

Sono una donna in menopausa. Sono una donna? Lo sono ancora? Cosa di me definiva il mio essere donna che ora non c'è piú? Cos'è cambiato in me, lentamente e insieme repentinamente, tra i miei quarantacinque e cinquantacinque anni, che mi fa porre, per la prima volta nella mia vita, questa domanda?

E chi sono io ora? Sono la stessa persona? Perché mi sento cosí diversa, cosí vecchia e nuova insieme, perché a volte non mi riconosco e ho paura che gli altri non mi riconoscano? Cosa sto attraversando?

Non tutte le donne vivono la maternità. Ma tutte, dopo aver vissuto la pubertà – un'esperienza ormonale a volte sconvolgente che attraversano anche gli uomini –, vivono questa pausa, la menopausa, questo lungo e oscuro viaggio «nel mezzo del cammin di nostra vita» che ci porta all'altra sponda e ci trasforma per sempre.

Gli eventi, quelli veri, che ci trasformano, non sono tanti nella vita. Siamo organismi regolati da un principio omeostatico, che tende a riportare in equilibrio il sistema ogni volta che è minacciato dall'esterno. Gran parte della nostra energia è dedicata a questo esercizio di omeostasi, e ci rassicura trovarci in luoghi protetti, in cui siamo noi stessi, ci riconosciamo rispetto ai rumori, agli odori, alle persone, agli spazi

che abbiamo intorno. La costruzione di una routine è una necessità primaria per noi tutti. Ritrovarci. Conoscerci come riconoscersi.

La menopausa è uno di questi rari eventi. Cos'è un evento? Secondo i filosofi, è un avvenimento, qualcosa che accade. Un sorriso è un evento, una guerra è un evento, una malattia. Tutti gli eventi cambiano lo spazio-tempo che ci circonda, ma solo alcuni sconvolgono e riconfigurano radicalmente una determinata situazione. Tutto ciò che permetteva di agire nel mondo senza quasi pensarci, di predire il futuro prossimo con un alto margine di sicurezza, di ripetere gesti sempre fatti, non vale più. Il tempo è rotto, il nostro centro collassa, la vita parte per una tangente che non conosciamo e non c'è spazio per la nostalgia o per la speranza di ritrovare il centro: il mosaico resta in pezzi. La menopausa non è un oggetto: se apriamo il corpo di una donna non la troviamo chiaramente rannicchiata in qualche organo. È un evento, che si dispiega su circa un decennio e trasforma la vita di una donna, la sua costituzione e le sue funzioni fondamentali. È un'esperienza femminile profonda, mal compresa, poco raccontata anche dalle migliori scrittrici, spesso vissuta in solitudine, quasi con vergogna.

Soggetto tabù per secoli, la menopausa comincia a uscire dal silenzio e a diventare un argomento alla moda nei giornali femminili, nell'editoria e anche sulle reti sociali. Esiste addirittura un musical americano dedicato all'argomento. Scritto nel 2001 da Jeanie Linders¹, racconta la storia di quattro donne molto diverse tra loro, che si incontrano in un negozio di biancheria intima e che scoprono di essere tutte nella stessa fase «critica» della vita. Anche la stampa generalista dedica qualche pagina alla menopausa. Da quando ho cominciato a interessarmi alla

questione, ho trovato quasi ogni giorno, su qualche quotidiano italiano o straniero, almeno un articolo sull'argomento: racconti di esperienze, suggerimenti di rimedi ai fastidi che l'accompagnano, nuove scoperte scientifiche, recensioni di libri. I libri di self-help non si possono piú contare, tanto il soggetto è "caldo" (in tutti i sensi!) per questa generazione di donne in menopausa, le cosiddette *boomer* e anche ormai le piú anziane della generazione X, come la sottoscritta. Attrici famose, come Naomi Watts, si sono fatte testimonial della battaglia per liberare la parola sulla menopausa: il suo libro recente *Dare I Say It* è un best-seller internazionale. Le ragioni sono ovvie: quelle che oggi entrano in menopausa rappresentano la prima generazione di donne, almeno in molti Paesi occidentali, che ha avuto accesso in modo sistematico allo spazio pubblico, alla parola e alla carriera. Hanno avuto piú capitale sociale di tutte le generazioni precedenti, e sono massivamente inserite nel mondo del lavoro. Le donne in menopausa oggi non sono piú solo casalinghe rifiutate dal marito che si occupano dei nipotini, ma sono spesso donne all'apice della loro carriera che affrontano impreparate un evento esistenziale importante e che vogliono saperne di piú. Hanno i mezzi sociali e culturali per parlare di menopausa, per domandare una maggiore informazione medica e per discutere dei possibili rimedi. Certo, non sempre hanno voglia di discuterne, e di far sapere agli altri che sono in menopausa, perché il tabú della donna "scaduta" esiste ancora ovunque, sia nella vita sociale che in quella personale. Ma sempre di piú, si pongono delle domande su questo segreto, cercano risposte e vogliono soluzioni.