

## DONNE CHE CORRONO CON I LUPI

Di CLARISSA PINKOLA ESTES

Ed. Frassinelli, 1994

Recensione a cura di Chiara Bellei

Clarissa Pinkola Estès in "Donne che corrono coi lupi", attraverso l'analisi dell'Archetipo della *donna selvaggia*, intende aprire una porta a tutte le donne in cerca di sé stesse. Utilizzando lo strumento della storia narrata, riesce in modo sublime a parlare alla donna selvaggia sepolta più o meno in profondità in ciascuna donna e a riportarla alla vita. Ogni donna che legge questo libro inizia un viaggio dentro di sé alla ricerca delle proprie origini, dell'essenza più profonda, della propria anima, la cui memoria, al suono di ogni parola di queste storie, si risveglia.

In questo testo l'autrice indaga quella parte del femminile la cui naturalità è stata repressa addomesticandola, facendola divenire timorosa e non autosufficiente, priva di iniziative e ingabbiata nell'assenza dell'auto-stima. Ma come richiamare l'anima? Lentamente emergono indicazioni... "*con la meditazione, o nei ritmi del canto, della scrittura, della pittura, dell'educazione musicale, (...) visioni di grande bellezza, (...), l'immobilità, la quiete.*" Così l'anima esce dalla sua dimora, utilizzando l'energia mentale per realizzare uno stato di solitudine utile a ritrovare l'essenza femminile naturale. Attraverso un lavoro di ricerca, l'autrice ha raccolto un'ingente mole di materiale attinto dalle fiabe, dai miti, dai racconti popolari enucleando, su base psicoanalitica, una serie di archetipi che diventano l'architrave, sul quale è possibile ricostruire una vera e propria iniziazione alla donna selvaggia. Oggi le donne possono usare queste storie per confrontarsi e ricostruire i pezzi mancanti, così da riattivare "la creatività passionale e un sapere ancestrale".

Vediamo insieme alcuni dei volti della natura selvaggia di cui la donna è intessuta, attraverso il racconto e l'analisi di alcune storie:

1. La prima presentata è *la Loba, colei che con il canto dà vita alle nostre ossa e ci riammette nella ciclicità vita-morte-vita*. Una parte della nostra essenza, che l'autrice situa fisicamente nelle ovaie, conosce ciò che dentro di noi deve morire e ciò che deve vivere e permette, all'una di andare e all'altra di tornare alla vita. E' la custode della nostra anima, la costruttrice della nostra natura istintuale. Un suggerimento che emerge è chiedersi "cosa di me è smembrato e morto e deve essere riportato in vita".
2. Segue poi una storia, *Barbablù*, che invita a riconoscere *il predatore innato della psiche* di ogni donna e trasformarlo in una forza per la vita. Barbablù proibisce alla sua sposa di aprire una porta, pena la morte (colpevolizzazione e castigo consequenziali alla disubbidienza). Consegnandogli la piccola chiave d'oro, ma negandole l'uso, gli nega l'approvazione di conoscere i più profondi segreti della psiche femminile; è la chiave d'oro della conoscenza, e quindi della vita, che spesso le

donne accettano di non usare. Barbablù impedisce alla giovane donna di usare quella chiave che la porterebbe alla consapevolezza. "Nei misteri eleusini la chiave era nascosta sotto la lingua, a significare che il nodo (...), l'indizio, la traccia si trovano in un insieme di parole, di domande-chiave". E allora: "L'uccisione di tutte le mogli curiose da parte di Barbablù è l'uccisione del femminile creativo, (...) potenziale per sviluppare nuovi e interessanti aspetti di ogni genere. Il predatore è particolarmente aggressivo nel tendere imboscate alla natura selvaggia delle donne (...) cerca di schernire, (...) di tagliare il collegamento della donna con le sue introspezioni, le sue aspirazioni, i suoi obiettivi". Il rimedio che consiglia l'autrice è osservare la cosa mortale che si è impadronita di noi, vedere il risultato del suo macabro lavoro, trattenerlo nella consapevolezza e poi agire nei confronti di ciò che abbiamo visto (bandire il predatore). Le domande chiave rimangono essenziali: Che cosa non voglio conoscere? Che cosa c'è dietro? Che cosa conosco in profondità che preferirei non sapere?

3. Impariamo, grazie alla bambola che la madre morente regala a *Vassillissa, la saggia*, la natura intuitiva dell'animo della donna selvaggia. La storia sottolinea come conservare o ricostruire, se è stato depauperato, l'intuito primordiale della donna madre-interiore, l'archetipo che dà energia, che sa dove andare, quando e come fare ciò che dobbiamo fare. Quindi accettare di avventurarsi nel luogo dell'iniziazione profonda e cominciare a sperimentare l'essere nel proprio potere intuitivo. Imparare a sviluppare una sensibilità, basandosi sulla nostra intuizione interiore. L'intuito non esiste di per sé ma va nutrito, alimentato e lo si può fare solo fidandosi di lui e quindi usandolo. Domande chiave da porre alla propria anima divengono: "Prendo questa o quella direzione? Mi fermo o proseguo? Devo resistere o essere flessibile? Questa avventura/persona sono veri o falsi?"
4. La natura femminile è *duale*. Con la donna selvaggia si è in presenza di due donne: un essere esterno, che vive nel "mondo di sopra", facile da osservare, alla luce; mentre esiste anche la *creatura* interiore che vive in un mondo non facilmente visibile. La donna ha poteri eccezionali quando i suoi aspetti duali sono conosciuti e considerati un'unità ed entrambi i lati della dualità vengono nutriti.
5. L'anima della donna selvaggia impara ad amare se accetta di danzare nel ritmo "vita-morte-vita", perché l'amore nella sua forma piena è un susseguirsi di morte e rinascita e l'una non può esserci senza l'altra. Tutti hanno paura a far morire qualche parte di sé, a "sbrogliare la Donna Scheletro", ma ci vuole un "cuore desideroso di morire e rinascere e morire e rinascere e così via". Il primo atto che nutre la donna scheletro è proprio quello di riconoscere amorevolmente la nostra ferita e amarla per primi senza attendere che nessuno lo faccia per noi. Solo questo apre lo spazio per l'amore. La natura Vita/Morte/Vita ci insegna che la cura del malessere è sempre in una azione contraria al malessere stesso. Le domande chiave per onorare questo archetipo sono: A che cosa devo dare più morte oggi per generare più vita? Che cosa dovrebbe morire, e lo so, ma esito a permetterlo? Che cosa deve morire in me perché possa amare? Quale non bellezza temo? A che mi serve il potere del non-bello oggi? A quale vita temo di dare la nascita? E se non ora, quando?

6. La donna selvaggia è in contatto con la forza del suo corpo. Può indagare sulla luminosità del suo corpo e sentirlo come una serie di porte e poesie con cui apprendere e conoscere, “il corpo è un essere che ci ama, che dipende da noi, talvolta ne siamo madri, talaltra ci fa da madre”. Riprendo le parole dell’autrice “Il corpo è come la Terra, vulnerabile agli eccessi; il petto ha la funzione di nutrire e sentire; i fianchi sono larghi perché dentro c’è una culla in avorio satinato per la nuova vita, (...) le gambe sono le carrucole che ci sollevano, l’anello per cingere l’amante”. Le domande sagge da farsi riguardano il “come sentire il proprio corpo” e non la sua forma.
7. L’autrice poi ci fa conoscere la *donna-fera*, colei che un tempo era selvaggia e che poi è stata addomesticata e quando le si presenta la possibilità di tornare alla sua natura selvaggia è facile preda di trappole. Senza una costante partecipazione alla natura selvaggia la donna muore di fame e cade nell’ossessione “lasciatemi stare” e “amatemi per favore”. Per il recupero degli istinti perduti è fondamentale osservare coloro che hanno istinti intatti. La Donna Selvaggia è per natura intensa e ricca di talento, ma essendo rimasta separata dai suoi istinti è anche ingenua, abituata alla violenza, pronta ad adattarsi all’esilio. Per questo la donna ha bisogno di una madre selvaggia “sufficientemente buona” ed è proprio la Donna Selvaggia che si chiede che cosa aspettiate a stare realmente e costantemente con lei.
8. Quando l’iniziazione alla Donna Selvaggia è incompleta è necessario ricorrere all’archetipo della *donna -foca*, che ci ricorda che ogni donna lontano dalla sua casa-anima si esaurisce ed ha necessità di farvi ritorno ogni qual volta ne senta il bisogno. Impara così il suo ritmo dell’andare e tornare a sé; è un ritmo naturale e istintuale che la donna selvaggia mantiene per tutta la vita. Quando una donna resta troppo a lungo lontana da casa, la sua capacità di percepire come si sente dentro, comincia a disseccarsi e arriva a sentirsi solo quando è agli eccessi. E cosa succede? Perdiamo le nostre idee, i nostri occhi sono spenti, le ossa sono affaticate, è come se i fasci nervosi fossero disfatti e non riusciamo più a concentrarci. Il ritorno a casa della donna selvaggia permette anche a chi le è vicino di crescere ed evolvere. Dov’è casa? E’ un posto interiore dove la donna si sente integra. Clarissa Pinkola dice che se la donna si concentra con gli occhi dell’anima trova casa in moltissimi posti e ogni donna sa per quanto tempo ci deve rimanere. Il segno che è stata a sufficienza è la luminosità degli occhi, la vitalità dei sensi, il vibrare dell’umore.

L’autrice consiglia alla fine delle cinquecento pagine di seguire le dieci regole dei lupi per conoscere il territorio della vita: mangiare, riposare, vagabondare, mostrare lealtà, amare i piccoli, cavillare al chiaro di luna, accordare le orecchie, occuparsi delle ossa, fare l’amore, ululare spesso.

Profondo e originale, con le favole e i miti che ci guidano alla riscoperta della nostra essenza più profonda, questo libro appassionante è consigliato alle donne, ma anche agli uomini che amano "correre con le donne che corrono coi lupi". Buon viaggio.

**Estes C. P., Donne che corrono con i lupi, Ed. Frassinelli, Milano, 1994.**