



L'INVISIBILE IN MENOPAUSA

Psicologia del benessere
nella crisi di transizione
della mezza età

di Flavia Facco

Come molti altri processi e fenomeni che appartengono al corpo della donna, l'interpretazione della menopausa risente delle influenze razionalizzanti che dopo l'empirismo e il razionalismo hanno permeato la concezione dell'essere umano nella filosofia e nella medicina psichiatrica.

La menopausa è stata oggetto di modelli interpretativi fondati sulla scissione mente-corpo, scissione che non ha giovato a rendere giustizia della complessità del fenomeno, né tantomeno alle donne e ai professionisti della salute che se ne occupano. La menopausa nel tempo da malattia degli eccessi diventa infatti la malattia della mancanza quando non anche causa stessa della depressione.

Resta però insoluto e inascoltato il depauperamento "emozionale" indotto dalla scissione artificiosa mente-corpo, esitante da quella cultura medica che non si occupa, perché non sa o perché non lo crede proficuo, della verità complessa della menopausa, verità che invece si manifesta con chiarezza se si supera la concezione dell'Homo natura per avvicinarsi invece ad una fenomenologia della menopausa che includa l'idea della possibilità di trascendere il corpo.

Il testo vuole descrivere una crisi di transizione che sembra invisibile perché non si mostra ai nostri occhi e si svolge invece negli spazi intimi della mente e del cuore delle donne e difficilmente raggiunge spazi socialmente condivisi.

Trova spazio inoltre la proposta operativa di quali strumenti i professionisti della salute, i medici, le ostetriche e gli psicologi che si occupano del benessere possono utilizzare per esplorare le punteggiature emotive che costellano la crisi di transizione della mezza età. Particolare attenzione è rivolta agli strumenti utilizzabili nell'ambito dei Consultori familiari ovvero le campagne di salute, il counseling e i gruppi con le donne, nella convinzione che il gruppo è il soggetto che può dar vita ad una autentica fenomenologia della menopausa.

Flavia Facco è psicologa psicoterapeuta e specializzata in arte terapia. Già docente per la scuola dei terapisti della riabilitazione Psicosociale dell'Università degli Studi di Milano e del Master in Psicologia gerontologica (the Elderly Project), ha pubblicato articoli sulla arte terapia nella riabilitazione psichiatrica e *Nascita e Società* (con I. Spano, Unicopli - 1983). Da oltre dieci anni lavora in un Consultorio Familiare dove si occupa dei problemi psicologici della donna ma anche di psicologia del benessere nell'ambito dei gruppi massaggio al neonato, per la gravidanza e il puerperio, per la menopausa.

FrancoAngeli

Viale Monza, 106

20127 Milano

Telefono 02.28.37.141

Collana
SCIENZE E SALUTE

coordinata da
**Mara Tognetti
Bordogna**

L'INVISIBILE IN MENOPAUSA

Psicologia del benessere nella crisi di transizione della mezza età

di **Flavia Facco**

Indice:

Presentazione di *Giuseppe Ini*

Prefazione

Introduzione

Per un nuovo sapere sulla menopausa

(La menopausa nella attuale cultura e nella psicologia del benessere; Dalla razionalità scientifica alla antropoanalisi; Natura, cultura e immaginazione simbolica; Dalla natura alla consapevolezza; Per una nuova prospettiva sulla menopausa)

L'origine dei giudizi culturali sulla menopausa

(Dall'antica ginecologia greca ai nostri giorni. La donna matrice e la donna isterica; Dal Seicento alla definizione di menopausa; Voci di Donne; L'età pericolosa; La cultura degli anni '60-'90 sulla menopausa; La questione della depressione; Il tabù della morte)

Il medico e la donna nella consultazione per la menopausa

(Il corpo nel climaterio. Sintomi somatici o parole dal profondo?; Il corpo cosa e il corpo vissuto; Dai sintomi ai simboli; La valutazione della vulnerabilità: la depressione; Che cosa può fare il medico?)

La fenomenologia della crisi

(La crisi come fase del processo individuativo; Le fasi della crisi: dissotterrare l'oro; La vulnerabilità: la vergogna; Primi segnali. Il significato interiore del ciclo mensile: nel ventre della balena; Quando il flusso si arresta: la percezione del tempo; Il dolore della metamorfosi)

La risoluzione della crisi

(Le risorse. Il valore della introspezione; La capacità di costruire l'intimità; Il rinnovamento interiore)

Gli strumenti

(Il counseling multidisciplinare; Il counseling per la menopausa in consultorio familiare; Le campagne di educazione alla salute)

Un aiuto per superare la crisi insieme

(Metodologia degli interventi di gruppo; L'ambiente; Il primo incontro: chi siamo?; Le nostre paure; Cibo ed emozioni; L'immagine ideale; Sogni nel cassetto; La senex: una cara nonnina)

Conclusioni

Bibliografia