovessi morire prima di trovare una sede permanente, il museo andrà al maggior museo australiano, il Powerhouse di

Sydney, dove ha una chance di essere messo in mostra. La curatrice della sezione medica del museo, Megan Hicks, mi ha fatto visita un paio di anni fa; è una donna molto intelligente e gentile.

Verrà il giorno in cui le scuole visiteranno il suo museo durante l'ora di scienze?

Spero proprio che un giorno le scuole verranno a visitare il museo ma anche adulti di tutti e due i sessi. Questo avrebbe l'effetto di "de-tossicizzare" le mestruazioni e di far vedere che la loro storia è molto interessante e diversificata. Vorrei avere almeno una "capanna mestruale" dal Sud America o dall'Africa nel giardino, dove le persone potrebbero entrare ma anche sedersi per un po'! Il museo, oltre alle mostre e alle gallerie, avrebbe un negozio, una biblioteca, una sala riunioni e una sezione dedicata alla storia del parto e altri argomenti importanti per le donne e la società.

Cosa pensa delle pubblicità degli assorbenti?

Beh, quello che penso della pubblicità in genere: attenzione! È per questo che le donne devono parlare e parlarsi delle mestruazioni. Devono impedire che siano le aziende a comandare sulle loro scelte e sulle loro decisioni. Far diventare le mestruazioni una cosa pubblica aiuta le donne a parlarsi.

Alias n°26 - 28 giugno 2003

GLUB... PLITCH... URRGL... ASSORBENTI TRA I FUMETTI - di Alvise Mattozzi

"... il flusso non è più controllabile e causa la sua trasformazione in una sorta di King Kong che devasta il vicinato alla ricerca di un Tampax..."

di Alvise Mattozzi

Raramente appaiono le mestruazioni nei fumetti - anche in quelli più alternativi. Eppure basterebbe capovolgere la doppia v doppia di Wonder Woman per ottenere «MM», possibili iniziali di una ipotetica Menstrual Mistress, supereroina che potrebbe competere con Tempesta (Storm) delle X-(wo)Men, quanto a potenza, nel richiamare a sé le forze della natura.

Questa via è stata in un certo qual modo tentata nella serie *Doom Patrol* (Dc), pressoché sconosciuta in Italia se non per una parziale traduzione su *American Heroes* (Play Press). La *Doom Patrol*, nata nei primi anni '60 e presentata come «World's Strangest Superheroes», negli anni ha cambiato formazione e autori. Dalla fine degli anni '80 le sue storie sono state scritte da Grant Morrison (*Arkham Asylum*, *The Invisibles*,

Jla) che, introducendo una nuova formazione, ha reso questo fumetto molto più strano e capofila del *pastiche* super-eroistico postmoderno. Morrison, ai due personaggi storici del gruppo, Robotman e il dott. N. Caulder (come il dott. Xavier degli X-Men, anche lui leader in sedia a rotelle), affianca, tra gli altri, uno strano essere spaziale ermafrodita, una ragazza affetta da multipersonalità (ognuna delle quali possiede un potere specifico) e una bambina, Dorothy, dalle fattezze di scimmia.

Sono i superpoteri di quest'ultima «supereroina» a essere connessi al ciclo mestruale. Dorothy può proiettare nella realtà le creazioni della sua immaginazione; quando il ciclo mestruale è presente queste proiezioni divengono più intense e meno controllabili, coinvolgendo il subconscio. La storia di Dorothy e della presa di coscienza del suo potere attraverso l'acquisizione della consapevolezza della forza del sangue femminile, appena accennata da

Morrison, viene sviluppata dalla scrittrice femminista-New Age Rachel Pollack che dal '93 sostituisce Morrison alla scrittura delle storie della *Doom Patrol*.

Dorothy, grazie anche all'aiuto della nuova *Doom Patrol* - formata da un reiniziato Robotman, dalla sola testa del dott. Caulder, da due mummie voluttuose e da una trans che ha il potere di alterare la materia - e soprattutto grazie all'aiuto di una sacerdotessa di un culto pagano-femminista che indaga i misteri del sangue femminile, riuscirà a controllare le proiezioni del suo subconscio prendendo coscienza del potere delle mestruazioni.

Lontani da questa visione cosmica, molto più prosaici, eppure pieni di poesia, sono i brevi racconti di gestione del ciclo mestruale di Julie Doucet, pubblicati sul comic-book autobiografico *Dirty Plotte* («fica sporca» nel «franglish quebecois» della fumettista di Montreal) e ora raccolti in *Lève ta jambe, mon poisson est mort* (Drawn & Quarterly).

Doucet, raramente tradotta in Italia, racconta il suo quotidiano trasfigurato e ri-figurato attraverso i suoi sogni, i suoi desideri, la sua corporalità.

Con tratto *naïf* che colma le vignette di oggetti e di corpi, la fumettista canadese riesce a narrare la profonda armonia che si può stabilire tra visceralità e dolcezza, anche nei momenti più efferati.

È attraverso questa sua personale maestria che ci racconta le sue avventure con un flusso mestruale eccessivo: nella prima storia il flusso non è più controllabile e la tensione di tale situazione causa la sua trasformazione in una sorta di King Kong che devasta il vicinato alla ricerca di un Tampax, inondando le strade del suo sangue; nella seconda storia il flusso è gestito armoniosamente grazie a un esercizio di lievitazione che le consente di giungere in bagno senza movimenti bruschi.

Alias n°26 - 28 giugno 2003



Lo sfaldarsi dello strato più superficiale della mucosa vaginale e la conseguente rottura dei vasi sanguigni, ovvero il processo fisiologico esclusivamente "femminile" ("eternamente femminile" in senso goethiano) delle mestruazioni, è materia che sebbene si presti a numerose speculazioni filosofiche e interpretazioni simboliche continua ad occupare uno spazio periferico se non addirittura virtuale nei territori dell'estetica e dell'arte. Anche il cinema, se si esclude il porno, per cui comunque la rappresentazione del mestruo è argomento di nicchia alla stregua della coprofilia, ha trattato fin'ora assai sporadicamente il ciclo, con qualche notevole eccezione. In *La maman et la putaine* di Jean Eustache, durante quello che è uno dei più intensi piani fissi del film, Françoise LeBrun e Jean-pierre Leaud danno vita ad un duetto sulle mestruazioni di tenerezza e intimità, musicale nel procedere della sua messa in scena, quando invece i corpi (la superficie visibile) si confondono al buio, celati dalle coperte. "Attento mi si incastra il tampax" dice lei a Leaud che dopo averla baciata intende consumare fino in fondo la sua passione. Il tampax viene sublimato a guardiano di quella stessa femminilità di cui Leaud ambisce i piaceri ma che sarà raggiungibile solo quando egli, superando gli iniziali pudori, entrerà in relazione con esso ("fruga e se trovi qualcosa tira" gli dice lei). Ma se nella pellicola di Eustache l'assorbente rappresenta l'oggetto poetico tramite cui si realizza l'estrema intimità dei due giovani amanti, simboleggiata dalla condivisione di una gestualità del ciclo, in *Carrie* di Brian DePalma questo diviene invece oggetto

tramite di lapidazione, "un tampone pietra" con cui un sistema maschilista e bigotto (anche se sono tutte ragazze le lapidanti) colpevolizza la fecondità ed il conseguente desiderio che le mestruazioni implicano. La giovane Carrie, cresciuta nell'ignoranza dalla madre fanatica che venera un cristo da bible belt usa, castrante e demoniaco, subisce il menarca durante una doccia dopo l'ora di ginnastica. Sconvolta dall'evento di cui non sa nulla cerca l'aiuto delle compagne che, vistala in quelle condizioni, iniziano a flagellarla di tampax. L'esperienza traumatica, il sangue, che viene rappresentato nel suo scorrere da DePalma, è il preludio alla forza devastante che la pubertà scatenerà nella mente di Carrie, rendendola consapevole della potenzialità dapprima materna della sua femminilità (si innamora di un good boy biondo) e poi distruttiva, verso quello stesso sistema che aveva condannato la sua fecondità. Messa in moto dal ciclo, i poteri psicocinetici di Carrie annientano gli studenti e i professori colpevoli di crudeltà e "insensibilità". Nel film femminista e combattivo *Cat swallows sparakeets and speaks*, inedito in Italia, la regista indipendente Ileana Pietrobruno narra le vicende della modella Scherazade sotto quello che definisce "un diluvio di sangue mestruale". Un cinema che considera il ciclo come "red river" travolgente l'ottusità machista di certa cultura occidentale, "il trionfo del modernismo medio vaginale contro la natura surreale delle attitudini sociali verso il corpo femminile".

Alias n°26 – 28 giugno 2003



MEDICINA POPOLARE

IL SANGUE



Sacro e temibile al tempo stesso perché signore della vita e della morte – di Alberto Ricciuti

Moltissimi sono gli usi che in tutto il mondo si fanno del sangue anche a scopo terapeutico. Per esempio in Perù, per evitare i dolori del parto, si fa bere alla donna un sorso del suo sangue; in Angola si usa medicare le ustioni con sangue tratto da un individuo sano. D'altra parte questo "succo molto peculiare", che oggi sappiamo diverso da se stesso in ogni istante e diverso da quello di qualsiasi altro individuo, ha da sempre suggerito pratiche magico-rituali. Ad esso si è infatti collegato il concetto di vita e di morte, presente d'altronde anche nei modi di dire.

Recentemente si è scoperto che è attraverso tale fluido che in effetti l'energia cosmica, vitale o mortifera, interagisce con l'organismo umano. Si è cioè provato che, per il normale svolgersi dei processi vitali, è indispensabile un certo "bombardamento" di ioni negativi, il quale agisce direttamente sul sangue, caricandolo e tramite esso diffondendo la sensazione di benessere a tutto l'organismo. È straordinario ora notare come gli scienziati di Houston si siano imbattuti, contro ogni aspettativa, in quello che gli indiani chiamano prana, W. Reich orgone, i cinesi Yin-Yang...

Se esiste una sostanza che racchiude in sé ad un tempo le misteriose forze della vita e della morte, del bene e del male, questa è il *sangue*. Quel succo caldo, dolciastro e pungente che ogni uomo sente visceralmente "scorrere nelle vene" quando è al massimo della sua prestanza psicofisica e che porta via con sé la vita stessa quando abbandona l'involucro corporeo. Costituito materialmente da "ciò che mangiamo", è vivificato dalle energie sottili che entrano nell'uomo col respiro e che in gran parte ci sono ancora sconosciute. È nel sangue che queste energie esterne si integrano con quelle interne derivanti dalle policrome pulsioni emozionali dello psichismo (ID). Ne risulta

una "forma" energetica assolutamente caratteristica per ogni singolo individuo, che si "veste" della materia ingerita con l'alimentazione per dare al sangue la consistenza a tutti nota.

Per ottenere la sterilità

Queste sono in sostanza le intime ragioni che nell'ambito di ogni cultura hanno spinto l'uomo a considerare il sangue sacro e «temibile al tempo stesso perché signore della vita e della morte» (Durand), punto di convergenza di fonti energetiche umane e divine, micro e macrocosmiche. In passato quindi, l'uso del sangue stesso come medicina rientrava di frequente in pratiche magico-rituali ispirate da quei ricchissimi contenuti sim-

bolici che non sono sfuggiti alla crepuscolare coscienza cosmica dell'uomo antico, enormemente più estesa di quella odierna anche se molto meno precisa e personalizzata.

Ed ecco in Marocco l'usanza, per ottenere definitivamente la sterilità, di riempire dei fichi secchi con sangue del parto e interrarli in un luogo ove la donna non passerà più; in Angola di medicare le ustioni con sangue estratto da un individuo sano; in Perù l'uso di sangue catameniale misto a latte nella terapia delle anemie dei bambini; nelle Filippine, contro i dolori del parto, la

somministrazione alla donna gravida di un sorso del suo stesso sangue; sempre nelle Filippine, il sangue della prima mestruazione per guarire i foruncoli, contro la convinzione degli Australiani che il sangue dei mestruati e del parto possa in qualche modo essere dannoso (Scarpa), opinione del resto già espressa nel *Levitico* (15,19-33) ove si leggono minuziose istruzioni da seguire scrupolosamente per purificarsi dalle impurità del sangue mestruale.

Gli astronauti e il prana

È insomma ciò che Steiner definisce, prendendo a prestito le parole di Mefistofele dal *Faust* di Goethe, «un succo molto peculiare» che oggi, con l'analisi chimica della sua "materialità", ben sappiamo diverso da se stesso in ogni istante per il vorticoso e incessante mutare dei suoi contenuti (ormoni, enzimi, grassi, zuccheri e proteine organizzati nelle più svariate forme e funzioni) e diverso da quello di ogni altro individuo in modo tanto sostanziale da determinare a volte la morte per gravi reazioni trasfusionali. Ciò, come noto, dipende dal grado di compatibilità o incompatibilità fra il sangue dei singoli soggetti. Comunque sia, sono state individuate alcune centinaia di caratteri definibili come "gruppo sanguigno" che danno luogo ad un numero pressoché infinito di combinazioni possibili. Ciò significa che come ogni uomo ha la sua impronta digitale unica e irripetibile, così ha una "impronta sanguigna" che rappresenta la concretizzazione del suo Sé e che nutre, istante per istante, con la medesima modulazione di messaggi vitali, ogni singola cellula del suo essere corporeo.

Il segreto di come questa informazione di vita riesca a penetrare la materia, non si lascia facilmente scoprire da un uomo attento solo alla fase materiale delle cose, ma forse è possibile individuare qualche parametro utile alla sua comprensione.

Dopo i primi voli spaziali, i Sovietici e gli Americani dovettero risolvere il grosso problema dell'eccessiva stancabilità e sensazione di sfinimento accusata precocemente dagli astronauti (Titov dopo solo sei orbite) e non certo spiegabile con eventuali carenze di addestramento.

Il problema era tanto serio che fu minuziosamente discusso al Centro Spaziale di Houston in un simposio appositamente organizzato il 21 settembre 1962.

La scoperta fu, per certi aspetti, a dir poco sensazionale. La cosiddetta "scienza ufficiale" si era imbattuta, e per esperienza diretta, niente meno che nel *prana* indiano, nell'*Yin-Yang* cinese, nell'*orgone* di W. Reich.

L'astronauta, addestratissimo e con un solido equilibrio psico-fisico, crollava perché, chiuso lassù in una attrezzatissima gabbia di Faraday (la capsula!), era completamente isolato da quel salutare bombardamento ionico al quale ogni essere vivente deve quaggiù la sua energia vitale, il suo benessere, insomma la sua stessa esistenza.

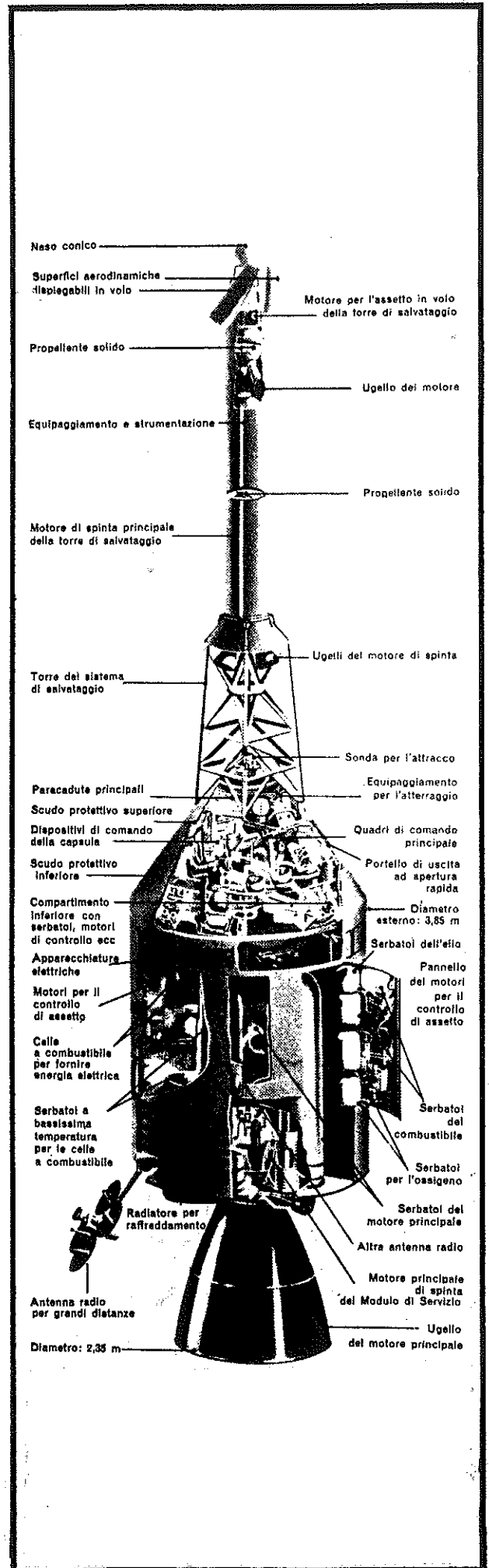
Stiamo parlando proprio di un parametro di quelle energie sottili che all'inizio dicevamo entrare nell'uomo col respiro e che in gran parte ci sono ancora sconosciute.

Il ruolo fondamentale dell'elettricità atmosferica per il normale svolgersi dei processi vitali era già stato ipotizzato e dimostrato sulle piante da Jallabert nel 1748 e Duhamel nel 1758, ma a dare una consistenza scientifica decisamente più convincente riguardo alla reale esistenza e fondamentale importanza dei processi di ionizzazione atmosferica per il manifestarsi della vita, furono le ben note scoperte sulla radioattività di scienziati del calibro di Roentgen (1895), di Madame Curie (1909) e di Pacini (1910) e Millikan (1926) circa la scoperta delle radiazioni cosmiche.

L'effetto delle radiazioni cosmiche

Ciò che è indispensabile alla vita sono gli "ioni negativi" presenti nell'atmosfera, che letteralmente "caricano" di energia tutti gli esseri viventi, stimolando la sensazione di benessere, di calma e di rilassamento, la regolarizzazione della pressione arteriosa, il ricambio idro-salino, la moltiplicazione cellulare, la cicatrizzazione delle ferite, la secrezione di latte e perfino la crescita dei peli in modo così evidente che l'uomo (il solito!) non ha saputo resistere all'impulso di "industrializzarla" per la produzione di alcuni tipi di lana.

Al contrario gli effetti della ionizzazione positiva dell'ambiente generano talora malessere, depressione dell'umore, stanchezza, rallentamento dei metabolismi, aumento della pressione arteriosa, vertigini e molti altri effetti nocivi; si è potuto dimostrare che in presenza di qualsiasi tipo di malattia esiste sempre un eccesso di cariche positive nel soggetto. Ciò sta quasi a significare, come è in realtà, che le "malattie" non esistono, ma esiste solo l'uomo malato che manifesta il suo malessere col complesso di sintomi che meglio esprime in linguaggio simbolico il grado di infelicità del suo ID. Ma cosa c'entra tutto questo col san-



gue?. È semplice. L'effetto di questa vitalizzante ionizzazione negativa sugli esseri viventi si esplica proprio tramite quella linfa vitale circolante che negli animali superiori e nell'uomo si è via via perfezionata fino alla configurazione fisica del sangue come noi lo conosciamo.

È il sangue infatti che si carica di questo *prana* e lo distribuisce a tutte le cellule dell'organismo sfruttando il gradiente elettrico normalmente esistente fra il tessuto connettivo, carico negativamente dal sangue stesso, e le cellule parenchimali, cariche positivamente, che costituiscono il supporto anatomico della funzione specifica di ogni organo.

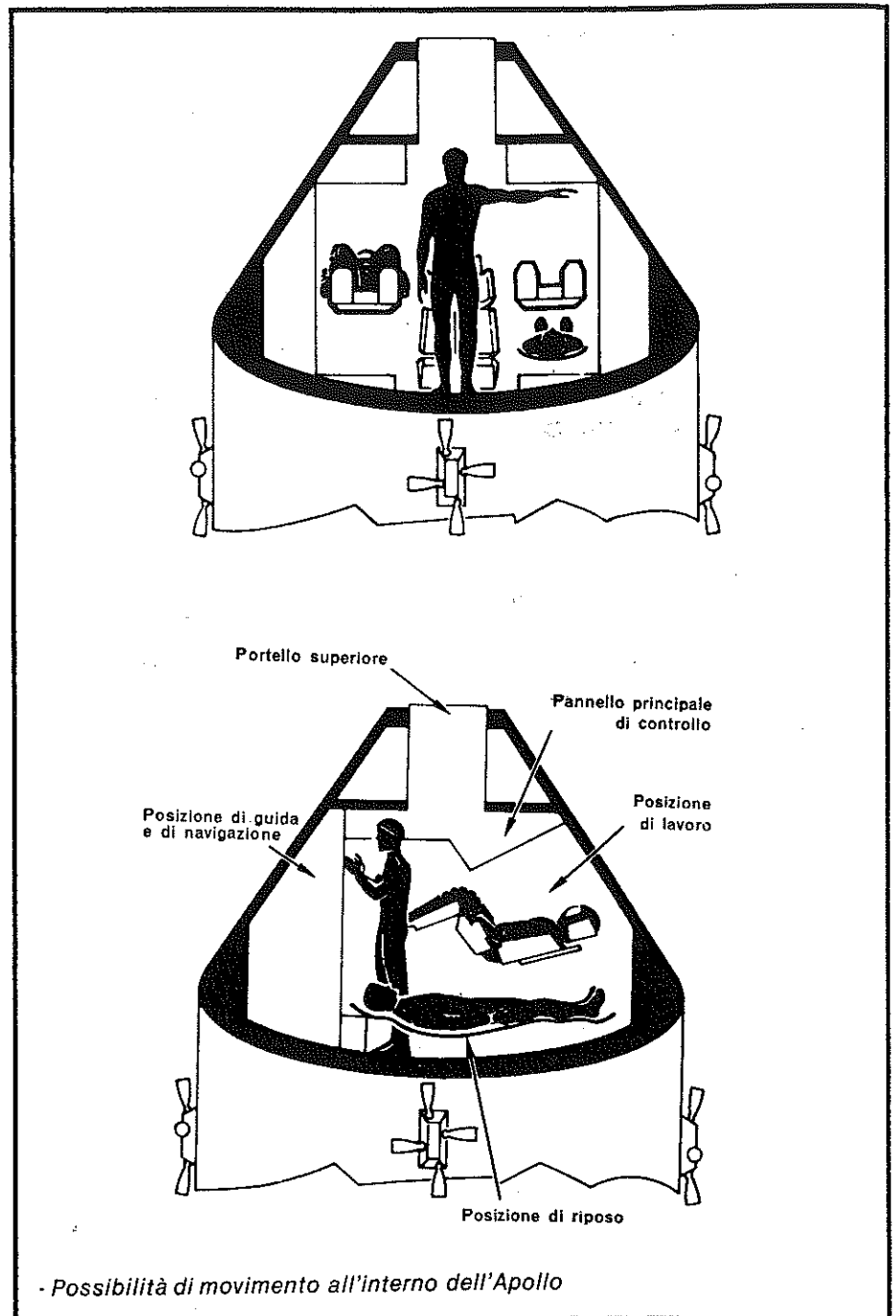
Il trasferimento di queste cariche ioniche vitali avviene ovviamente grazie alla presenza di un semiconduttore naturale costituito dal liquido interstiziale e dai sali in esso contenuti, che permea tutti i tessuti del corpo e collabora col sangue alla distribuzione capillare dei messaggi vitali a tutte le cellule, così che queste possano uniformemente integrare le loro funzioni in perfetta coerenza col progetto dell'organismo al quale appartengono.

Il sangue è quindi un vero e proprio accumulatore di energia che avendo in sé entrambe le polarità energetiche — *yin-yang* — ovvero la parte corpuscolata elettronegativa (globuli) e la parte liquida elettropositiva (plasma), costituisce un sistema altamente perfezionato di trasporto del *prana* (ioni negativi) assunto direttamente dalle vie respiratorie e dalla stessa pelle (F. Parodi, 1943).

Quest'ultima osservazione è nuova per noi ma non per i saggi cinesi che hanno formulato le basi della medicina agopunturistica migliaia di anni fa, e che hanno sempre considerato la pelle quale sistema periferico annesso alla funzione del polmone. Devono quindi cominciare a ricredersi alcuni dotti studiosi del nostro tempo che, dimostrando una notevole miopia intellettuale, si ostinano a considerare tale modello frutto di una gratuita e anacronistica immagine dell'uomo nata da un sapere fondato su primitive e inesatte nozioni di un popolo che non conosceva l'anatomia!

Un pericoloso inquinamento è in corso

Con ciò non si deve credere di avere scoperto il principio vitale che da sempre l'uomo ha sentito abitare e scorrere nel suo sangue, ma di averne forse individuato un importante parametro. Questo da un lato ci ha consentito di realizzare la cosiddetta "unità antistanchezza" che ionizza l'aria delle capsule spaziali e di vitalizzare un poco, con lo stesso principio, l'aria "morta" generata dagli impianti di condizionamento. Dall'altro ci porta a riconsiderare sotto una nuova luce, attingendone insegnamento, le antiche tecniche di respirazione indiana (*pranayama*) che gli yogi praticano da secoli per rivitalizzare l'unità mente-corpo richiamando in essa dal cosmo quel *prana* primordiale (protoenergia) che vivifi-



cando l'*ākāsha* primordiale (protomateria) ha dato origine alla vita.

A dimostrazione di quanto inesistenti siano i confini fra mente e corpo è la possibilità, nota da secoli agli yogi, di influenzare con la mente l'assorbimento e l'emissione del *prana*, e anche questo è oggi dimostrabile direttamente con la rilevazione fotografica delle variazioni di intensità degli aloni luminosi dell'aura di Kirlian, scattando le foto ai soggetti studiati in vari stati di coscienza.

Questa insolita presentazione del sangue vuole essere infine un invito a riflettere su come oggi stiamo riuscendo a creare nell'ambiente e dentro noi stessi le migliori condizioni di inquinamento del nostro sangue e quindi della persona umana sotto il profilo sia fisico sia psichico.

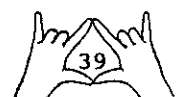
A livello alimentare è solo un cibo (o un farmaco!) ricco di elementi vitali e naturalmente "bilanciato" nei suoi com-

ponenti che può fornire al sangue quel corretto supporto materiale che gli consenta di vibrare con la sensibilità e la prontezza di un diapason all'unisono con le energie cosmiche.

A livello psichico è solo la felicità che nasce da una perfetta realizzazione dell'*ID* e dalla purezza delle sue aspirazioni che costituisce il perfetto alimento energetico-spirituale che fa del sangue la sintesi più pura e il limpido specchio del nostro Sé.

Alberto Ricciuti

Riza Psicomatica n°16
giugno 1982



PACE E DISARMO

SOMMARIO

- Pag. 2 Celebriamo le mestruazioni e il sangue mestruale
5 Perché le corna sono un simbolo dei Ragazzi Casalinghi
6 Colori del sacro: il rosso e il nero
9 Il re e la ferita
10 Risemantizzazione
12 Perché i ragazzi casalinghi si dichiarano figli di troia
13 Bibliografia ragionata della Libreria delle Donne
Inviti alla lettura
14 Un'azione simbolica: La Danza della Corda
18 Il disprezzo patriarcale per il sangue mestruale
Il sangue mestruale: un elemento prezioso
Invito ai lettori
19 L'eterna ironia della comunità
Hegel e lo stupro
20 Le rughe, i roghi
Happy And Bleeding, una canzone sul sangue
21 Invito alla lettura: La Luna Nera di Jutta Voss
22 Una nuova teoria sulle mestruazioni, di Natalie Angier
24 Invito alla lettura – Ringraziamenti
25 Sindrome premestruale: come affrontarla a tavola
27 "Parla con lei" di Pedro Almodovar, recensione
28 La sindrome pre-mestruale
30 Mestruazioni e buona alimentazione
32 Profondo rosso – Il dono del sangue
35 Chi ha paura delle mestruazioni?
36 Assorbenti tra i fumetti
37 Sangue e cinema – Medicina popolare: il sangue

In Copertina: Il nostro simbolo della pace.

*La guerra modella gli uomini
di cui si appropria.*

(Christa Wolf, Cassandra)



"Fuori la guerra dalla storia" è il primo motto coniato dal gruppo femminista romano "10 Marzo" che ragionava su guerra, non-violenza e disarmo nella prima metà degli anni Ottanta partecipando, in primis attraverso Chiara Ingrao, alla nascita dell'Associazione per la pace, nominò un convegno e rinominò il gruppo poco prima che si dissolvesse; ripreso, su proposta di Lidia Menapace, il motto titolò la manifestazione indetta dal movimento femminista romano nel 1991, in occasione della guerra contro l'Iraq (tra le associazioni aderenti Arci, Acli, Assopace, Donne in Nero, Fiom e Udi nazionale), e diretta a coinvolgere la popolazione nel rifiuto di pratiche guerresche che, come disse Christa Wolf, "modellano gli uomini di cui si appropria" e delle quali è sempre stata la prima vittima. Il motto, intrinseco alla Convenzione, diventerà per le Donne in Nero "una manina" indicativa di un'eredità e di una appartenenza femminista.

Consigliamo la lettura
delle seguenti riviste:

Autogestione & Politica prima
via A. Berardi n°9/a – 37139 VR
www.rcvr.org/mag

Carta – Cantieri Sociali
via Salaria n°89 – 00198 Roma
www.carta.org

DWF Donna Woman Femme
via San Benedetto in Arenula n°6
00186 Roma

D.W. Press
via Napoleone III n°23 – 00185
Roma www.mclink.it/n/dwpress

Il Foglio del Paese delle donne
via S. Francesco di Sales n°1/b
00186 Roma www.womenews.net

Leggendaria
via Trebio Littore n°3 – 00152
Roma leggendaria@supereva.it

Leggere Donna
via Ticchioni n°38 – 44100 Ferrara
www.tufani.it/ld

Lucy
Archivio Evelyn Reed, via Dei
Sabelli n°62 – 00185 Roma

Manifesta
via Michelangelo n°57
80129 Napoli

Mediterranea
viale dei Giardini n°4
Coop. Il Caminetto – 87030 Rende
(CS) www.medmedia.org

Mezzocielo
via Giusti n°44 – 90144 Palermo

Segni di identità
Centro di Ecologia Alpina 38040
Viote del Monte Bondone Trento
www.cealp.it

Towanda
CP 11124 – 20110 Milano
www.women.it/les/towanda

Uomini in cammino
web.tiscali.it/uominincammino

Via Dogana
via P. Calvi n°29 – 20129 Milano
www.libreriadelledonne.it