

REBIRTH

Lettura Psicologica

A cura della Psicologa e Psicoterapeuta

Dottorssa Patrizia Niddomi

Questa raccolta di fotografie celebra il tema "Donne in Rinascita" ed è un tributo a quella resilienza innata che le donne hanno dimostrato nel corso della storia. Le immagini raccontano gli elementi delle storie di rinascita e di potere interiore, riflettendo alcune tappe del percorso di molte donne che, in momenti difficili, cercano di riconnettersi con la propria essenza.

Le fotografie in questo progetto non sono solo immagini; sono una finestra su esperienze di vita, di trasformazione e di autoaffermazione. Ogni scatto racchiude l'intensità di emozioni e il desiderio di cambiamento, mostrando donne che, vivendo con coraggio e in profondità gli aspetti sgradevoli della rabbia e della sofferenza, riescono ad affermarsi nella loro libera esistenza, riscoprono la loro bellezza e accolgono la vita con forza e coraggio.

Nel viaggio della vita, le donne affrontano sfide uniche e complesse, spesso immerse in un contesto di aspettative e pressioni che possono sembrare insormontabili e in cui è legittimato essere Donna solo se si è Seduttrice o Curatrice (molto spesso coincidente con Madre).

Da anni ormai si tiene un Congresso internazionale annuale sulla lettura dei sintomi psichiatrici e psicologici sullo sfondo del genere femminile, nella convinzione che la peculiare storia del trattamento sociale delle donne possa essere fattore di rischio in misura degna di nota. Le ricerche confermano questo dato poiché risulta che a livello internazionale, le donne hanno una probabilità da 1,5 a 3 volte superiore rispetto agli uomini di rivolgersi ai servizi di salute mentale. Le donne tendono a cercare aiuto per disagio, ansia, depressione e problematiche di relazione mentre gli uomini, quando richiedono aiuto, spesso lo fanno per problemi legati al lavoro o a stress acuto, preferendo approcci più diretti. Anche nella mia esperienza clinica le donne si rivolgono a un* psicoterapeuta con frequenza maggiore rispetto al genere maschile.

Guardando questi scatti ho pensato a D. di 48 anni, che arrivò nel mio studio con una diagnosi di depressione situazionale e un gran senso di vuoto, a seguito del tradimento del marito e la perdita della fiducia nell'amore e nelle relazioni; la sua scelta di separarsi fu un passo difficile, ma trovò la forza per affrontare le sue emozioni e ricostruire la sua identità, al di là del suo essere madre, passando dalla creazione di relazioni significative; ho ricordato le sensazioni messe a fuoco da G., 35 anni, che si sentiva intrappolata in una spirale di litigi familiari, alimentata da un padre che esercitava un controllo

opprimente; attraverso il nostro lavoro insieme, ha iniziato a liberarsi da quel peso e a costruire la sua vita secondo le sue regole, ritrovando serenità come Donna, nel suo lavoro, nelle sue relazioni, con suo marito e sua figlia;

ho rivissuto le sensazioni provate con E. di soli 19 anni, quando ha scoperto che l'abuso di alcool era un modo per annebbiare i suoi bisogni di riscatto e desideri di indipendenza, uscendo da un meccanismo che stava ostacolando la sua crescita personale e ritrovando il suo senso di Essere Donna; ho riconosciuto la sensazione di soffocamento di A. che si trovava a combattere contro una malattia autoimmune fino a comprendere che il corpo le stava comunicando il suo bisogno di uscire da una spirale in cui cuore e cervello stavano comunicando senza ascoltarsi; ho rivisto C. nei suoi sentimenti di malessere ansiogeno e come la sua irascibilità sia svanita con la consapevolezza di essersi costruita una gabbia di consenso e condiscendenza a discapito della sua libertà di essere; e ho riconosciuto AE che, dopo aver partorito il suo bambino senza vita e aver affrontato il buio e la violenza di un cancro, e' tornata alla vita con una pazienza, un coraggio e una determinazione che non si può immaginare ma solo vedere esperire. Potrei raccontare di altre donne, altri percorsi che sono riaffiorati in ricordi guardando questo progetto.... esistenze preziose chiuse nella morsa dell'ingiustizia, alla ricerca di un nuovo filtro da cui osservare modi alternativi di essere per poter perseguire la legittimazione dei propri bisogni, il valore dei desideri e il proprio diritto alla felicità.

Le parole che spesso sentiamo pronunciare da chi cerca la rinascita— "vedersi belle", "sentirsi in forma", "riacquistare il controllo"—non sono altro che l'espressione contemporanea di stati esistenziali mancati e dei relativi vissuti di soffocamento, rabbia, vuoto, disperazione, minaccia, paura, solitudine, disorientamento, morte che risuonano in queste immagini, testimonianze di un cammino che parte da tutto ciò che è angoscioso e sgradevole e, attraverso la conoscenza e la crescita di sé, può condurre alla Rinascita. In un mondo che troppo spesso dimentica la forza e la profondità dell'universo femminile, queste fotografie celebrano la capacità di ogni donna di ricostruirsi, pezzo dopo pezzo, in un atto di amore verso se' stessa. Ogni ritratto è una celebrazione di una storia di resilienza, una storia che merita di essere raccontata e condivisa. Spero che questo progetto non solo ispiri chi lo osserva, ma che serva anche da promemoria per tutte le donne che si trovano in un momento di crisi: saper stare nei vissuti di morte non significa doverci abitare stabilmente; la rinascita è possibile, e la bellezza della propria esistenza è sempre a portata di mano.

Insieme, onoriamo il potere di ogni donna di risorgere e brillare, come il sole che c'è sempre, a illuminare il nostro cielo, al di sopra delle nuvole.