

DALL'ALBA AL TRAMONTO - 21 febbraio 2026 – intervento di Elena Cavaciocchi

“Il corpo della donna è il corpo morbido del pianeta, profanato e agonizzante. E' il corpo del piacere di essere madri, anche quando non si hanno figli. Il dolore fibromialgico è una corda stretta che lega questo corpo alla sua antica schiavitù. Liberarlo dal dolore significa sciogliere i nodi della schiavitù e scoprire per la prima volta la gioia di essere tutt'uno con il proprio corpo, quindi amorevoli, quindi liberi”

Cit. Nicola Ghezzani ad hoc per questa giornata, grazie

(A volte la chiamiamo Gaia, la Terra, un sistema vivente complesso.)

E come si fa a ritrovare, Amore, Libertà? Eros.

Noi abbiamo proposto un Percorso con ingredienti integrati, prendendo in considerazione la complessità della vita della persona. Della sua giornata. Ecco il titolo Dall'alba al tramonto, per il quale sono debitrice a Psicheros.... Gli elementi da noi considerati sono stati:

La sua storia – ed ecco la scrittura (vi accenno soltanto, poi parleranno le conduttrici e i conduttori)

L'energia che scorre nel corpo - ed ecco il qi gong terapeutico

La neuroplasticità e le connessioni fra corpo mente emotività ...- ed ecco la danza terapeutica

Il funzionamento del sistema nervoso e l'opportunità di accedere alla dimensione spirituale, al Senso – ed ecco la Mindfulness psicosomatica

La salute sessuale – ed ecco il lavoro con Irina e con la Dott. Panozzo

Il nutrimento – nel lavoro con Marlis Lombardi sulla buona cucina naturale sana.

Il tutto incorniciato dalle osservazioni cliniche prima e dopo lo svolgersi delle attività, osservazioni curate da una ginecologa omeopata con molte altre competenze e sguardi trasversali, e da un fisiatra esperto anche lui di medicina tradizionale cinese.

Ognuna di queste persone porterà qui le sue osservazioni, oggi.

Come ideatrice del Progetto e psicoterapeuta, oltre alle osservazioni sanitarie che seguiranno, vorrei condividere con voi alcune considerazioni sull'aspetto sociale, politico, culturale della salute del corpo delle donne. Le donne sono le più coinvolte da questo disturbo, così come lo sono dall'anoressia e dalla dismorfofobia. Perché? perché il nostro corpo è diventato un campo di battaglia? Il giudizio sul nostro valore si basa sull'abilismo? A quali standard di prestazione dobbiamo corrispondere? Perché il corpo di una donna non smette mai di esser martoriato, se non si interviene con percorsi di consapevolezza? Abbiamo iniziato da piccole a doverci vergognare. A rinchiuderci in degli schemi. A dover abbassare lo sguardo. Ad avere paura di mostrarsi per come siamo. E poi, a non fidarci più del nostro sentire perché ci rendeva scomode, suscettibili, lamentose... mestruate. A nasconderci ed imbruttirci, o viceversa a diventare caricature di altro. Ad adeguarci a standard decisi da altri, lavorare come un uomo ma mantenerci femmine, un monte di imperativi che si facevano sulle nostre vite. Trattiamo il nostro corpo come ci hanno insegnato; come abbiamo visto nostro padre trattare nostra madre (ci sono ricerche su questo che vi dico). Il potere, come ha anticipato Ghezzani, tratta il corpo della donna come tratta la terra. Invade, conquista, depreda, impoverisce, butta via.

Ed ecco le parole chiave che emergono dai vissuti delle donne:

dolore – silenzio – solitudine – preoccupazione – spese continue – impotenza – non riconoscimento. Sono le parole che emergono nei vissuti delle donne con fibromialgia. Scoprirete con sollievo quanto questi drammatici vissuti siano cambiati nel corso del cammino fatto insieme. E chissà, se potessimo vedere al neuroimaging un cervello che vive nel dolore e uno che no, capireste ancora meglio quanto spazio prende il dolore.

Nello specifico del mio intervento in questo progetto: ho condotto queste donne attraverso la danza, sperimentando items come

Radicamento – stabilità – squilibrio – caduta – slancio – contatto – appoggio – sostegno – respiro – prendere spazio – condividere spazio – la distanza – il peso - Queste alcune delle esperienze che abbiamo vissuto insieme ed analizzato visceralmente.

Abbiamo altresì attraversato il vissuto di alcuni archetipi femminili : la terra – la madre – la santa – la strega – la guerriera – la guaritrice – la dea Le modalità con le quali l'esperienza è stata condotta sono studiate per muovere il c corpo in maniera fisiologica, senza sforzo.

Il corpo di ognuna si è trasformato nel vissuto ed ha partorito una sua evoluzione: l'essere gruppo. Il gruppo ha una portata di sostegno portentosa. E' un organismo sociale che si muove, ora davvero liberamente, progettando un futuro migliore e trasformando i territori che attraversa, dalla famiglia alla comunità, e poi vedremo.

Oggi siamo qua anche per ascoltare la città, questo corpo diffuso e anch'esso sofferente, per ascoltare se e come vuol continuare a percorrere questa strada o analoghe strade, sostituendo la bellezza alla malattia, la condivisione all'isolamento, la progettualità al senso di impotenza, l'efficacia alla dispersione delle energie. A dopo