

Donne di AvaEva si raccontano

Gli incontri luganesi del lunedì



**Alcune riflessioni delle donne che hanno partecipato
al progetto del Movimento AvaEva «Incontri luganesi del lunedì»
(dicembre 2014 – giugno 2016)**

Redazione

Anita Testa-Mader e Sonja Crivelli

Impressum:

Donne di AvaEva si raccontano – Gli incontri luganesi del lunedì

A cura delle donne del progetto «Incontri luganesi del lunedì»:

Anita Testa-Mader, Annamaria Pianezzi-Marcacci, Barbara Stämpfli, Caterina Wolf, Daniela Panzeri, Mara Kilcher, Mirella Guglielmoni, Norma Bargetzi, Renata Ferrari, Sonja Crivelli, Verena Singeisen

Foto

Giosanna Crivelli

Daniela Panzeri, foto mandala pp. 56 e 57

Disegni

Gabi Fluck, pp. 49 e 66; Renata Ferrari, disegno albero pag. 26; Pfuschi-Cartoon, pag. 59

Rilettura e correzione

Annamaria Pianezzi-Marcacci, Barbara Stämpfli, Daniela Abruzzi, Daniela Panzeri e Renata Ferrari

Grafica

Janna Hagen

Stampa/tipografia

Istampa Print SA – 6982 Agno – ottobre 2016

Contatto

Anita Testa Mader – testamader@bluewin.ch

Norma Bargetzi – coordinatrice del Movimento AvaEva – norma@avaeva.ch

PDF

www.avaeva.ch/progetti

Ringraziamenti

Un caloroso grazie a Agnes Neuschwander Tarozzo, Carlotta Vanini, Germana Carbognani, Margherita Tavarini, Silvana Candeloro, Thérèse Ghielmetti che, seppur presenti saltuariamente agli incontri, hanno portato un prezioso contributo e a tutte le donne che hanno partecipato attivamente alla Tavola rotonda di AvaEva del 29 aprile 2016 a Mendrisio.

«Credo senz'altro che tra le conquiste delle donne negli ultimi decenni una tra le più significative sia quella che potrei definire conquista della molteplicità e complessità biografica... dopo secoli dunque di sostanziale immobilità ora le biografie delle donne si compongono su una scacchiera più complessa, in cui si intrecciano molte parti di impegno e identificazione tra loro diverse. Con le contraddizioni che conosciamo, le difficoltà e le fatiche, in un disegno di pluralità cui nessuna donna vorrebbe rinunciare».

Barbara Mapelli, Noi ragazze degli anni 70, pronte (e felici) per il tempo delle nonne,
«Corriere della Sera», 17 settembre 2014

Sommario

Il Movimento AvaEva	6
Presentazione	7
1. Introduzione: nascita e sviluppo del progetto	8
1.1 Prima fase (settembre – dicembre 2014): motivazioni e prime proposte	8
1.2 Seconda fase (dicembre 2014 – maggio 2015): modifica del progetto iniziale, temi e metodologia	9
1.3 Terza fase (maggio – dicembre 2015): discussione sulle prospettive e attività in sottogruppi	10
1.4 Quarta fase (febbraio – giugno 2016): nuovi incontri, la Tavola rotonda, il documento	11
2. Il documento: struttura del testo	13
3. I temi	13
3.1 Appartenenza	14
3.2 Autostima e competenze	19
3.3 Corpo e salute	26
3.4 Cura	32
3.5 Amicizia	38
3.6 Valori e progettualità	43
3.7 Aspetti socio-economici	50
4. Il mandala	56
5. La Tavola rotonda	59
5.1 Appartenenza	59
5.2 Autostima e competenze	60
5.3 Corpo e salute	61
5.4 Cura	63
6. Alcune riflessioni sul percorso	64
7. Conclusione	66

Il Movimento AvaEva

Con i progetti GrossmütterRevolution e Movimento AvaEva, il Percento culturale Migros promuove reti di contatto – esistenti o in fase di costituzione – per le donne della generazione delle nonne e mette a disposizione una piattaforma e un laboratorio di idee per il loro impegno socio-politico.

Nel 2009 il Percento culturale Migros ha promosso nella Svizzera tedesca il progetto denominato GrossmütterRevolution che si rivolge alle donne della generazione nonne, figure chiave della nostra società. Nel 2013 questo progetto si è esteso anche nella Svizzera italiana con la costituzione del Movimento AvaEva.

L'idea alla base è quella di riflettere e stimolare nuove immagini ed esperienze attorno a una generazione di donne che presenta caratteristiche molto diverse rispetto alle nonne dei decenni passati. Oggigiorno, le donne che hanno superato la sessantina sono spesso ancora attive professionalmente o socialmente, ma hanno anche la necessità e il desiderio di occuparsi di nipotini e nipotine propri o altrui e di accudire i genitori anziani.

Il loro ruolo ha perciò subito una profonda trasformazione che richiede una riflessione sul piano della rappresentazione identitaria e sociale. D'altro canto sono anche necessarie una ridefinizione dei rapporti intergenerazionali, il coinvolgimento diretto nella ricerca di nuove soluzioni abitative, la cooperazione e/o solidarietà con altri movimenti che si occupano di temi affini.

Il Movimento AvaEva è quindi una piattaforma e un laboratorio di idee del Percento culturale Migros per l'attuale generazione di nonne. Ogni anno in autunno propone un convegno di un giorno dedicato di volta in volta a un tema che interessa in particolare la fascia delle donne over Sessanta. Esso è introdotto da una o più relatrici, mentre i workshop consentono in seguito alle partecipanti di approfondirlo.

La primavera è invece il momento della Tavola rotonda. L'incontro, della durata di un pomeriggio, prevede la presentazione e lo scambio di vedute su uno o più progetti di AvaEva in corso o in via di creazione.

Nel frattempo si sono creati gruppi autogestiti che si occupano e approfondiscono temi molto diversi, ma sempre in relazione con il ruolo e l'identità della donna anziana e i suoi bisogni specifici nell'ambito familiare e collettivo, come pure con aspetti legati all'intergenerazionalità. L'obiettivo comune è incentivare nuove immagini dell'anzianità femminile nella percezione della popolazione e dare voce alle necessità delle donne dell'attuale generazione nonne.

Il gruppo degli «Incontri luganesi del lunedì» è uno di questi progetti.

Presentazione

Obiettivo, contenuti e metodologia del progetto «Incontri luganesi del lunedì»

Questa pubblicazione si è sviluppata all'interno del progetto di AvaEva «Incontri luganesi del lunedì», nato per rispondere a un desiderio di continuità espresso in occasione di convegni e giornate di AvaEva. Si era deciso di organizzare incontri regolari con l'obiettivo di favorire un'occasione di discussione e scambio in un momento e luogo fisso, generalmente il primo lunedì del mese.

Nella fase iniziale è stata utile la presentazione del progetto «Neue Frauen-Alterskultur konkret» (Una nuova cultura concreta della vecchiaia femminile), da cui è stata ripresa in particolare l'idea «di essere noi stesse a definirci, specificando quali sono i nostri temi, i nostri disagi, le nostre speranze, aspettative e richieste». Quindi non un riassunto di testi sociologici, ma la costruzione di un pensiero basato sulle esperienze di donne della generazione delle nonne, un pensiero che esprima cosa è importante per le donne stesse e per la società, con la volontà di farlo conoscere e riconoscere, ossia dargli visibilità e valore.

I temi scelti sono stati nel 2015 «appartenenza», «autostima e competenze», «corpo e salute», «cura» e nel 2016 «amicizia», «valori e progettualità», «aspetti socio-economici».

Fin dall'inizio il progetto è stato impostato con una metodologia che da un lato voleva essere molto aperta nello stile di discussione (conduzione non direttiva, stimolando la libera espressione da parte di tutte, accettazione e rispetto per le diverse opinioni e sensibilità di parteci-

panti con percorsi diversi); d'altro lato però con la volontà di lasciare una traccia di quanto discusso in modo da poterlo poi condividere e ampliare con altre donne della stessa generazione o più giovani. Si è così optato per la registrazione e la raccolta di tutto il materiale (email di commento, testi, foto, ecc.).

Condivisione e allargamento del progetto:

la Tavola rotonda e il documento

Una prima tappa di questa condivisione è stata l'organizzazione della Tavola rotonda di AvaEva del 29 aprile 2016 a Mendrisio, dedicata proprio ad alcuni temi discussi nel 2015 nel corso degli «Incontri del lunedì». Alla Tavola rotonda hanno partecipato oltre 40 donne, molte di loro presenti per la prima volta a un evento di AvaEva.

Questa pubblicazione costituisce una tappa successiva, che permetterà di avere un testo da utilizzare come strumento per ulteriori discussioni in ambiti diversi e come stimolo per un'eventuale nascita di altri progetti simili.

Si tratta quindi di un documento che non vuole essere, come specificato fin dall'inizio, la sintesi di studi e ricerche sulle donne della terza e quarta età, bensì la testimonianza di una riflessione collettiva sulle esperienze e considerazioni di un gruppo eterogeneo di donne in età di AvaEva su alcuni temi definiti, con la speranza di permettere ad altre donne di riconoscersi e/o confrontarsi, e nel contempo di demolire alcuni stereotipi che la pubblicità e i luoghi comuni veicolano quotidianamente sulle donne della generazione delle nonne, sui loro desideri e bisogni.

1. Introduzione: nascita e sviluppo del progetto

Le donne si sono sempre incontrate e hanno parlato tra loro, in piccoli e grandi gruppi, mentre erano occupate in attività manuali o sulle porte di casa con le vicine e all'entrata di asili e scuole, sulle panchine dei giardini dove i figli e le figlie giocavano, con le colleghe o amiche davanti a una tazza di caffè o in momenti più formali: associazioni femminili e femministe, gruppi di lettura e in tante altre occasioni ancora.

Allora perché creare degli «incontri» nell'ambito dell'attività di AvaEva, il movimento delle nonne e delle donne della generazione delle nonne nato in Ticino nel 2013 come «sorella» nella Svizzera italiana della GrossmütterRevolution, esistente nella Svizzera tedesca dal 2009?

Per capirlo è utile ripercorrere innanzitutto la nascita e lo sviluppo del progetto, iniziato il primo lunedì del mese di dicembre 2014, e osservare come esso si sia modificato nel tempo sulla base delle discussioni interne.

Ci sembra interessante seguire cronologicamente alcune tappe, proprio perché il percorso non lineare rispecchia bene come le discussioni collettive del gruppo abbiano favorito la sua crescita ed evoluzione.

Sono stati appuntamenti importanti. Dapprima, il filo che legava le une alle altre aveva il segno della titubanza, ma poi ha preso forza fino a creare un legame di simpatia e fiducia. Partendo dalle esperienze di vita si è arrivate a trovare le parole per definire il qui ed ora, il significato e il valore di donne in età di AvaEva. Il desiderio di lasciare una traccia del nostro percorso, che non

fosse solo quella delle voci sul piccolo registratore, ha fatto nascere questo fascicolo.

1.1 Prima fase (settembre – dicembre 2014): motivazioni e prime proposte

Due sono stati i motivi principali all'origine della proposta di creare un nuovo progetto di AvaEva. Già nel corso del primo convegno del 2013 (in particolare negli atelier) e in diverse occasioni nel corso del 2014 (forum dei progetti, gruppi di lavoro, ecc.), erano emersi spunti di riflessione e discussione su tematiche legate ai vari campi di interesse di AvaEva, che non era stato possibile approfondire per mancanza di tempo e spazi adatti. Questo aveva creato a volte un sentimento di non continuità e di non appartenenza e alcune donne avevano espresso il desiderio di ritrovarsi più spesso nel corso dell'anno tra un convegno e l'altro, pur senza essere per forza coinvolte in uno dei progetti già esistenti all'interno del movimento.

Sempre nel 2014 vi sono stati due incontri di un piccolo gruppo di AvaEva, dedicati alla preparazione dell'intervento di Sonja alla Tavola rotonda organizzata in settembre 2014 dal «Coordinamento donne della sinistra» sul tema «Prospettive dei modi di convivenza – famiglie tradizionali oltre la famiglia nucleare». Anche in questo caso, al di là dell'occasione specifica, era nata l'esigenza di approfondire gli argomenti emersi. È quindi scaturita l'idea di organizzare degli incontri regolari, con l'obiettivo di favorire un'occasione di discussione e scambio in un momento e luogo fisso, il primo lunedì del mese presso i locali della scuola Club Migros di Lugano.

Si era stabilito che la data fosse annunciata nella newsletter inviata regolarmente per email alle donne interessate all'attività di AvaEva, ma senza necessità di iscrizione. L'orario e il luogo fisso avrebbero dovuto facilitare la decisione di partecipare a seconda della propria disponibilità e dell'interesse per il tema trattato, preannunciato nella newsletter. Insomma, l'idea non era di essere necessariamente in tante, ma di assicurare un ritmo regolare.

Quattro donne si erano impegnate a garantire la presenza a ogni incontro.

All'inizio si pensava che gli argomenti potessero essere di vario tipo, ma sempre sulla base di *«un supporto cartaceo/orale che serva da stimolo alla discussione e che in generale vi sia la possibilità di affrontare temi eterogenei con approcci eterogenei (né unicamente psicologici o personali, né unicamente sociologici o economici, ecc.), che permetta-no di rispondere a interessi diversi.*

Quindi il filo conduttore degli incontri non è un argomento definito, ma la ricchezza delle tematiche che hanno motivato la creazione e l'attività di AvaEva.» (da: volantino di presentazione preparato per il convegno di AvaEva dell'ottobre 2014).

1.2 Seconda fase (dicembre 2014 – maggio 2015): modifica del progetto iniziale, temi e metodologia

L'incontro del 1. dicembre 2014 è stato introdotto dall'intervento di Sonja sulla famiglia dal punto di vista di AvaEva, presentato alla Tavola rotonda del «Coordinamento donne della sinistra»; in seguito sono state espresse le aspettative sull'attività del gruppo.

È così nata la necessità di mettere meglio a fuoco la proposta, cercando un filo conduttore che

desse un senso al percorso e che permettesse *«da un lato di parlare tra di noi e di noi attorno a temi che tocchino il nostro essere Ave e anche Eve, ma anche di dare concretezza e visibilità a quello che facciamo»* (da: Introduzione di Anita 1. dicembre 2014).

In quella fase è stata utile la lettura da parte di alcune di un progetto della Svizzera tedesca, intitolato «Neue Frauen-Alterskultur konkret» (Una nuova cultura concreta della vecchiaia femminile) da cui è stata ripresa in particolare l'idea che siano le donne stesse a definirsi.

Attraverso questi incontri si volevano esprimere e condividere le speranze, i sogni, i progetti e le richieste di donne in età di AvaEva, nell'attuale contesto socioculturale. Sono le parole di donne che hanno modificato l'immagine, il ruolo femminile e il rapporto di genere nella famiglia e nella società, rompendo il destino immutato delle generazioni che le hanno precedute. Sep-pur con biografie diverse, le donne del gruppo hanno infatti attraversato anni di grandi cambiamenti nella società.

La scelta dei primi temi riflette quindi la volontà di dare un'immagine reale della donna in età di AvaEva.

Questi sono: appartenenza, autostima e competenze, corpo e salute, cura.

Fin da subito è emerso lo stile di condivisione che ha poi caratterizzato tutto il percorso, ossia oltre alla discussione durante l'incontro, il successivo invio per email di pensieri, riflessioni, poesie e disegni da parte di diverse partecipanti.

La metodologia si rifaceva a due principi: da un lato si è voluto lasciare molto aperto lo scambio di idee ed esperienze sui vari temi, sia nel-

la fase preparatoria, sia durante gli incontri. Nell'annuncio con la data della riunione successiva, inviato ogni volta per email alle donne che si erano dette interessate e che avevano partecipato almeno una volta agli incontri precedenti, veniva infatti indicato solo il tema dell'incontro, senza dare definizioni, con l'invito a riflettere su cosa il concetto proposto significasse per ognuna. Ecco un esempio dalla email di convocazione del secondo incontro del 19 gennaio 2015: *«Il tema scelto per il secondo incontro è APPARTENENZA. A chi desidera partecipare chiediamo di riflettere sul significato di questo termine e la disponibilità a condividere i propri pensieri ed esperienze nel gruppo»*.

Nello stesso spirito di massima apertura, l'animazione da parte della coordinatrice del gruppo è stata di tipo non direttivo, se non per quanto riguarda il rispetto di un equilibrio nel tempo di parola, per dare la possibilità di esprimersi a tutte le donne che lo desideravano. Parallelamente a questa apertura però, proprio per rispondere alla volontà di lasciare un segno del lavoro svolto, è stato deciso di registrare le discussioni e di raccogliere tutto il materiale (testi, email, disegni, ecc.)

Agli incontri ha partecipato regolarmente un gruppo stabile di oltre 10 donne e altre che venivano in base alle loro disponibilità, poiché alcune ancora attive professionalmente o nel volontariato, altre occupate nell'accudimento di nipoti.

Le discussioni sono state molto ricche e coinvolgenti per tutte. Una parte delle riflessioni è stata dedicata al significato del ritrovarsi in un movimento e un gruppo di AvaEva, come appare nei paragrafi finali dei vari capitoli tematici.

1.3 Terza fase (maggio – dicembre 2015): discussione sulle prospettive e attività in sottogruppi

Dato che si trattava di un progetto pilota, dopo l'incontro sul tema della cura, è emersa la necessità di fare un primo bilancio e confrontarsi su come proseguire. Questa discussione ha messo in luce delle sensibilità e dei bisogni diversi, legati anche all'evoluzione del gruppo che, da molto informale si è a poco a poco strutturato.

«Ci siamo interrogate se la nostra partecipazione va considerata solo come beneficio personale o se invece va pensata anche come occasione per un lavoro collettivo da consegnare ad altre AveEve, una sorta di sintesi delle idee e opinioni espresse. Il gruppo sta facendo un percorso importante di condivisione ma non ha ancora un'identità chiara: un lavoro di elaborazione ci aiuterebbe in questo percorso e contemporaneamente ci farebbe restare collegate all'esterno. Questo può portare a produrre nuovi stimoli per noi e per AvaEva... La discussione ha messo in luce i dubbi di un lavoro troppo impegnativo e strutturato, il timore di sentirsi coinvolte in un ritmo di compiti che ricordano i tempi in cui si lavorava» (da: verbale di Sonja della riunione dell'8 giugno 2015).

Durante l'estate si sono perciò formati due sottogruppi, uno con l'obiettivo di preparare una sintesi degli incontri del 2014 in forma cartacea, l'altro di dedicarsi alla creazione di un mandala su un grande tessuto (vedi capitolo 4).

Questi si sono incontrati diverse volte, in vista di una riunione comune in ottobre, durante la quale hanno condiviso quanto fatto fino a quel momento, parlando anche delle diverse modalità di lavoro. Alcune partecipanti del «gruppo

sintesi» hanno infatti ripreso soprattutto i testi scritti integrandoli con l'esperienza personale, altre hanno ascoltato le registrazioni e riportato i principali aspetti attenendosi a quello che le donne avevano detto, altre hanno piuttosto fatto delle sintesi tematiche. Si è comunque deciso di continuare con queste modalità diverse, poiché fanno parte dei percorsi e delle preferenze delle diverse partecipanti per la parola scritta o per altre forme creative. Ad esempio nel caso del tema «corpo» la parte scritta è stata completata con un disegno (vedi foto dell'albero nel capitolo 3.3). Per quanto riguarda il mandala in fase di realizzazione è sorta la domanda a chi destinarlo una volta terminato, con una serie di proposte da decidere in seguito.

L'incontro di dicembre ha permesso di prendere alcune opzioni importanti per l'anno successivo. Da un lato, il «gruppo mandala» ha deciso di continuare a riunirsi per procedere con la preparazione, in modo complementare ai testi scritti e con uno scambio reciproco con le donne impegnate a elaborare la sintesi.

La fase di rielaborazione del testo ha permesso di rendersi conto di alcuni nodi nell'evoluzione della discussione. Ad esempio, come nei primi incontri i temi siano stati affrontati alla luce dell'esperienza di donne in età di AvaEva, ma senza mettere l'accento in modo particolare su questo aspetto. Quindi *«abbiamo deciso di continuare nel primo semestre del 2016 gli incontri mensili, affrontando nuovi temi, sempre nell'ottica di riflettere e presentare il <nostro sguardo di AveEve sul mondo>, ma ponendo di più l'accento sul <noi oggi>, ... sui cambiamenti avvenuti con il passare degli anni e su come vediamo le cose come donne della nostra generazione* (da: email di Anita, 11 gennaio 2016).

Per questi nuovi incontri sono stati proposti alcuni temi da decidere di volta in volta, non citando però argomenti specifici riguardanti il ruolo di nonne per non escludere nessuna, ma con la possibilità di integrarlo in ogni momento a seconda degli interessi delle partecipanti.

È nato così un elenco di idee molto stimolanti che avrebbe permesso, o forse permetterà ad altre, di continuare a discutere ancora a lungo su:

- L'amicizia e le relazioni tra donne
- Il tempo libero, la socializzazione, le associazioni, il volontariato
- La sessualità e la relazione con l'altro/a
- Il ruolo in famiglia e i rapporti tra generazioni
- Come cambia il concetto e l'uso del tempo
- L'immagine sociale delle donne anziane e come siamo in realtà (nella pubblicità/supernonne, ecc.)
- La situazione economica delle donne in età di AvaEva (Manifest)
- Il ruolo della spiritualità
- I valori, la trasgressione e le scelte, i limiti
- Il rapporto con il denaro
- Presente e futuro, la progettualità alla nostra età

1.4 Quarta fase (febbraio – giugno 2016): nuovi incontri, la Tavola rotonda, il documento

La prima parte del 2016 è stata molto ricca di scambi, sia sul significato dell'attività del gruppo (per le partecipanti, per AvaEva e in un ambito più collettivo), sia sui tre temi specifici che sono stati scelti: amicizia (7 marzo), valori e progettualità (4 aprile), aspetti socio-economici nella terza e quarta età (6 giugno).

Questi ultimi sono stati stimolati da domande specifiche o parole chiave, come ad esempio:

Valori e progettualità

- Quali sono i valori che contano per noi con il passare dell'età?
- Qual è la nostra idea di presente e futuro e cosa significa progettualità?
- Quali scelte, quali limiti e quali eventuali trasgressioni ci sentiamo di fare alla nostra età?

Aspetti socio-economici

- Rapporto con il denaro e influenza nella vita quotidiana
- Conseguenze del pensionamento e/o Avs
- Dipendenza <-> autonomia
- Cambiamenti
- Preoccupazioni per eventuale aumento delle spese per la salute

È stato anche sottolineato come per alcune partecipanti sia importante esprimere non solo il proprio punto di vista su vari temi, ma anche riflettere su un bilancio di quello che è stato fatto e porsi nuovi orizzonti.

In prospettiva, alcune hanno suggerito che sarebbe interessante creare un gruppo trasversale in AvaEva che sviluppi dei temi socio-economici, toccando anche aspetti molto concreti.

In questo senso si è suggerito di invitare al convegno di AvaEva dell'autunno una donna del gruppo «Manifest» della GrossmütterRevolution, che sta svolgendo un'attività importante in questo ambito, dedicandosi attualmente in particolare alla limitazione delle risorse nelle spese di cura e le sue conseguenze sulla qualità di vita delle persone anziane.

Un grande impegno è stata poi l'animazione dei gruppi di lavoro in occasione della Tavola ro-

tonda primaverile di AvaEva del 29 aprile 2016 (vedi capitolo 5), spazio dedicato alla riflessione, la condivisione e l'approfondimento di progetti esistenti, ma anche alla gestazione di nuove idee. Infatti è stato scelto di presentare il progetto «Incontri luganesi del lunedì» e in particolare i temi che sono stati trattati nel 2015, ossia appartenenza, autostima e competenze, corpo e salute, cura.

2. Il documento: struttura del testo

La struttura del testo riflette in parte le diverse modalità espressive tra le donne del gruppo che si sono impegnate a fare una sintesi dei vari temi.

Sarebbe certo stato più facile affidare ad una giornalista il compito di ascoltare e leggere il materiale e scrivere un testo, ma ciò non avrebbe rispecchiato lo spirito di lavoro del gruppo. In un secondo tempo si è cercato di rendere il documento più leggibile dal punto di vista formale anche per chi non ha partecipato agli incontri, alternando sintesi e testimonianze relative ai vari temi trattati. Esso costituisce così una sorta di puzzle, che dovrebbe permettere anche ad altre donne di riconoscersi in un aspetto o l'altro e completarlo eventualmente con le proprie riflessioni.

Ogni capitolo tematico è suddiviso in parti e comprende le considerazioni e riflessioni emerse nel gruppo correlate (in corsivo) da citazioni e testimonianze. Dopo una panoramica sui sette temi trattati (capitolo 3), un capitolo è dedicato al significato della preparazione di un mandala da parte delle realizzatrici (capitolo 4) e un altro alla Tavola rotonda (capitolo 5).

Seguono alcune riflessioni sul percorso del gruppo (capitolo 6) e delle considerazioni conclusive (capitolo 7).

3. I temi

Sono qui presentate le testimonianze, le riflessioni, le domande che si sono accumulate e sovrapposte in ore di registrazioni, appunti, ricordi.

È il risultato di un lavoro a strati, elaborato e rielaborato più volte per la difficoltà di riassumere senza semplificare idee e emozioni. Per questo si è preferito dare molto spazio alle parole di ciascuna. D'altronde, una redazione senza la voce delle donne rappresenterebbe una descrizione poco vivace. È nato così un intreccio che riflette lo scambio continuo tra le partecipanti invece della trascrizione di un testo di riflessione con riferimenti teorici, anche se questi fanno parte del patrimonio personale o collettivo di molte di noi. Così a volte vengono citati estratti di letture che appartengono al nostro bagaglio culturale e di vita, a volte parole di cantautori affiorate pensando ai temi trattati, oppure frasi significative scoperte qua e là.

Pur essendo ogni incontro dedicato a un argomento, a volte essi si accavallano, proprio come sono complesse e non lineari le esperienze di vita.

3.1 Appartenenza

«L'appartenenza non è lo sforzo di un civile stare insieme, non è il conforto di un normale voler bene, l'appartenenza è avere gli altri dentro di sé...»

Giorgio Gaber



Il sentimento di appartenenza riveste diverse sfumature, è costruito da ognuna attraverso le esperienze di vita, le relazioni, i successi e le delusioni come pure il dolore e la gioia.

L'appartenenza è come la metafora della barca e del porto: rientrare, approdare, trovare sicurezza, incontrare altre barche con altri equipaggi. La barca mi appartiene ma io appartengo a lei. Faccio parte dell'equipaggio, ho un ruolo e uno o più compiti.

Appartengo al mare e il mare mi appartiene. Guardando il cielo stellato so di appartenere a questo universo e questo mi appartiene, è in tutto il mio essere.

Tutte apparteniamo alla vita, all'evento naturale che ci fa diventare o ci impedisce di diventare quello che siamo. La natura che c'è in noi ci spinge già verso lo sviluppo e noi apparteniamo a questo. Questa è la nostra prima appartenenza.

È un bisogno universale.

Appartenenza è anche una conquista, è anche qualcosa su cui si deve lavorare. La creatività è una forza, è esperienza di cambiare qualcosa, è la nostra capacità di cambiare noi stesse, di includere le nostre parti scomode, di farne qualcosa. C'è creatività dell'inconscio che ci fa sopravvivere.

Anch'io vorrei dire quanto sento di appartenere alla mia creatività di corpo anima e spirito: il corpo che pur invecchiando mi permette di trovare nuove forme di movimento creativo, l'anima che mi rende sempre più consapevole del lavoro di trasformazione nella vita e mi permette di sentire la vita con intensità, e lo spirito che mi parla con intuizioni profonde.

Appartenenza e condivisione

Sentire di essere parte di un tutto fa star bene, fa essere a proprio agio sia con le persone che nei luoghi. La condivisione di ideali, di progetti, di sogni e il lavoro per raggiungere assieme ad altre persone degli obiettivi sono segni di appartenenza. Ciò richiede capacità creative come pure di mediazione, di accettazione.

L'appartenenza è anche un problema di identità, di conoscenza di sé, della propria forza e delle proprie debolezze. Senza identità, appartenere diventa difficoltoso e porta all'esclusione.

Ma l'appartenenza non deve diventare dipendenza. Si può essere libere, pur facendo parte di un gruppo, pur avendo le altre e gli altri dentro di sé. L'appartenenza necessita di un senso di affinità. Possiamo distinguere tra appartenenza collettiva, individuale e spirituale. Appartenenza può essere condivisione di una fede.

Appartenenza sono le amicizie vecchie e nuove. È come una mappa: ognuna ha dei ruoli diversi, ricordi diversi e percorsi diversi.

Le amicizie dell'infanzia sono sovente sfumate perché ognuna di noi ha avuto un percorso diverso: non ci si ritrova più, non ci sono più affinità.

L'appartenenza può essere paragonata a una danza: entrare e uscire, dare e ricevere perché, come dice Thomas Merton «nessuno è un'isola». Ci si appartiene reciprocamente perché si esiste se si è in relazione con altre persone. L'altra o l'altro aiutano a crescere, fanno prendere consapevolezza, aiutano a capire e ad affrontare le sfide, proiettano le nostre ombre che non sempre possiamo scorgere da sole.

Cosa mi fa sentire di appartenere? Dove sono ascoltata, mi si ascolta, c'è una storia comune e dove si fa o si è fatto qualcosa assieme, e dove sono sostenuta in caso di bisogno o posso sostenere ed essere solidale. Chi non ha posto perde il senso di appartenenza.

Appartenere a se stessi non serve se non è condiviso. Ho bisogno dell'altro per sentirmi viva. Dentro di me c'è Dio, ma se non lo condivido io non esisto. Devo sentirmi, altrimenti neanche Dio esiste.

L'appartenenza è mobile, ogni volta, quando ti senti ascoltata e riconosciuta, appartieni. Poi, a un tratto, si vive un lutto e ti chiedi dove sono io? Nel gruppo non potevo essere me stessa e allora ho cercato di appartenere a me stessa. Non ci sto più a essere da sola, mi sono dovuta aprire.

Ho deciso di trasferirmi lontano dalla mia famiglia di maschi. Ho cercato la mia appartenenza. Sono libera di non appartenere e libera di appartenere. Ho avuto la percezione di appartenenza lavorando sulla mia scontentezza. Mi sono sempre sentita giudicata e non adeguata. (...) L'appartenenza è quella cosa che porti al tavolo con amore. Accetto i miei limiti, la-

scio che questi abbiano uno spazio. L'appartenenza vuol dire anche lasciare andare le convinzioni e le credenze ed essere di nuovo nuda.

Quando incontro persone con le quali posso stabilire una relazione di cuore, sembra che sgorgi una sorgente di acqua fresca che inonda tutto il mio essere. Ed è gioia vera e profonda gratitudine. È un flusso di energia benefica che avvolge il tutto.

Per me, il sentimento di appartenenza è molto legato a momenti in cui percepisco legami forti con persone o cose dentro uno spazio dove possono fiorire affinità elettive.

Appartenenza di genere

Il femminismo ha attraversato direttamente o indirettamente le vite delle donne in età di AvaEva e ha permesso di avere la consapevolezza dei propri valori.

Non siamo rimaste impermeabili ai cambiamenti che il movimento femminista ha creato, abbiamo preso conoscenza e colto il messaggio secondo modalità personali. Abbiamo visto cadere certi modelli e abbiamo potuto assaporare autonomia e senso di libertà, non sempre con facilità.

Sentivo che stavo diventando quella che veramente ero... fino a un certo punto. Infatti i principi radicati dall'infanzia, le convinzioni inculcate, l'obbedienza, i sensi di colpa, frutto di una religione ottusa e nemica del femminile, hanno radici profonde: estirparle completamente è impossibile. Il mio essere donna ha segnato e segna il mio modo di pensare, di agire, di percepire e leggere la realtà, fare proposte, trovare risorse. È con la percezione di appartenere al genere femminile che mi sento «forte».

Se devo dare un nome alla mia appartenenza è «donna». E «donna» nelle diverse fasi della mia vita. E quindi, adesso donna-nonna.

Condividere emozioni, esperienze, desideri, senza prevaricazione, senza imposizione di una sull'altra: un modo di stare tra donne che rafforza il sentimento di appartenenza di genere, nei suoi aspetti positivi e a volte negativi. Marina Piazza parlando del suo lavoro di ricercatrice scrive che «...lavorare con le donne implica una vicinanza forte tra soggetto e oggetto di ricerca. Una ricercatrice che si avventura nella conoscenza delle altre donne individua sempre alcuni aspetti comuni, anche nelle donne più diverse per età, per condizione sociale, per istruzione...» Ma anche... «si potrebbe affermare che lavorare tra donne a volte è più complesso, più difficile, persino più doloroso, fa scattare meccanismi di abbandono o viceversa di competitività, costringe a misurarsi con una solidarietà che esce dalle mura dell'intimità...» (Marina Piazza, *L'età più*, pp. 31-33).

Solo una donna

*Figlia di...
moglie di...
nuora di...
sul terzo tratto
è di nessuno
solo se stessa
solo una donna*

Annamaria Pianezzi-Marcacci

Appartenenza ed esperienze di vita

La vita con i suoi cambiamenti dà impronte di-

versificate al senso di appartenenza. L'appartenenza di oggi può essere considerata la somma di appartenenze che si sono modificate nel corso degli anni. Può essere l'incrocio fra la nostra origine e la trasmissione della nostra cultura alle nostre figlie e figli, all'intreccio di generazioni nella famiglia attuale, tempo che coincide con l'inserimento nella generazione anziana. Può essere la sovrapposizione di amicizie nate nelle attività politiche e associative, nella condivisione di progetti e sogni comuni. Ma è anche l'esperienza di coppia, di una vita a fianco di un'altra persona.

Mi sento parte del tutto dopo aver conquistato la mia libertà. Ma appartengo anche alla mia famiglia, alla mia lingua, ai miei occhi d'infanzia, ai miei affetti. Da piccola avevo problemi di radici e appartenenza. Volevo sentirmi uguale a tutti gli altri. Detto questo, non credo a un determinismo che dica che sono stata così e che sarò sempre così.

Appartenere è un flusso che scorre lungo il procedere dei giorni. L'immagine che mi viene è rappresentata dalle onde del mare, questo movimento ritmico di andata e ritorno, dentro e fuori, vicino e lontano.

L'appartenenza è un'esigenza che si avverte poco a poco e ti fa diventare adulta.

Nel mio cammino vivo due realtà interiori: una che mi fa ripiegare su me stessa e l'altra che è un forte anelito di apertura verso l'altro. È allora che scopro la danza dell'appartenenza: entrare e uscire, dare e ricevere.

La mia vita è stata ed è ancora un continuo dialogare con tante persone, tante identità, tanti contesti, tanti mondi: una vita ricca di esperienze, di continuo con-

fronto con donne e uomini. Mi rendo conto che questa è una fortuna immensa che ha fatto di me quella che sono. Mi sembra di appartenere a tanti mondi e sensibilità e nello stesso tempo di essere solo me stessa.

Appartenenza alla famiglia

L'appartenenza familiare per noi, oggi, ha un'identità diversa. Siamo o siamo state la generazione sandwich, nell'incontro tra due generazioni. Spesso la famiglia d'origine non c'è più da molto tempo. Con l'età nasce l'esigenza di ritrovare ricordi e rimandi e di trasmetterli a figli, figlie e nipoti. Alcune di noi, nella famiglia attuale sono le più anziane. Oggi, alle loro spalle, non hanno più nessuno.

Da bambina sentivo certamente di essere parte della famiglia di origine, ma parte, appunto. C'era qualcosa di diverso in me, paragonata alle mie coetanee, compagne di scuola, mi mancava poter esprimere veramente ciò che provavo, pensavo, credevo, al di là degli schemi generali, idee preconcepite, moralità pruriginosa. Mi sentivo diversa. Oggi direi «un passo avanti», da vero acquario ma, per rispetto, educazione, timore, frenavo i miei impulsi per non essere giudicata, segnata a dito.

A volte, quando penso di essere una sopravvissuta a tante persone care mi chiedo se non sono io ad appartenere a loro.

L'esperienza di vita in una famiglia è segnata anche dal contesto sociale, storico ed economico. La nostra generazione ha visto e ha partecipato ai cambiamenti di questi anni. Il ruolo della donna, della moglie ha modificato il nostro essere donna. L'educazione patriarcale ha marcato la nostra percezione del mondo, sot-

tolineando il senso del dovere, dell'obbedienza e talvolta anche della sottomissione. Il femminismo ci ha in parte liberate da questa immagine interiore. Il divorzio per alcune rappresenta l'entrata in un mondo nuovo, sconosciuto e da costruire. Non si è più «moglie di...», non si appartiene più al mondo di prima. Essere «moglie di...» aveva un senso letterale e concreto. Includeva fedeltà assoluta, appartenenza reale.

L'esperienza di alcuni anni fa che mi ha portata a lasciare tutto, insieme al grande sogno della famiglia unita e armoniosa, è stata per me perdere quel senso di appartenenza che andavo continuamente cercando nel profondo e che proiettavo verso l'esterno. Ora mi trovo nel processo di ricerca del senso di appartenenza a me stessa.

I dubbi di non appartenere più al mondo conosciuto e alle sue certezze hanno reso difficile le mie scelte. Il mio divorzio ne è la prova. Ma alla fine il desiderio di uscire da una prigione insopportabile ha prevalso su tutte le paure. Ma nemmeno dopo è stato facile. Non appartieni più a un ruolo, la moglie, a una cerchia di parenti acquisiti, amicizie comuni. La parola divorziata ha un suono ambiguo, single ancora di più, tanto che a volte spaventa ancora le donne sposate.

Luoghi

L'appartenenza è avere un luogo e degli affetti. Il luogo ha importanza e dà delle sensazioni. Ci si sente a casa quando si sentono affinità elettive con gli altri.

Quando aprirono l'autostrada dei Laghi a due corsie mio padre aveva acquistato una nuova auto. Tornando da Milano di notte, il babbo guidava toccando i 120 km orari, la mamma e mio fratello dor-

micchiavano, mentre io, vigile, non mi perdevo lo spettacolo. Mi lasciavo avvolgere dallo stupore scoprendo la velocità, osservando le luci delle auto che ci seguivano o ci precedevano. All'improvviso mi avvolse una sensazione che mi permise di vedere tutto più luminoso e più grande: i fari delle auto dietro di noi sembravano uno sciame di grandi lucciole che ci inseguivano, mentre girandomi potevo osservare la strada che scorreva veloce, illuminata dalle luci della nostra auto.

Quelle immagini suscitarono in me il sentimento di appartenenza come non l'avevo mai provato. Mi offrirono momenti in cui vivere intensamente l'essere parte di un gruppo unito da legami affettivi, dentro un veicolo che si muoveva velocissimo, in uno spazio grande dove mi sentivo vicina e diversa dai miei familiari. Questa mia diversità non creava conflitti, anzi mi dava forza.

Vivere due mondi può rappresentare una difficoltà perché l'appartenenza è mobile e variabile, è difficile e complessa da definire.

Appartengo a molti mondi. Sono svizzera tedesca e là ho i miei nipotini. La biografia fa cambiare il senso di appartenenza. Il percorso all'inizio è quello lavorativo, di madre, di moglie, di donna in politica, ecc. Tutto questo mi dava un ruolo e mi faceva sentire riconosciuta e appartenente a quel mondo. Poi è subentrato il pensionamento e decisioni che hanno messo in crisi il senso di appartenenza.

Più invecchio, più mi manca un luogo di appartenenza. Non mi sento ancorata. Ho bisogno di mettere radici, di amore, di avere emozioni.

Ho avuto una grossa crisi e quando non la reggevo andavo nella mia baita. Un giorno mi sono sdraiata

a terra e mi sono sentita parte della terra, del bosco, della natura tutta. Tutto mi parlava.

Cosa ci appartiene

Ci sono cose importanti che ci appartengono. Siamo legate a cose, oggetti che rappresentano ricordi dai quali è difficile separarci. C'è chi ha avuto poche cose da bambina, una bambola, un peluche. Possono diventare preziosi i nostri disegni, la prima penna stilografica: gli oggetti che hanno segnato dei passaggi o delle piccole conquiste sulla strada della crescita. È difficile liberarsi da cose che possono apparire banali come le lettere del primo amore, i simboli del primo approccio all'amore.

Quando mio padre seppe che mia madre era incinta, prese la bicicletta e andò a comperarle un anello che io ho ricevuto per i miei vent'anni, e posseggo ancora la coperta che mi avvolse alla mia nascita.

Mia figlia mi rimprovera, nel senso che mi canzona, di essere attaccata agli oggetti, alle cose. In parte è vero. Ci sono oggetti legati ai ricordi dai quali è difficile separarmi. Lei butta, elimina, senza problemi. Pure io faccio repulisti, a volte, ma sempre a malincuore. Per me, che ho avuto poche cose da bambina, ogni oggetto è prezioso: il mio vecchio orso di peluche, l'album con disegni dei compagni di scuola, la prima stilografica, il lenzuolo con il mio ricamo «à jour» e il monogramma ricamato con amore sono tappe della mia vita: buttarle non è facile.

Appartenenza nell'età di AvaEva

Abbiamo la consapevolezza di essere capaci di compromessi e di scegliere, di essere libere.

Ho dovuto aspettare molto, ma è una sensazione magnifica, vitale, che posso esprimere con la scrittura, con le amicizie, con giornate da inventare. Non devo più, non appartengo più. O meglio detto, appartengo ad altre cose, scelte da me, agli affetti, alle amicizie, ai luoghi di elezione, alla lettura, alla scrittura.

Appartenenza e Movimento AvaEva

AvaEva ci fa incontrare con le nostre diverse biografie: il sentimento di appartenenza sta nel condividere e farsi delle domande.

Se nel movimento femminista degli anni Settanta il senso di appartenenza era dato da attività, valori, progetti, ideali comuni, oggi mi chiedo – e sono domande aperte – che ruolo ha AvaEva come movimento? Cosa abbiamo in comune noi donne attive in AvaEva e cosa significano momenti di condivisione con donne con storie e provenienze molto diverse?

Lettera ad AvaEva da un'AvaEva del gruppo in occasione dell'8 marzo 2016

*Cara AvaEva,
ti scrivo alla vecchia maniera, come facevo
da giovane con le amiche lontane e vicine,
per dirti che sono felice che ci sei!!
Ascoltando le tue parole, le tue esperienze
ed emozioni sento che sono anche mie.
Mi aiuti a far affiorare ricordi, mi dai forza
e coraggio, speranza e anche un po'
di nostalgia.
Anche a te capitano giorni pieni di energie
e giorni di debolezza fisica e nell'anima.
Voglio dirti grazie che ci sei, perché anche
se non ci vediamo spesso, so che ci sei e*

*non mi sento sola. Perché sono anch'io
un'AvaEva e sono parte di un tutto,
sono un raggio del
grande sole di tutte le AveEve.
Anch'io ci sono per te, come posso, e insieme
ci siamo anche per le donne più giovani.
Mi importa questa consapevolezza che
continua a crescere e ad affinarsi.
Grazie di cuore e buona giornata
della donna.*

3.2 Autostima e competenze

«L'autostima è il risultato di un complesso di rappresentazioni, di sentimenti e di pensieri che ognuno si crea durante il corso della propria vita, senza esserne mai del tutto pienamente consapevole... per una certa tradizione culturale, sociale ed educativa non ancora del tutto superata, per una donna la costruzione della propria autostima può incontrare qualche difficoltà in più.»

Marina Iori, La forza dell'autostima, in Con noi ce la puoi fare da sola, «Milano per la Donna», Franco Angeli, 2003, pp.100 – 104



L'autostima è un gioco di equilibri, aumenta e diminuisce in momenti diversi della vita per periodi più o meno lunghi.

Può autoalimentarsi, ma viene certificata e accresciuta soprattutto da conferme, riconoscimenti, valorizzazione esterna.

Una sana autostima necessita di autocritica e umiltà per non scivolare nel narcisismo del supereroe e della supereroina.

Competenza e autostima vanno a braccetto.

Nel passato, genitori e docenti insegnavano che le competenze certificate da fatti avevano un ruolo per guadagnarsi stima e autostima. Per essere stimate pubblicamente, bisognava saper lavorare bene, essere oneste, innovative, creative. Veniva insegnato che l'impegno quotidiano e il rispetto dei valori possono portare a cose positive per sé, per la famiglia e la società, da consegnare come bagaglio alle generazioni future.

Autostima e fasi della vita

Alla nascita inizia il percorso per la costruzione dell'immagine di sé e prosegue in modo dinamico, talvolta doloroso e con inciampi, e talvolta con il sentimento della vittoria.

La nostra personalità prende forma attraverso lo sguardo delle altre e degli altri che diventano così lo specchio in cui riconoscerci.

La percezione di sé è costruita quindi attraverso la relazione, l'ascolto, la responsabilizzazione, la condivisione e tutte le altre facce della quotidianità. Lo studio, la formazione, le letture, le esperienze di vita sono il complemento di questo cammino.

Ma non siamo sempre uguali dappertutto e per un tempo infinito. L'autostima può diminuire in un momento particolare della vita, quan-

do si è stanche o sotto stress, in altri momenti può anche aumentare. Anche i cambiamenti del nostro corpo dettano le sfumature della nostra autostima.

L'autostima mette le sue radici nella prima infanzia. La famiglia gioca un ruolo importante come pure la scuola e la società.

Si parte con l'imitazione, seguita da ascolto, relazione, condivisione, infine con il confronto e la percezione di sé.

È indubbio che i primi mattoni di autostima partono dalla culla. Il bambino accudito con amore e allevato in un nucleo armonioso assimila con il latte sicurezza e tranquillità. Crescendo, è solo la certezza di braccia accoglienti, parole di conforto che alleviano la prima caduta dalla bici, aiutano a sopportare umiliazioni, sbagli e offese, che spronano a continuare sulla strada giusta.

Il difficile passaggio adolescenziale, se supportato in modo giusto, spiana la strada per una crescita armoniosa basata sulle proprie forze, quali esse siano.

Autostima è dare un valore a se stesse oltre che per il fare e i risultati, per l'essere in quanto persona. Sapersi difendere già da bambine affrontando situazioni critiche coltiva la dignità, tramite il coraggio. Sapersi esporre a critiche anche aspre per mantenersi fedeli a se stesse è a volte doloroso, ma necessario se si vuole rimanere il capitano della propria vita.

È un sentiero sassoso, anche doloroso, con tanti inciampi ed è in continuo divenire.

Il lavoro continua, umile e costante, da apprendista anziana. Una buona autostima mi porta a sentirmi bene con me stessa, a essere in grado di reggere le situazioni che tendono ad annientarla.

Autostima e corpo

Il corpo della donna è in continuo mutamento e comunica emozioni diverse nel corso degli anni. Un lungo processo porta dall'essere bambina alla maturità sessuale, all'essere madre sia nella realtà che simbolicamente. Vi è poi l'accettazione di un'ulteriore trasformazione, manifestata spesso in modo insistente e con malessere come può essere la menopausa.

La percezione del proprio corpo si coniuga con emozioni contrastanti, si confronta con il modello ideale di donna che la società trasmette, secondo i tempi e i condizionamenti del contesto socio-economico.

Si tratta di un percorso nell'inconscio individuale, ma anche in quello culturale collettivo.

Da bambina ero amata, avevo un mio mondo interiore molto ricco e avevo quindi certezze: ero sicura di me. A 11 anni, un fulmine sconvolse la mia vita. Da subito ebbi mestruazioni. Il seno in poco tempo si sviluppò in modo vistoso. Il confronto con le mie coetanee, bambine a tutti gli effetti e mia madre che mi disse «ora sei una donna» senza tante spiegazioni mi sconvolsero non poco. Mi vedevo brutta, diversa, mi vergognavo e soprattutto se questo voleva dire «essere donna» non lo volevo di sicuro.

A 18 anni, sbocciata completamente, ho scoperto in me Eva dalle diverse sfaccettature, soprattutto Circe, il potere femminile.

Arriva la menopausa, un momento di grande cambiamento. Domande, incertezze si accompagnano al corpo che si trasforma e alla sensazione di perdita del potere seduttivo.

Lo specchio

*Biglie smorte-
superficie grigiastra-
sentieri rugosi-
fili viola-
nastri azzurri-
collana smagliata
su due colline sbilenche
dalla forza di gravità:
la vecchia che mi fissa
è il mio corpo.
La mente smarrita
Non si riconosce,
l'anima
-inalterabile-
vede riflesso
il velo di Maya.*

Annamaria Pianezzi-Marcacci

Educare all'autostima

La famiglia, la scuola e le Chiese svolgono un ruolo importante nella crescita di donne e uomini. La società, ancora patriarcale con sfumature a volte invisibili, può condizionare il nostro agire di donna, rendendoci insicure. Ma nulla è determinato per sempre perché è possibile scrollarsi di dosso i pensieri che inibiscono la nostra crescita e autonomia.

Cosa mi appare parlando di autostima? Penso ai valori trasmessi dalla famiglia: da mia madre, da mio padre, le mie zie e li condivido. C'era un grande sogno dentro le loro vite. È il sogno che la persona possa raggiungere, tramite valori resi manifesti nel quotidiano, una certa saggezza nella relazione con altri e nel mondo. Ma è ancora possibile sognare tutto questo?

Un giorno sono tornata a casa piangendo. Avevo circa 7 anni. Due bambine più grandi di me mi avevano esclusa dai loro giochi e derisa. Mia madre stava stirando, mi ha guardato, mi ha detto con una carezza che le dispiaceva ma che sono cose che capitano. Dovevo ricordarlo.

Quel giorno la mamma ha cantato per me una canzone triste: parlava di un bimbo che non ha giochi e deve spazzare i camini per vivere. La mamma, inconsciamente, narrandomi storie di altri mi ha spesso offerto un'immagine di realtà nuove vicine e lontane. La mamma ha sempre insistito sul mio diritto di difendermi, se sentivo che era giusto farlo.

Bello è essere coraggiosi, bello non rischiare inutilmente ma anche un po' bello è non «fare la vittima» se le cose si mettono male.

Autostima e competenze

Interrogarsi sulle proprie risorse, le competenze acquisite e quelle potenziali diventa determinante per il proseguimento di un percorso in maniera positiva. La volontà di arrivare a una meta, i risultati ottenuti per raggiungere un ideale di noi stesse rappresentano il motore per crescere, a condizione che la meta sia raggiungibile e non abbia la pretesa della perfezione.

L'autostima, intesa come consapevolezza delle possibilità e competenze è il motore dell'agire quotidiano a livello conscio e inconscio.

Oggi, la diffusione e l'amplificazione dei mezzi di comunicazione hanno sicuramente contribuito a creare un cambiamento di regole affinché l'autostima abbia un vero fondamento. Oltre alle competenze, deve essere accompagnata da una continua e duratura autocritica, continue verifiche, continui dubbi,

consultazioni. La donna e l'uomo dispongono del potere di comprendere, di persuadere, conoscere esperienze politiche antiche e autentiche e ne devono tener conto.

Quanta fatica per imparare... Ci sono competenze che ho lasciato andare o si sono trasformate e mi servono ancora.

Quanta passione e quanta determinazione nell'acquisire competenze per dar vita ai miei sogni, ai miei obiettivi (anche se non sempre realizzati). E ogni esperienza di vita è una fonte di competenze straordinarie se diventa parte di me.

Sentirsi sicure di sé, disposte a essere giudicate e il desiderio di essere apprezzate non dipendono solo dalla propria formazione e dall'abitudine: ogni volta esporsi implica rimettersi in gioco e chiedersi se si è all'altezza, se le proprie competenze sono adeguate. Questo è un percorso che devono affrontare professioniste in tutti i campi e a tutti i livelli.

La mia autostima cresce pari passo con le mie competenze, sul lavoro, nel matrimonio, come madre lavoratrice a tempo pieno in ufficio e gestione della famiglia. Sono Penelope ed Estia, custode del fuoco sacro.

Il binomio autostima e progettualità è sicuramente vincente per un buon sentimento di se stessi, a qualsiasi età. Non dobbiamo pensare che tutto dipende da noi, che siamo l'unica causa dei problemi che abbiamo. Non dobbiamo e non possiamo essere sempre perfette.

Dobbiamo saper osare, sapere usare le risorse disponibili in noi stesse e nel mondo che ci circonda,

credere nel cambiamento. Quando mi confronto con il mondo esterno ho l'impressione di non essere all'altezza del compito. Eppure, se entro in me stessa mi rendo conto che, con tutte le esperienze di vita che ho fatto, sento che c'è tanta ricchezza nel mio cuore.

Autostima e appartenenza

L'autostima può essere nutrita dall'appartenenza a un ruolo, a un gruppo, a un ideale. La consapevolezza di appartenere a un mondo più vasto della cerchia familiare rappresenta un tassello importante del nostro essere al mondo. La percezione di avere un filo che unisce le donne in una genealogia, formatasi attraverso la storia per il riconoscimento dei diritti e il rispetto del nostro corpo, è altrettanto importante per la nostra autostima.

L'autostima si rinforza quando non ci si sente soli ma facenti parte di un gruppo dove si sta bene, dove si condividono ideali e progetti o lo sguardo sul mondo, al quale si può fare affidamento, chiedere aiuto e dare aiuto, dove ci si rispetta. È una strada individuale, ma che avviene comunque nel gruppo. La fortuna di incontrare persone che credono in te non ha prezzo.

Se in un certo luogo e con certe persone mi sento a mio agio, ben inserita e gratificata, l'autostima non può che essere in ascesa, viceversa ne subirà delle conseguenze negative.

È bello nutrire la nostra autostima con persone con cui ci sentiamo bene, ci sentiamo accolte e valorizzate nella nostra persona.

Sono contenta di me quando faccio quello che voglio e che mi serve. Sono più contenta se quello che faccio fa bene, piace anche agli altri.

I racconti della mamma, sempre espressi con sentimenti di solidarietà verso la sofferenza di altri e la gioia per le loro conquiste, mi hanno aiutata a stabilire un legame con un'umanità più grande e a coltivare speranza, coraggio e autostima. Mi hanno aiutata tanto a ridimensionare le mie sofferenze. Imparavo che per essere bella la vita può diventare lotta per la sopravvivenza.

Vi è un episodio citato da Hanna Arendt, grande filosofa ebrea e che ricordo in termini generali... la madre della Arendt le diceva: «Se i compagni di classe offendono te o una tua amica ebrea vi dovete saper difendere da sole. Non si deve abbassare la testa, bisogna imparare a difendersi.» Diversa situazione era quando le frasi antisemite venivano pronunciate dai professori: Hanna Arendt si alzava e se ne tornava a casa. Stendeva una relazione scritta su quanto accaduto, un testo che la madre spediva alla scuola con una lettera di accompagnamento.

La Arendt, riflettendo sull'educazione ricevuta, afferma che nella sua famiglia esistevano regole che le permettevano di coltivare dignità e conservare autostima.

Nemici dell'autostima

L'autostima ha molti nemici: denigrazione, frustrazione, incapacità, confronto, paragone, competizione.

Fra tutte, emerge la triste condizione di «non amate» di cui parla ampiamente lo psichiatra Peter Schellenbaum nel libro «La ferita dei non amati». Mancanza di amore che può essere reale o presunta ma provocare comunque grande sofferenza e sentimenti di inadeguatezza, sensi di colpa, vittimismo, fino al tragico pensiero di non essere degni d'amore.

Le proibizioni imposte da un'educazione severa, senza spiegazioni e motivazioni, possono condurre a una scarsa autostima. L'educazione religiosa può inibire la voglia della ricerca del piacere.

Cambiare è possibile perché le strade della vita permettono di incontrare persone che aiutano a crescere e a credere nelle proprie potenzialità. Oggi la società esige competenze, vuole donne e uomini abili, con rapidità nell'adattarsi a nuove situazioni. La velocità dei cambiamenti attorno a noi, nel mondo del lavoro, della politica e della cultura mette a dura prova coloro che si sentono inadeguate o poco competenti. La frenesia odierna gestita a ogni livello da tecnologie sempre più sofisticate sembra fatta apposta per penalizzare le persone che non possono o non riescono, per mancanza di competenze, a farne parte.

Il procurarsi il biglietto del treno dall'automatico per una persona digiuna di computer può diventare un'impresa impossibile. Da qui a sentirsi incapace, ignorante, esclusa, il passo è breve.

Cominciavo a sentirmi diversa... entravo in me stessa e mi rendevo conto che, con le esperienze e gli incontri avuti, sentivo che avevo forza, potere e ricchezza nel mio cuore.

Un marito può aiutarti a superare esperienze brutte se ha fiducia in te, se condivide le tappe della vita come un mutamento comune, ma può anche dare avvio a un quotidiano stillicidio di denigrazione per l'aspetto fisico, per le mancanze e le debolezze.

Mi sentivo incapace perché priva di esperienze di relazione. Ero stata costretta a stare in casa per non

avere la possibilità di fare brutti incontri mentre quello che mi ha maggiormente ferita succedeva fra le mura domestiche. Non è stato facile costruire una base di fiducia in me e saper leggere altrettanta fiducia nelle altre persone.

Sono uscita dal misticismo grazie al modello di altre donne che con la loro personalità, indirettamente, mi hanno fatto capire che essere donna è bello e che si può essere autonome.

Autostima delle donne in età di AvaEva

La consapevolezza delle proprie competenze e capacità diventa più solida con il trascorrere del tempo. In termini generali, anche se può sembrare fuori moda, si può dire che con l'età, la saggezza dà più senso della misura, equilibrio e maggior conoscenza di sé.

La donna in età di AvaEva è cosciente dei propri limiti, consapevole delle proprie competenze acquisite, attinge al tesoro della propria vita e prosegue il cammino adattandosi alla nuova realtà. È un'AvaEva ancora dinamica che sa affrontare il quotidiano con curiosità e generosità, anche se fragile, un'AvaEva che sa tessere nuove relazioni tra le generazioni, su basi di rispetto affettuoso. Sa imparare ancora e sa apprezzare il passaggio di testimone.

Quali competenze svolgo oggi? Sono libera! Scelgo di mantenere la salute, non mi espongo a cose rischiose. I miei muscoli non sono più come prima. Cosa sarò ancora capace di fare dopo?

Le prime nonne del 21esimo secolo sono le apripista, la generazione di congiunzione tra le nonne «antiche» e il modello di riferimento per le donne mature del futuro con le ultime reminiscenze di autostima e disistima delle donne del Novecento.

Il passaggio dall'attività professionale al pensionamento ha richiesto, per me, un lavoro di elaborazione che ha avuto inizio molto tempo prima della data prevista. Parte della mia identità, costruita durante la professione sembrava sfumarsi e avevo l'impressione di avere un vuoto davanti a me. Ma poi queste paure sono scomparse quando ho capito che le mie esperienze di vita erano un capitale che porto dentro di me, e che mi hanno permesso e permettono ancora oggi di coniugare il passato con il presente, nell'impegno sociale, nella famiglia, nelle relazioni con il mondo. Coltivo tanti sogni nel cassetto, tanti progetti per me e per le persone che mi sono più care.

So fare tesoro della vita e proseguo il mio cammino, adattandomi alla nuova realtà.

Mia figlia insegna gesti e frasi che io insegnavo a lei da piccola, stima il mio lavoro ed è orgogliosa di me. Di conseguenza è bello sapermi apprezzata come madre, ava, persona. Ho sempre avuto l'umiltà di imparare da mia figlia e ora prendo lezioni da mia nipote e, come sempre, dalla mia gatta.

Mi rendo conto dell'importanza dello scambio quotidiano con mia figlia e la mia nipotina, in modo spontaneo e senza rendermene conto, che ha portato e porta autostima a tutte tre. Attraverso i progressi di mia nipote ho rivissuto momenti che, analizzati, mi hanno dato risposte inattese e importanti. Ho donato il piacere della narrazione e della lettura, ho ricevuto storie inventate da lei, personaggi disegnati e raccontati. Ho raccontato storie di famiglia e lei, interessata, continua a chiedere, vuole sapere.

... La lodo per il positivo, sgrido motivando il no. Sa difendersi e quando non ce la fa chiede aiuto. Appena riesce in una cosa difficile, lo racconta e avuta la sua gratifica, cerca un'altra sfida. Le costruisco pupazzi

buffi, per lei sono meravigliosi, le cucino nuovi piatti, mi disegna stelline sul frigorifero. Ha imparato riconoscenza, gratitudine, rispetto...

Adoro scoprire il mondo attraverso i loro occhi. Le città, il bosco, il lago, le storie, le fiabe, la cucina: esperienze nuove che mi fanno sentire ancora più viva e soprattutto fortunata di avere le nipoti e i nipoti.

Un giorno dissi alla mia nipotina che non avevo nessun potere. E la piccola: «Cosa dici Ava? Tu hai il potere delle coccole.»

La generazione che vive ora la nonnità è più o meno quella delle ragazze degli anni Settanta – generazione cui appartengo – è la generazione che ho talvolta definito della prima volta, come esperienza di una costruzione individuale e collettiva di nuove forme di essere donne: anche essere nonne segna una prima volta, perché il distacco dall'esperienza di coloro che ci hanno preceduto è netto, siamo nonne diverse, e ci viviamo nell'impresa ardua ma non impossibile di non negare quelle che siamo diventate, aggiungendo alle nostre vite questa nuova realtà, che modifica e richiede un ripensamento di tutto il resto, senza però misconoscerlo o tradirlo...

Ma molte cose aiutano in questa nuova prima volta: le solidarietà e amicizie tra donne, che condividono, non diversamente da altre esperienze del passato, momenti di narrazione e costruzione di riflessività comune... Aiuta anche la competenza che abbiamo acquisito nel tempo a essere flessibili...

*Aiutano allora quelle che vorrei chiamare virtù femminili... l'ambivalenza... la capacità di essere in più luoghi contemporaneamente, di organizzare giornate complesse...
E infine, la virtù sovrana delle donne, l'ironia, senza la quale rischieremmo la vischiosità dell'anelito alla perfezione, la leggerezza che dona, la sua capacità di gettare ponti là dove le distanze paiono grandi, ma anche la capacità talvolta di fermarci e prenderci un po' in giro. Per poi riprendere e goderci e viverci questa nuova prima volta.*

Barbara Mapelli, Noi ragazze degli anni 70, pronte (e felici) per il tempo delle nonne, «Corriere della Sera», 17 settembre 2014

3.3 Corpo e salute

«Ho perso un po' la vista, molto l'udito. Alle conferenze non vedo le proiezioni e non sento bene. Ma penso più adesso di quando avevo vent'anni. Il corpo faccia quello che vuole. Io non sono il corpo: io sono la mente.»

Rita Levi Montalcini



Riflettendo su «corpo e salute», ecco apparire un pensiero tutto particolare che paragona il corpo a un albero, simile a quello del giardino dell'Eden da cui Eva colse la mela per mangiarne lei e il suo compagno Adamo.

Un albero, quindi, simbolo del corpo di donna.

Un albero ricco di mele, ognuna delle quali porta un messaggio.

L'albero del corpo



Radici ed ereditarietà

L'albero riceve nutrimento dalla terra tramite le radici come noi attingiamo al nostro albero genealogico, con ciò che è iscritto nel suo patrimonio genetico con tutte le sue storie, i suoi vissuti, le sue memorie. Vi sono le parti fragili e le parti

più forti. Imparare ad ascoltare il nostro corpo e a situarlo nella linea genealogica ci permette di fare le scelte di vita, di prestare attenzione alle nostre debolezze cercando, nel limite del possibile, di fare prevenzione alle malattie e cercare quello che ci fa bene con le altre persone e con noi stesse.

Corpo e identità

Riconoscere le parti del nostro corpo che ci rendono donna è un passo importante.

La nostra generazione ha superato tanti traumi. Abbiamo imparato a scoprire il nostro corpo e a cogliere la sua parte femminile: donne individue, con personalità diversificate ma con tratti che segnano la nostra identità di genere.

Senza idealizzazioni abbiamo conquistato la consapevolezza dei nostri bisogni e la libertà di esprimere desideri.

La fatica di crescere e l'accettazione di noi stesse

In ogni fase della vita diventare donna è un continuo apprendistato, che non termina mai. Il nostro corpo è un corpo che si trasforma. Sottolinea ogni passaggio delle tappe della vita che dobbiamo integrare.

Per molte, non è stato facile uscire dai condizionamenti infantili, dagli ingabbiamenti educativi per vivere una sessualità consapevole e libera. Abbiamo compreso che ogni cambiamento deve partire da noi stesse e dal riconoscimento dei nostri bisogni, dei nostri desideri e dei nostri limiti. Siamo state capaci di liberarci e di trovare in noi tanta energia.

Dal corpo natura al corpo acculturato

Nasciamo con un corpo che è natura e diven-

tiamo acculturate. L'educazione ci porta lontano. Il corpo assorbe le conoscenze ma ci toglie la naturalità. Il nostro corpo è anche la storia di generazioni passate: siamo un compendio storico.

Sacralità del corpo

Il nostro corpo è sacro. Siamo venute su questa terra per fare esperienza e il nostro corpo è il mezzo attraverso il quale noi possiamo compiere il nostro cammino evolutivo.

Il corpo guardato

I primi occhi che si sono posati sul nostro corpo, le prime mani che ci hanno accolte sono quelle della madre. E questo suo sguardo ci ha accompagnate, il suo modo di nutrirci, di curarci, di proteggerci, ci hanno dato la percezione del valore del nostro corpo. Diventare grandi, in particolare per le donne, vuol dire passare dal corpo curato al corpo guardato.

Nella nostra realtà il nostro corpo è strumentalizzato a fini pubblicitari, può essere violato e soprattutto viene messo in evidenza un corpo femminile sempre giovane e curato.

Non è sempre facile sentirsi libere dal modello idealizzato ma anche stereotipato di donna, sia a livello sociale e culturale, e seguire un proprio percorso di cura ed estetico, accettandoci con le nostre imperfezioni. Ma è una sfida che vale comunque la pena di accettare.

Il linguaggio del corpo

Corpo e psiche sono strettamente legati e si esprimono attraverso linguaggi diversi.

Il male fisico può anche essere causato da un altro disagio: un segnale che dobbiamo imparare a cogliere. Il corpo può infatti ribellarsi alle nostre fatiche fisiche ed emotive.

L'importanza di gestire il proprio corpo, di curarlo attraverso il movimento e l'attività fisica è una consapevolezza conquistata da poco. Sapere che il movimento regolare del proprio corpo e della memoria possono tardare l'effetto dell'invecchiamento è cosa importante.

Scegliere, quando è possibile, quello che fa bene al corpo con attività che lo aiutano a essere armonioso rappresenta un'opportunità. Scegliere attività che fanno bene allo spirito aiutano il corpo a star bene. E se corpo e psiche stanno bene, la relazione con chi ci circonda diventa una ricchezza. Il nostro corpo è l'espressione di affetto, simpatia ed è la cosa più preziosa che abbiamo per comunicare.

Menopausa

Non scompare il sangue.

Si rifugia altrove per irrorare pensieri che dilatano nel tempo.

E scorre, scorre sempre, lungo percorsi che non hanno fine, ma che, certo, hanno una meta.

Maria Rosaria Valentini,
da «Sequenza» di Maria Rosaria Valentini
e Angela Lyn, 2000

Corpo e affettività

Il nostro corpo «ricorda». Quanto abbiamo ricevuto nella relazione con nostra madre e quando siamo state piccole rappresenta lo zoccolo sul quale impariamo a comunicare, ascoltare, a essere amate e ad amare.

Se abbiamo tristi ricordi saremo più impacciate, se abbiamo subito abusi o violenze dovremo medicare queste ferite e cicatrizzarle bene. Il tem-

po e le energie impiegate saranno un percorso a volte lungo e difficile. Ma è possibile uscirne.

Se siamo state abituate a ricevere affetto attraverso le forme espressive del corpo, saremo facilitate ad aprirci al mondo e sapremo aspettare coloro che devono faticare per essere in armonia con se stesse e aprirsi.

Corpo e cibo

Il nostro corpo si nutre di «cibo concreto» ma anche di «cibo affettivo». L'educazione alimentare, la conoscenza del rapporto tra la qualità del cibo e la salute sono importanti. La ricerca di un buon equilibrio tra cibo e corpo richiede tanta attenzione. Il nostro corpo è unico e dobbiamo imparare a conoscere quando rifiuta certi alimenti: una scuola che necessita sensibilità.

Un cattivo rapporto con il cibo può portare lontano, a malattie lunghe da guarire come la bulimia o l'anoressia e che lasciano il segno in tutte le persone vicine.

Corpo e sessualità

La nostra generazione ha scoperto la libertà di gestire la sessualità e di differenziarla dalla maternità ma, nonostante ciò, abbiamo ancora delle resistenze a parlarne.

La nostra è un'epoca in cui la sessualità è stata talmente mercificata a tutti i livelli con la mancanza di un minimo di pudore che una donna un po' consapevole e sensibile per reazione diventa pudica. Se ne parla troppo e male e non se ne parla in modo intimo e rispettoso. Quindi, di conseguenza, si tende a proteggere questa sfera da situazioni che potrebbero ledere la nostra integrità.

Corpo e malattia

La paura e il rapporto con il dolore fisico sono presenti in noi AveEve in particolare ora che non siamo più giovani e abbiamo la percezione dei nostri limiti. La malattia, oltre che creare disequilibrio quando appare, modifica i nostri ritmi e pensieri e può anche farci interrompere progetti, può modificare il nostro stile di vita. Riconoscere la nostra vulnerabilità e sapere gestire ansie e paure: ecco cosa ci può portare la malattia. Ma la consapevolezza di poterci ammalare, di diventare più fragili e meno autosufficienti non ci toglie la voglia di sognare e di vivere il qui e ora il più intensamente possibile.

Potenzialità e limiti

Il nostro corpo ci sorprende nelle sue trasformazioni. Riconoscere le debolezze e accettarne i limiti è molto importante. Ciò vuol anche dire cercare di appoggiarsi al potenziale che sentiamo in noi: un momento di fragilità può diventare un'opportunità per nuove esperienze.

Ogni età ha i suoi limiti. Più ci si inoltra con gli anni, più il corpo ci manda segnali che invitano a frenare ciò che l'entusiasmo o la mente vorrebbero farci fare. Ci sono limiti nella vita quotidiana, spesso facili da accettare. Ma ci sono limiti dettati dall'imprevisto, dalla malattia che può insorgere improvvisamente.

Ci sono timori che prima non avevamo. La morte di amici e parenti fa scomparire anche un pezzo della nostra vita e ci rende più sensibili ma, contemporaneamente, capaci di trovare nuove forze per proseguire. Attraverso la conoscenza di sé si accetta il limite e ci si dà valore.

Salute

Donne e salute: un tema al quale sono dedicati libri, manuali, rubriche di consigli e pagine di internet. I disturbi delle donne maggiormente presi in considerazione anche dalla ricerca sono stati fino a pochi decenni fa quasi esclusivamente legati alla sfera riproduttiva, alle malattie considerate «femminili».

Oggi, il concetto di salute delle donne è interpretato in modo più ampio e soprattutto viene riconosciuta la differenza tra il corpo dell'uomo e quello della donna. Si parla di «Gender Health», letteralmente «salute secondo il genere», ossia qualsiasi forma di prassi politica, scientifica, sanitaria o terapeutica che mira a tener conto sistematicamente delle esigenze sanitarie delle donne e degli uomini in tutti i settori della sanità.

Inoltre si riconosce che anche nei paesi ricchi vi sono differenze tra uomini e donne nella salute: le donne vivono più a lungo, ma si ammalano di più e soffrono più spesso di depressione e stress legati a situazioni di disuguaglianza e discriminazione.

Mi sono spesso occupata di donne e salute anche per motivi professionali. Ho quindi seguito da vicino l'evoluzione che andava dall'analizzare i problemi di salute delle donne (le «malattie femminili» spesso legate al sistema riproduttivo) all'introduzione del concetto di differenza tra salute delle donne e degli uomini e della necessità di tenerne conto nelle politiche sanitarie.

Chissà perché le ricerche mediche si sono centrate in particolare sulla sterilità femminile e poco su quella maschile? Chissà perché ci si è interessati più agli ormoni femminili che a quelli maschili? Chissà per-

ché l'aspetto ormonale è stato considerato elemento scatenante di patologie classificate come femminili?

L'ascolto, la conoscenza e la cura del proprio corpo rappresentano le basi della nostra salute, intesa non solo come assenza di malattia ma, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), come uno stato di benessere fisico, psichico e sociale.

Corpo e salute sono quindi interdipendenti, senza dimenticare comunque l'aspetto socio-economico, culturale e ambientale.

Un'AvaEva del gruppo racconta: un momento cruciale nella mia gioventù è stata la lettura in gruppo di un libro scritto da un collettivo di donne di Boston nel 1974, intitolato «Noi e il nostro corpo», che ha segnato la storia di molte donne della mia generazione perché ci ha insegnato che ogni cambiamento deve partire da noi stesse e dal riconoscimento dei nostri bisogni; vorrei citare un estratto della prefazione perché credo si tratti di un insegnamento ancora valido, nel campo della salute, ma non solo. «Scoprire il nostro corpo e le sue necessità, incominciare ad assumere il controllo di questa parte della nostra vita, ci ha dato un'energia che si è trasmessa al nostro lavoro, alle nostre amicizie, ai nostri rapporti con uomini e donne e, per alcune di noi, anche nella nostra vita matrimoniale e di genitori. Abbiamo cercato di capire la ragione per cui tutto questo ha potuto cambiare la nostra vita e abbiamo scoperto che questa forma di educazione del corpo ha avuto un effetto liberante su di noi per più motivi, ma soprattutto perché proprio

da qui può cominciare il processo di liberazione di molte altre donne. Per un altro motivo ancora la conoscenza del nostro corpo ha liberato in noi tanta energia. Per noi, educazione del corpo è educazione psicologica: dal nostro corpo noi muoviamo verso il mondo. (...) Se impariamo a capire, ad accettare, a essere responsabili della nostra identità fisica (...) l'immagine che abbiamo di noi stesse avrà una base più solida, saremo migliori come amiche e come amanti, come persone; avremo più fiducia in noi, più autonomia, più forza, saremo più complete».

La salute è una risorsa

La salute è una risorsa e per salvaguardarla possiamo fare delle rinunce, confrontarci con noi stesse per adeguare il nostro stile di vita all'età senza rammarico.

Se guardo il mio albero genealogico mi rendo conto che la parte femminile è molto debole: le donne ammalate e morte in giovane età, il padre e gli zii deceduti molto tardi.

È chiaro che mi interrogo a questo punto su cosa posso fare per mantenere la mia salute e faccio delle scelte di vita che reputo positive, ma soprattutto scelgo quello che mi rende felice. Evito gli stress, che comunque arrivano. Sono a contatto con donne più giovani e che stanno portando avanti cose che ho fatto insieme ad altre.

So che con il movimento regolare del corpo e della memoria può ritardare l'effetto dell'invecchiamento e curare la salute: pensare, creare, intrecciare temi, cambiare, viaggiare sono per me aspetti da non trascurare. So anche che un'alimentazione sana, la serenità, ritmi regolari quotidiani, ottimismo

(il bicchiere mezzo pieno) influiscono positivamente su corpo e salute.

La salute e le fasi della vita

L'attenzione alla salute passa da stadi profondi, dal pensiero alle emozioni, alle sensazioni, alla parola. Evolve con l'evolvere degli anni e l'evolvere della società, della cultura che ci attornia. Si diventa protagoniste e timoniere del proprio benessere, cercando l'armonia tra tutte le componenti, anche quella estetica. L'AvaEva conosce l'importanza di armonizzare il tutto.

Più cresciamo, più lasciamo cadere pezzetti di onnipotenza del nostro corpo sia a livello fisico che psichico mentre cresce la nostra mente. I progetti diventano più reali. Si entra in amicizia con il proprio corpo.

La vita ci riserva delle sorprese: una malattia, un malessere fanno svanire dei progetti e ci fanno sentire vulnerabili, ci rendono insicure sul futuro. Più il tempo scorre, più noi sentiamo scricchiolare le certezze. Anche una visita medica può diventare il confronto con la nostra età di AvaEva. L'onnipotenza che avevamo da giovani è svanita.

La salute e i suoi messaggi attraverso il corpo

I primi messaggi del nostro corpo sono quelli vitali. Esprimiamo il nostro avere fame attirando l'attenzione della madre con la voce, con il pianto. Il corpo ci manda segnali in continuazione, sin da piccoli, ed è anche portavoce di disagio. Ci porta a riflettere sulle nostre forze e sui mutamenti ma anche sui nostri limiti. Convivere con questa realtà, questi segnali di fragilità, dipende sicuramente da un atteggiamento mentale, ma rispecchia anche delle possibilità reali: una sfida per le AveEve.

A tutte le età ci sono dei limiti. Più ci si inoltra negli anni, più il corpo fisico manda dei segnali: non ha più la resistenza, la flessibilità dei vent'anni. Con la mente, con l'entusiasmo e la passione vorremmo fare tante cose, però il corpo e tutto l'essere mandano dei segnali forti: fino a qui sì, più in là no...

Scoprire che dietro quei limiti ci sono delle opportunità, delle quali ancora non abbiamo avuto modo di prendere conoscenza...

C'è un inizio e una fine in ogni percorso, c'è una finestra che si chiude e una che si apre.

Incontriamo i limiti della vita quotidiana, forse non così difficili da accettare. Ma soprattutto incontriamo i limiti dettati dalla paura dell'imprevisto, del fare progetti che potrebbero andare in fumo da un momento all'altro per una malattia, per visite mediche finora considerate di routine e che invece potrebbero rivelare chissà che guai, paura che dei sintomi finora accettati come piccoli disturbi siano in realtà il segno di qualcosa di grave.

È già successo che, a dispetto della mia età, mi sentivo sana, forte e giovane, fino a quando qualcuno sul bus si è alzato per cedermi il posto.

Succede che mi metto di fronte allo specchio e anno dopo anno lo specchio riflette in modo diverso.

Come persona anziana ho ancora impegni che si trasformano in azioni forzate: spesso non mi prendo più abbastanza tempo per me stessa.

3.4 Cura

*«Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
dai turbamenti che da oggi incontrerai nella tua via.*

*Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo
dai fallimenti che per tua natura normalmente
attirerai.*

*Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
dalle ossessioni delle tue manie.*

*Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce
per non farti invecchiare.*

*E guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te.»*

Franco Battiato



La cura: una parola con molti significati, un tema pieno di valori e ambiguità che richiede, alla base di ogni agire, fiducia, autostima, ma soprattutto empatia e rispetto nei confronti dell'altra persona. Cura presuppone pure che siamo noi stesse a essere accudite, sostenute e accompagnate quando siamo fragili e in difficoltà; in questo caso dobbiamo saper accettare la nostra debolezza, il che rappresenta paradossal-

mente un punto di forza. Cura che presuppone alla base di ogni azione rispetto e fiducia.

L'affrontare questo tema in gruppo, l'essere state disposte a raccontare e ascoltare ha significato curarci di noi reciprocamente, poiché l'ascolto, lo scambio, la condivisione, la disponibilità al racconto sono elementi fondamentali della cura.

Abbiamo condiviso pensieri partiti da concetti che possono apparire teorici. Ma il discorso si è sviluppato sulla base dell'esperienza di vita e dalla lettura dei passi fatti durante lunghi percorsi. Siamo partite da noi stesse, dai nostri vissuti individuali sia nel personale che nel collettivo. Cammin facendo ci siamo sempre più incontrate in spazi ed esperienze che riconoscevamo, anche se non propri. Il racconto dell'altra ha risvegliato ricordi, evocato emozioni, stimolato riflessioni e allargato la propria percezione. E siamo approdate in un orizzonte comune dove dall'io, il mio, siamo passate al noi, il nostro.

La cura trasforma, modifica. È capitato anche a noi.

La cura: una scuola continua

Avere cura di qualcuno e qualcosa significa avvicinarsi con consapevolezza, attenzione, rispetto, sollecitudine. Significa entrare in relazione con l'altra e l'altro e questo ci permette di superare divari di incomprensione, di diventare creative nella comunicazione con gesti, parole, sguardi che non pensavamo di poter avere.

La cura richiede quindi un comportamento comprensivo, solidale ma non invadente. Vuol dire «esserci» senza imporsi. Avere cura delle altre persone ci aiuta a capire il mondo, a non concentrarci unicamente su noi stesse.

La cura è anche creatività. Il modo di prestare attenzione all'altra persona sviluppa creatività. La stranezza nell'essere ammalati e bisognosi di attenzione mi spinge a trovare piste nuove per avere un contatto, uno sguardo.

La cura, nel senso più ampio del suo modo di essere, mi ha fatto diventare quella che sono nella relazione con le persone, con quelle vicine e quelle meno vicine. Mi ha aiutata a capire il mondo.

La cura: un processo circolare

Curare funziona sul principio dello scambio. Guardare al bisogno delle altre e degli altri è segno di presenza, partecipazione, forza e vivacità. E per questo è molto importante avere spazi di incontro.

L'esperienza di una malattia grave e il difficile vissuto di cure dolorose si possono trasformare in aiuto reciproco, in gesti di solidarietà verso altre persone che necessitano le stesse cure.

Avere accompagnato alla morte mia madre è stato un momento molto intenso che ha permesso a entrambe di recuperare un rapporto che per lunghi anni era stato inesistente e talvolta conflittuale.

Mi sono confrontata con due tipi di cura. La malattia fisica che può farti sentire impotente, può darti angoscia nel vedere la sofferenza dell'altro o dell'altra. C'è anche la malattia che io chiamo «del dolore dentro» che porta a non dare giudizi, a rispettare la persona e far emergere le sue risorse per uscirne.

Ho sostenuto e sono stata a fianco di persone che stavano facendo la cura contro un grave male. L'ho potuto fare perché io stessa ero passata da quelle sofferenze ed è stato più facile avere empatia e

trovare le parole adeguate.

Cura in famiglia

Il primo riflesso associato alla parola «cura», per noi donne è quello della cura in famiglia, dell'accompagnamento nella crescita delle figlie, dei figli, delle nipoti, dei nipoti.

Accanto a ciò vi è tutta la complessità della vita familiare che domanda molta attenzione nel rapporto con le persone adulte, con quelle più anziane di noi sia nella quotidianità che in momenti più segnati da forti emozioni.

La malattia e la morte entrano in ogni casa, in ogni nucleo familiare e l'accompagnamento nelle ultime fasi della vita di chi ci è particolarmente caro domandano equilibrio emotivo. Essere accanto, in queste situazioni, richiede pure consapevolezza di sapere mettere distanza tra sé e l'altro, di gestire i ricordi che affiorano e fare anche «i conti con il proprio passato».

Nell'ambito familiare sono inclusi la natura, il contesto di vita, lo spazio pubblico.

Nella mia storia personale e femminista, cura è un termine da sempre inserito nel tema della «conciliazione» tra lavoro di cura e lavoro salariato, con tutte le sue implicazioni negative e positive (fatica, sensi di colpa, ma anche soddisfazioni e valorizzazione di competenze).

Solo molto più tardi ho conosciuto il concetto di «cura di sé» o «cura del vivere», pur con molte ambiguità e punti interrogativi. Per me le ambiguità sono legate al rischio di dividere le donne tra chi può permettersi di praticare la cura, di sé e degli altri, essendo cosciente dell'importanza di valorizzare ciò che fa, e chi non può scegliere perché deve lavorare per vivere, a volte curare per vivere: penso ad esempio al difficile

lavoro delle badanti che chiede importanti competenze ma è poco riconosciuto.

... «Abbiamo maneggiato la cura nel convincimento che possa tradursi in possibilità del buon vivere», in un nuovo modello per la politica, nell'«aspirazione a sostituire il vecchio ordine con il nuovo». Nessun minimalismo, insomma, nessun «ritorno a casa», nessuna mistica dell'oblatività, nessun «obbligo di natura» a carico di sole donne. La cura è caratteristica delle donne ed è innegabile che ci sia stato e ci sia un enorme sfruttamento della cura. Perciò spesso era stata considerata una negazione dell'autodeterminazione femminile. Oggi sempre più si riconosce l'indispensabilità della cura, che però non va trasformata in un nuovo welfare sulle spalle delle donne. Bisogna cambiare il modo di produrre e di vivere. Non è via facile. La cura va intesa inevitabilmente in un orizzonte conflittuale. Ma soprattutto, dare valore alla cura significa aprire una diversa considerazione del rapporto tra libertà e dipendenza. Dipendiamo da chi ci ha messi al mondo, da chi ci ha aiutato a crescere, dalla terra che ci accoglie. Insomma, cura come dipendenza? Anche. Il senso da dare alla libertà, come scrive Hannah Arendt, non equivale alla dipendenza da tutto e tutti.

Nicoletta Tiliacos, «Prenditi cura»,
la strada della buona politica secondo
Letizia Paolozzi,
Libreria delle Donne di Milano

Prendo coscienza che lungo il cammino della mia vita ho dato sempre la priorità agli altri, li ho ascoltati, mi sono presa cura di loro, soddisfacendo i loro bisogni, fino a quando era possibile, e così facendo soddisfacevo anche i miei. Gli altri venivano prima di me e sono ben consapevole del motivo.

Avere cura dei figli, del marito, dei suoceri, dei genitori è stato ed è tuttora un arricchimento dell'anima. Diventa tale quando è possibile donare con empatia, a livello di cuore. Io, questo, lo ricerco ancora, perché credo proprio che è l'essenza della vita insieme all'aver cura di me. «Ama il tuo prossimo come te stesso».

C'è una parte di me che è pronta a donarsi e un'altra che mi dice che non posso salvare tutti.

La nostra capacità di curare ha le sue radici nell'esperienza che abbiamo avuto da piccole, dal modo in cui in famiglia ci hanno accompagnate nel diventare donne. L'accoglienza dei nostri dispiaceri, l'attenzione alle nostre sbucciature e ai primi sintomi di febbre lasciano un segno nel nostro agire di oggi. Dobbiamo saper coniugare ciò che è stato e che abbiamo costruito attraverso le esperienze di vita con l'oggi.

Capita che si riesce a curare e guarire dal malessere i figli di altre famiglie e ci si senta in colpa quando i nostri hanno problemi di crescita.

Cura e politica

Curare non è solo un fatto individuale e personale o interno alla famiglia. Curare diventa anche un fatto politico nella società attuale.

La questione del riconoscimento del lavoro di cura non ha ancora ricevuto risposte condivise,

nonostante i vari approcci. L'intento di individuare una possibile prassi a tale scopo è attualmente in fase sperimentale anche in Svizzera.

Il lavoro di cura alleggerisce la società da impegni istituzionali come le infrastrutture per i bimbi, per le persone con handicap, le persone anziane o malate croniche. Ciò permette alla collettività di risparmiare molti soldi.

È anche vero che le donne in età di AvaEva, liberate da impegni professionali, hanno maggior disponibilità per la cura di se stesse, ma anche di chi ha bisogno di aiuto. Un lavoro che viene fatto con piacere e che porta delle soddisfazioni e contribuisce a una crescita personale.

La cura mi ha introdotta nel mondo della politica sociale e resa attenta e disponibile a cogliere e soddisfare le esigenze delle altre donne, ad attivarmi per trovare risposte o esprimere solidarietà.

Oggi si riconosce sempre di più il valore della cura e si fanno statistiche per definire quanto ciò rappresenti in termini economici rispetto al PIL.

Il volontariato, a cui molte di noi hanno dedicato molte ore, ha pure bisogno di maggior riconoscimento.

... I nuovi nonni rappresentano un soccorso per le giovani famiglie, dove ambedue i partner lavorano, un po' perché bisogna rimpolpare le entrate, ma anche, a volte soprattutto, perché la donna ha una sua professione che intende esercitare anche quando diventa mamma... L'inchiesta sulle famiglie pubblicata lo scorso anno dall'Ufficio federale di statistica rileva che in Svizzera la maggior parte dei nonni

ha un rapporto regolare con i propri nipoti. Il 59% dei nonni vede i propri nipoti almeno una volta alla settimana. Per quanto riguarda la custodia, la statistica rivela che il 24% dei nonni che hanno abiatoci nella fascia da 0 a 12 anni si occupa con regolarità di uno o più di loro. Se il nipote più giovane ha meno di 6 anni, le nonne entrano in gioco più spesso dei nonni: sono il 29%... La Svizzera consacra meno dello 0,1% del suo prodotto interno lordo al finanziamento delle strutture di accoglienza extra familiare: in Europa siamo all'ultimo posto! Quanto vale il lavoro dei nonni? Si stima che in Svizzera il contributo dei nonni alla cura dei nipoti superi 100 milioni di ore l'anno, ciò che equivale a un costo totale di 2 miliardi di franchi (20 franchi all'ora).

*Fabio Dozio, Nonni a tempo pieno,
<<Azione>>, 4 luglio 2016*

Cura: differenza tra donna e uomo

La cura è caratteristica soprattutto femminile nell'immaginario collettivo ed è indubbio che vi sia stato e vi sia ancora un grande carico sulle spalle delle donne. Infatti sembrano essere le attrici primarie dello scenario della cura, nonostante si assista a un aumento da parte degli uomini in questo compito.

L'apporto femminile nella storia è stato enorme sul fronte della salute, dell'insegnamento della cura, della trasmissione delle competenze, ma il riconoscimento e la valorizzazione del loro operato sono ancora oggi carenti.

Ci si interroga se esiste una diversità tra cura <<al maschile>> e cura <<al femminile>>.

Con l'Inquisizione furono spazzate via tradizioni e culture millenarie di cura e benessere e con particolare accanimento furono cancellate tutte le tracce sul benessere psicofisico e l'armonia con la natura e l'universo... Questa distruzione assicurerà ai soli uomini le conoscenze mediche e si decretò che soltanto i dottori educati in Medicina potessero praticare le arti guaritorie e che le scuole di medicina venissero vietate alle donne (da: Lorenza Sassi, Donne medico: donne e medicina nella storia, http://www.infoculturale.it/Newsletter_N12).

Mi auguro che ci possano essere sempre più possibilità di educazione alla cura, per uomini e donne e che la cura possa sempre più essere riconosciuta come un atto di ben-agire e di ben-essere.

La cura e i suoi limiti

La cura non può essere per troppo tempo a senso unico. Occorre saper mettere un freno a una relazione di cura asimmetrica e dipendente da noi perché ciò può portare a stanchezza e a poca lucidità nell'affrontare ogni decisione.

La paura personale e l'insicurezza di fronte alla malattia e alla sofferenza fisica possono rendere difficile la cura di altre persone. In queste situazioni dobbiamo saper attingere alle nostre risorse profonde per riattivare l'empatia nei confronti di chi sta male. Doloroso può essere il rifiuto della cura soprattutto se a respingerla è la persona che ci è molto cara. Difficile confrontarsi con il profondo senso di impotenza che ci attanaglia in queste esperienze. La cura può anche sollecitare e aumentare il nostro autocentrismo e narcisismo, colmare un vuoto del momento, rispondere all'esigenza di sentirsi vive. In questo caso, siamo diametralmente all'opposto di quelli che sono i principi della cura.

Attraverso il lungo percorso di accudimento della mamma molto anziana e di una parente stretta gravemente ammalata, ho dovuto confrontarmi con il tema dei miei limiti e la necessità di chiedere sostegno per me stessa.

Credo che occorra amare dapprima se stessi, avere cura di sé. Non è stato facile per me arrivare a tanto perché l'educazione ricevuta e i ricordi di infanzia, impressi come cicatrici anaffettive, hanno rappresentato una svolta nel mio modo di essere, anche di fronte alle altre persone. Ho aperto gli orizzonti e mi sono sentita su basi molto più solide per tessere relazioni e costruire ponti.

In questo modo non rimani delusa se non c'è comprensione. Solo se ami te stessa e hai cura di te, sei consapevole che l'animo è complesso e che non puoi dare giudizi, sentirti superiore.

È possibile sentire disagio creato dal contatto diretto con la sofferenza, soprattutto fisica, oppure nell'osservare l'empatia che in questi casi alcune persone riescono invece a dimostrare, anche in situazioni molto pesanti. Vi sono badanti, ma anche molte figlie che sanno assistere i genitori anziani e malati con rispetto, senza imposizione e accompagnandoli nella sofferenza.

Cura e donne in età di AvaEva

È più facile avere cura di se stessi in età avanzata. Il corpo ci parla e ci ricorda i limiti: si accetta di essere più fragili e questo, paradossalmente, è un segnale di forza.

Cura e Movimento AvaEva

Il gruppo è un territorio comune e fertile. La condivisione onesta permette la cura di sé.

Questa occasione di condivisione mi è stata preziosa perché, come il crogiuolo di AvaEva, ha raccolto le nostre singolarità e esperienze di vita uniche, di donne uniche, offrendo a ciascuna la possibilità di esprimerle liberamente in un territorio comune e, secondo me, fertile.

Questo intendo come un momento di cura di me, ma spero possa essere di tutte, poiché scoprire esperienze, pensieri, sentimenti che non sono miei è un dono che mi costringe a imparare, più che a difendere la mia posizione, a relativizzare la mia esperienza e a integrare quello che sento di poter far mio e che mi viene dallo scambio con voi e attraverso le vostre singolarità...

Stare assieme è stata una bella «cura», ma come tutte le cure, non soltanto facile. La cura dello stare insieme, cercando di condividere onestamente se stesse con le altre significa, tra le tante cose, imbattersi in ciò che va curato, cioè nei propri limiti umani, nelle difficoltà e malesseri...

E se la cura fosse allora capire che non possiamo essere come vorrebbe il nostro ideale? Accettare la nostra imperfezione e poterne anche ridere o sorridere? E se la cura potesse insegnarmi a tollerare modestamente quello che di me non mi piace e che spesso viene riflesso da un'altra? Non ci riuscirò mai, ma almeno vorrei non perdere il desiderio di essere un po' migliore, vale a dire, di curarmi per star meglio. Non solo con me stessa ma con tutto il mondo che sguazza con me nel pentolone di AvaEva.

Esperienza di un'AvaEva del gruppo

La mia cavalletta. Fatti realmente accaduti nel mese di ottobre 2014

Quando la cavalletta appesa ai vetri del salotto mi fissa sento che devo prendere una decisione.

Non esito: mi prenderò cura di lei che continua a guardarmi, muta, insistente. Sono affascinata dai suoi occhi piccoli nerissimi. Nasce in me un desiderio di accoglierla nella mia casa, la curerò anche se non so come avvicinare i suoi reali bisogni. Le trovo un posto, al riparo dalla voracità del mio gatto. Giorno dopo giorno cerco di stabilire una relazione con lei. La cavalletta sembra apprezzare la mia presenza, la mia voce. A modo suo risponde e riesce a stupirmi. Quando mi fermo sulle scale che portano all'autorimessa – dove l'ho sistemata – lei si attacca alla mia mano e io le parlo e con l'indice le faccio una leggerissima carezza sul dorso. La presento a mio marito, a mio figlio, alla mia nipotina.

La sua presenza mi regala nuova sensibilità. Comunicando con me solo attraverso sensazioni la cavalletta mi obbliga a sviluppare intuizione e attenzione. Il tempo passa e la distanza fra me e quello strano essere si accorcia.

Sarà lei a offrirmi maggiore consapevolezza sulla diversità. Vivrà due mesi e saprà stupirmi per la sua grande resistenza. Mi lasciano incredula la voglia di vivere, la sua capacità di aggrapparsi alla porta di legno della cantina e alla mia mano. Aggrapparsi a un sostegno.

Dopo la sua morte – a dicembre – io e la mia nipotina faremo per lei un piccolo rito augurandole di andare nel regno delle cavallette.

Alcuni apprendimenti

Comprendo che la cura è prima di tutto presenza attenta. La cavalletta mi ha obbligato a sostare in quel luogo dell'evoluzione che ancora non è pensiero, per avvicinarla ho dovuto lasciar perdere ciò che mi era noto. Silenzio e attenzione mi hanno aiutato a lasciar emergere nuove doman-

de, nuove intuizioni. La cavalletta fin dal primo incontro mi è apparsa come un essere molto antico e con il passare del tempo l'ho sentita vicina al ciclo naturale di nascita e morte. La ringrazio per avermi aperto una finestra verso questo orizzonte. Ho anche scoperto in me affetto e curiosità per forme di vita estranee a ciò che di me conosco. Ho intuito quanto uno scambio relazionale molto difficoltoso stimola nuovi modi di relazionarsi. Dopo la morte della cavalletta ho sentito il bisogno di creare una storia del nostro incontro. Fotografandola in differenti pose ho visto con stupore e gioia nascere immagini che sanno raccontare di lei e di me.

Condividere con il gruppo

Ho voluto portare questa strana esperienza «di cura del diverso» alle amiche di AvaEva e ho ricevuto dal gruppo un dono. Dopo aver parlato e ascoltato le condivisioni delle donne presenti ho avuto la forte percezione di un legame con una forza femminile che con saggezza espressa «al femminile» sostiene la vita. Grazie.

Cura del ricordo

Questa esperienza mi ha reso maggiormente consapevole del mio modo di relazionarmi con l'imprevisto. Ho maggiore consapevolezza del mio desiderio di offrire nuova vita alle cose piccole, spesso invisibili.

La cura per me è anche parola scritta, narrazione, produzione di immagini che testimoniano dell'incontro. So del mio desiderio di offrire vita e durata a cose apparentemente piccole e strane. Trovare una forma personalizzata per conservare memoria è per me importante. Cura per me è anche preparare un rito di ringraziamento e saluto quando la morte è presente.

3.5 Amicizia

«Non ti fa tenerezza pensare a noi, che eravamo ragazze libere, andavamo per il mondo... e adesso siamo qui con figli e nipoti, che chiacchierano tra loro, giocano, mangiano insieme? E noi con loro: che li guardiamo, li aiutiamo, ridiamo con loro? Noi, le madri, le nonne... e la nostra amicizia che dura, che si trasmette»

Marina Piazza, *L'età in più*,
ed. Ghena, 2012, pag.144



L'amicizia è qualcosa di speciale, una cosa bella, specialmente se è cresciuta nel tempo e se è condivisa. L'amicizia cementa la relazione ed è per sempre.

Amicizia è un valore importante, diverso dalle relazioni con le figlie e i figli, con i membri della famiglia. Amicizia vuol dire solidarietà, sorellanza: permette di parlare di sé.

«Trovare un'amica è come trovare un tesoro»: un detto popolare che parla da sé. Infatti, per me, trovare un'amica è trovare l'anima affine, come nel ma-

trimonio. È un regalo immenso che la vita dona.

Dare un aiuto e poco importa se non si ha tempo: sono le piccole cose che legano.

L'amicizia dà sostegno e piacere. Il momento in cui incontro l'amica è come un abbraccio.

L'amicizia è uno specchio.

È una cosa speciale e, se cresciuta nel tempo e c'è stata condivisione, è qualcosa che si cementa per sempre.

L'amicizia è costruzione ma può anche essere un colpo di fulmine.

È accoglienza. È come trovarsi sempre a casa.

Amicizia e tappe della vita

Amicizia è una parola che racchiude una dimensione affettiva-relazionale che ci accompagna lungo tutto il nostro percorso.

Nelle tappe della vita le amicizie cambiano, assumono carattere diverso secondo il contesto. Le esperienze dell'infanzia, i modelli conosciuti da piccole rappresentano il bagaglio che permette di tessere relazioni e amicizie con consapevolezza nell'adolescenza e nell'età adulta.

Mi è stato insegnato che non si dice nulla delle cose di casa e di sé. Mi è stato inculcato che per essere una donna occorre restare in casa, non andare nei bar. Su questa base educativa, quando ero piccola, non potevo andare nella piazza del paese a giocare a nascondino. Sotto la pretesa della tutela da brutti incontri mi è stato impedito di sperimentare il rapporto con l'altra e l'altro, di crescere insieme alle mie coetanee. Mi hanno tarpato le ali ma io ho saputo recuperare e credere, avere fiducia nelle altre persone e nello stesso tempo definire bene il mio «io».

Un bel ricordo è quando studiavo assieme alle compagne e amiche della mia classe: uno scambio reciproco di aiuti, di spiegazioni, di conoscenze. Tutto

avveniva spontaneamente, con tanta solidarietà e al momento dell'esame la sofferenza e l'ansia erano condivise.

Lungo le diverse fasi della vita, le amicizie cambiano. Ci sono persone che si incontrano in un determinato momento, si vivono esperienze intense insieme, si percepisce una certa affinità, ci si sostiene reciprocamente. Poi le strade si separano ma resta pur sempre un legame, un ricordo, perché quando ci si rivede dopo tanti anni, c'è nuovamente la meraviglia dell'incontro.

Se si ha l'opportunità di avere amicizie da piccoli, sperimentare quanto occorre per rispettare l'altra o l'altro e definire il proprio confine, si è capaci di costruire e avere amicizie reali, di essere empatiche, di condividere, di avere il piacere di incontrarsi.

Sono figlia unica e ho sempre avuto una grande rete di amicizie. Non so se sarebbe stata la stessa cosa se avessi avuto delle sorelle o delle cugine che abitavano vicino.

L'amicizia va curata, coccolata. È una partenza per arrivare a oggi e ti permette di essere te stessa. Nella vita si cambia e l'esperienza dà un valore importante all'amicizia.

Certi rapporti d'amicizia non sono mutati in me. Siamo cresciute assieme e quando ci vediamo, anche dopo un lungo tempo, riusciamo a condividere come se ci fossimo viste il giorno precedente.

Alcune le ho perse definitivamente e altre le ho ritrovate, spesso tutte cambiate. Ho rivisto solo dopo 40 anni un'amica di classe. Nonostante il numero di anni trascorsi in cui non ci siamo più viste, percepiamo qualcosa di ancora molto familiare.

In relazione alle tappe della mia vita vi sono legami molto variegati, con diverse amiche donne. Il mosaico, quanto a età, spirito e formazione, è veramente immenso.

La mia rete di amicizia è stato un sovrapporsi di amicizie vecchie e nuove, come una mappa in cui ognuna svolge o ha svolto un ruolo diverso.

Alcune nate nell'infanzia e nell'adolescenza, con loro ho molti ricordi comuni, un rapporto affettivo forte ma a volte dei percorsi diversi. Altre nate nelle attività femministe, quando le relazioni erano soprattutto di gruppo.

Di questa rete collettiva però sono rimasti rapporti quasi solo individuali, basati sulle confidenze e la solidarietà.

Altre sono entrate nella mia vita in occasioni diverse, di lavoro, di vicinanza, a volte in coppia.

Quello che non c'è più è un gruppo stabile di amiche che si ritrovano regolarmente, si tratta piuttosto di rapporti a due o tre.

Ho condiviso con un'altra coppia e in particolare con la moglie momenti intensi di scambi di aiuto, di sostegno nella cura delle nostre figlie e dei nostri figli, momenti di vacanza in comune. Eravamo entrambe lontane dal Ticino. Per me, lei è diventata la sorella che non ho avuto.

Oggi, sono le nostre figlie che abbiamo cresciute quasi assieme a essere amiche. Pur abitando lontane, si incontrano almeno una o due volte all'anno, con le rispettive famiglie: è un filo di amicizia e solidarietà nato quasi 50 anni fa e che continua a essere tenuto saldamente nelle mani come qualcosa di prezioso.

L'anzianità mi dà la sensazione di aver perso le amiche come gruppo e di aver rafforzato i rapporti personali, diversi uno dall'altra. Non ci sono più luo-

ghi comuni e incontri fissi e stabiliti. L'amicizia di oggi chiede iniziativa.

Nel frattempo però la vita procedeva e ciascuna seguiva il percorso con il passare degli anni: una si rinchiodava di più nella funzione di nonna, l'altra si racchiudeva nella coppia, l'altra ancora scappava per conto suo. Finché un bel giorno della mia vecchiaia mi sono detta: non ho più amiche. E non è vero, non è assolutamente vero. Ci sono ancora, inaspettatamente ci si ritrova, dopo qualche silenzio, dopo qualche incomprensione, ma ci si ritrova. È come un continuo camminare: di avvicinamento e di allontanamento. Un quadro puntinista. Quando meno te l'aspetti, l'altra ricompare. Quando sei tu che la cerchi, a volte non c'è, ma altre è lì. Non è più una famiglia allargata: ciascuna ha la propria vecchiaia da seguire, con percorsi anche molto diversi... E allora l'unica soluzione possibile è sottolineare molto il bene che resiste e lasciar in secondo piano le differenze, «concreare» l'amicizia perché è un bene in sé. Non è buonismo d'accatto, è percorso di accettazione.

Marina Piazza, L'età in più,
ed. Ghena, 2012, pag. 146

Amicizia e contesto

L'amicizia tra donne nei movimenti, nelle associazioni o nei partiti assume la dimensione di amicizia di gruppo: l'obiettivo comune porta a condivisione e attenua la relazione individuale. Ma il gruppo può anche diventare esclusione perché c'è chi ha maggior facilità con la parola.

Diversi sono i luoghi dove si tessono legami e si rinsalda amicizia. Fra questi vi è lo stare assieme a tavola dove il cibo assume un importante significato: lo si condivide, lo si riceve in regalo.

Nel passato, l'amicizia era possibile quasi esclusivamente tra donne della stessa classe sociale, stesso livello culturale. Una particolarità era rappresentata dal rapporto tra la signora e la sua dama di compagnia: una relazione confidenziale e talvolta complice che veniva costruita.

Il cambiamento di domicilio e di contesto culturale richiedono nuove sfide.

Oggi, traslocando in Ticino, vivo la sfida di riuscire a sottopormi, da anziana, a spazi nuovi, a mentalità nuove, a una lingua nuova: significa quasi una vita nuova. Soprattutto con la lingua nuova scivoli dentro un'altra logica, un altro sentimento...

La rete di relazione si allarga, forse risulterà qualche buco e alcune amiche seguiranno altri fili.

Per me è progettualità, una specie di metamorfosi. Questo processo della metamorfosi è un po' una morte e contemporaneamente un po' una nascita. Non è chiaro dove finisca la larva e dove inizi l'essenza maturata.

Quando ero in Sicilia, mi affidavo a quelle donne. Erano così generose nel preparare il cibo. Si era a tavola e si restava a parlare di noi, delle cose della vita, ma ci siamo anche divertite e abbiamo riso tanto. E la loro spontaneità metteva a proprio agio chiunque.

Esclusione? Oggi non mi tocca. Anche se sto zitta e non riesco a intervenire in una discussione... non mi disturba.

Amicizia e genere

L'amicizia tra la donna e l'uomo è possibile.

L'amicizia tra donne ha una sua particolarità: ci si affida, ci si sostiene.

Ho anche amici uomini, amicizie che durano dagli anni di scuola.

Ai tempi della scuola avevo amici maschi e queste amicizie sono rimaste per alcuni anni. Oggi, vedo che le giovani e i giovani studenti sanno condividere e convivere da amici: sono cose belle.

Ho fatto anni fa amicizia con una ragazza di origine e cultura molto diverse dalle mie. Era una ragazza madre, giovanissima. Tra noi è nato un legame che è dentro di me, anche se abitiamo lontane. È un legame che mi ha formata come donna.

Mi trovo molto bene quando scambio con un'amica considerazioni sul mondo e sulla nostra vita di donne: lo sguardo condiviso femminile e femminista mi fa star bene. Mi fa pure star bene confrontarmi per risolvere una questione.

Fine dell'amicizia

La rottura di un'amicizia è traumatica e comporta una grande delusione: quello che si mette in gioco nell'amicizia è diverso dal rapporto con un uomo. È un tradimento forte e impossibile da perdonare. Se viene persa la fiducia ci si chiede che uso fa la persona delle cose che sa di noi.

Solo le amicizie forti hanno superato i conflitti. Spesso le separazioni tra coppie, i divorzi possono essere causa di rottura di amicizie con persone alle quali eravamo legate.

Rimangono pure nella memoria esperienze di amicizie sofferte, tradite, che hanno lasciato un segno profondo.

Il mondo sembra fatto solo per le coppie e quando ti separi perdi uno status. Per un uomo, è diverso.

L'amicizia vera è diversa dall'amore per un uomo. Se si rompe non è come il divorzio: è un tradimento che fa male e fa morire quello che c'era.

Amicizia di breve durata

Vi sono anche esperienze di relazioni molto profonde e brevi: un incontro particolare può far vivere emozioni e condivisioni intense, senza l'aspettativa che ciò possa avere una continuazione. Si tratta di momenti preziosi e unici che hanno il sapore di un'amicizia profonda.

Sinceramente preferisco evitare il termine «amica», direi piuttosto relazioni belle, costruttive, che arricchiscono lo spirito, l'anima e la mente, relazioni che coinvolgono me e l'altra persona in quel preciso istante, momento unico e irripetibile, che trasforma entrambe, portando qualcosa di nuovo nel nostro cammino, lasciandoci libere.

Amicizia e Movimento AvaEva

La nostra presenza e fedeltà a questo gruppo di AvaEva rappresenta una forza.

Troviamo condivisione, sostegno, scambio di energia. Mettiamo ciò che di bello abbiamo di noi e della nostra storia, mentre riceviamo dalle altre esperienze, sostegno: insieme arriviamo all'oggi, alla nostra età di AveEve.

Incontri tanto ricchi che compensano la solitudine.

È un nuovo volto dello stare tra donne. Il nostro denominatore comune è la condivisione delle esperienze di vita nel momento biografico che ci accomuna.

In questo processo di integrazione in una nuova realtà, dopo il trasloco, AvaEva costituisce un'occasione speciale e unica per me. Me ne accorgo nei diversi contatti con donne del Sotto e SopraCeneri... mi avvicino a nuove amiche da cui ricevo suggerimenti, compiti e forze che mi fanno ripensare alla mia lunga vita con le sue diverse tappe in un modo nuovo, in un'altra prospettiva.

AvaEva crea energia, forza e amicizia da proiettare all'esterno.

In AvaEva trovo condivisione, enfasi, focus, scambio di energia. Mettiamo il bello e il positivo che ci dà vitalità. Qui imparo, ricevo qualcosa della vita di adesso, di noi. È importante trovare l'oggi.

Fa ripensare alla vita. È l'intreccio dell'oggi con il passato che ci fa sentire molto presenti, piene di vita. Mi aiuta a trovare il mio cammino.

AvaEva rappresenta il presente, il nostro presente. Possiamo creare nuove amiche? Possiamo avere altre relazioni tra donne?

AvaEva può diventare amicizia?

3.6 Valori e progettualità

«Il male assoluto del nostro tempo è di non credere nei valori. Non ha importanza che siano religiosi oppure laici. I giovani devono credere in qualcosa di positivo e la vita merita di essere vissuta solo se crediamo nei valori perché questi rimangono anche dopo la nostra morte.»

Rita Levi Montalcini



I nostri valori

Abbiamo dei valori di grande importanza, irrinunciabili, che rappresentano le fondamenta del nostro essere. Altri, pur essendo considerati come indispensabili e ben radicati in noi, assumono minor rilevanza.

Ogni voce ha una connotazione e un accento personale, acquisiti e costruiti durante il percorso di vita.

La strada dei valori

La nostra biografia è segnata da alternanze di ripensamenti e dubbi, da nuove conquiste e re-

cupero di altre, da timori che hanno portato alle certezze di oggi: una strada non sempre lineare. Per alcune vi sono stati scossoni che le hanno condotte al modo di essere oggi, scossoni che hanno il sapore della vittoria.

Il cambiamento è avvenuto grazie alle letture... ho cambiato completamente attitudine e ho visto i bambini come persone da ascoltare e non da «dominare» ...

Ho così imparato a stare con le persone, a entrare in relazione, ad avere empatia per costruire assieme.

Ho imparato a stare al mondo.

Staccandomi dalla famiglia ho scoperto valori, ho costruito nuovi legami.

Mi hanno insegnato a obbedire e a essere umile: scrollarsi di dosso questo per saper comunicare senza il timore di un giudizio o di punizione è la mia conquista.

Gli affetti

La relazione, intesa come ascolto, nel rispetto dell'altra personalità, esente da giudizi e da impulsi autoritari, anche con chi è più debole di noi: un valore e una capacità di stare tra le persone.

Ciò favorisce l'amicizia, un altro valore nella vita delle persone.

Prima, quando eravamo giovani, le relazioni erano numerose, la «quantità» era la caratteristica. Oggi, l'accento è sulla qualità.

Un valore altrettanto importante quanto il saper tessere relazioni è quello del distacco, della separazione e del sapere gestire le emozioni in questi frangenti.

Sono stata fortunata incontrando persone accoglienti e da loro ho imparato a smussare gli angoli. Ma ho imparato anche a tacere quando non so: per me questo è un valore. Sento di essere più autentica con me stessa e con gli altri.

È un modo diverso di essere... lascio correre di più e permetto che l'altro abbia un suo percorso. È inutile inveire su chi ha sbagliato.

Sono nel mondo ma sono anche più dentro di me. Osservo di più e lascio perdere perché reputo che ogni persona deve fare il proprio cammino. Ho uno sguardo diverso. Questo non vuol dire che sono debole, anzi sono più forte.

Per creare una relazione occorre empatia, un valore importante per me perché porta alla solidarietà. Valore è l'ascolto empatico.

Per me, la qualità delle relazioni si è modificata nel tempo. Alla parola «relazione» e «amicizia» io collego «affidabilità».

È relativizzare, è lasciar correre, è permettere agli altri di avere un loro percorso, è osservare con curiosità.

Sento di aver ricevuto alcuni valori che mi sono portata nella vita, come l'essere onesta nel rapporto con gli altri.

Ciò che mi lega di più è l'essere madre. Ancora oggi, con figlie e figli quasi cinquantenni, mi preoccupa a tal punto che non riesco a scrollarmi certe attenzioni, a non pensare come proteggerli... dimentico che io alla loro età me la sono sbrogliata.

Ma la mia esperienza vale: ci devo essere.

La conoscenza

La volontà, il desiderio profondo di continuare a imparare qualcosa ogni giorno: un valore che ci rende uniche nella nostra crescita e che ci fa sentire parte del mondo.

Oggi, l'evoluzione delle tecnologie ci offre delle opportunità, facilitando il desiderio di condividere opinioni, informazioni.

Imparare cose nuove. Andare su Wikipedia non vuol dire avere conoscenze e competenze. Ci vuole ricerca continua per la crescita interiore.

Mettere la passione in quello che scegli e per quello che fai.

Voglia di vivere, di capire... un modo di raccontare la vita che non è rassegnazione quando hai dei limiti.

Passione è sentire un movimento, è uno sguardo diverso sul mondo.

Imparare cose nuove camminando lungo i fiumi del mondo.

La libertà

Fra i nostri valori condivisi vi è la libertà in senso assoluto e quindi intesa come libertà di pensiero, di movimento, di comportamento: una libertà che non disturba le altre donne e uomini, che termina dove inizia quella dell'altra o dell'altro. Questa libertà, che porta all'autonomia, conquistata staccandoci da casa e dai genitori, permette di costruire dei valori più ampi anche se il legame con la famiglia rimane e segna profondamente il nostro essere.

Si può affermare che la libertà porta alla conoscenza di sé come al riconoscimento delle competenze e dei limiti personali, in altre parole

all'ascolto di se stessa. Questo percorso dove si definiscono forze e debolezze porta alla capacità di chiedere aiuto, di ottenere e di avere rispetto per le altre persone.

Valore è affermare se stessi senza nuocere agli altri.

Già da ragazzina volevo essere libera e il concetto di libertà mi ha dato la possibilità di costruirmi dei valori.

Io sento molto forte il valore della libertà e dell'autonomia.

Imparare ad ascoltarmi e scoprire parti di me che non conoscevo e che io chiamo la mia voce interiore. Questo ascolto mi porta alla fiducia nella vita. Accogliere me stessa e rispettarci: ecco la conquista importante per me.

Ho la consapevolezza di me come valore, ma ho anche la consapevolezza di essere un granello nel mondo.

Il tempo

Il tempo assume oggi un valore: tempo per pensare, per agire, per approfittare delle cose.

Ed è la lentezza a diventare virtù per noi, il muoversi con un altro ritmo. La lentezza implica maggior attenzione, maggior presenza e permette di occuparci di noi stesse, con lo sguardo anche alla nostra salute.

Ma permette anche di prepararsi all'incontro con l'altro e l'altra.

Sentiamo la differenza con le giovani generazioni, cresciute in un mondo dove tutto è immediato, dove le notizie corrono, dove domande e risposte lasciano poco spazio alla riflessione.

Avere più tempo comporta anche lentezza, fermarsi e occuparsi di se stessa.

Non sento nessuna colpa se mi lascio prendere dalla pigrizia.

Il tempo per me è molto importante. Devo conquistarlo e difenderlo.

Ho il piacere della lentezza.

Prendo il tempo per ascoltarmi e decidere.

Invecchiare vuol dire accettare di fare le cose più lentamente.

Comincio a calcolare il tempo, vedo l'orizzonte: avere il tempo e gestire il tempo è cambiato.

Ho imparato a conquistare il tempo per me. Ho imparato a riconoscere che posso fare le cose di cui ho voglia. La pigrizia non è un tabù.

Oggi, se non ricevi subito la risposta tramite un sms o una email diventi impaziente. Se non rispondi subito, puoi perdere cose o essere esclusa da qualcosa di importante. Non c'è più il tempo della riflessione e dell'attesa. Tutto e subito non è sempre di buon auspicio ed è spesso poco approfondito. Cerco di abituare i miei nipoti alla pazienza dell'attesa.

La salute

La condizione fisica, la salute: sono considerati valori. La salute è intesa in tutte le sue forme ed espressioni.

Stiamo imparando ad ascoltare il nostro corpo che richiede segnali di attenzione e di cautela.

Stiamo anche continuando a imparare a gestire

le emozioni di qualsiasi natura, per star bene con le persone che ci circondano.

Per me un valore importante è lo star bene con me stessa sia quando sono sola che con gli altri, ma anche avere il coraggio di dire di no di fronte a una cosa che non mi corrisponde.

Non stai male perché non puoi più fare certe cose.

L'indipendenza economica

La possibilità di avere un'indipendenza economica rappresenta per la donna un valore che le donne che ci hanno precedute non hanno conosciuto. La nostra società e l'economia hanno bisogno del lavoro delle donne. La possibilità di esercitare una professione ha rappresentato per noi un passo importante verso l'autonomia economica, sia individualmente che nel rapporto di coppia.

Mia madre, poco ottimista, mi aveva sempre detto che avrei dovuto avere un diploma in modo da essere autosufficiente qualora mi fossi separata. Sicuramente dava per scontato che il mio destino fosse comunque un matrimonio, anche se fallito.

La serenità

Affrontare il quotidiano e la vita con serenità, la ricerca di una pace interiore: valori di alto livello e che consolidano la fiducia in noi stesse e nei confronti di altre persone. La quiete interiore aiuta a cogliere e a rispettare i nostri limiti.

Ho fiducia nel bene, nonostante tutto, senza negare ciò che succede attorno a me e soprattutto nel mondo. Da qui vi è la consapevolezza che tutto muta e si trasforma.

Sento profondamente la spiritualità nella materia, nella natura: ed è dentro di me e mi porta ad amare la vita, le cose normali: un fiore, un ruscello, la luce, un albero. Ho il sentimento di essere nel mondo come spirito nella materia.

Avere fiducia nella vita e in me stessa, sapendo che tutto avviene per una ragione e al momento giusto.

È relativizzare, è lasciar correre, è permettere agli altri di avere un loro percorso, è osservare con curiosità.

Valori demoliti

Vi sono valori che sono stati demoliti. Hanno segnato la nostra educazione in famiglia, a scuola e nella società; la religione ha impresso in molte di noi una forte impronta. Sono stati demoliti il senso del peccato, la vergogna, ossia tutta l'architettura repressiva della religione. Ma vi sono anche modelli educativi e contesti familiari dai quali ci si può liberare e diventare più serene verso noi stesse e le altre persone.

Ho cancellato dentro di me i valori inculcati dalla religione cattolica come il peccato e la vergogna. Ci sono comunque cose radicate e profonde che sono lì e non sono completamente libera da queste cose.

Resta la spiritualità.

Importante trovare l'equilibrio tra il senso del dovere, della sottomissione e l'obbedienza cieca, e il desiderio.

Ho demolito l'idea secondo cui si ha valore solo se passano le proprie idee, se la propria autorità diventa potere. Ho capito che avere divergenze non vuol dire litigare ma scambio: la paura della violenza

verbale che avrebbe potuto sfociare in violenza fisica è andata poco a poco scomparendo. Ho imparato anche a scusare l'altra o l'altro, a non più coltivare rancore. In altre parole mi sono scrollata di dosso dei non-valori.

La progettualità e la condivisione non ammettono la gerarchia, la gerarchia di poteri.

I limiti

La condizione fisica, i ritmi cardiaci non sempre regolari, l'affaticamento sono segnali di limiti che sottolineano la fragilità di noi AveEve.

Anche il mondo che ci circonda, quando ci sommerge di rumori e informazioni interessate a fini soprattutto economici, può rappresentare una minaccia al nostro sentirci bene. Le richieste di prestazioni, il modello di donna efficace e sempre disponibile possono incutere timore del giudizio altrui. Questi cambiamenti nella società, abbastanza rapidi, possono sottolineare i nostri limiti.

Ma se ho timore a espormi, un timore spinto dalla fragilità... perché non ritrovare la fiducia in me stessa rendendomi conto che so elaborare un testo, analizzare un argomento, leggere un libro e argomentare?

Ho imparato a sapere che non sono indispensabile: l'umiltà mi appare come un valore.

Il non-valore

In diversi paesi la donna è ancora troppo spesso svalutata, incompresa, sfruttata, costretta in limiti ingiusti e indegni dei tempi nei quali viviamo. In certi settori della società occidentale il non-valore della donna si manifesta in modo evidente perché è vista unicamente come fem-

mina, come oggetto, per quello che può dare in termini fisici e monetari.

Oggi, con le possibilità infinite di informarsi, sapere, capire, essere ciò che si è, poterlo manifestare ed essere riconosciute e apprezzate, ci sono ancora eserciti di donne ritenute persone di second'ordine. In molte parti del mondo esse sono costrette all'ignoranza, impedita nella possibilità di studiare, schiave dei soprusi maschili, mascherati da finta protezione o peggio in nome dell'ideologia.

Risultano evidenti, a seguito di tradizioni ancestrali, il dominio e il disprezzo del corpo della donna che viene mutilato e lesa nella sua parte più intima e profonda. Vi è pure il loro sfruttamento per lavori pesanti o umilianti, ritenuti indegni dagli uomini.

Grande responsabile del dispregio del valore della donna è la religione quando è parificata alla legge, dove la donna è sotto tutela dell'uomo, prima del padre, poi del marito.

Ci sono stati e ci sono esempi di famiglie con genitori che impediscono alle figlie di truccarsi, andare a viso e capo scoperto, vestirsi all'occidentale, frequentare ragazzi coetanei, fare sport, uscire sole. E alcune hanno pagato con la vita il loro desiderio di integrarsi, cioè vivere come le loro compagne.

Mi pongo delle domande: che sarà delle ragazze occidentali di oggi che vivono unicamente nei valori di denaro, successo, bellezza?

Quante di quelle che vivono oggi vittime di costrizioni riusciranno con coraggio e determinazione a liberarsi e conquistarsi il diritto di essere donne libere?

Quali sono i valori che donne anziane vissute con poca libertà trasmettono alle loro nipoti?

Le trasgressioni

Non è facile definire cosa sia una trasgressione. Non è facile immaginare oggi una trasgressione, con la nostra positività e autonomia. Sicuramente le trasgressioni sono state tante e importanti per la crescita quando nella nostra vita stavamo cercando la strada.

Vi sono trasgressioni quotidiane, di altro peso, ma che hanno a che fare con la salute e con l'immagine di noi stesse, quando la golosità spinge a cibarsi di cose che possono nuocere.

Lungo la vita sono stata costantemente confrontata con delle situazioni che non avrei mai immaginato e ogni volta sono stata chiamata a scegliere andando anche contro corrente, trasgredendo certi «principi», pur di essere coerente con il mio sentire interiore. Viste dall'esterno potrebbero essere definite trasgressioni, ma in effetti fanno parte del processo evolutivo.

Non resisto ai dolci e ai salumi.

Mi regalo vanità.

Magari in futuro avrò bisogno di fare trasgressioni nei confronti di chi dovrebbe avere cura di me, vecchia e sotto l'ala protettrice delle figlie o della direzione di una Casa anziani.

Warning

*Quando sarò una vecchia signora, vestirò di viola
con un cappello rosso che non si abbina e non mi sta bene
e spenderò la mia pensione in brandy e guanti estivi
e sandali di raso e dirò che non abbiamo soldi per il burro.*

*Mi siederò per terra sul marciapiede se sarò stanca.
E prenderò campioncini nei negozi
e suonerò campanelli d'emergenza
e farò scorrere il mio bastone contro ringhiere pubbliche
rinunciando alla sobrietà della mia giovinezza.*

*Uscirò in ciabatte nella pioggia,
raccoglierò fiori nei giardini altrui e imparerò a sputare!*

*Potrò indossare camicie orribili
e ingrassare e mangiare
cinque chili di salsiccia tutti in una volta
o solo pane e cetriolini per una settimana,
e collezionare penne e matite e sottobicchieri
delle birre e cose in scatola.
Ma ora dobbiamo indossare abiti che ci tengano asciutte,
e pagare l'affitto e non dire parolacce per strada.
Ed essere un buon esempio per i bambini.
Dobbiamo invitare amici a cena e leggere i giornali.*

*Ma forse devo allenarmi già un poco adesso?
Così che la gente che mi conosce
non resti troppo sorpresa o scioccata
quando improvvisamente sarò vecchia e comincerò
a vestirmi di viola.*

Jenny Joseph, Birmingham, 1932



La nostra progettualità

I progetti prendono in considerazione le nostre capacità, competenze e limiti.

Il futuro diventa qualcosa di inafferrabile, indefinito ma che, paradossalmente si riempie di propositi e di sogni da realizzare. È qualcosa di astratto che rende l'oggi molto presente e forte, dove investire energie, emozioni, relazioni, e tutto questo in armonia e con molta curiosità.

Si tratta di far convivere la progettualità con l'incertezza, con i limiti conosciuti e quelli imprevedibili.

Si tratta di avere la volontà e la capacità di ideare qualcosa mettendo in relazione i valori del passato con l'oggi e il domani. È come fosse un processo di ricerca, quasi più importante dell'esito raggiunto: la passione per i nostri progetti.

Coltivare fiducia nella vita, rimanere nel presente dove un futuro non ipotizzabile può realizzarsi.

Se ho elaborato un progetto che dà valore alla mia esistenza, allora sto bene con me stessa e con gli altri.

In questo periodo della mia vita devo valorizzare e coltivare quello che ho costruito, come ad esempio il matrimonio.

Ho la capacità di sapere che ho fatto scelte che non sono reversibili ma che permettono una crescita.

Non voglio caricarmi di cose non mie, soprattutto eccessive.

Devo muovermi con saggezza, sapere cosa nuoce e cosa può far bene. Non vuol dire mettere limiti eccessivi, non posso più scalare ma camminare. Ma cammino al mio ritmo. Ho superato cose che non immaginavo di saper fare, anche da giovane. Il limite diventa qualcosa che può variare più di quanto possa immaginare.

Vivere bene il presente per prepararmi al domani: ecco il mio progetto di vita.

Avere empatia con le persone e difendere, accogliere e proteggere una mia parte felice che vuole essere tale.

Il futuro sembra lontano e inafferrabile e non puoi calcolare come sarà il domani.

Mettermi in cammino in un ambiente nuovo e interessante, con altre persone, ma anche da sola.

Valori e progettualità e Movimento AvaEva

La donna della generazione AvaEva ha imparato a coltivare i valori che sente come forti e importanti per se stessa. Sa essere autonoma e cerca di esserlo, si cura affinché questo duri in modo da non pesare sulle persone. Gestisce le emozioni mentre cammina verso la vecchiaia, abbandonando la ribellione a oltranza.

Ogni percorso di vita ha una sua specificità e costituisce la nostra eterogeneità: abbiamo acquisito la fiducia che ci permette di ascoltare chi non ha la nostra storia.

Nel gruppo del lunedì, il susseguirsi degli incontri ha permesso di creare un clima di piacere nell'ascolto, arricchente, senza giudizio alcuno.

Il rispetto nell'ascolto dell'altra è la ricchezza dell'età e non vuol dire tolleranza.

AvaEva valorizza ciò che ognuna di noi ha costruito: si mettono assieme passato, presente e futuro con una dimensione nuova.

AvaEva è un progetto, un intreccio di tale varietà di donne che hanno in comune una lunga e intensa vita vissuta. L'incontro di donne sconosciute può creare incertezza e impazienza ma col tempo desta nuove energie, idee che crescono e sviluppano progetti. AvaEva conserverà la sua progettualità se riesce a metterci sempre qualcosa di nuovo, in situazioni inconsuete.

Sono convinta che il processo AvaEva rimanga una sfida gratificante se riusciremo a provocare sempre

un po' di disagio. Questo vivere sul confine labile fra l'essere al sicuro e l'incertezza terrà AvaEva viva.

3.7 Aspetti socio-economici

«Siamo ben consapevoli di quanto abbiamo dato per una vita intera, e di quanto stiamo ancora dando... Ora dobbiamo fare in modo che la politica e la società apprezzino il nostro impegno, dimostrandocelo. Non dobbiamo avere paura di avanzare pretese chiare per quanto riguarda la qualità di vita, la sicurezza sociale e finanziaria nella vecchiaia.»

Bea Heim, al Forum della
GrossmütterRevolution «La cura sotto
pressione», ottobre 2015



Il nostro rapporto con i soldi non è stato sempre uguale nel tempo: esso ha attraversato le fasi della vita ed è quindi in stretta relazione con la nostra biografia. La gestione del denaro è il risultato di un lungo percorso durante il quale si impara, anche attraverso alternanze, ad avere un controllo adeguato.

Il primo rapporto con il denaro

Condividiamo tutte i ricordi di un'infanzia dove le spese erano oculate, dove ogni acquisto andava ponderato.

Quando ero piccola la mia mamma non lavorava. Aveva una somma mensile da gestire, che le dava mio padre, che doveva bastare per il cibo e tutto il resto. Ricordo come lei riuscisse a cucinare bene con poche cose, una cucina povera e semplice. Si era organizzata una rete di contatti per avere la frutta scontata per fare le marmellate, si raccoglievano erbe, castagne, mirtilli, more e lamponi selvatici. I vestiti li cuciva lei anche se non era sarta. Poi iniziò a lavorare in casa, cucendo gli orli a migliaia di fazzoletti per poter avere qualche soldo in più da spendere.

Mi ricordo che le banane erano un lusso.

Mia madre proveniva da una famiglia colta, borghese e benestante. Ma nel 1936, il vento era cambiato e all'età di 25 anni, si rifugiava a Milano. Raccontava la mamma che denaro non ne aveva più, i lavori per mantenersi erano tanti e pesanti. Aveva un cane, con il quale condivideva i pasti.

Ricordo con chiarezza che una delle cose che mi diceva era che le donne, io compresa, non dovevano dipendere da nessuno, che l'autonomia era irrinunciabile e che la stessa regalava fierezza. Eravamo sole noi due e denaro ce n'era poco. Anzi!

La mamma ha sempre lavorato. Si è permessa una macchina da cucire, la famosa Elna, e ha iniziato a cucire vestiti per me. Sceglieva stoffe bellissime al Buon Mercato, stoffe di gusto, in seta o popeline. Acquistava poi i modelli di carta della Burda e, con amore e soprattutto con determinazione, cuciva e cuciva. Il mio primo vestito da sera lo confezionò lei. Mia madre aveva un rapporto di amore-odio con il

denaro; quando non ne aveva era disperata e quando la vita le regalava soldi inattesi, si festeggiava. E si festeggiava davvero perché sapeva che ce l'avremmo sempre fatta in un modo o nell'altro soprattutto perché lei non smetteva mai di darsi da fare.

Alla sua morte ho scoperto che ha pensato ai miei figli lasciando loro un gruzzolo diviso in parti uguali. Risparmi riusciti! Sto facendo la stessa cosa per le mie tre nipoti: pensarle sorprese per questo arrivo inatteso che darà loro la possibilità di fare o non fare progetti, mi fa felice.

Il contesto socio-economico

La nostra storia personale si intreccia con il contesto socio-economico e politico in cui siamo cresciute e diventate quello che oggi siamo.

Il tessuto culturale ha pure avuto un'influenza sul nostro modo di essere donna, sulla conquista della nostra autonomia e il rapporto con il denaro.

Il ruolo della donna e il suo lavoro sono stati a lungo considerati marginali e non un diritto come persona.

Avevo deciso di riprendere gli studi. Ero sposata e avevo due figlie. Pur abitando lontana dalla famiglia mi giungevano i loro mormorii, i commenti poco solidali, il rimprovero di voler diventare «qualcuna» e di non accontentarmi di quello che già avevo raggiunto.

Una volta sposata, la donna perdeva autonomia e ciò era suffragato anche dalla legislazione in vigore fino agli anni Ottanta. Non stupisce pertanto se ancora alla fine degli anni Sessanta quando una donna si sposava veniva licenziata, in particolare nel settore pubblico. Va inoltre sottolineato che ancora oggi le differenze sala-

riali tra donna e uomo, a parità di competenze, sono una realtà.

Oggi siamo di fronte a grandi differenze sociali. Vi sono salari da manager e salari che non permettono di arrivare alla fine del mese, quelli dei working poor. Mi indigno di fronte a questo e alla nostra impotenza come popolazione di poter cambiare lo stato delle cose.

Hanno poco riconoscimento le mamme che fanno la scelta di rimanere a casa per dedicarsi alla cura della famiglia. Dal punto di vista finanziario, esse avranno inoltre una Avs e la rendita del II pilastro ridotte e insufficienti per un'autonomia finanziaria.

In ogni caso, le differenze di inserimento nel mercato del lavoro tra uomini e donne si ripercuotono sulla situazione al momento del pensionamento.

Le rendite di vecchiaia delle donne in Svizzera sono in media più basse del 37% rispetto a quelle degli uomini, un dato lievemente inferiore allo scarto registrato nell'Ue. È quanto emerge da uno studio pubblicato dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali (Ufas) e dall'Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomo (Ufu)... Nell'Avs il divario pensionistico è inferiore al 3%, mentre nella previdenza professionale è superiore al 60%, il che si spiega sostanzialmente con i differenti percorsi professionali degli uomini e delle donne. La generazione dei beneficiari di rendite esaminata presenta perlopiù una divisione dei ruoli tradizionale, in cui l'uomo ha provveduto al sostentamento della famiglia con un'attività

a tempo pieno e la donna si è occupata della casa e dei figli e non ha svolto quindi alcuna attività professionale o ha avuto un grado di occupazione molto basso. Queste donne si ritrovano pertanto ad avere prestazioni individuali nettamente più basse di quelle degli uomini.

Ats, <LaRegioneTicino>, 13 luglio 2016

L'autonomia

L'indipendenza economica è un valore molto importante per la donna a ogni età. Porta all'autonomia, alla valorizzazione di se stessa.

A 18 anni sono uscita da casa e ho lavorato per studiare. È stata una necessità ma è stata arricchente. Ho capito che, anche con pochi soldi, ce la posso fare. La ristrettezza diventa creativa.

Ho sentito che pesavo sulla famiglia quando studio (o era mia madre che in modo sottile mi ha fatto capire che non c'era spazio per chiedere qualcosa in più) e questo ha limitato la mia scelta professionale.

Ricordo quando il postino portava quei pochi soldi dell'Avs a mia nonna. In quel momento lei era raggiante. Mi spiegava la sua grande soddisfazione di avere soldi tutti suoi.

Non sopravviverei con la pensione e l'Avs: non ho nessun timore a prendere soldi per me dal budget della famiglia.

Mi piace vedere arrivare ogni mese l'Avs e una piccola pensione, un'entrata piccola, ma tutta mia.

Io sono diventata indipendente a vent'anni e lo sono sempre stata anche quando ho lasciato il lavoro per continuare a studiare.

Pur avendo una «cassa comune» sento la fierezza di aver sempre contribuito all'economia della famiglia ma anche e soprattutto, ho sempre avuto la consapevolezza di poter essere autonoma dal punto di vista economico.

La gestione dei soldi

Il passaggio dalla dipendenza dei genitori all'autonomia finanziaria rappresenta il primo passo verso una consapevolezza maggiore dell'importanza della gestione delle proprie risorse finanziarie.

Il rapporto di coppia e la gestione delle spese della famiglia assumono caratteristiche diverse: c'è chi delega al partner o chi invece ha casse separate, chi adotta ancora altre modalità.

La separazione e il divorzio introducono dei cambiamenti radicali nella vita della donna.

Abituata a vivere in un contesto dove si contano i soldi e dove non c'è spazio per le frivolezze, per le richieste di abiti alla moda, per divertimenti, diventa difficile – appena sei autonoma – gestirti saggiamente. Me la sono sempre cavata anche se con una certa spensieratezza, senza però fare debiti: una cicala ma anche una formica.

La vita mi ha messa poi in condizioni di conciliare le poche risorse con la quotidianità della vita familiare. Non ho sofferto, non rimpiango nulla, non ho fatto fatica a lavorare e conciliare il tutto.

Siamo sempre stati capaci di avere tutto quello che serviva. Naturalmente, il superfluo non era nemmeno contemplato.

Quando mi sono sposata avevo dei risparmi e un lavoro a tempo pieno e solo con la nascita dei figli sono rimasta a casa per cinque anni grazie ai congedi, per poi riprendere il lavoro a metà tempo fino al pensionamento anticipato.

Ora non potrei vivere da sola con la pensione e l'Avs, avendo pagato meno contributi e per fortuna siamo ancora in due. Insieme stiamo bene e viviamo senza problemi.

La separazione mi ha lasciata senza un'entrata: ho vissuto con quel poco che avevo come riserva personale e poi è subentrato un aiuto da una persona cara.

Io dò una connotazione positiva al risparmio.

Dalla mamma ho imparato ad avere il coraggio di non avere paura a usare il denaro della famiglia per la cultura.

Talvolta mi sento a disagio di fronte alla consapevolezza di avere tanto mentre c'è un mondo di povertà e miseria.

L'eredità

Un'eredità, piccola o grande, riveste un significato importante: sono beni e soldi nostri che hanno un valore molto più grande della somma reale.

Avendo figli e marito, per mia mamma non era allora per nulla evidente destinare una parte della piccola eredità a se stessa per evolversi, anche se non ha mai esitato a contribuire finanziariamente al miglioramento della ditta del marito. L'eredità le ha permesso non solo di vedere tre città, Napoli, Londra, Parigi, ma anche di seguire un corso di contabilità che l'ha aiutata a trovare lavoro. Quanto coraggio ci

voleva allora per essere donna «diversa» da ciò che chi le stava intorno si aspettava!

Purtroppo, o per fortuna, io non so risparmiare e sono sempre felice di condividere con i miei figli, nipoti, amici la «manna» che arriva improvvisa e inaspettata. Una vincita, l'eredità da parte di mio padre...

Ho ricevuto in eredità un po' di soldi. Sono giunti proprio quando guadagnavo poco e avevo il figlio piccolo. Questa piccola eredità ha significato molto nel mio processo di emancipazione perché senza paura ho pagato corsi di lingue e costi di formazione. È stato molto bello avere avuto accesso a possibilità di studio senza chiedere nulla a nessuno.

Sono dell'opinione che si deve fare testamento per non lasciare confusioni.

Le donne della generazione di AvaEva

La donna in età di AvaEva è consapevole di avere radicato in sé dei punti saldi avuti durante l'infanzia come l'attenzione al risparmio.

Ma è anche consapevole di avere più opportunità e soprattutto di poter fare delle scelte. Abbiamo inoltre fatta nostra la sensibilità ecologica, il rifiuto del consumismo, l'attenzione alla qualità dell'acquisto: il risparmio assume una connotazione positiva.

Ho la consapevolezza di essere fortunata e di poter far fronte alle spese.

Diventando vecchia, dipenderò sempre più dal denaro e faccio scelte per il corpo e la salute. Tengo i soldi per assicurarmi una vita serena e per essere curata bene quando sarò fragile.

Per i soldi oggi faccio scelte mirate e importanti per la salute: un ottimo materasso, cibo semplice possibilmente bio o dell'orto, pochi vestiti. L'armadio non è pieno, se compero una cosa, un'altra la tolgo, la dono o la riciclo. Spendo volentieri se una cosa o un'attività è utile anche per altri, non solo per me. Cerco di non sprecare ma mi concedo anche qualche dolcezza quando sento che mi fa piacere e ne ho bisogno.

Non mi piace lo spreco. Detesto l'ostentazione del lusso come aspetto narcisistico, ma mi piace curarmi nel «fisico» e nel «morale».

Ai miei nipoti non regalo più giochi ma propongo attività da fare assieme: andiamo al museo, facciamo delle passeggiate, costruiamo qualcosa.

Sono fortunata, i figli sono indipendenti e hanno potuto studiare, viaggiare e fare esperienze di vita anche lontano da casa.

I miei genitori mi hanno insegnato il valore del risparmio, io cerco di condividere e di utilizzare i soldi facendo scelte che abbiano senso.

Ho imparato che noi figlie e figli sappiamo anche arrangiarci da soli. La conquista dell'indipendenza finanziaria e dell'autonomia sono emozionanti. Il rischio mi affascina e credo faccia parte della vita. Ho imparato a capire che spesso la sicurezza è relativa, che il percorrere strade diverse in campo lavorativo è arricchente e stimolante. Sono cosciente di aver conosciuto altri scenari e altri mondi dentro i quali la vita è ancora dura, avvilente ma molto spesso, più generosa.

Un'AvaEva del gruppo racconta: provengo da una famiglia dove denaro non ce n'era proprio.

Il primo cento franchi lo vidi verso i 10 anni quando mio zio mi chiese di andare alla posta e cambiarlo in biglietti da 20 franchi. Quando si sposarono i miei genitori ricevettero dalla famiglia, mio padre una mucca e mia madre un campo, alcune lenzuola e il paiolo per la polenta. Mia madre suppliva con la fantasia alla mancanza di denaro, era una splendida cuoca, aveva mani d'oro e costruiva con niente i nostri giocattoli e con vecchi cappotti ci cuciva i pedù, mio padre sapeva aggiustare tutto e con vecchie tomaie e lo scavino ci faceva gli zoccoli. Si viveva autarchicamente con l'orto, la vigna, il frutteto, il campo, il maiale e le galline. Da ragazzina più di una volta ho contribuito con il mio salvadanaio per comprare il pane e ho vissuto l'umiliazione di prestare cinque franchi per saldare una fattura.

D'estate sui monti dove avevamo una baita si raccoglievano mirtili e funghi e si barattavano al negozio di commestibili con alimentari di prima necessità. In autunno si andava al fiume dove crescevano delle bacche spinose che si spedivano nella Svizzera tedesca per ricavarne dei medicinali.

Alla Cooperativa si comprava il pane, la farina, il riso, zucchero e sale, il sapone e poco altro pagato a fine mese con il mitico «libretto».

Mio padre lavorava come boscaiolo per il comune o per privati, un lavoro molto duro e pericoloso, in estate lavorava a giornata per i contadini. Il mese di dicembre scendeva la sera alla posta di Bellinzona con il trenino per lavorare tutta la notte a scaricare e caricare pacchi sul treno. Lo pagavano bene e allora si saldavano le fatture e si godeva qualche

extra, carne dal macellaio, qualcosa di speciale alla bottega e si festeggiava a tavola.

Il risparmio non esisteva, dato che c'era a malapena il necessario, quindi non l'ho mai frequentato, ma non conosco neppure i debiti.

Il principio di mia madre è radicato in me da sempre. Spese secondo il budget, zero debiti, punto.

Ho lavorato 38 anni a tempo pieno, con buon stipendio ma guadagnato con sacrificio.

Ho lavorato domeniche, Natali e Pasque, di notte, la sera tardi, eppure, mai ho pensato di lasciare il mio lavoro. Sarebbe stato impensabile farmi «mantenere» da mio marito. Sono un acquario puro e la libertà e l'indipendenza economica sono per me imprescindibili.

Il divorzio tardivo dal quale non ho avuto un centesimo pur avendone diritto, ha naturalmente ridimensionato il mio standing di vita. Con l'Avs e la pensione posso comunque vivere dignitosamente. I miei sacrifici sono stati un valore, altrimenti oggi dovrei vivere con la sola Avs.

Ho una buona copertura assicurativa per malattia, ospedale, dentista.

Mi concedo libri, qualche viaggio. Solo quando iniziai a lavorare ho potuto avere un mantello nuovo, prima erano sempre regalati o rivoltati di qualche parente, ora mi concedo vestiti, trucchi, creme, senza vergogna o scrupolo; ho già dato.

Il denaro per me è sempre stato ed è unicamente un mezzo, niente di più. Avarizia, possesso di soldi quale status, speculare e ammucciare soldi per avere di più per me sono concetti sconosciuti.

Avrei potuto fare carriera sul lavoro, rinunciando alla mia indipendenza di pensiero e giudizio. Ho lasciato il posto a una collega, esterrefatta.

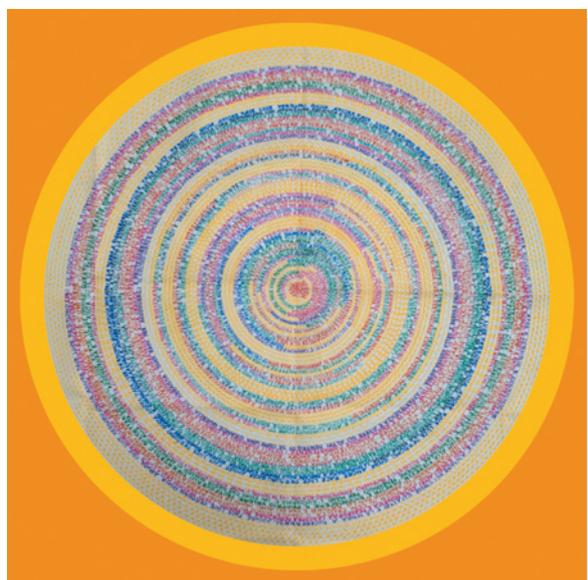
Beghe famigliari per eredità? La casa che mi toccava di diritto dei miei zii coi quali ho vissuto per diversi anni? Avrei dovuto lottare per averla, ho lasciato perdere. La casa paterna, i terreni, la baita sui monti? Appena i miei fratelli hanno accennato a una discussione ho lasciato tutto a loro.

Dicono che sono strana, sarà così, ma non posso essere diversa. Mi concedo ciò che posso permettermi con le mie risorse. Comunque se dovessi ritrovarmi senza un soldo penso che saprei cavarmela ugualmente: ho fatto un buon apprendistato.

4. Il mandala

«Il mandala scritto è l'arte di disegnare e colorare con le parole i nostri pensieri e può essere scritto da chiunque desidera sperimentare un viaggio interiore attraverso la scrittura di pensieri d'amore e pace. Dal centro della nostra coscienza, dal centro del mandala, possiamo mettere in pratica lo spirito d'amore e di pace. Il mandala si crea tramite una scrittura circolare. La scrittura è determinante in quanto è riconosciuto il potere delle parole sulla e nella nostra vita. Parole, pensieri di amore, pace e gratitudine modificano il nostro linguaggio e la realtà circostante e ci indirizzano verso un sentire umano e non violento, fiducioso verso la vita. Attraverso forme e colori si crea un'opera artistica unica. L'arte del mandala di scrittura è un'arte antica da praticare per aiutare noi stesse e la terra a guarire e autorigenerarsi».

Definizione tratta dai testi di progetti per la creazione di mandala della Byacco Shinko Kai, Giappone



Alcune donne del gruppo, oltre a partecipare alle discussioni mensili, si sono ritrovate per creare un mandala di AvaEva. Questa la loro testimonianza.

Al primo incontro ci troviamo davanti a un grande tessuto sul quale sono stampati a colori tenui 108 cerchi concentrici.

Tutte esprimiamo il desiderio di iniziare scrivendo le parole AMORE, PACE, LUCE, PERDONO, GIOIA, come nucleo fondante di tutto il lavoro.

Ognuna sceglie i colori che preferisce e a turno scriviamo la prima spirale circondandola anche di tre giri di cuori gialli che spandono luce e irradiano come un sole al centro del mandala.

Prima di scrivere i pensieri immaginiamo di essere in relazione con le persone che riceveranno in dono il mandala una volta terminato. Sentiamo che potrebbe avere un senso profondo dedicarlo alle donne ospiti nelle case protette: donne maltrattate e che hanno subito violenze, sovente giovani, straniere e lontane dalla famiglia. Il nostro sentire trova un riscontro anche nel gruppo allargato. (7 settembre 2015)

Le modalità di lavoro sono riflessive. Durante ogni incontro di circa due ore scriviamo poche righe e il mandala avanza delicatamente, anche perché ogni volta i giri diventano più lunghi.

Riprendiamo i temi trattati assieme nel gruppo grande durante i primi sei mesi: senso d'appartenenza, autostima e competenze, corpo e salute e cura.

Ognuna ha i propri appunti e rileggiamo anche i testi trascritti man mano dall'altro gruppo di lavoro. Discussendo e riflettendo arriviamo assieme a decidere quale frase scrivere, quali parole e contenuti. Nulla è scritto a caso, senza consapevolezza.

Ogni frase, ogni concetto è come un succo, un distillato sul quale siamo d'accordo e siamo convinte.

Siamo nel dialogo con le donne e ci rivolgiamo a loro con delicatezza e poesia, ma anche con scelte decise nelle quali crediamo profondamente. Ogni volta siamo contente e soddisfatte del lavoro fatto, che risulta poco quantitativamente, solo poche righe, ma denso qualitativamente. Dentro quelle parole ci siamo anche noi, con i nostri vissuti e le nostre storie.

Dobbiamo fare uno sforzo continuo per rimanere nella semplicità e nella chiarezza, nella fluidità e continuità da una volta all'altra, affinché il testo sia comprensibile e facile. Spesso leggiamo e rileggiamo il mandala già scritto per trovare l'aggancio giusto per continuare. Desideriamo che oltre al messaggio possa passare anche la nostra attenzione ed empatia.



Terminiamo l'undici aprile, dopo aver scritto tutto il testo per tre volte e aver dedicato le ultime righe alla decorazione con «chevron» aperte che si trasformano anche in rombi.

Ci appaiono magicamente le maglie di una rete, una trama luminosa. Intuitivamente ci sembra di aver elaborato un grande sole: il sole caldo di AvaEva.

Ci accorgiamo di aver composto un lavoro ordinato, pur essendo partite con un movimento di scrittura a spirale, un po' caotico, senza alcun disegno prestabilito: istintivamente e naturalmente, a un certo punto abbiamo usato un solo colore per ogni cerchio e sia-

mo passate da un lavoro a spirale a un lavoro circolare. In fondo il mandala produce questo: centratura, ordine e armonia.

Mandala AvaEva

AMORE, PACE, LUCE, PERDONO, GIOIA

Il nostro corpo è sacro, nel profondo appartengo a me stessa e al nucleo cosmico dal quale provengo e al quale ritornerò.

Il nostro corpo è il tempio del nostro essere e della nostra anima.

L'appartenenza è avere gli altri dentro di sé (Gaber) come una grande quercia che si fa madre, abbassa i suoi rami per accoglierci e proteggerci.

Apparteniamo alla vita che da sempre ci nutre, apparteniamo alla nostra anima che consapevolmente sa. Ci fermiamo e ascoltiamo la sua voce.

Dove ci sentiamo accettate, accolte e amate fiorisce l'appartenenza, i petali formano la corolla e creano l'armonia.

Appartenere alla grande famiglia delle donne genera forza, l'empatia femminile cura e guarisce. Solidarietà è camminare insieme tenendoci per mano.

L'autostima è un fiore che nasce quando ci affacciamo alla vita.

Calore accoglienza e amore aiutano questo piccolo grande miracolo ad aprirsi alle meraviglie del mondo che lo circonda.

Vento, pioggia, tempesta possono mettere a dura prova questo fiore stupendo. Fiducia, sostegno, cura alimentano il suo sviluppo fino alla pienezza.

Pienezza è riconoscere il proprio valore, proteggerlo, difenderlo, rispettarlo.

Il mio valore fonda le sue radici anche sulle capacità che so di avere.

Scelgo di onorare le mie doti coltivando competenze antiche e nuove.

Scelgo di prestare attenzione alle possibilità di crescita che la vita mi offre.

Scelgo di prendermi cura della mia anima e del mio spirito camminando in armonia con la natura e con gli altri.

Invito la consapevolezza a incarnarsi in me per sostenere libertà e voglia di star bene. Io sono, esisto, vivo, respiro, il mio tronco è solido e diritto.

Il nostro corpo è il tempio del nostro essere.

Mettiamoci in ascolto della sua voce.

Abbiamo radici profonde nel sacro corpo di Madre Terra. Il nostro corpo è un grembo di memorie, vita che pulsa in ogni cellula.

Il corpo è luogo di continuo apprendimento. Accettiamo di crescere attraverso le stagioni della vita. Le difficoltà possono essere nuove opportunità.

Momenti di gioia generano benessere e salute. Accettare il corpo apre il cuore alla gratitudine.

Espandiamo i rami nel respiro del bosco. Noi siamo albero e bosco. Radici e rami s'intrecciano.

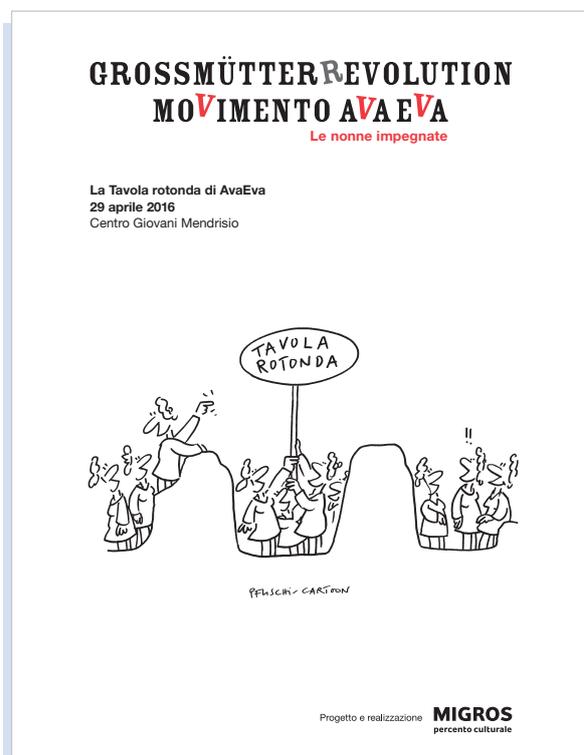
La cura di noi e degli altri aiuta, modifica e trasforma la nostra percezione del mondo.

I semi preziosi della cura germogliano con attenzione, pazienza e silenzio; crescono con fiducia, ascolto e rispetto; fioriscono con l'amore per chi dà e riceve.

La cura ha bisogno di parole nuove per vivere una nuova storia. La disponibilità a parlare delle proprie esperienze risveglia ricordi, apre a scambio e condivisione.

La cura è aiutare noi stesse, gli altri e la terra a rigenerarsi.

5. La Tavola rotonda



La scelta di dedicare la Tavola rotonda del 28 aprile 2016 ad alcuni temi discussi nel 2015 nel corso degli incontri del lunedì, voleva essere la prima tappa di una condivisione del lavoro del gruppo con altre donne del Cantone e soprattutto di una regione, il Mendrisiotto, dove non erano attivi progetti di AvaEva.

Vi hanno partecipato oltre 40 donne, delle quali molte presenti per la prima volta a un evento di AvaEva. In questo senso si è trattato di un momento importante e partecipativo. Si è discusso in gruppi, ognuno animato da almeno una partecipante degli incontri del lunedì, coadiuvata da una donna del gruppo di pianificazione di AvaEva, incaricata di redigere un verbale. La discussione è stata stimolata con domande, affermazioni, brevi estratti di testi, uso di colori o altri strumenti, a scelta delle animatrici. Al termine sono state definite delle parole chiave.

L'intento di confrontare quanto emerso durante gli incontri del gruppo del lunedì con il pensiero di altre donne è stato interessante e ha messo in luce come questi temi siano importanti per molte donne della generazione delle nonne di oggi. Una partecipante si è chiesta: «*sono temi che impregnano la vita di noi donne e che sentiamo nostri: sono il nostro DNA femminile?*»

Nelle discussioni sono emerse analogie ma pure opinioni diverse. Queste somiglianze/diversità sono legate anche al contesto: da un lato le riflessioni di un gruppo che, pur eterogeneo, ha costruito nel corso dei mesi una sua identità, mentre a Mendrisio non vi è stato il tempo di «scavare» nelle vite e nelle esperienze come durante gli incontri del lunedì, anche se le partecipanti hanno accettato di mettersi in gioco con molta franchezza. Al termine della giornata, alcune donne della regione hanno espresso il desiderio di incontrarsi per un confronto e un consolidamento di sé, ma perché ciò accada sarà necessaria un'iniziativa individuale o collettiva, come è avvenuto a Lugano e nello spirito del Movimento AvaEva. Nei paragrafi seguenti presentiamo le sintesi dei quattro gruppi.

5.1 Appartenenza

Quale significato dare ad «appartenenza»?

L'appartenenza ha diversi risvolti e significati.

Si può appartenere al genere femminile, a una famiglia, a una cultura, a una cerchia di amici, a un paese e a un luogo. Negativa è l'appartenenza che diventa fanatismo. L'appartenenza ha un aspetto «duale»: una cosa ci appartiene e noi apparteniamo a quella cosa.

Ma appartenenza non vuol dire negare la propria personalità; non si è moglie di... madre di..., ma si appartiene a se stesse.

Quando sento di appartenere a qualcosa?

Ci si sente di «appartenere» quando c'è condivisione di interessi e di luoghi, dove si è ascoltate e ci si sostiene reciprocamente.

L'empatia che si trova nei confronti di un'altra persona è sentimento di appartenenza come pure quando ci si sente accolte.

Quale appartenenza di genere alla nostra età?

Oggi, per noi, non è facile perché non abbiamo modelli visibili e li dobbiamo cercare nel mondo che ci circonda, perché comunque esistono.

Appartenere al genere femminile è un sentimento positivo che richiede sempre fedeltà.

Noi donne fatichiamo il doppio degli uomini.

Il modello che ci viene imposto è quello di una donna sempre attraente e la «lotta estetica» per rimanere magre e belle è sempre presente.

Quali sono i mondi in cui ci si sente divise?

Ci sono diversi ambiti in cui a volte ci si sente ambivalenti.

Quali luoghi ci appartengono?

La lingua con il suo dialetto, il territorio, il luogo di nascita: ecco cosa è che sentiamo anche nostro.

Cosa ci appartiene?

La salute.

Oggetti della quotidianità, banali, senza valore che portiamo sempre con noi.

Parole-chiave da condividere nel plenum:

- Relazioni
- Empatia
- Condivisione

5.2 Autostima e competenze

Cosa influisce sull'autostima?

L'autostima si acquisisce cammin facendo attraverso la conquista dell'autonomia e della libertà di decidere, di disporre del tempo.

Il riconoscimento da parte delle altre persone rafforza la nostra autostima, ci stimola all'autovalutazione e alla cura di noi.

Oggi sembra scomparsa la gratitudine, soprattutto da parte delle giovani e dei giovani, mentre questo sentimento sarebbe ancora molto necessario. L'autostima non è uguale per tutte: c'è chi ne ha avuta poca e, anche se ora sa di farcela, sente imbarazzo nell'averne troppa.

Quando può cambiare l'autostima?

Le persone insicure cercano costantemente conferme da parte di altre e altri: qui l'autostima può subire alternanze significative. Altre affermano di non aver modificato la percezione di sé, nemmeno diventando nonna. Altre ancora parlano di una sicurezza accresciuta con il tempo, con maggior autonomia e autostima che ha portato al raggiungimento di soddisfazione della propria vita. Per altre l'autostima può calare quando si fa il bilancio della propria vita, acquisendo consapevolezza degli errori fatti.

Correlazione tra competenze e autostima:

quali limiti?

L'autostima può riguardare anche donne molto qualificate, in carriera. E, come scrive una scienziata in un'intervista condivisa nel gruppo, il nemico è anche interno: è l'insicurezza delle donne stesse, ci vogliono anni per superarla.

Oggi abbiamo raggiunto la consapevolezza di saper fare bene le nostre cose e abbiamo meno bisogno di riconoscimento, ma abbiamo anche

nuovi limiti. La smemoratezza fa provare ansia anche se si cerca di accettarla; dovremmo fare come i giovani che sono smemorati ma non se ne preoccupano.

La paura della dipendenza per la perdita di autonomia non è facile da accettare anche se razionalmente sappiamo che i processi fisiologici sono naturali. Comunque ciò può influenzare l'autostima. Anche con gli acciacchi dovremmo saper volerci bene; abbiamo dato tanto, ma un domani avremo forse bisogno di essere accudite e per le donne vecchie è spesso difficile essere nella posizione del ricevere.

In futuro

Bisogna avere un po' di coraggio. Bisogna sapersi mettere in discussione, abbandonare certe cose. Darsi obiettivi realistici, sia legati alla propria identità, sia concreti, importanti anche se limitati. *Vorrei imparare a suonare la chitarra. Vorrei fare un viaggio. Vorrei essere apprezzata anche solo per una frase che dico, anche se non perfetta. Fare un viaggio, saper partire da sola. Un soggiorno in un monastero. Non sentirmi abbandonata quando sono a casa da sola e nessuno mi cerca. Sentirmi ricercata dalle amiche. Vorrei imparare l'inglese. Ero ammalata e ciò mi ha cambiato in bene la vita: ho imparato che devo lavorare su me stessa, senza lasciarmi più condizionare da altri, ho imparato che ogni giorno devo vivere molto conscientemente le cose belle e brutte, e ogni giorno devo far tesoro di qualcosa.*

E affinché le giovani oggi non «ci mettano 50 anni a conquistare l'autostima» dobbiamo incoraggiare le bambine, dir loro «sarai capace».

Parole-chiave da condividere nel plenum:

- Conquista: nessuno ti regala l'autostima ma la devi conquistare
- Realismo: aver obiettivi realistici nella vita (oggi più che mai), obiettivi raggiungibili
- Consapevolezza di sé: dipendere meno dal giudizio altrui; star bene con se stesse

5.3 Corpo e salute

Si può paragonare simbolicamente l'albero (vedi capitolo 3.3) al nostro corpo?

L'identificazione all'albero non è percepita da tutte le presenti. Le radici che affondano nella terra come simbolo delle nostre radici (inteso in senso ampio) non sono condivise. Per alcune, esse sono interne, si spostano e cambiano e non descrivono il radicamento come qualcosa di statico: trovare il senso delle radici è andare via e incontrare altre persone, altre realtà.

Per altre, le radici legate alla terra rappresentano invece un modo di essere. Le radici dell'albero possono far pensare sia alla terra ma anche alla nostra genealogia, al bagaglio familiare che abbiamo in eredità. Ma anche questa visione non è condivisa. Si fa un accenno alla ricerca di somiglianze tra bebé e parenti, come a trovare qualcosa che crea un legame. Ma ognuna di noi è un unicum, anche se con caratteristiche simili ai nostri parenti.

L'immagine dell'albero è comunque bella, segna i cambiamenti. Le trasformazioni del nostro corpo ci rispecchiano, nella nostra età di AvaEva, meno belle.

L'essere state donne attraenti e belle in gioventù potrebbe rendere più difficile l'accettazione dell'invecchiare, del corpo che sembra «sgretolarsi».

La vecchiaia avvicina le donne che sono state belle a quelle che non lo erano.

Diventare donna è un continuo apprendistato.

La menopausa sorprende molte donne, le quali non credono agli effetti sul nostro corpo fino a quando si rendono conto di persona di come questo cambia. La menopausa può essere una festa per molte donne, vissuta come una liberazione. Il menarca è stato per molte una sorpresa e uno choc. Non essendo state informate dalle proprie madri, questo passaggio nella vita di donna può creare ansia. L'informazione alle ragazze è importantissima come pure alle donne prima, durante e dopo la menopausa.

Oggi, il rapporto tra generazioni e tra partner è più facile: ci si parla, ci si spiega, si manifestano le proprie idee e contrarietà.

Corpo e identità femminile

La percezione, la conoscenza e la consapevolezza del nostro corpo ci danno libertà.

Libertà che sembra a noi AveEve un po' eccessiva nel modo di vestire. Si pensa alle proposte di abbigliamento per le bambine che sono veramente seducenti: una sessualizzazione precoce che non rispetta l'infanzia e che rafforza gli stereotipi di genere. Questa seduzione può essere pericolosa perché porta a un'idea di emancipazione, ovviamente falsa.

Come trasmettere alle giovani, a livello sociale, le nostre esperienze? E questo, non per farne copia di noi stesse ma perché siano informate e possano fare le proprie scelte e il proprio percorso consapevolmente. Come fare in modo che

la nostra memoria esca dalle mura della nostra casa, vada oltre le nostre figlie e nipoti? Si ribadisce l'importanza dell'autodeterminazione delle donne e quindi il rispetto per le nuove generazioni che vorremo, comunque, informate. Fondamentale è parlare quindi con le figlie, i figli, le nipoti e i nipoti.

Ma è importante anche rispettare il corpo, le volontà, i desideri delle persone anziane nella cura. Mostrarsi nudi è naturale per le nostre generazioni, ma occorre rispettare il pudore e la sensibilità dell'altra e dell'altro, in particolare dei e delle adolescenti.

Prestazioni di cura.

È sentita con forza la volontà di batterci affinché le nostre sensibilità, i nostri desideri nell'essere accudite vengano rispettate: si pensa che occorre approfondire la questione affinché questo tema diventi azione politica.

Potenzialità e limiti

Noi donne in età di AvaEva percepiamo e sentiamo i nostri limiti fisici e di mobilità. Questi limiti pesano e non è facile accettarli perché sono uno scollamento con la nostra mente, la nostra voglia di fare, i nostri progetti.

Può creare ansia il dover fare i conti con un corpo che non risponde alle nostre volontà.

Ma queste nuove fragilità possono far nascere altri progetti: siamo creative e sappiamo trovare soluzioni alternative. Saper adattarsi al cambiamento rappresenta un valore. Noi sappiamo pianificare, organizzare e organizzarci con auto-disciplina.

Saper fare le cose con lentezza può essere una scelta, ma anche l'accettazione di una caratte-

ristica di questa fase della vita: il tempo, per noi, ha una dimensione nuova, tutta da cogliere.

Parole-chiave da condividere nel plenum:

- Consapevolezza
- Adattamento
- Autodeterminazione

5.4 Cura

Cosa evoca la parola cura?

Su un cartoncino le partecipanti scrivono parole, scegliendo per ognuna di loro un colore. I cartoncini vengono incollati su un grande foglio mentre ad alta voce ogni persona comunica la parola che ha scelto. La scelta cade su: pazienza, rispetto, empatia, condivisione, leggerezza, solidarietà, sensibilità, ascolto, corpo e mente, stimolare vita, spiegare, relazione, apertura, incoraggiamento, ironia «creativa».

Durante l'incontro altre parole emergono e vengono aggiunte sul foglio. Dopo aver ricevuto un cartoncino con 12 quadratini, le partecipanti sono poi invitate a trovare una loro potenzialità creativa che hanno già espresso in passato in contesti di cura, da esprimere con un colore, una parola, attingendo a un ricordo o cercando una metafora che la rappresenti, utilizzando gli spazi presenti sul cartoncino.

Ecco alcune risposte.

Essere il giullare che riporta armonia in famiglia quando c'è rabbia. Il colore usato è il blu, quello della calma.

Riconoscere il proprio valore di ascoltatrice ma anche saper partecipare trovando le parole giuste quando qualcuno soffre. La metafora usata è quella di cerchi concentrici, colorati, contenitori che trovano spazi più ampi.

Dare protezione cercando di creare un'apertura verso la leggerezza, anche attraverso la poesia, la pittura. La metafora è quella dell'ombrello.

Curare richiede tempo: *c'è un forte legame tra tempo e cura* e la metafora è un orologio.

La pazienza è importante nella cura delle persone ammalate. Si perde il ruolo di moglie e ci si cala in quello di badante e ciò crea sofferenza. Occorre far crescere l'amore per se stesse, prendersi degli spazi. Metafora usata è quella dell'acqua che pulisce.

Stimolare le persone a fare cose nuove. Il lavoro di cura delle persone ammalate pesa e ci si può sentire schiacciate per le richieste fatte e diventare la badante spaventa. Il colore usato è il rosa e l'immagine è quella del lago, che ritorna alla mente prima di dormire.

L'ascolto è importante. Il lago è sostegno, un andare e venire...come le onde.

Creare nuovi spazi di relazione, dare tempo per ascoltarsi e ascoltare. Metafora usata è quella di piccoli quadrati uno dentro l'altro fino a raggiungere un centro nel quale sono concentrate le energie.

Altre parole e considerazioni che definiscono le potenzialità che le partecipanti esprimono: la cura è arte, la natura che ci circonda può aiutare a rigenerarci... il valore del gioco, della gioia e la cura dei ricordi. Fotografare, conservare è un aiuto che stimola ricordi e nuovi punti di vista.

Quali immagini di cura sognate? Quali desideri di cura?

Il desiderio di trasgredire i compiti. La trasgressione, quando ne siamo coscienti, può aprire nuove porte verso la conoscenza di noi stesse.

Vi sono altri desideri come lo stare in giro per ore in città bevendo nei tea-room, leggendo giornali e non tornare a casa per svolgere i compiti che ci attendono, comprare troppi abiti.

Sognare di andare lontano, viaggiare attorno al mondo, girare a zonzo o leggere per ore un bellissimo libro e tutti i giornali. Vi è poi il sognare trasgressioni, anche piccole, in casa anziani.

Parole-chiave da condividere nel plenum:

- Attenzione
- Creare nuovi spazi di relazione
- Tempo

6. Alcune riflessioni sul percorso

Va innanzitutto sottolineata l'evoluzione avvenuta all'interno del gruppo. L'inizio è stato del tutto casuale, basato solo sull'interesse dimostrato da un certo numero di donne per un volantino presentato in occasione del convegno di AvaEva del 2014. Quindi, a parte alcune che già si conoscevano e si frequentavano, non un gruppo di amiche abituate da tempo a parlare tra loro anche di questioni personali, ma donne con storie, biografie, idee molto eterogenee. Alcune con percorsi segnati dalla partecipazione diretta ai movimenti femministi del dopo '68, altre con interessi spiccati per temi legati alla spiritualità e al rapporto con la natura. Alcune vivono in coppia, altre da sole, alcune sono nonne più o meno impegnate con nipotini e nipotine, alcune ancora attive professionalmente, alcune cresciute e con una rete sociale in Ticino, altre provenienti da altre regioni, in particolare dalla Svizzera tedesca.

Questa eterogeneità, che avrebbe potuto essere un ostacolo, è stata invece e soprattutto una ricchezza perché ha spinto ad ascoltarsi a vicenda, senza dare nulla per scontato. Nello stesso tempo si è creato abbastanza in fretta un clima di fiducia reciproca che ha permesso da un lato di esporsi su temi anche molto personali, d'altro lato di confrontarsi anche animatamente quando si è trattato di decidere se continuare a «parlare tra noi» o cercare anche di «sintetizzare» gli incontri precedenti.

Modalità di discussione

Proprio per favorire questa libertà di espressione, la modalità di discussione, come detto, è stata volutamente molto aperta e anche il ruolo della coordinatrice è sempre stato chiaro: non proporre delle introduzioni tematiche e una scaletta di discussione, ma animare gli incontri in modo non direttivo, pur rispettando alcune regole per favorire la partecipazione di tutte, mantenere la continuità con l'invio di email e scambio di materiale tra tutte fra un incontro e l'altro. Negli ultimi appuntamenti si è invece scelto di introdurre le discussioni con alcune brevi domande iniziali.

personali delle partecipanti e nel rispetto delle differenze biografiche, potrebbe permettere ad altre di riconoscersi e confrontarsi, pur senza la pretesa di portare nuove teorie a quanto si dice attorno alle donne anziane. La Tavola rotonda di Mendrisio ha costituito un primo passo e un incoraggiamento a proseguire in questa direzione.

Confine tra storie personali e aspetti**più generali**

Questa linea di confine è stata uno spartiacque fluido: in alcuni momenti e per alcune donne prevaleva il desiderio di raccontare le proprie esperienze, in altri momenti e per altre invece la volontà di rendere queste ultime più collettive.

Abbiamo passato anni a conquistare spazi... dove siamo arrivate? Qual è oggi il nostro modo di intendere la genitorialità, la coppia, ma anche la scuola?

Come AveEve che tipo di contributo possiamo dare?

Vogliamo una testimonianza da trasmettere alle nostre figlie e nipoti, alle generazioni più giovani.

In questo senso si è posta la questione della valenza collettiva a cui il Movimento AvaEva (e la GrossmütterRevolution) attribuiscono valore, ossia il fatto che questa auto-definizione di donne in età da nonne, nata dalle esperienze

7. Conclusione

E per finire alcune considerazioni personali.

Non è stata cosa semplice tradurre in parole il clima nato durante gli incontri del lunedì.

Le lettere scivolavano tra le dita della tastiera, come se uscissero dal cappello del prestigiatore: veloci si accavallavano sul foglio. Mentre i pensieri si trasformavano in testo scritto apparivano i volti e le espressioni di chi le aveva dette.



Senza fare idealizzazioni, abbiamo dato vita a uno scambio di opinioni e idee nelle quali ci identifichiamo in quanto AveEve. Rappresentano parole condivise di grande valore e la consapevolezza della nostra identità, in un intreccio tra passato e futuro, tra l'infanzia e la vita di oggi.

... appena si conoscono e hanno tanto da dire, è la grande, interminabile conversazione delle donne, sembra cosa da niente, questo pensano gli uomini, neppure loro immaginano che è questa conversazione che trattiene il mondo nella sua orbita, se non ci fossero le donne che si parlano tra loro, gli uomini avrebbero già perso il senso della casa e del pianeta ...

José Saramago – premio Nobel per la letteratura, Memoriale del Convento, Feltrinelli, 1998, pag. 97

È stata messa in luce una donna diversa dalle nostre mamme e nonne quando avevano la nostra stessa età, generazioni che ci hanno tuttavia trasmesso valori importanti.

Le donne di oggi sono uscite dal modello lineare che spettava a chi ci ha precedute, ossia solo matrimonio e casa, perché hanno vissuto in un mondo di grandi cambiamenti, ai quali esse stesse hanno contribuito sia nella coppia che nella vita sociale e politica.

Attraverso gli incontri è nata una figura di donna autonoma, con il bagaglio della propria storia e contemporaneamente ricca di progetti e di desideri, pur nella coscienza dell'effimero e della fragilità.

Forse le donne in età di AvaEva si sentono di essere ancora una volta le pioniere di nuovi modelli di donna anziana, in parte ancora da costruire. E questa consapevolezza ha bisogno di essere rafforzata anche attraverso la relazione con le generazioni delle nostre figlie e nipoti.

