

In corsa contro il tempo



**Troppe cose da fare, scadenze ravvicinate, reperibilità:
un terzo dei lavoratori europei soffre di stress da produttività.
Ecco come ridurre la pressione e ritrovare la serenità al lavoro**

Psicologia

Lapsus: perché ci capita spesso di essere sbadati

Lessico patriarcale

«Che ti prende? Sei nervosa perché hai le tue cose?»

Human Brain Project

La fine di un progetto ambizioso e controverso





Il sangue della vergogna

Sul ciclo mestruale e le mestruazioni permangono ancora molti luoghi comuni, che condizionano la quotidianità di molte donne e minano anche la percezione del loro ruolo sociale

di Anna Rita Longo — illustrazione di Marcella Peluffo

«**M**a che hai? Sei nervosa? Hai le tue cose?» Chi, tra i lettori di questo articolo, è una donna, oppure una persona assegnata al genere femminile alla nascita e socialmente percepita come donna per un certo periodo della sua vita, ha buone probabilità di aver sentito questa frase, per esempio in risposta alla manifestazione di un atteggiamento deciso e assertivo, oppure di fastidio, indignazione o rabbia.

Un intreccio di significati

Colpisce, in una piccola domanda di questo tipo, il profondo intreccio di temi e significati nascosti, che sono la spia di diversi aspetti della cultura patriarcale. Si può notare, per esempio, come quasi mai l'elemento al quale si fa riferimento, le mestruazioni, venga nominato esplicitamente, con il suo nome, ma si preferisca alludervi con eufemismi e metafore, come se si trattasse di un aspetto della fisiologia meno onorevole di altri, forse proprio per il suo stretto legame con il femminile. Si avverte poi, chiaramente, il tentativo di svuotare di significato ogni sentimento che, in una persona socializzata come donna, non sia percepito come di dolcezza, remissività, passività, attribuendo l'origine di rabbia, indignazione, assertività femminili non all'espressione di una valutazione e alla manifestazione legittima di idee e sentimenti, ma a un influsso degli ormoni e al ciclo mestruale. D'altra parte, espressioni come «isterica», etimologicamente legato a una parola greca che indica l'utero, era un'espressione comune in passato nel

L'AUTRICE

Anna Rita Longo
dottoressa di ricerca, insegna lettere alle superiori e collabora con diverse riviste che si occupano di scienza, cultura e attualità. È socia emerita del Comitato italiano per il controllo delle affermazioni sulle pseudoscienze (CICAP). Ama l'arte in tutte le sue forme, i viaggi e la natura.





Cosa c'è, se i steri oggi

lessico medico, che anche oggi rispunta per depotenziare e togliere significato a rabbia e manifestazioni di protesta da parte di una donna.

Che cosa accade se chi si sente rivolgere una frase così, spesso accompagnata da un sorriso ironico, cerca di mettere in evidenza le proprie ragioni e di sottolineare che si tratta di uno stereotipo tossico? Nella maggior parte dei casi si riceve un ulteriore paternalistico sollecito a «farsi una risata», perché «era solo una battuta». Sfugge il fatto che anche i temi su cui ruota l'umorismo, ovvero la natura di quello che si percepisce socialmente come ridicolo, sono un riflesso del contesto culturale e che inviti come questo a non prendersela troppo sono noti strumenti per mettere a tacere e togliere spazio.

Una visione ambivalente

In questo caso, il nucleo tematico di riferimento è quello del ciclo mestruale e delle mestruazioni in particolare, il cui trattamento culturale e sociale nel tempo è significativo. Raffaella Malaguti, giornalista e saggista che ha dedicato al tema diversi contributi divulgativi, sottolinea come non tutti gli antropologi siano concordi nel ritenere che storicamente le mestruazioni siano sempre state viste sotto una luce negativa, sebbene le testimonianze al riguardo siano numerose. Ma, per concentrarsi sull'attualità, la studiosa riferisce che nelle interviste da lei condotte sul modo in cui le donne vivono le mestruazioni emerge un atteggiamento ambivalente. Se, da una parte, molte sottolineano di non avvertire particolari condizionamenti sociali e di vivere con serenità e, talvolta, indifferenza, le stesse persone riferiscono poi, approfondendo il discorso, diverse situazioni in cui emergono sentimenti di imbarazzo o vergogna, per esempio legati al disagio nel parlare pubblicamente delle mestruazioni e della loro gestione.

«Dobbiamo tenere presente – sottolinea Chiara Simonelli, sessuologa e psicoterapeuta con un'intensa attività scientifica e divulgativa – che gli stereotipi e le loro conseguenze hanno una vita molto lunga, a dispetto dei tanti cambiamenti sociali, e quelli legati alle mestruazioni non sono certo un'eccezione. Il loro permanere non si limita soltanto alle persone che hanno un basso livello di scolarizzazione, ma affiora anche nelle conversazioni delle persone più istruite, spesso sotto

forma di scherzi o battute di cattivo gusto o sessisti. La tolleranza rispetto ad affermazioni di questo tipo fa pensare che molti ancora non riescano a concepire l'idea di una piena parità di genere. La presenza di forti retaggi del tabù legato al sangue mestruale appare come una metafora del rifiuto della femminilità e di ciò che la caratterizza. In molte culture il sangue mestruale viene associato anche alla possibilità di adoperarlo in malefici e la figura della donna a quella della strega, immagine di cui i movimenti femministi hanno scelto talvolta di riappropriarsi, ribaltandone il significato e vedendovi un simbolo positivo di femminilità lontana dagli stereotipi e di libertà».

Innegabili progressi e retaggi diffusi

Ciò non significa che alcuni innegabili progressi non si siano verificati. «Oggi senz'altro il modo in cui le donne vivono le mestruazioni è migliorato – continua la sessuologa – in particolare con la progressiva diffusione di una serie di innovazioni negli strumenti per l'igiene mestruale, come gli assorbenti più sottili ed efficaci o prodotti come i tamponi interni o la coppetta mestruale, oppure con i metodi che consentono di bloccare le mestruazioni in corrispondenza con eventi in cui sarebbero di gestione problematica. Si tratta di elementi che consentono di fare meno rinunce e di affrontare la quotidianità con più serenità. Eppure ancora oggi parlare con libertà delle mestruazioni viene percepito come inopportuno o disgustoso e, nel contempo, problemi di salute con un forte impatto sulla qualità della vita, come dismenorrea o endometriosi, sono spesso ritenuti non abbastanza meritevoli di considerazione da parte della collettività che, per esempio, nel nostro paese come in altri, non ha dato seguito alla proposta di istituire un congedo mestruale. Non è un caso se la questione delle imposte eccessive sui mezzi per la gestione delle mestruazioni, quasi si trattasse di beni di lusso e non di necessità di base, ritorna periodicamente in diverse nazioni, tra cui l'Italia».

Si tratta di elementi che, messi insieme, risultano significativi. «Complessivamente – conclude Simonelli – avvertiamo quindi ancora molti segnali che ci fanno capire che a livello culturale gli antichi stereotipi hanno lasciato tracce che tardano a scomparire e impattano sulla vita di molte persone, anche perché non se ne percepì-

hai le tue cose

scono la gravità e le conseguenze, dal momento che affermazioni tossiche sono spesso derubricate a battute o scherzi senza alcuna importanza». Solo per fare un esempio, possiamo citare i vergognosi attacchi, che trovano facile veicolo sui *social* (in cui assumono presto la forma di vere e proprie *shitstorm*) ai danni di chi fa attivismo su temi legati alle mestruazioni o a condizioni patologiche come endometriosi e vulvodinia, che talvolta colpiscono anche personaggi pubblici.

Luoghi comuni da sfatare

Peraltro da tempo la scienza ha contribuito a ridimensionare alcuni luoghi comuni. «Mestruazioni e ciclo mestruale sicuramente influenzano, anche se poco, l'umore e la stabilità emotiva della donna – precisa Salvo Di Grazia, ginecologo e divulgatore scientifico molto noto – ma non certo profondamente come vuole il luogo comune, né in maniera talmente significativa da alterare le normali attività quotidiane. Se accade, è bene accertarsi che non ci siano problemi che causino uno scompenso». Per esempio, gli effetti delle variazioni dei livelli ormonali interessano anche il sesso maschile.

«Certamente le fluttuazioni ormonali producono cambiamenti nelle sensazioni e nei ritmi delle donne – continua Di Grazia – ma la stessa identica cosa esiste nei maschi. Provare maggiore irritabilità in certi giorni, sentirsi più distratte o pensierose, arrivare a un vero e proprio nervosismo, può essere segno del trovarsi in una fase del ciclo, in genere dopo la caduta a picco degli estrogeni, che precede la mestruazione. Nel sesso maschile, allo stesso modo, la caduta improvvisa dei livelli di testosterone può causare gli stessi sintomi (si chiama sindrome del maschio irritabile), fino alla sonnolenza, all'ansia e alla depressione. Sono fasi temporanee e passeggiare dovute ai cambiamenti ormonali legati alla sfera riproduttiva: siamo condizionati già dall'ambiente, per esempio per i ritmi circadiani o stagionali, figuriamoci quanto possiamo essere condizionati dai fattori ormonali. Pensare quindi che le donne, solo perché nel periodo mestruale, siano per definizione nervose o aggressive è un'assurdità: semplicemente vivono, con il loro corpo, l'evoluzione del tempo».

Questo non esclude la presenza di situazioni problematiche o patologiche, che anzi spesso

Parla con Mind

Se volete raccontarci la vostra esperienza oppure condividere con noi le vostre riflessioni sull'argomento scrivete a storie_mind@lescienze.it

vengono messe in ombra dagli stereotipi. «Certamente ci sono disturbi molto più gravi e che non sono passeggeri, tanto da rientrare in una diagnosi: disturbo disforico premenstruale», aggiunge l'esperto. «È una malattia psichiatrica che coinvolge l'1-9 per cento delle donne, spesso persone con predisposizioni o già affette da malattie come la schizofrenia; altre volte questa condizione è associata a disturbo bipolare, oppure, nell'ambito della neurodivergenza, per esempio, all'ADHD. Il tutto rientra in un quadro preciso, da non svalutare con luoghi comuni. Attenzione quindi a mescolare le due cose, la malattia alla battuta sessista, il disturbo serio al luogo comune retaggio del passato, che esiste senz'altro. Non dimentichiamo che l'eclampsia, una gravissima malattia della gravidanza che può essere anche mortale, prima che se ne conoscessero le cause era chiamata isteria gravidica (o puerperale se la

Certamente le fluttuazioni ormonali creano cambiamenti nelle sensazioni e nei ritmi delle donne, ma la stessa cosa esiste nei maschi

donna aveva già partorito). Si credeva insomma a uno stato di ipereccitabilità ed esagitazione tipico della donna, che invece era in uno stato precomatoso per edema cerebrale».

Cambiare prospettiva

Accanto all'importante attività di informazione e comunicazione che oggi molti professionisti conducono nei media più e meno tradizionali, indirizzata alle varie fasce d'età, risulta particolarmente importante quella che si rivolge ai più giovani. Tra i lavori più originali possiamo fare l'esempio di *Period Girl*, un romanzo di Giorgia Vezzoli, pensato per un pubblico dai 10 anni in su, che presenta le mestruazioni in una veste insolitamente positiva, perché consentono ogni mese a Robin, la protagonista, di trasformarsi in una supereroina la cui missione è la protezione della natura e il contrasto della crisi climatica. Contribuendo a costruire uno sguardo nuovo verso la fisiologia femminile, pone anche l'accento sull'importanza di un'azione collettiva e solidale di fronte a problemi così importanti. ■

LETTURE

Vezzoli G., *Period Girl*, Settenove, 2020.

Di Grazia S., *Quello che alle donne non dicono*, 2020.

Thiébaud E., *Questo è il mio sangue*, Einaudi, 2018.

Malaguti R., *Le mie cose*, Bruno Mondadori, 2005.