



Menopausa: quando il cambiamento diventa consapevolezza



Ilaria Albano
*psicologa, formatrice,
speaker, scrittrice.*

Oltre all'attività clinica, si occupa di divulgazione scientifica attraverso contributi podcast, articoli, eventi ed è speaker e autrice di una rubrica radiofonica in diretta ogni settimana su Radiofreccia (gruppo RTL.102.5). Ha creato la "Psicologia Scortese", un modo schietto e diretto di fare psicologia, oltre luoghi comuni e slogan patinati. La sua missione è rendere la salute mentale pratica, concreta e accessibile a tutti. "Il Metodo Scortese" è il suo primo libro, pubblicato nel 2024 per Solferino.

Quello della menopausa è, ancora oggi, un tema carico di pregiudizi e tabù. Se ne parla poco e spesso in maniera stereotipata. In realtà, la menopausa è molto più di una questione di ormoni e di vampate improvvise: **è una fase naturale della vita di ogni donna** che coinvolge diversi aspetti emotivi e psicologici.

Per molte donne la menopausa può essere vissuta come un passaggio destabilizzante, dovuto a grandi trasformazioni: il corpo cambia, le energie si modificano e l'immagine di sé viene messa in

discussione. A questo si aggiunge un carico simbolico potente, fatto di aspettative sociali, ageismo e narrazioni svalutanti. Ancora oggi il modo in cui la menopausa viene - e non viene - raccontata è collegato spesso alla "fine della fertilità" e all'idea della perdita di desiderabilità e di valore sociale: **narrazioni che pesano ingombranti sull'autostima delle donne**, già normalmente affaticate in questa fase della vita.

La menopausa non è un evento improvviso, ma una transizione graduale che richiede adattamento e la **necessità di ridefinire priorità e confini**. È un cambiamento ormonale, ma anche identitario, relazionale ed emotivo. Da un punto di vista psicologico, gli sbalzi ormonali possono influenzare diversi aspetti del funzionamento cognitivo ed emozionale, portando a difficoltà di attenzione, alterazioni del sonno, variazioni dell'umore, riduzione della tolleranza allo stress, sensazione di perdita di controllo. Inoltre, il periodo della menopausa tocca nel profondo anche significati più esistenziali legati alla propria identità, all'età, al ruolo sociale, alla percezione di sé, al rapporto con il desiderio sessuale e con la propria femminilità; questo ulteriore carico può amplificare stress e vulnerabilità.

Tuttavia, in questa fase si possono aprire **spazi nuovi di consapevolezza**, diventando un'occasione per rinegoziare meglio il rapporto con se stesse e con il proprio corpo: non si tratta di "tor-



nare come prima”, ma di una presa di coscienza per costruire **un nuovo equilibrio più autentico e, spesso, più libero**. È una fase di passaggio, ma anche di possibilità: quella di poter essere, ancora di più, se stesse, **imparando a prendere spazio, a scegliere con maggiore lucidità e a dedicare le proprie energie solamente a ciò che conta**. Durante la menopausa molte donne scoprono un nuovo modo di vivere le relazioni, con gli altri e con se stesse, ascoltando di più i propri bisogni e imparando a lasciar andare, senza farsi troppo carico delle aspettative altrui. Anche **il desiderio sessuale può essere vissuto in maniera più libera e consapevole**: meno legato alle aspettative esterne e più connesso ai propri tempi e bisogni. Affrontare la menopausa con uno sguardo psicologico significa uscire dalla logica del silenzio, riconoscendone la complessità e legittimando le emozioni a essa correlate. Di seguito, alcuni consigli per migliorare significativamente il benessere psicologico in questa fase.

- **Accogliere i cambiamenti:** le oscillazioni emotive sono parte del processo e riconoscerle riduce il senso di inadeguatezza.
- **Costruire routine di benessere:** attività fisica regolare, sonno adeguato e alimen-

tazione bilanciata hanno effetti positivi anche sulle funzioni cognitive e sulla regolazione dell'umore.

- **Curare la relazione con il proprio corpo:** rituali di cura quotidiana e trattamenti mirati possono rafforzare il senso di agency e di continuità con se stesse.
- **Alleggerire i carichi:** è necessario imparare a delegare per ridistribuire compiti e responsabilità in maniera più efficace.
- **Chiedere aiuto:** il supporto psicologico può aiutare a elaborare i vissuti più complessi, gestire ansia e sbalzi di umore e costruire strategie personalizzate per la gestione del carico mentale.

Durante la menopausa è necessario, più che mai, dare valore alle proprie necessità, scegliendo con più cura i contesti a cui dedicare energie. Con informazioni accurate, supporto adeguato e una narrazione più realistica, questa fase può diventare **un'occasione per trovare maggiore stabilità, autonomia ed equilibrio**.

La menopausa, più che una “fine”, rappresenta **una nuova era** del corpo, della mente e del proprio modo di stare al mondo. Una stagione nuova: più consapevole e più libera.

Lo Skin Coach Dr. Hauschka consiglia



Siero per la notte

La linea cosmetica Dr. Hauschka non prevede l'applicazione di creme per il rituale serale ma si avvale di sieri a base di estratti acquosi di piante officinali, che lasciano respirare liberamente la tua pelle e ne sostengono i processi di rinnovamento notturni. Rigenerante intensiva Siero per la notte è stato sviluppato specificamente per la pelle matura, che tende a essere sempre più secca e sensibile e ha perso la sua forza intrinseca di rigenerazione. La sua formula senza lipidi, rinforza e stimola il rinnovamento cellulare, in questo modo la tua pelle si risveglia piena di nuova energia. Per questo prodotto abbiamo sviluppato un ingrediente cosmetico unico: un estratto acquoso di oliva in grado di donare vitalità e forza alla tua pelle.

Elisa

Trainer Dr. Hauschka

