

«**B**envenuta Menopausa» (edizioni TerraNuova) di Cristina Pietrantonio è un libro che porta come novità un cambio radicale di prospettiva su una delle fasi più trasformative e universali della vita femminile ma che in Occidente rimane ancora un tabù. Se ne parla poco, infatti, anche tra donne, quasi mai con il partner. Nonostante la menopausa sia un passaggio intimo e universale che tutte attraversano, spesso resta in ombra, ridotto a elenco di sintomi fisici. Ed è proprio qui che il libro segna un primo punto a favore: rompe il silenzio, offre parole, restituisce dignità e senso a un'esperienza troppo spesso medicalizzata e impoverita.

Il percorso proposto da Pietrantonio comincia dal linguaggio. Che cos'è davvero la menopausa? Perché chiamare le cose con il loro nome significa iniziare ad abitarle con consapevolezza.

Un aspetto centrale del libro è il peso del contesto culturale. In alcune società, come in Giappone, la menopausa non è vissuta come perdita, ma come ingresso nell'età della saggezza, segnato da rituali e da un riconoscimento sociale. Il messaggio è potente: il modo in cui viviamo la menopausa dipende anche dallo sguardo collettivo che la circonda. Corpo e cultura dialogano continuamente. Se la società associa questa fase all'invecchiamento e alla marginalità, il corpo può risentirne, non riconoscere le nuove energie. Se invece alla

menopausa associamo forza e maturità, cambia anche la narrazione interiore.

La seconda tappa del percorso nel libro riguarda il ciclo mestruale a cui l'autrice attribuisce il ruolo di «coach», perché guida la donna, se ascoltato, ad usare tutte le sue potenzialità. Ogni donna, infatti, ogni mese, attraversa quattro fasi, corrispondenti a un'energia diversa: espansione, introspezione, creatività, ritiro. Ecco che tutta la ciclicità femminile svela messaggi per guidarsi nella vita.

Non mancano riferimenti a «disagi» vissuti come l'instabilità d'umore, che molte donne sperimentano già intorno ai 45 anni e che Pietrantonio dice «non è solo un problema da correggere: è un allenamento». Un apprendimento di abilità che saranno preziose nel «dopo». Il linguaggio comune parla di «ormoni impazziti»? Nel libro troviamo un'immagine diversa: acqua (estrogeni) e terra (progesterone) che oscillano alla ricerca di un nuovo equilibrio. Dopo i 40 anni iniziano cambiamenti sottili, che preparano a una trasformazione più ampia. Non caos, dunque, ma riorganizzazione. Non disfunzione, ma passaggio. Un sentimento toccante nella lettura riguarda la dimensione

femminile trascurata e inascoltata. Quante donne hanno camminato lungo la vita seguendo modelli esterni, aspettative sociali, bisogni altrui, dimenticando la propria interiorità? La fine dell'ovulazione e delle mestruazioni coincide anche con un invito a ridurre dispersioni di energia. Meno esterno, più interno. Proteggersi. Riposare. Germogliare una nuova vita, non visibile, ma profonda. Il libro contiene un vero atto di empowerment del femminile anche rispetto alla sessualità che la menopausa invita a vivere riscoprendo la qualità del piacere, inteso come esperienza sensoriale e consapevolezza del corpo, dove dimensione fisica, mentale e spirituale non sono separate. Fare l'amore diventa un atto rituale, di profondo ascolto e rispetto, con tempi più dilatati e con l'obiettivo non di tappe da bruciare ma di intimità diffusa ed estatica, come suggerisce l'autrice. Pietrantonio affronta anche un equivoco diffuso: accostare automaticamente la menopausa all'invecchiamento è scorretto, anche scientificamente. Cosa cambia infatti dire che le «ovaie si

I poteri nascosti della menopausa

rinsecchiscono» o dire che dopo i 50 anni esse tornano, come la scienza dimostra, a com'erano da ragazze? Cambia tutto. Trasforma la menopausa in una fase fisiologica, non una patologia, né un certificato di declino.

Nel sottotitolo del libro si parla di «poteri nascosti e di rivoluzione» della menopausa, proprio perché di fatto è una fase detox. Si liberano ingombri interiori, si guarda verso un ignoto che è anche dimensione spirituale ed interiore. Infine, «Benvenuta Menopausa» non è solo un libro informativo, anche se contiene molte risposte e apre a nuove domande. È soprattutto un invito a tutte le donne a rispettare l'ecologia interiore dei cambiamenti ed a riconoscere che questa fase può essere iniziatica e trasformativa.

* Già deputata

