

**OLTRE LA MENOPAUSA :  
DESIDERI e POSSIBILITA'**

**B. Stefanon**

**Gli ORMONI FEMMINILI sono importanti perché influenzano il cervello,quindi il comportamento femminile(L.Brizendine-Women's Mood and Hormone Clinic-California).**

## **ORMONI NOTI:**

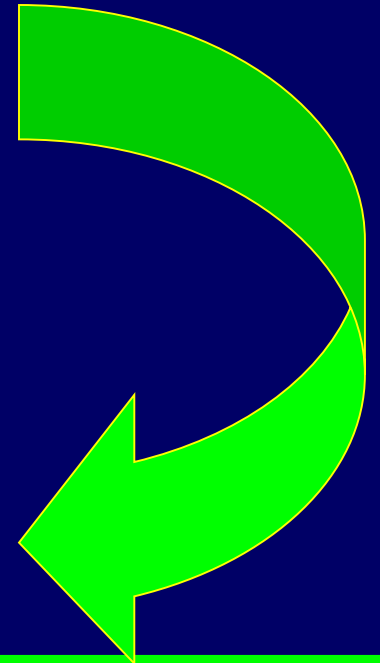
- **ESTROGENI:** potenti,imperiosi,divoranti. Talora sbrigativi, talora seduttori,aggressivi; amici di dopamina, serotonina,ecc...(neuro-ormoni del benessere).
- **PROGESTERONE:** potente fratello degli estrogeni, sebbene tenda a restare in secondo piano... In certe circostanze è una tempesta che capovolge gli effetti degli estrogeni,in altre è agente stabilizzante; padre dell'allopregnenolone,con attività antidepressiva.
- **TESTOSTERONE:** veloce,determinato,concentrato,divorante, mascolino,seduttore deciso; aggressivo, insensibile; non ha tempo per le coccole

## ORMONI 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),degli estrogeni e della dopamina.
- **CORTISOLO:** dinamico,scattante,agitato,molto sensibile fisicamente ed emotivamente.
- **DHEA :** serbatoio di tutti gli ormoni; onnipresente, pervasivo, energetico soffio vitale,progenitore del testosterone e degli estrogeni, presente in alti livelli nella giovinezza,sfuma fino a svanire nella vecchiaia.
- **ANDROSTENEDIONE:** padre del testosterone nelle ovaie,... brillante in gioventù,diminuisce con la meno – pausa e muore con le ovaie
- **ALLOPREGNENOLONE:**opulento,pacato,maturo,sedativo,cal – mante,quando si abbassa abbiamo la PMS.

# **GLI ORMONI QUINDI HANNO INFLUENZA SUL CERVELLO:**

- ✓ **sul nostro ruolo di genitori**
- ✓ **sui nostri comportamenti sociali, sessuali, aggressivi**
- ✓ **sulla nostra loquacità, civetteria**
- ✓ **sulla nostra decisione di organizzare**
- ✓ **di prendersi cura o no di qualcuno.....**



**INFLUENZANO IL NOSTRO COMPORTAMENTO**

- La peri-postmenopausa spontanea comporta una progressiva scomparsa degli ormoni .
- Gli ultimi decenni hanno acceso i riflettori su questo evento **importante per l'aumento della sopravvivenza.**
- La donna italiana, con la sua unica e complessa biografia, va in menopausa a 50-51 aa, mentre la sua vita media è stimata oggi fino a 85 aa.
- **Nei tempi non è cambiata l'età della menopausa, ma è notevolmente cambiata e allungata la sopravvivenza.**
- **Quindi abbiamo 30-35 anni che non dovranno essere di residualità passiva, ma anni tutti da vivere con intensità**

- **La transizione dall'età fertile, procreativa, all'età non fertile, quindi alla cessazione del ciclo ormonale, è accompagnata da sintomi;**
- **severità e durata dei sintomi non possono essere previsti e sono individuali;**
- **l'avvicinarsi di questa fase della vita di una donna è normale che sia accompagnata da apprensione crescente e da genuino timore**



## **Chi sono le donne che sono e che vanno in menopausa oggi ?**

- **donne per le quali scolarità, diploma, laurea non sono eccezione ma norma;**
- **donne uscite con matrimonio o senza dalla famiglia d'origine e che hanno sperimentato nuove forme di libertà;**
- **donne che hanno fatto pochi figli;**
- **donne che in prima persona hanno partecipato alle trasformazioni sociali che hanno fatto dell'Italia un Paese moderno;**
- **donne che attraverso il movimento femminista hanno conquistato contraccezione, consultori, divorzio, aborto, parità sul lavoro, parità di sesso.**

**RISULTATO: donne protagoniste, quindi forti, consapevoli dotate di strumenti per affrontare questa parte della vita.**

**CONSAPEVOLEZZA**

**ELEMENTO POSITIVO**

**CARICO di DIFFICOLTA' :**

- nella percezione dell'invecchiamento,
- nell'assunzione di nuovi compiti: figli in cerca di lavoro, genitori anziani, ecc
- impegno lavorativo che richiede aggiornamenti, competizione, pressioni, nuove prestazioni, sapere che giovani generazioni, qualificate possono soppiantarti
- si potrebbe dover affrontare abbandoni, separazioni
- nell'osservazione impietosa del decadimento: il corpo cambia, compagno dolori articolari, calo di energia, disturbi del sonno e dell'umore, vista, memoria e coordinamento motorio vengono meno, il corpo reclama manutenzione, il recupero non è facile ...

**CHE FARE ?**

**STEREOTIPI**

- a) lascio andare... faccio la pensionata
- b) manutenzione con illusione di eterna giovinezza
- c) sono risorsa per giovani e anziani
- d) tutto finito, desertificazione del corpo e dello spirito, inizio della fine



**CONSAPEVOLEZZA**



**ELEMENTO POSITIVO**

**Donne innovative e creative sanno e devono trovare modelli di comportamento per vivere il 40% della vita che rimane. Loro im-  
pegno scegliere la maturazione e non il semplice invecchiare, la  
fioritura invece che l'inaridimento: “guardare la propria vita come  
seme che si sviluppa e trasforma in albero”:**

- la partenza dei figli per una loro vita, può far nascere voglia di libertà e di viaggi
- nel lavoro, cambiare la routine, imparare cose nuove è stimolante per evitare atrofia del cervello
- la fine dell'attività lavorativa può essere percepito come riappropriarsi del tempo e possibilità di esprimere creatività da tempo accarezzata, una laurea da raggiungere o aggiungere ,
- un abbandono può essere occasione per un nuovo incontro, nuova linfa e spinta vitale
- **così può essere presa di coscienza e stimolo vitale la vittoria su una malattia come un tumore .**

**Questa lunga fase della vita conduce sì alla fine, ma vale la pena viverla intensamente concentrandosi sul presente, vivendolo come dono, lasciando al ricordo il passato e senza prefigurare un futuro che ancora non c'è.**

## **IMPORTANTE: L'ACCETTAZIONE**

**1) sfatare il termine “menopausa” delle sue connotazioni negative, non è malattia, non inesorabile declino. Non esistono cambiamenti drastici nella vita, ma variazioni fisiologiche graduali che iniziano dall'infanzia. I cambiamenti metabolici iniziano con la giovinezza e sono condizionati dal ns. stile di vita, di cui siamo responsabili.**

**Consapevolezza che : CI SONO POTENZIALITA' DA SCOPRIRE.**

**2) essere convinta che il senso della donna non si esaurisce nella dimensione procreativa, ma si proietta in altra dimensione. 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.**

- 3) Fondamentale 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**
- 4) Inquadrare la propria vita nella nuova situazione. Mettere a frutto l'esperienza maturata e il sapere acquisito: guardare con distacco i problemi, liberi da giudizi e luoghi comuni. Rimuovere l'inutile e semplificare cogliendo l'essenziale.**
- 5) Credere che menopausa non significa riduzione della seduttività e sessualità:l'eros può essere vissuto in libertà,senza la preoccupazione di una gravidanza indesiderata.**
- 6) Fondamentale ritrovare il desiderio,il desiderare. I desideri vanno conosciuti, coltivati, tenuti vivi. Tesauro, anatomico, diceva:"la vecchiaia inizia quando si spengono desideri e passioni". coltivando desideri e passioni non accadono miracoli,ma lo sguardo cambia, la pelle si mantiene luminosa,le cose di ogni giorno riacquistano quella cornice di senso che potevamo aver perso nella crisi. Mantenere progettualità pur convivendo con il senso di finitudine è una grande forza. Assecondare quindi desideri, interessi, talenti.**

- 7) Accettare la propria vita,valorizzando le cose buone fatte,lascian – do poco spazio a rimpianti e risentimenti, considerando tutte le esperienze una ricchezza.**
- 8) Altra opportunità è scoprire il tempo e viverlo lentamente. Vivere lentamente 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 e lasciare aperte le porte al desiderare Vivere il tempo con lentezza ci permette di sentire “l’amore,suprema energia, che dal cuore trabocca per diffondersi alle braccia, alle gambe, a tutti gli organi del corpo, e lasciarlo fluire per guarire ogni ferita ,per apprezzare il miracolo del proprio Essere” (L.Hay)**
- 9) 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 del benessere, endorfine che inducono cambiamenti che influenzano positivamente l’umore.**

- 10) Prendere tempo per ascoltare i segnali del proprio corpo, per non superare il limite ed arrivare all'esaurimento di energie fisiche e psichiche, evitando di :**
- ripiegare sul cibo danneggiando la salute**
  - 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 segnali di allarme**
- 11) Importante imparare le tecniche di rilassamento, esercizi che ci restituiscano in breve tempo l'equilibrio interiore, semplici, da attuarsi in ogni momento:**
- contrazione e rilassamento muscolare**
  - respirazione lenta e profonda**
  - aromaterapia**
  - tecniche che liberino la nostra creatività(laboratorio artistico)**
  - movimento/aerobica/danza/ballo/palestra**
  - visualizzazioni (cuore/amore, albero/vento)**

**12) Ricordiamoci che siamo energia. Le energie spese si trasformano in attività vitale, quelle non spese si accumulano e diventano grassi. L'energia è rinnovabile è infinita. Più ne utilizziamo più ne ricreiamo.**

**Dentro ciascuno di noi c'è un "tesoro energetico" che sa curar ci meglio di qualsiasi farmaco. Questa è fisica, non opinione.**

**13) Riempiamo i nostri balconi e terrazzi di fiori e ortaggi.**

**Il coltivare ci permette di trovare un equilibrio interiore, i cicli naturali della fioritura/riposo, morte/rinascita riguardano pure il nostro Essere.**

**14) Ricordiamoci che "invecchiare bene" è un arte, da mettere in atto se si conosce, da imparare per attuare se non la si conosce. Il tentativo invece di apparire giovani a tutti i costi, è una banalità e ci fa invecchiare male.**

# **FONDAMENTALE:**

**A) ALIMENTAZIONE  
CORRETTA**

**B) STILE DI VITA  
CORRETTO**

**... da correggere, se sbagliati**

**...Lascio che la vita mi  
conduca verso nuove e  
interessanti direzioni.**

**Lascio che la mia mente  
vada oltre ciò  
che ritenevo possibile...**

**(L.Hay)** (Meditazioni per guarire la tua vita)



