

OLTRE LA MENOPAUSA: DESIDERI E POSSIBILITA'

Dr.ssa B.Stefanon

Gli ormoni femminili sono molto importanti perchè influenzano il cervello,quindi il comportamento femminile.(L. Brizendine,psichiatra).

Noti:

ESTROGENI: potenti,imperiosi,divoranti. Talora molto sbrigativi,talora seduttori, aggressivi;amici di dopamina,serotonina,ecc,(neuro-ormoni dl benessere)

PROGESTERONE: potente fratello degli estrogeni,sebbene tenda a restare in secondo piano... In certe circostanze è una tempesta che capovolge gli effetti degli estrogeni, in altre è agente stabilizzatore,padre dell'allopregnenolone,con attività antidepressiva

TESTOSTERONE: veloce,determinato,concentrato,divorante,mascolino,seduttore deciso;aggressivo,insensibile; non ha tempo per le coccole.

Meno noti:

OSSITOCINA: una morbida gattina che fa le fusa. Madre Natura che cura e coccola...

Trova piacere nell'aiutare e servire; sorella della vasopressina (ormone della socializzazione) e degli estrogeni e della dopamina.

CORTISOLO: dinamico,scattante,agitato, molto sensibile fisicamente ed emotivamente.

VASOPRESSINA: riservata,sullo sfondo,dotata di sottili energie maschili aggressive, sorella del testosterone e dell'ossitocina(incita ad attività tipicamente maschili).

DHEA: serbatoio di tutti gli ormoni;onnipresente,pervasivo,energetico soffio vitale, progenitore del testosterone e egli estrogeni ("ormone padre")...presente in livelli massicci durante la giovinezza,sfuma fino a svanire con la vecchiaia.

ANDROSTENEDIONE: padre del testosterone nelle ovaie,riserva di impertinenza, molto brillante in gioventù,diminuisce durante la menopausa,muore con le ovaie.

ALLOPREGNENOLONE: figlio del progesterone,opulento,pacato, maturo,sedativo, calmante,tranquillizzante,senza di lui si è irritabili; neutralizza ogni tensione, ma sindrome premenstruale.

Gli ormoni quindi possono determinare ciò che suscita l'interesse del cervello. Influenzano il nostro ruolo di genitori e guidano i comportamenti sociali,sessuali,aggressivi. Possono influire sulla loquacità,la civetteria,la decisione di organizzare o partecipare a feste coccolare qualcuno..ecc. (L.Brizendine).

La peri-post menopausa spontanea con l'esaurirsi della funzione ovarica comporta una progressiva scomparsa degli ormoni

Nel precedente incontro del 2016,se ricordate abbiamo parlato di menopausa in termini per così dire "tecnici": cos'è,come porre rimedio ai sintomi., ecc.

Oggi vorrei vederla non sotto un profilo biologico,ma come evoluzione,trasformazione, tempo per realizzare desideri sopiti e nuove opportunità e impegno necessario per superare le difficoltà che possono esserci nel realizzare tali opportunità

- 1) La menopausa, in quanto evento, è stata descritta per la prima volta nel libro della Genesi, ed è stata per lungo tempo all'ombra del mito e della superstizione. E' solo negli ultimi decenni che i riflettori sono stati puntati su un evento che ,data la longevità femminile ,è diventato centrale nella sua vita

Ogni donna,con la sua unica, irripetibile e complessa biografia, giunge alla menopausa intorno ai 50-51 anni. Nei tempi l'età della menopausa non è cambiata, mentre si è allungata la vita media, oggi stimata intorno agli 85 anni per la donna. La transizione dalla fertilità alla infertilità di solito è accompagnata da sintomi la cui severità e durata non

possono essere previsti e sono individuali. Quindi l'avvicinarsi di questa fase della vita di una donna è normale che possa essere accompagnata da apprensione crescente e da genuino timore.

- 2) Sofferamoci ad analizzare le donne che sono e che vanno in menopausa oggi. Sono donne per cui scolarità ,diploma, laurea non è più una eccezione, ma la norma. Donne che sono uscite con matrimonio o senza dalla famiglia di origine e hanno sperimentato nuove forme di libertà. Donne che hanno fatto pochi figli . Hanno partecipato,soprattutto diplomate e laureate, in prima persona , alle trasformazioni sociali che hanno fatto dell'Italia un paese moderno. Contraccezione,consultori,divorzio,aborto,parità sul lavoro, rapporto cambiato tra i generi, attraverso il movimento femminista, sono realtà conquistate, come pure la costruzione di una propria identità di genere-
- 3) Pertanto possiamo dire che sono donne protagoniste ,quindi forti,con capacità di autoanalisi,consapevoli e teoricamente in possesso di vari strumenti per affrontare la seconda parte della vita. Tuttavia tutta questa consapevolezza potrebbe essere anche un fattore di difficoltà e di debolezza, poiché non è facile passare dall'essere al centro della scena all'ombra delle quinte
- nella percezione dell'invecchiamento ;
 - nella assunzione di nuovi compiti di cura per i figli giovani in cerca di lavoro e i genitori anziani, tutti bisognosi di attenzioni e cure;
 - con l'impegno lavorativo ,se si sono coperti posti di responsabilità, che può divenire più gravoso;il progresso tecnologico impone imparare, essere messi in discussione e sotto pressione,competere e sapere che le generazioni giovani sono pronte a soppiantarti ,mentre prontezza intellettuale,memoria,umore possono subire modificazioni in senso riduttivo;
 - si potrebbe dover affrontare separazione e abbandoni;
 - inoltre, a differenza delle madri e delle nonne che vivevano rassegnate e passivamente la propria vita, sono consapevoli che avranno ancora 30 anni e più di vita, e sanno che non dovranno essere 30 anni di residualità passiva, ma 30 anni tutti da vivere

Questa consapevolezza non può non generare ansia

L'osservazione del decadimento diviene impietosa: il corpo cambia,compaiono dolori articolari, disturbi del sonno e dell'umore,compaiono macchie non imputabili alla esposizione al sole,la vista viene meno, così la memoria e il coordinamento dei movimenti, il corpo reclama attenzione e cure, manutenzione e,il recupero,non è più facile .

Che fare?

lasciarsi andare al degrado e sentirsi consapevolmente vecchie e alla fine, o dedicarsi alla costante manutenzione del corpo cullando il sogno della eterna giovinezza e immortalità? 30-35 anni di ansia , sono troppi anche per donne forti e consapevoli.

Essere in possesso di conoscenza,comprensione,autoriflessività

Dover affrontare compiti di cura nuovi

Consapevolezza di una nuova fase che costituisce il 40% della propria vita da progettare possono essere elementi ambivalenti:

- elementi carichi di positività
- elementi carichi di difficoltà

Questa ambivalenza può creare incertezza,contraddizione,spaesamento :

Non possono essere sufficienti quindi stereotipi come :

- faccio la pensionata e basta
 - faccio di tutto per rimanere giovane e piacente
 - sono risorsa per giovani e anziani e mi basta
 - tutto è finito, inizia l'inverno, la desertificazione del corpo e dello spirito, l'inizio della fine.
- a soddisfare una donna forte e consapevole.

Sono necessario modelli di comportamento diversi che queste donne innovative, creative devono e sanno trovare.

Allora che fare?

Vedere con occhi nuovi ciò che costituisce la propria individuale quotidianità

- la partenza dei figli per una loro vita indipendente, può far nascere voglia di libertà e viaggi
- Nel lavoro, cambiare la routine, imparare cose nuove può essere stimolo per evitare l'atrofia del cervello;
- la fine dell'attività lavorativa può essere vista come tempo per esprimere la creatività da tempo accarezzata, una laurea sognata da raggiungere o da aggiungere;
- un abbandono può essere occasione per un nuovo incontro, può dare nuova linfa, spinta e vitalità.
- Così può essere presa di coscienza e stimolo vitale la vittoria su una malattia importante come un tumore

Vedere questa fase della vita, che è lunga, come un tempo che avrà sì fine, ma che vale la pena viverlo intensamente concentrandosi sul presente e lasciando il passato che è nel ricordo e senza prefigurare un futuro che ancora non c'è, è importante.

Necessario quindi :

- sfatare la parola menopausa dalle sue connotazioni negative, poichè apre le porte ad una nuova fase della vita, non va considerata come una malattia, o un inesorabile declino. Ci sono potenzialità da riscoprire in questa fase della vita. Dobbiamo ricordare che non esistono cambiamenti drastici nella vita, le variazioni fisiologiche cominciano dall'infanzia e sono gradualmente - I cambiamenti metabolici iniziano nella giovinezza e sono condizionati dallo stile di vita (di cui noi siamo responsabili)
- Essere convinta che la vita della donna non si esaurisce nella dimensione procreativa, ma si proietta in una nuova fase. In passato lo si riteneva un periodo di "procreazione" psichica e spirituale con il compito di custodire e tramandare i segreti del femminile alle giovani. Oggi risulta inesistente questo compito: le informazioni vengono da altri canali e la mancanza di contatto con la natura e delle arti femminili, rendono incerto il ruolo in questo senso
- Fondamentale è accettare il passaggio e impegnarsi a trovare un nuovo equilibrio psico-fisico adattandosi al meglio ai cambiamenti biologici che hanno intensità e sfumature diverse in ogni donna. "...se riuscissi a pensare che la mia "intima natura" è il mio carattere, forse potrei osservare i cambiamenti in atto nella mia natura con mente curiosa, pronta alle scoperte... e non con ossessione, ipocondria..." scriveva J.Hillman
- Inquadrare la propria vita nella nuova situazione. L'esperienza maturata e il sapere acquisito permettono di scoprire e coltivare aspetti diversi del Femminile.. Menopausa non significa riduzione della seduttività e sessualità: l'eros può essere vissuto in libertà, senza la preoccupazione di una gravidanza non desiderata
- Fondamentale ritrovare il desiderio, il desiderare

I desideri di tutto quello che si potrebbe fare in questa fase della vita. E i desideri vanno conosciuti, coltivati, tenuti vivi. Diceva Tesauro,anatomico:” la vecchiaia inizia quando si spengono desideri e passioni”.. Se si coltivano desideri e passioni, non accadono miracoli, ma la pelle si mantiene bella, lo sguardo cambia,le cose di ogni giorno riacquistano quella cornice di senso che avevano perduto nella crisi-Mantenere progettualità pur convivendo con il senso della finitudine è una grande forza.

Accettare la propria vita,valorizzando le cose buone fatte,lasciando poco spazio a rimpianti e risentimenti.,considerando tutte le esperienze una ricchezza, dando nuova forma alla propria vita,liberandola da orpelli, rendendola essenziale,capace di rispondere a bisogni interni magari sacrificati e compressi in precedenza. Siamo in un periodo di transizione. Periodo adatto per lasciare le vecchie convinzioni e impararne di nuove.Lavoro non facile,talora doloroso, ma liberatorio.Più riusciamo ad accettare noi stessi ,più è semplice abbandonare le abitudini che non ci servono . E amare se stessi veramente è fondamentale per dare amore agli altri

Altra opportunità è scoprire il tempo e il viverlo lentamente. Liberarsi dagli orpelli,entrare in se stesse per snellire la propria vita,dando importanza a cose che contano,non a convenienze o pregiudizi, smettere di essere sempre equilibriste e competitive,per vivere con lentezza è importante. Vivere con lentezza significa assaporare le cose che si fanno ogni giorno,le letture,la musica che si ascolta, i cibi che si gustano,le strade che si percorrono;significa coltivare e assaporare le amicizie, significa sottrarsi al vivere convulso ,appropriarsi del tempo e concentrarsi sul significato di quel che si fa del piacere che dà o non dà,significa lasciare aperte le porte al desiderio.Vivere il tempo con lentezza ci permette di sentire “l’amore che dal cuore attraversa braccia,gambe,tutti gli organi del corpo ,e lasciarlo fluire per guarire ogni ferita,per apprezzare il miracolo del proprio Essere” (L.Hay). Oggi molti aspetti della vita che erano relegati alla lentezza (comunicazioni,spostamenti ecc.) sono velocissimi,siamo sovrastati da un eccesso di stimoli da sentirci oppressi. Ansia tensione stress sono parole comuni nel quotidiano.

Prendere tempo per dedicarsi all’attività fisica,indispensabile per eliminare stress e contratture muscolari persistenti frutto di ansia e stress, per ritrovare sensazioni di profondo benessere ,dissipare tensioni,rilasciare ormoni,endorfine che inducono cambiamenti neurologici che influenzano positivamente l’umore.

Prendere tempo per ascoltare i segnali del proprio corpo,per non andare oltre il limite e arrivare all’esaurimento di energie fisiche e psichiche, evitando

- di ripiegare sul cibo danneggiando salute e linea
- sul mondo virtuale complicandosi la vita
- sui psicofarmaci,ansiolitici e tranquillanti.che paiono una soluzione rapida e semplice,ma creano assuefazione,dipendenza,Alzheimer e sopiscono i segnali di allarme

Importante imparare le tecniche di rilassamento, esercizi che ci restituiscano in breve tempo l’equilibrio interiore, semplici,che si possono attuare in qualunque momento.

.contrazione e rilassamento muscolare

.respirazione lenta e profonda, aromaterapia,tecniche che liberino la nostra creatività, visualizzazioni

Lascio che la vita mi conduca verso nuove e interessanti direzioni. Lascio che la mia mente vada oltre ciò che ritenevo possibile (L.Hay).