

## ELOGIO DELL'ETA' MATURA

Alfonso Pluchinotta - *Breast Unit, Abano Terme*

**MENOPAUSA: COMPORTAMENTO IMPOSTO ?** Ossia come società, cultura, ambiente familiare possono influire sulle manifestazioni cliniche e psicologiche.

### **Società**

- Nelle società in cui l'atteggiamento sociale verso la menopausa è negativo, i sintomi vengono riportati come più frequenti,
- sono invece meno frequenti nei gruppi sociali in cui la menopausa è vista in una ottica solo relativamente negativa se non positiva.

### **Cultura**

- In alcune (poche) culture le donne sono contente di arrivare alla menopausa, che permette loro di essere considerate con maggior rispetto; raggiungere un'età avanzata è considerato un segno di benedizione divina e di saggezza.
- Nell'ambito di tali culture le donne non accusano sintomi né soggettivi né oggettivamente rilevabili.

### **Ambiente familiare**

- Le donne del popolo con prole e rapporti sessuali regolari hanno, per lo più, una menopausa tardiva e poco appariscente;
- anche le donne con una sana educazione conservano un atteggiamento sereno di fronte a quel che è un fenomeno biologico naturale;
- i disturbi più gravi con manifestazioni funzionali sono accusati specie dalle donne emotive e che lamentano una carenza affettiva (marito e figli).
- In conclusione, la cultura sia sociale che familiare può influire sulle manifestazioni cliniche e psicologiche dell'invecchiamento in generale e del climaterio in particolare, se *valorizza il carattere evolutivo dello spirito piuttosto che quello involutivo del fisico.*

**OLTRE I CONFINI DELL'ETA'.** Poiché il piacere è sinonimo di giovinezza e la salute possibilità creativa, il *giovanilismo* diventa vincente sul *vecchismo*.

- L'età non deve essere intesa come un limite quantitativo, ma qualitativo, ossia di atteggiamento, evitando definiti confini... (*l'età delle donne si divide in quattro periodi: meno di venti, meno di trenta, meno di quaranta, più di quaranta, Shakespeare*)
- Una donna celebre scrive nelle sue memorie: *quando si hanno cinquant'anni non si è né giovani né vecchi, si è semplicemente poco interessanti,*
- una espressione rivelatrice del disagio esistenziale della donna anziana, che racchiude in se la soluzione del problema: *diventare più interessanti... o, almeno, più utili.*

**SENTIRSI INTERESSANTI.** Necessità di scoprire o ri-scoprire interessi precedentemente trascurati alla ricerca di una propria realizzazione intellettuale.

- Le *donne culturalmente e socialmente impegnate*, sono avvantaggiate perché hanno distribuito in modo più ampio i loro investimenti libidici;
- le donne *belle e narcisiste*, che hanno puntato molto sulla bellezza, si orientano verso occupazioni che rappresentano un sostituto al loro spirito di protagonismo, per lo più muovendosi in ambienti mondani e sofisticati;

- gli stimoli sociali e ambientali sono spesso selettivi, rivolti a determinate categorie sociali in mancanza di stimoli, ma anche di possibilità economiche, è più difficile sviluppare interessi duraturi e convincenti;
- in mancanza di stimoli, ma anche di possibilità economiche, è più difficile sviluppare interessi duraturi e convincenti.

**VINCERE LA DEPRESSIONE.** *La vita della donna in menopausa è spesso un cumulo di fardelli e di solitudine che non riesce a dividere con gli altri* (Ruth Bennett).

- La depressione viene accentuata dalla solitudine dovuta all'aumento di divorzi, alla minore disponibilità di uomini, e al fatto che la donna matura è socialmente discriminata rispetto all'uomo maturo.
- *Quelle che se la cavano meglio, perché hanno una maggiore stabilità emotivo psicologica, sono le single o le divorziate da sempre, perché hanno dovuto da tempo organizzare la propria vita intima e sociale contando solo su se stesse* (Ruth Bennett).

**ESERCIZIO FISICO.** *L'esercizio fisico può rappresentare la chiave per affrontare in maniera naturale i sintomi della menopausa* (Bernie Short).

#### **Vantaggi fisici**

- Miglioramento della funzionalità cardiaca e respiratoria, maggiore apporto di ossigeno ai tessuti, riduzione della pressione arteriosa, riduzione dei livelli di colesterolo e controllo dell'obesità;
- l'esercizio fisico agisce anche su molti sintomi della menopausa riducendo la frequenza delle vampate e rafforzando le ossa.
- L'attività fisica regolare migliora l'aspetto della persona e favorisce sia l'autostima che l'umore;
- è anche efficace nella cura della depressione, migliorando lo stato d'animo e la capacità di far fronte alle situazioni sgradevoli e agli stress.
- Il modo migliore per ottenere dei vantaggi dalla attività fisica è quello di renderla *gradevole*, scegliendo possibilmente attività divertenti
- ... ma deve *essere regolare*: è meglio fare attività al livello minimo di allenamento spesso che fare esercizi intensi ma per periodi più brevi
- ... *quasi un gioco*: educarsi a correggersi può divenire un modo divertente di controllare il proprio corpo che origina da una maggiore stima di se stessi, senza la quale ogni regola sarebbe una inaccettabile costrizione.
- ... *sostenendo la salute*: l'uso delle terapie ormonali è indiscutibilmente utile se finemente equilibrato tra esigenze della donna e ipotetici rischi oncologici.
- Sono comunque da evitare schematizzazioni rigide o atteggiamenti verso la rassegnazione.

**REINVENTARE LA SESSUALITA'.** Il decremento della produzione ormonale non spegne il desiderio così da precludere l'attività e il piacere sessuale.

- Al mantenimento dell'attività e dell'interesse sessuale contribuisce non tanto il ricordo della frequenza dei rapporti, come avviene nel sesso maschile, quanto piuttosto il ricordo del piacere ottenuto;

- il rapporto di coppia non può prescindere dall'esigenza di sentirsi riconosciuti, dal bisogno di essere amati ed accettati, dalla necessità di un contatto compiacente, da una migliore comunicazione.
- Una donna nell'autunno della sua vita potrebbe riservarci un'estate indiana piuttosto che un inverno di scontento ( *Robert Greenblatt*, endocrinologo)

### **ELOGIO DELL' ETÀ MATURA**, oblio o saggezza ?...

*L'età matura ha parecchi incomodi, ma anche i suoi doni, e uno è lo strato protettivo di oblio, di stanchezza, di rassegnazione, che lasciamo crescere tra noi e i nostri problemi e le nostre sofferenze. Può essere inerzia, rammollimento, indifferenza, ma può anche essere vista sotto una luce diversa, serenità, pazienza, umorismo, alta saggezza e Tao. (Hermann Hesse, Sulla vecchiaia).*

*Molta di quella che si chiama o che si descrive come vecchiaia resta da scoprire, resta da mettere in una luce più appropriata, resta in certo qual modo da inventare. Essa resta anche da valorizzare proprio come una terra finora abbandonata e incolta che potrebbe rivelarsi di una pienezza insospettata... La vecchiaia potrebbe assumere il ruolo dell'età più importante della vita (G. Abraham, *Psiconeurologia del piacere*).*