

DINAMICHE DELLE EMOZIONI E DEI CONFLITTI NELLA DONNA

La nostra è un'epoca in cui l'uomo e la donna faticano a trovare il giusto modo di esprimersi come esseri maturi nella loro identità personale, sessuale, relazionale e sociale. In passato la donna aveva un ruolo ben definito dai parametri della società patriarcale: a partire dal secolo scorso ha avuto la possibilità di realizzarsi in modo più ampio tra rivoluzioni, battaglie ed emancipazione. Eppure oggi la donna si trova in un rapporto conflittuale anche con quelle stesse conquiste, davvero difficili da gestire, mentre non è ancora riuscita ad ottenere una posizione di pari opportunità rispetto all'uomo. Uno dei problemi principali di molte donne è pretendere da se stesse di essere sempre al massimo della forma e voler gestire e controllare tutto: tempo, lavoro, relazioni familiari...è una battaglia che sembra già persa in partenza. E la crisi della donna è aggravata dal fatto che anche l'uomo fatica a ritrovare se stesso.

Le emozioni modulano il nostro modo di esprimerci e relazionarci con il mondo. Con le nostre emozioni siamo spinti a ricercare o fuggire, ad amare o detestare ciò che percepiamo come altro da noi: con ciò e chi si trova al di fuori, ma anche con quelle parti interiori sommerse - estranee e sorprendenti - che talvolta emergono dentro noi stessi e che non sappiamo come gestire. Le emozioni spesso restano celate e si manifestano in modo confuso e contraddittorio.

La nostra società attuale - votata alla produzione, alla iperconnessione digitale e al consumo - in apparenza cancella le distanze tra gli individui, ma intanto viola sempre più il nostro diritto alla riservatezza e così rende ancora più difficile la costruzione di una relazione intima con l'altro, allontanandoci dal giardino segreto della nostra interiorità.

Per aiutarci a superare questa situazione di progressiva alienazione, ci ispireremo al paradigma yin-yang dell'antica tradizione cinese e orientale: un paradigma filosofico e scientifico applicabile a tutta la realtà. Un noto antico proverbio cinese recita: "la donna sostiene l'altra parte del Cielo", perché ogni nostra dinamica interiore ed esteriore si manifesta rapportandoci con ciò o con chi è dall'altra parte.

Nel relazionarsi con se stessa e il suo prossimo maschile, come potrebbe la donna risolvere i suoi conflitti emotivi? In tutti i conflitti che abbiamo con gli altri, dobbiamo tenere conto della nostra parte nell'equazione: è un interrogativo che ogni donna - e ogni uomo dall'altra parte del Cielo - deve porsi per non fossilizzarsi solo nel ruolo di vittima delle pressioni sociali. La donna deve ritrovare il valore in se stessa e stimarsi, non per ciò che ottiene o produce o perché altri la giudicano di valore, ma perché il suo valore si fonda semplicemente sul fatto che esiste.