

Una madre, tante mamme

Vivere la maternità nella mente, nel cuore e nel corpo

Introduzione

Che compito epico diventare madre!

La mamma è l'origine di ogni cosa e nella nostra fantasia ha poteri e capacità infinite, contiene in sé tutto ciò che conosciamo, sentiamo e facciamo, e anche quello che non conosciamo.

Sarà stato per il confronto che sentivo con tutto questo che, quando mio marito mi ha informata, nel parcheggio di un centro commerciale, che eravamo stati finalmente abbinati alle nostre figlie, mi sono spaventata a tal punto da fare un salto all'indietro e sbattere sulla macchina parcheggiata dietro di me; ho fiutato il senso di un pericolo indefinibile che mi è costato un raffreddore durato circa tre mesi consecutivi;

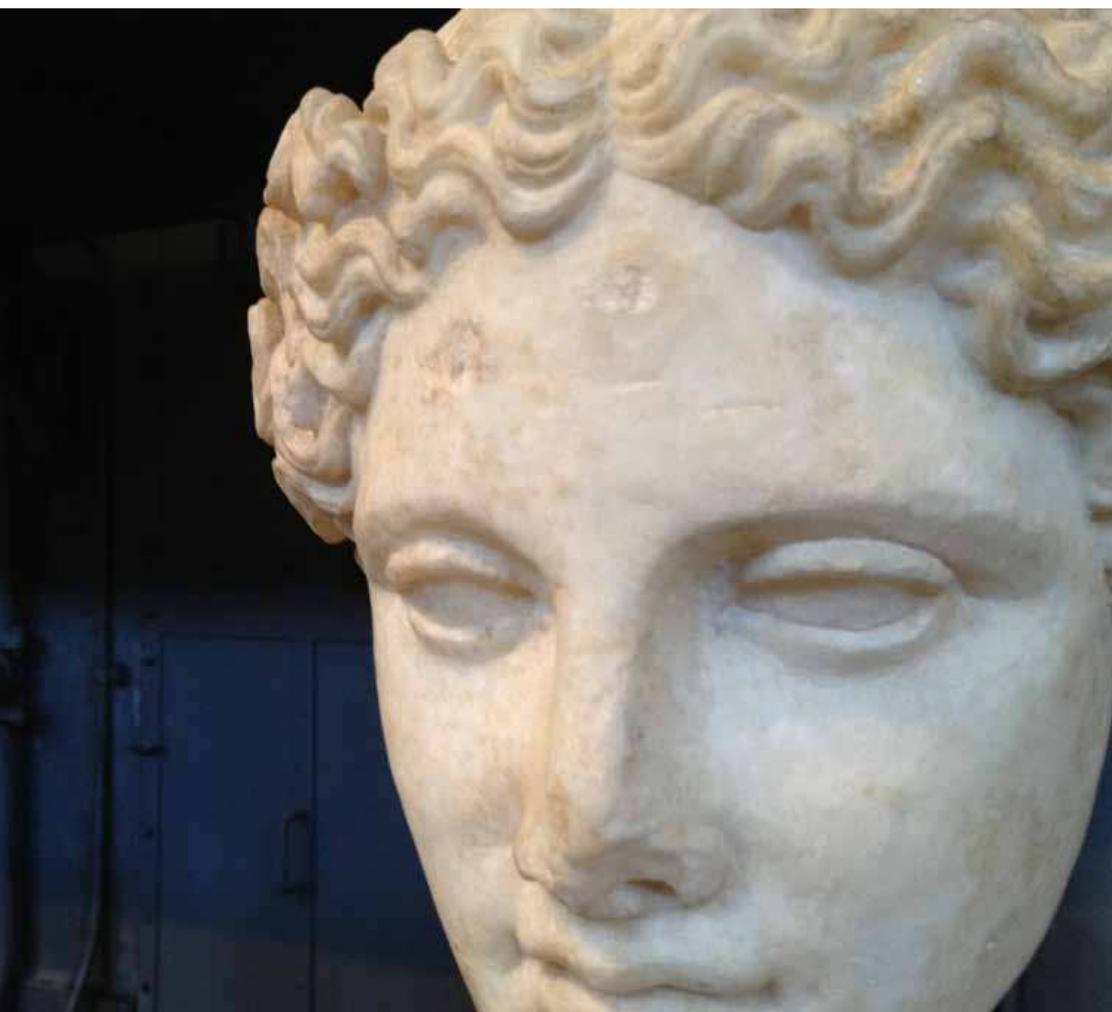
ho avuto la sensazione che avrei cominciato a fare errori da quel momento e per tutti i seguenti momenti della mia vita come madre... è stato devastante! Allo stesso tempo ho avuto la netta sensazione che avevo tutte le risorse necessarie ad affrontare questo nuovo ruolo, che avevo in me la forza e il coraggio per fare del mio meglio (e non necessariamente 'il meglio') per tutti i seguenti momenti della mia vita come madre. In un attimo ero diventata 'madre': fragile e potente nello stesso tempo!

Vi racconto questo episodio perché sono convinta che si diventi madre – adottiva o biologica che sia – sia nella mente (il pensiero di tutti gli errori che farò e delle capacità che use-

rò) che nel cuore (paura e potenza) che nel corpo (raffreddore). Inoltre sia la mente che il cuore che il corpo possono sperimentare tutta la gamma positiva e tutta la gamma negativa delle possibilità.

Essere donna e diventare madre può voler dire diventare esattamente e completamente quello che si è, realizzare la propria vocazione come direbbero alcuni, realizzare le proprie potenzialità, trasformarsi (tanto nel corpo quanto nell'anima) per trasformare la realtà intorno a noi, sentire di avere il potere di far nascere ma anche di distruggere, di essere 'potenti' ma anche di avere una responsabilità che dipende da questo potere.

La consapevolezza di questa costante ambiva-



10 lenza mentale ed emotiva costituisce una risorsa da recuperare in un momento storico come il nostro che predilige la uni-direzionalità, il ragionamento logico e lineare, teso alla risoluzione di problemi e alla modificazione attiva della realtà piuttosto che

la multi-relazionalità, la contemplazione di ciò che accade, del fiume che scorre per andare dove deve andare, la comprensione della realtà, la riunione degli opposti in un Uno... Io ritengo infatti che l'ambivalenza e la flessibilità, la capacità di vedere le cose

da più punti di vista differenti e nello stesso momento, siano fondamentali per una vita piena e per la creatività di ciascuno.

Questi ultimi principi descrivono un approccio femminile alla realtà e descrivono le caratteristiche di quella che, nelle culture matrilineari originarie, risalenti almeno al 30.000 a.C., era la Grande Madre: dea amabilissima e terribile, che sa creare e sa distruggere, che fa nascere tutte le cose e le riaccoglie nel suo abbraccio quando muoiono. È l'archetipo della madre, con tutta la sua ambivalenza di 'madre amorosa' e 'madre terribile' come la definisce Jung. Un'altra coppia di 'opposti' su cui mi piace poter riflettere è quella che vede contrapposti il corpo e la mente: nessun pensiero e nessuna emozione può vivere al di fuori di un cor-



po, ma tutto si esprime attraverso di esso. Inoltre il corpo femminile, come vedremo poi, detta i ritmi della trasformazione e della creatività: i cicli interni segnano attraverso il fisico l'avvicinarsi di fasi in cui il desiderio e la capacità materna si fanno più pressanti, ma anche la disponibilità maggiore o minore ad essere madre nutriente e protettiva verso i propri figli o la necessità di concentrarsi maggiormente sulla propria interiorità, cicli interni al maternage. La capacità di diventare madre (biologica o adottiva) dunque necessita dello stabilirsi di una serie di connessioni, come in una moderna rete digitale, con più soggetti e a più livelli: mentalmente, fisicamente ed emotivamente ci mettiamo in relazione con l'idea che abbiamo di

come debba essere una 'buona' madre, con l'esperienza che in quanto figlie abbiamo avuto di quella specifica madre che ci ha cresciute ed amate a modo suo, con il tipo di madre che vorremmo essere per i nostri figli. E tutto questo prenderà poi la forma specifica delle nostre esperienze in quanto madri perché, oltre alle relazioni che intratteniamo con la nostra vita interiore, costruiamo una nuova relazione con un figlio in carne ed ossa fuori di noi e che, allo stesso tempo, entra dentro di noi come una sostanza di cui noi stesse siamo forgiate. Questa è la strana alchimia della maternità adottiva: che un bimbo che non si è formato dentro di noi, ci entra dentro e ci forma lui stesso come fossimo fatti della stessa materia.

Una 'Madre': l'eredità culturale nella nostra idea di buona madre

«Tu sei la mamma anche della luna?» mi chiese mio figlio, a due anni, in una notte di plenilunio, al mare, sotto il cielo stellato. Che gli astri nascano all'interno del ventre materno è un pensiero mitico, patrimonio dell'umanità bambina (ma non stupida) che immaginò una grande progenitrice del Tutto, immaginò che corpo e cosmo fossero della stessa sostanza...» (Luisella Veroli, *Prima di Eva*, ed. Melusine).

Il principio femminile, sotto la forma della "Grande madre", origine e fine di ogni cosa, è stato il punto di riferimento spirituale dell'umanità per moltissimo tempo: gli storici parlano di un periodo che si

è esteso grosso modo dal 30.000 a.C. al 3.000 a.C., fino all'insediamento, nell'immaginario collettivo, di un dio maschio, il quale ha riassorbito in sé anche caratteristiche prettamente femminili, come la capacità di dare la vita. In ogni tempo ed in ogni cultura si è presentata l'idea della "Dea Unica", e tutt'oggi si ripresenta a livello individuale, ogni volta che qualcuno si confronta personalmente con l'idea della procreazione e del nutrimento o con il fallimento di questi propositi. E in effetti una donna è in grado di partorire ma anche di abortire, di proteggere e nutrire ma anche di abbandonare.

Ma se è vero che l'idea che noi abbiamo di come debba essere una madre la abbiamo ereditata attraverso i millenni e le generazioni di madri e di figli che nel tempo si sono avvicendate le une alle altre, è vero anche che oggi noi donne incarniamo quest'immagine nella sua totalità: sia nella sua polarità positiva che in quella più in ombra. Sono dell'idea che dobbiamo renderci conto che anche quando noi donne scegliamo la vita, abbiamo in noi, costituzionalmente, il potere di distruggerla. A volte l'una cosa vale quanto l'altra: entrambe

possono essere utili alla prosecuzione dell'esistenza. Renderci consapevoli rispetto ad entrambe le possibilità, ci consente di scegliere ogni volta l'opzione che riteniamo migliore nonché di diminuire o eliminare la tendenza al giudizio negativo verso chi sceglie diversamente da noi. A volte mi capita di dare scandalo quando asserisco che tutti siamo stati abbandonati e che tutti siamo stati adottati. Invariabilmente! Figuratevi la reazione quando aggiungo che tutti abbiamo abbandonato qualcuno e adottato qualcun'altro nella nostra vita, senza bisogno dell'intervento di alcun tribunale!

Più tardi, nella storia, il culto della Grande Madre, è stato affiancato e poi soppiantato da quello del dio uomo, e, alla dea, è stato dato il ruolo di madre o sposa o sorella del dio creatore. Un esempio ne sia la figura della Madre vergine nella religione cattolica. Un effetto di questa dinamica 'culturale', che si è trasferito sino a noi oggi, è l'eliminazione di una parte importante della complessità e dell'ambivalenza del simbolo femminile: in altri termini la polarità che ha il più stretto legame con la concretezza fisica della donna, con la sua capaci-

tà di dare e togliere vita, è stata eliminata in favore di un maggiore rilievo dato invece alla spiritualità femminile e alla sua capacità di essere nutriente e accudente verso la prole ma anche verso il compagno uomo. Insomma, Eva è stata cacciata dal paradiso mentre Maria siede sul trono accanto all'Altissimo! Allo stesso modo noi oggi rifiutiamo l'idea di una madre non completamente devota verso i figli, ricercando un livello di perfezione che poco ha di reale; rifiutiamo spesso l'idea del piacere fisico unito alla sofferenza anch'essa fisica tipiche del parto; troviamo difficile concepire che quando incontriamo per la prima volta i nostri figli non solo non ce ne innamoriamo all'istante ma addirittura li temiamo per lo sconvolgimento che apporteranno alla nostra vita... a volte addirittura ci arrabbiamo con loro per questo! Ma una 'buona madre' non lo direbbe mai! Non direbbe mai di sentirsi 'divorata' fisicamente dalle emozioni che loro suscitano in noi!

Essere madre
con e nel corpo

Se quindi è vero che l'originaria unicità e ambivalenza delle esperienze di vita

è stata divisa in polarità opposte, e che la polarità più legata al corpo e alle esperienze culturalmente disapprovate è stata eliminata dalla consapevolezza, allora ancora una volta si tratta di riunire gli opposti in un Uno. Ma questo non è un 'gioco da bambini'. Non siamo nati con la capacità di farlo e a volte le persone diventano adulte senza acquisire consapevolezza della propria ambivalenza né la capacità di comporla in una sintesi.

Io credo che, in riferimento al tema di questo articolo un'ambivalenza fondamentale sia tra il **desiderio di maternità** e il **desiderio di gravidanza**. In quest'ultimo acquista rilievo soprattutto il bisogno, inestinguibile in alcune donne, di provare a se stesse che

il proprio corpo funziona, di trovare conferma della propria femminilità. Nel primo caso invece prevale l'investimento emotivo sul bambino e sul rapporto con lui, sia in assenza che in presenza. La verità è che nessuno dei due desideri può essere escluso dall'esperienza reale. Se in prima istanza si potrebbe ritenere che le madri adottive vivono fortemente il desiderio di maternità o, viceversa, che coloro che sentono maggiormente il desiderio di gravidanza non saranno mai disponibili ad una gravidanza adottiva, ritengo invece che sia la 'vergine Maria' che 'Eva' abbiano la dignità di esistere contemporaneamente in ciascuna di noi.

Il percorso che ho fatto per riunirmi alle mie figlie,

la mia gravidanza adottiva, mi ha reso la madre che sono oggi, così come è per qualsiasi gravidanza. Poi, l'incontro effettivo con le mie figlie ha sancito la reale 'trasformazione'. Ora ho la certezza che io sono nata per diventare la loro mamma e loro sono nate per diventare le mie figlie. Tuttavia è vero anche che ho sentito e sento tuttora la mancanza di una gravidanza fisica: è come se mancasse un articolo nel mio inventario delle esperienze normalmente possibili per una donna e che quindi la mia esperienza non sia completa. Ho dovuto rinunciare a questa dimensione fisica ma ho guadagnato una dimensione, anch'essa fisica, normalmente irraggiungibile per la media delle donne: ho acquisito maggiore sen-



sibilità e intensità nella consapevolezza della controparte corporea delle mie emozioni nonché delle mie emozioni stesse. Inoltre, dal momento in cui ho conosciuto le mie bimbe, ho potuto intrecciare e costruire insieme a loro un dialogo corporeo-emotivo che in un rapporto prevalentemente non verbale è

l'unico in grado di intercettare e soddisfare i loro bisogni di appartenenza, nutrimento, affetto, sopravvivenza ecc.

Ricordo sempre un mio maestro che diceva che se si riesce a tollerare l'ambivalenza abbastanza a lungo, quella sensazione di essere dilaniata tra spinte opposte, allora è possibile

la nascita di un terzo elemento, il simbolo, in grado di riunire in sé questi due opposti. Esattamente ciò di cui stiamo parlando! Nel mio caso questa esperienza unificatrice è stato il dialogo corporeo con le mie figlie.

Abbiamo cominciato a dialogare quando, al primo incontro, la mia figlia maggiore ci è corsa incontro entusiasta e la piccola si è nascosta nella sua stanza, impaurita; quando, cercando di entrare in contatto con loro, ho fatto salire la grande sulla mia schiena, così come fanno le mamme in quella parte del mondo: il sorriso spontaneo di mia figlia mi ha fatto capire che in quel momento, per la prima volta, lei si è sentita figlia e io mi sono sentita proprio sua madre. Ci siamo reciprocamente riconosciute! Allo stesso modo la bimba piccola mi faceva capire di non riconoscermi come madre ogni volta in cui, per cambiarle il pannolino, la separavo dalla sorella: il suo pianto era disperato e inconsolabile e allora io mi affrettavo a riportarla il prima possibile al suo unico punto di riferimento: in quel momento mi regalava la possibilità di poter sentire in me come si sentiva lei: persa, in pericolo, angosciata! Potrei continua-



re così all'infinito perché tutt'oggi il nostro rapporto segna i suoi momenti più importanti in questo modo. Non posso dunque separare, nella mia esperienza, il senso di essere madre da quello che vivo con e nel mio corpo.

Amore mio,
non ti sopporto!

Klimt ha saputo rappresentare in modo egregio la polarità tra amore e odio nella maternità. Se osservate con attenzione l'immagine qui accanto noterete che la donna incinta, di cui sono evidenziati pochi elementi tra cui il viso, la mano destra e i seni colmi, sembra impegnata in un dialogo con il bimbo che porta in grembo; noterete anche che sulla pancia è poggiato un teschio e che giù, alla base dell'opera, sono rappresentate tre donne chine, con un'espressione tra la tristezza e l'indifferenza, o in atteggiamento di preghiera. In senso allegorico Klimt vuole rappresentare la circolarità del tempo della vita, tra nascita, nascita di un nuovo individuo e morte, un ciclo in cui la donna ha un ruolo centrale.

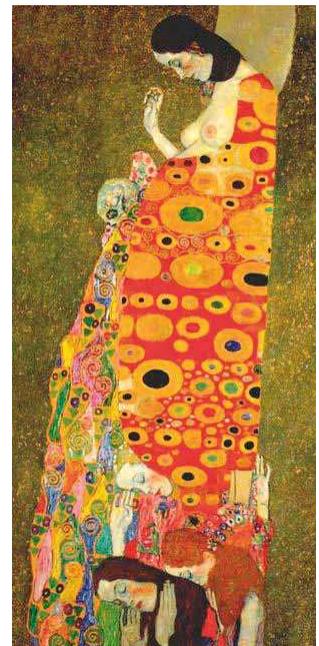
Anticipando di qualche anno l'elaborazione junghiana dell'archetipo della Grande Madre, che ab-

biamo precedentemente discusso, quest'immagine racchiude in sé il polo positivo, nutriente e protettivo, della maternità, e il polo negativo rappresentato da ciò che è oscuro, che seduce e 'intossica'. È quest'ultimo aspetto dell'opera quello che ci interessa in questo momento. Lo scambio di amore e odio, di nascita e morte, è infatti reciproco in un rapporto tra madre e figlio.

Quando nasce un figlio o quando si diventa madri, è inevitabile che la donna così come era prima muoia: in altri termini non siamo più quello che eravamo prima, magari ragazze spensierate o professioniste o semplicemente figlie o compagne. Tutto questo cessa di esistere, in un certo senso muore, e diventiamo qualcos'altro, a volte desiderandolo tanto e a volte non così tanto. E sebbene questo riempia la nostra vita in modi prima impensabili, certamente possiamo sentire rabbia verso la causa di questa perdita, cioè il figlio! Dall'altra parte una madre può non sentirsi sempre all'altezza delle aspettative del proprio figlio oppure può fare scelte non funzionali alla sua crescita e al suo sviluppo individuale, attirando su di sé anche i sentimenti negativi della

propria prole.

Nella nostra cultura siamo molto più facilitati a considerare che un figlio abbia il diritto di odiare i propri genitori, specie se in un periodo che reputiamo a questo deputato come l'adolescenza. Più raramente siamo disponibili a concedere ai nostri genitori di odiarci, magari non sempre ma almeno qualche volta! D'altra parte anche i genitori possono essere ingenui, inconsapevoli, anche loro hanno sentimenti ambivalenti, possibilità e limiti, hanno la loro storia e il loro carattere. E anche noi in quanto madri abbiamo la possibilità di sentirci indifferenti ogni tanto se non addirittura ostili verso i nostri figli, per quello che



ci hanno fatto, che ci stanno facendo o che ci faranno! E in effetti, tipicamente durante la gravidanza, sia essa biologica o adottiva, sono tanti e diversi i sentimenti che si provano: alla gioia si accosta la paura, al senso di realizzazione della propria vita si associa la paura di non farcela, al timore di non possedere quello che comunemente viene chiamato "istinto materno" fa eco la sensazione di star realizzando completamente la propria personalità.

I cicli interni al maternage

Abbiamo finora parlato dell'ambivalenza spirito/corpo e di quella amore/odio nel rapporto tra una madre ed il suo bambino. Mi interessa ora approfondire un momento tipico di interazione ed integrazione tra queste due ambivalenze: nel modo di prendersi cura dei propri figli, cosiddetto 'maternage', esistono infatti degli andamenti ciclici, legati al corpo femminile ed ai suoi cicli interni. In linea generale infatti, l'arrivo del mestruo è il simbolo dell'ambivalenza femminile: la sterilità di una mancata nascita ma anche la potenzialità generativa annunciata dallo stesso sangue. Questi cicli influenzano

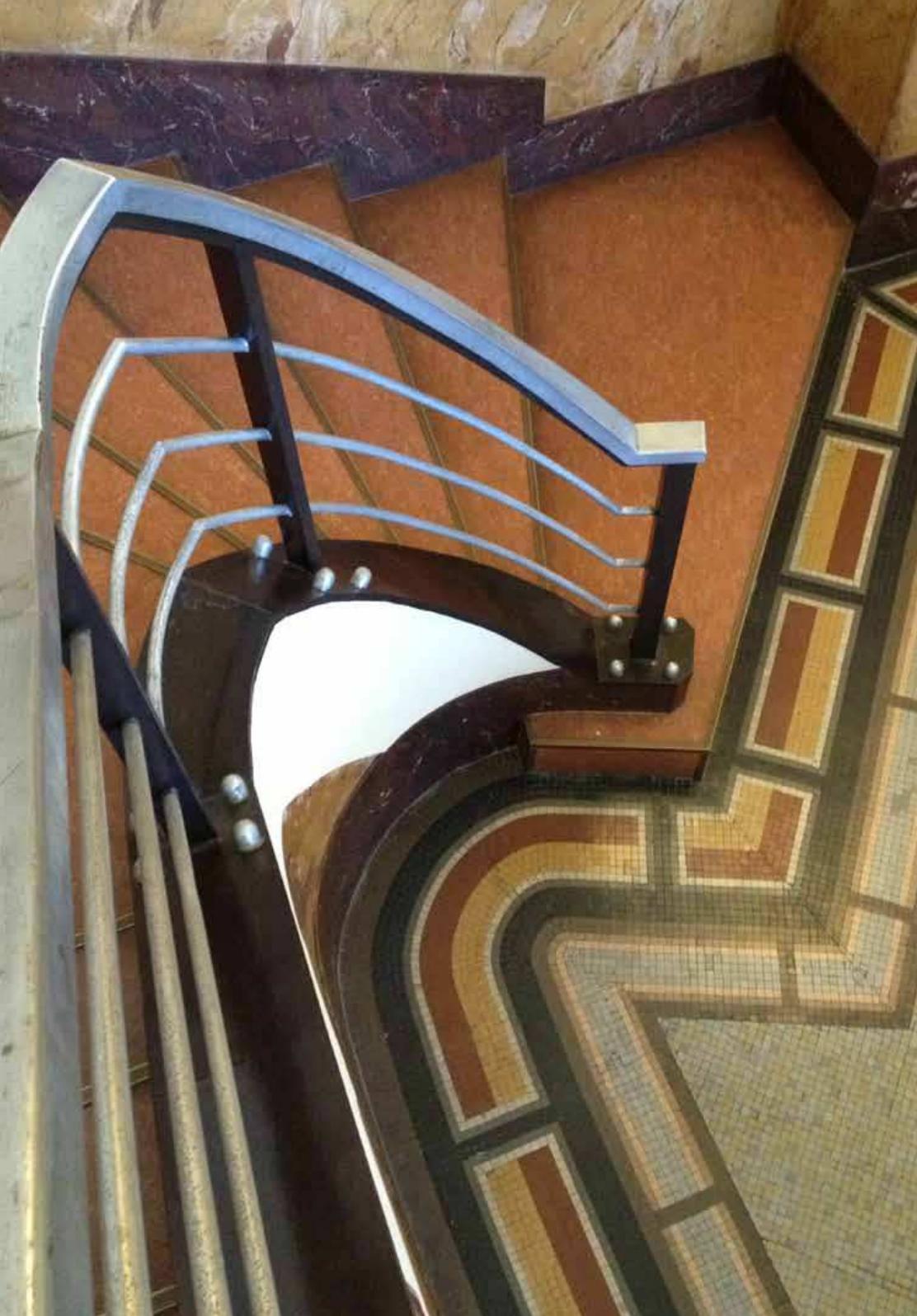
il modo in cui percepiamo noi stesse ed i nostri bisogni, ma anche i nostri figli ed i loro bisogni.

Il ciclo mestruale infatti alterna diverse fasi, ciascuna con una sua peculiarità di atteggiamento interiore verso il mondo: di chiusura oppure di apertura ed accoglienza. Allo stesso modo, se ci osserviamo con attenzione, troviamo che in concomitanza con queste fasi fisiche, noi donne viviamo anche specifiche fasi emotive. Nell'arco dei 28 giorni alterniamo fasi di grande disponibilità e dedizione verso l'altro a fasi di necessaria introspezione e bisogno di solitudine, in cui ci capita o abbiamo necessità di allontanare gli altri.

In particolare Miranda Gray, nel suo libro *Luna rossa* esamina questa corrispondenza, ed io voglio ora utilizzare le sue osservazioni per integrarle con quanto finora detto riguardo al principio materno ed alle sue vicissitudini. La Gray spiega come nella fase del mestruo, che lei chiama 'fase della strega', è abbastanza diffuso per le donne sentirsi irritabili e distruttive. Ciò che predomina è la sterilità, sia fisiologica che nei sentimenti, e questa condizione influisce su tutto ciò che ci circonda. Questa è una fase introspettiva e de-

purativa in cui noi donne accumuliamo energia e ci rigeneriamo in una condizione spesso di isolamento mentale oltre che fisico. È in questo momento che abbiamo minore disponibilità alla cura dei rapporti, sia con i partner che con i figli: tipicamente, infatti, lo stato emotivo alterato influisce anche su di loro e sulla percezione che noi abbiamo dei loro bisogni. Per fare un esempio, questo è il momento in cui le mie figlie, forse intuendo la mia minore disponibilità emotiva, sono più irrequiete e fanno più capricci, ma anche quella in cui io ho meno pazienza. Questa è anche la fase in cui più facilmente si esprime la polarità in ombra della maternità, quella che, rispetto all'archetipo iniziale, esprime la madre terribile junghiana.

La fase successiva è quella denominata 'della vergine'. In qualche modo questa fase ci riporta a uno stato adolescente della vita. Siamo dinamiche e radiose, ci sentiamo nel pieno possesso delle nostre capacità, e poiché non abbiamo ancora interesse alla fertilità e alla maternità, e più facile proiettarci nel mondo al di fuori di noi, agli impegni lavorativi, alla realizzazione dei nostri progetti. Capita spesso allora di sen-



tirci creative, più attraenti e con maggiore voglia di giocare e di giocarci. Mi ritrovo spesso in questa fase a diventare la compagna di giochi perfetta per le mie figlie. È più facile allora riuscire ad intercettare i bisogni di spensieratezza e di gioco libero, il piacere dei versi sgradevoli e delle puzze, di tutte quelle cose che, interrompendo il flusso della buona educazione e della routine prestabilita, permettono di vedere le cose da un diverso punto di vista. Dopotutto la creatività è proprio questo!

La fase ovulatoria, descritta come la 'fase della madre', stimola e spinge alla riproduzione ma anche a maturare il senso della maternità interiore. Questo è il momento in cui tipicamente noi donne siamo più ricettive, in tutti i sensi: siamo come predisposte a soddisfare i bisogni altrui con cure amorevoli e senso di responsabilità. I figli riprendono una posizione predominante nel nostro orizzonte di vita, e questo ci permette di sentirci madri nutrienti, incarnando la polarità luminosa dell'archetipo della Grande Madre. Personalmente, quando mi trovo in questa fase, mi rendo conto di essere molto più accondiscendente e paziente verso le mie figlie, sono più tollerante verso i

loro capricci da bambine e, nonostante la calura di questa stagione estiva, trovo addirittura piacevole che mi si stringano addosso con i loro calorosi abbracci! In altri momenti lo troverei estremamente sgradevole e tenderei ad allontanarle infastidita.

Con l'ultima fase, quella 'dell'incantatrice', che prepara alla prossima fase della strega, il lato interiore della vita torna ad essere predominante. Siamo più intuitive del solito, il nostro 'sesto senso' si acuisce, riusciamo a vedere le cose più in profondità e con più chiarezza. Se ci penso, questi sono stati i momenti in cui ho intuito con più chiarezza le dinamiche interne delle mie figlie, le loro paure, i loro ragionamenti e le loro necessità più intime.

Mi rendo conto che quello che scrivo può sembrare artificioso, di stile vagamente 'astrologico e zodiacale', poco realistico. Non voglio certo separare il tempo di una vita in termini tanto perentori, perché è vero che la vita scorre e ha i suoi ritmi, tuttavia credo che molte mamme, se si mettono in ascolto della ritmicità della propria vita, possono facilmente riconoscere una maggiore facilità o difficoltà nel relazionarsi con i propri figli o con se stes-

se, una certa alternanza di stati emotivi, che curiosamente segue i ritmi fisiologici del proprio corpo. Questi ritmi sono gli stessi che si esprimono nei cicli interni al maternage. Infatti non abbiamo un solo modo di prenderci cura dei nostri figli, ma forniamo loro la nostra presenza e le nostre cure in modi diversi e ricorsivi, a seconda del momento di vita che viviamo.

Conclusioni

In questo articolo ho voluto fare insieme a voi un percorso, sia storico che culturale e personale, di riconoscimento della naturale ambivalenza femminile, perennemente in equilibrio tra due estremi opposti. Abbiamo visto insieme come questa ambivalenza sia nata insieme agli uomini e sia stata poi violentemente decurtata di una parte importante di sé attraverso un violento intervento culturale. L'esito di questa operazione è stata dunque l'esclusione, dalla coscienza personale degli uomini e delle donne moderne, di buona parte di quanto è fisico, sgradevole, crudele e distruttivo. Questo diventa un problema nel momento in cui tutto ciò che non amiamo in noi, e che rigettiamo fuori dalla nostra consapevolezza,

si esprime poi con maggiore vigore e in modi che noi troviamo inaspettati e ingestibili.

Diventa dunque urgente, a mio parere, recuperare la consapevolezza di una dualità costitutiva delle donne e delle madri, che ci permetta di riappropriarci anche del nostro lato 'in ombra' e di valorizzarlo come parte del ciclo della vita che si rigenera. Tutto questo non può avvenire al di fuori del nostro corpo femminile, sia in termini di sensibilità emotiva all'interiorità nostra e dei nostri figli, di dialogo corporeo ed emotivo con loro, nonché di rispetto dei ritmi che naturalmente viviamo nella rigenerazione di noi stesse e del nostro modo di prenderci cura dei nostri bimbi.

Quindi, sebbene la Grande Madre racchiuda in sé tutto l'orizzonte della maternità che possiamo immaginare, sia in termini di polarità positiva che negativa, ciascuna mamma esprimerà la sua propria capacità di essere madre proprio di quel figlio che le appartiene e che forgia la sua maternità giorno dopo giorno. Esiste una sola Madre, ma tante sono le mamme.

Bibliografia

Arhea, I Quattro volti della Dea, <http://www.artificisambrosia.it> 2007-2008

Il Culto della Dea Madre, <http://www.archetipi.org/mitologia/il-culto-della-dea-madre>

Gustav Klimt, Die Hoffnung I, II (1903, 1907), <http://trebstein.wordpress.com/2010/12/21/speranza/>

Balice M., Breve viaggio nel tempo dell'essere donna. In principio c'era la dea, http://www.ilcalderonemagico.it/femminile_tempodonna.html, 2007

Balice M., Fisiologia al femminile. La scoperta del proprio sé ciclico, http://www.ilcalderonemagico.it/femminile_fisio_1se.html, 2007

Balice M., Fisiologia al femminile. Il ritmo mestruale, http://www.ilcalderonemagico.it/femminile_fisio_5rit.html, 2007

Balice M., Fisiologia al femminile. Gravidanza e parto, la seconda iniziazione, http://www.ilcalderonemagico.it/femminile_fisio_6gra.html, 2007

Balice M., Fisiologia al femminile. Menopausa: uscire dal ciclo, http://www.ilcalderonemagico.it/femminile_fisio_7men.html, 2007

Bolen J. S., Le dee dentro la donna, Astrolabio 1991

Brunetti R., La Madonna e la Grande Madre, <http://www.riccardobrunetti.it/Madonna%20del%20Pileri4.htm>

Dahlke R., Dahlke M. e Zahn V., Il principio primario lunare, <http://www.ilcalderonemagico.it/sitemap.html>

Fiocchetto R., Viaggio nella Sardegna matriarcale: dee, deinas, janas, fadas, donni di fuora, <http://www.universita-delledonne.it/sardegna.htm>

Gray M., Luna rossa. Capire e usare i doni del ciclo mestruale, Macro edizioni, 2011

Jung C. G., Opere Vol. 9/1 Gli archetipi dell'inconscio collettivo

Neumann E., La Grande Madre. Fenomenologia delle configurazioni femminili dell'inconscio, Astrolabio 1981

Palumbo E., L'integrazione del femminile nello sviluppo dell'io ovvero la conquista dell'anima da parte dell'eroe, <http://www.humantrainer.com/articoli/palumbo-archetipo-integrazione-femminile-jung.html>

Pasini W., La ginecologia psicomatica e il desiderio di gravidanza, <http://www.ilcalderonemagico.it/sitemap.html>, 2013

Pirera A., Le Quattro Forme dell'Antica Dea, http://www.ilcerchiodelaluna.it/central_dea_forme.htm

Randaccio S., De Padova M., Aspetti emozionali: modificazioni psicologiche in gravidanza, CIC Edizioni Internazionali, <http://www.sipgo.org/download/2004/articolo%2010.pdf>

Sensini P., Unificazione e armonizzazione del principio maschile e del principio femminile, <http://www.sur.it/unificazionepmpf.htm>