

## *La crisi dell'età di mezzo: il periodo della menopausa nella donna*

Paola Magna\* e Alessandra Pazzagli\*\*

**I**n questo articolo ci proponiamo di esplorare la crisi dell'età di mezzo, nel contesto più ampio in cui si colloca la condizione della donna, alla luce dei profondi cambiamenti della nostra società negli ultimi trenta/quaranta anni. Nel sesso femminile il periodo della menopausa sottolinea in maniera evidente una fase di passaggio. L'attuale contrasto che la donna vive tra i tanti dinamici ruoli che deve quotidianamente assumere e un'età che esige di prendere coscienza dell'inizio del declino rischia di innescare una reazione di fuga inutile quanto pericolosa.

Partiremo dalla descrizione di questa fase di mezzo della vita nei suoi tratti essenziali, comuni a tutte le persone, uomini e donne. Poi passeremo agli aspetti tipici delle donne e alle diverse caratteristiche nella donna consacrata e nella donna sposata, sottolineando i problemi e le risorse a cui far ricorso.

Gestire il periodo della menopausa non è facile dato che la nostra cultura propone l'ideale di un «forzato giovanilismo»<sup>i</sup>, dai toni spesso patetici. «In un certo senso è come se fosse scomparsa un'età della vita, la vecchiaia, per essere sostituita da una finta gioventù perenne; ma proprio questa negazione della fase di declino –che significa l'avvicinarsi della fine della vita– nella sua falsità trasmette un forte senso di morte: perché blocca il tempo, e quindi ostacola la maturazione degli esseri umani»<sup>ii</sup>.

### *Maschi e femmine nell'età di mezzo*

La fase di transizione alla seconda metà della vita è un momento critico per tutti, al di là del sesso di appartenenza. I confini sembrano fluidi<sup>iii</sup>, con alta variabilità tra

---

\* Psicologa della vita consacrata, Firenze.

\*\* Medico e psicoterapeuta, Firenze.

individuo e individuo. L'età di mezzo è una realtà che sorprende: ci accade, non la cerchiamo.

Guardini colloca tra i 40 e i 60 anni l'età dell'adulto maturo<sup>iv</sup>. Come per ogni età, anche per quella di mezzo individua la *crisi* (ciò che caratterizza il passaggio dalla fase precedente) e la soluzione positiva.

La crisi di quest'età è da lui chiamata «crisi del limite»: è la disillusione che la vita ormai manifesta, non c'è il senso della novità, ma quello del già visto e del già sperimentato. La tentazione è quella dello scetticismo sprezzante o dell'ottimismo superficiale.

La soluzione positiva, secondo Guardini, porta ad un'età matura dove si lasciano le illusioni di successo ed emerge «la virtù della risolutezza» verso gli impegni presi nonostante le asperità della vita.

Nella prospettiva psico-sociale di Erikson<sup>v</sup>, l'età di mezzo (che già ha acquisito le virtù proprie delle fasi precedenti), vede il «conflitto tra generatività e improduttività» (VII° conflitto). La prima è l'attitudine ad occuparsi degli altri, l'attenzione e capacità di utilizzare le proprie abilità produttive per il benessere altrui. L'improduttività invece è l'arresto generativo, l'incapacità ad esprimere i propri doni per gli altri o la tendenza ad usarli in modo egocentrico. Le virtù acquisite in questa fase, secondo Erikson, sono il servizio, la sollecitudine, l'efficacia.

Possiamo, dunque, affermare che nell'età di mezzo, il maschio e la femmina vivono uno stato psicologico capace di sottrarre la fiducia in se stessi e far sprofondare nel dubbio riguardo al proprio equilibrio emotivo/affettivo. Tutto è in subbuglio dal punto di vista fisico, psicologico, spirituale.

È «l'ora del disincanto»: «siamo giunti all'anticamera della maturità, quando finalmente ci accorgiamo di esserci cristallizzati su dei sensi parziali e di averli vissuti come totali mentre ora è il tempo di risposte radicali»<sup>vi</sup>.

È un'età in cui viene messa in questione la nostra dignità come persona e il mistero della vita da giustificare: «l'ora del disincanto fa sorgere una nuova coscienza che vuole sapere quali sono i valori portanti. Si ha bisogno di sapere cosa c'è dietro alla vita pratica, il bisogno di qualcosa di solido che liberi dal girare a vuoto o da un'erranza insignificante»<sup>vii</sup>.

Maschio o femmina che sia, in questa fase ogni persona scopre di essere una povera cosa, un essere fragile, debole... Tutto questo crea un disagio profondo, insicurezza, disillusione e per qualcuno anche depressione. «Fase in cui ad un passato sentito come deludente fa riscontro il sentimento di un futuro incerto e che suscita ansia. Fase di bilanci che normalmente lasciano insoddisfatti, fase di ristrutturazione psicologica della persona»<sup>viii</sup>.

La criticità inerente a questa fase è racchiusa nel fatto stesso che in questo momento, l'esistenza raggiunge il suo apogeo ma, al tempo stesso, registra l'inizio della sua decadenza. La caratterizzano tre elementi<sup>ix</sup>:

- *Separazione* dall'atteggiamento adattivo che ha dominato la prima parte della vita, dove la persona aveva cercato di affermare se stessa.
- *Liminalità* dovuta alla separazione/perdita dell'identità precedente: è caratterizzata dall'incontro con il proprio inconscio, da un senso d'identità «in sospeso», da vulnerabilità, insicurezza e senso di morte, che può anche sfociare in una rinascita.

- *Reintegrazione*: esito positivo del percorso, in cui la persona crea armonia tra le polarità che la abitano, ridà voce a quanto era rimasto nell'ombra nella prima parte della vita, perviene ad un pieno sviluppo del Sé, compiendo l'itinerario dell'individuazione.

### ***L'età di mezzo e la sua crisi***

La crisi dell'età di mezzo si manifesta spesso con senso di «solitudine, dubbi, mancanza di fiducia, periodi di depressione, totale assenza di piacere nell'adempiere a ciò che si faceva abitualmente, indifferenza nei confronti della vita, ambivalenza, bisogno di avventura e di cambiamento, difficoltà nel conoscere davvero ciò che si vuole, noia, consapevolezza della morte, forte bisogno di interiorità, notte della fede»<sup>x</sup>. Può avere esiti molto diversificati, positivi o negativi, può manifestarsi in modo improvviso o progressivo.

Il termine crisi non ha connotazioni allarmistiche. Etimologicamente significa *giudizio, separazione, taglio, scelta*. La crescita suppone rotture, separazioni, distacchi, dunque crisi<sup>xi</sup>. La crisi non è un incidente di percorso, ma è un necessario momento di passaggio nel divenire di ciascuna persona. Il problema sta nel come gestirla: non si tratta di fuggirla o rimuoverla, ma di elaborarla. Ogni crisi comporta una certa «crisi di identità» che può essere un'occasione privilegiata per ristrutturare i propri equilibri. Un'accoglienza grata di sé aiuterà a sviluppare una capacità di sollecitudine, di amore e di cura per gli altri. Un sano rapporto con il trascorrere del tempo accetta la perdita delle illusioni e impara a fare i conti con la morte.

Nella nostra cultura post-moderna questa elaborazione in positivo è più difficile perché si dà immediatamente un significato negativo alla fatica, alla difficoltà, alla sofferenza... quindi alla crisi. Non si è più capaci di attendere, di saper convivere con i momenti bui, faticosi, incerti... Inoltre, oggi è immediato il collegamento crisi - sbaglio nella scelta di vita - ricerca di cambiamenti radicali.

Comune a tutti, la crisi è certamente vissuta in modo molto diverso dagli uomini e dalle donne.

«La maggior parte degli uomini sperimenta l'invecchiamento con dispiacere e con preoccupazione, ma la maggior parte delle donne lo sperimenta in modo ancor più doloroso: vergognandosi.

Invecchiare è il destino dell'uomo, qualcosa che deve succedere perché è un essere umano. Per una donna, invecchiare non è solo il suo destino...è anche il suo punto debole»<sup>xii</sup>.

### ***L'età di mezzo al femminile***

Nella donna, la fisiologica comparsa della menopausa segnala l'inizio dell'età di mezzo. Il termine menopausa (dal greco *menos* -mese- e *pausis* -cessazione-) fa

riferimento al periodo di climaterio femminile compreso tra la fine dell'età fertile e l'ultima mestruazione ed è preceduto e seguito da una fase di notevole oppressione psicosomatica, determinata dalle grandi modificazioni fisiologiche e organiche che si determinano. In questo periodo si verificano sia una graduale e progressiva diminuzione della funzione ovarica, sia vari cambiamenti ormonali, somatici e psicologici. L'età media della menopausa è intorno ai cinquanta anni ed è spiegabile scientificamente con l'esaurimento dei follicoli ovarici. A questo stadio rimangono poche uova probabilmente non funzionanti.

Molti sono gli ormoni coinvolti: si arresta la produzione di estradiolo, aumentano FSH e LH ipotalamico, si riducono ma non cessano i livelli plasmatici di estrogeno e progesterone mentre continua la secrezione di testosterone. A queste grandi modificazioni ormonali si accompagnano un insieme di sintomi fisici e psichici presenti in oltre il 75 % dei casi tali da richiedere nel 10- 35% delle donne consulenza medica.

I sintomi fisici prevalenti sono: instabilità vasomotoria, vampate di calore, atrofia della pelle, diminuzione del volume mammario, osteoporosi, redistribuzione del tessuto adiposo, rallentamento del metabolismo. I sintomi psichici più frequenti sono ansia, irritabilità, depressione, nervosismo. Questi sintomi hanno dei risvolti anche relazionali: maggior insofferenza e intolleranza soprattutto per le persone più vicine. Si modifica anche la soglia sopportabile del rumore che inizia a dare più fastidio con conseguente ricerca di silenzio e solitudine o l'evitare luoghi troppo chiassosi.

Anche se dilazionata, per le donne la menopausa arriva comunque e si presenta come passaggio visibile e non ignorabile a una nuova fase della vita. Forse noi donne possiamo dare un contributo agli uomini riguardo all'entrare con maggior consapevolezza nella vecchiaia, senza ricorrere a false illusioni.

Il fattore socio-culturale influisce sulle modalità con cui le donne affrontano la menopausa. Ad esempio, nei paesi di cultura orientale, dove la maternità è molto valorizzata, è ovviamente più facile vivere la menopausa come un periodo di decadimento o fine, mentre nei paesi occidentali viene interpretata come la fine di uno ma non unico periodo fecondo.

Nella nostra società «il modo di vivere la menopausa è cambiato radicalmente solo negli ultimi vent'anni (...) ma è stato un cambiamento profondo e velocemente diffuso. La grande maggioranza delle donne oggi prolungano la durata del ciclo mestruale prendendo ormoni che spostano sempre più in là la data fatidica»<sup>xiii</sup>. Occorre tuttavia riconoscere che, da una parte «la cultura contemporanea non è pronta ad una prospettiva nella terza fase della vita conforme alla nuova configurazione demografica e alla nuova domanda di felicità»; «dall'altra c'è quasi un obbligo a rimanere giovani a tutti i costi (tratto negativo della nostra cultura): è come se fosse scomparsa una età della vita, la vecchiaia»<sup>xiv</sup>. La nostra cultura non ci aiuta molto: «l'attenzione si concentra sulla necessità di salvaguardare una buona tenuta della salute, ritardando le manifestazioni del decadimento fisico e mentale (ginnastica, cosmesi, viaggi, chirurgia estetica), in una sorta d'impossibile quadratura ideale del cerchio tra l'attesa età del pensionamento e la conquista di un fisico giovane per poter godere in pieno la vita (sport, crociere, loisir)»<sup>xv</sup>.

Possiamo, dunque, dire che le cinquantenni di oggi sono un universo complesso e in trasformazione, in qualsiasi tipo di vocazione e stato di vita.

«Una volta erano pronte per fare le nonne, oggi (...) strette tra genitori centenari e figli precari che fanno fatica a lasciare il nido, devono simulare una gioventù fittizia, produttiva e attivissima. Sono le cinquantenni. Donne che vivono un'età di passaggio: non più giovani e non ancora anziane, teoricamente "quasi a riposo", eppure alle prese con i mille problemi della società attuale». Barbara Alberti in *Io donna*.

### ***Vivere la menopausa da consacrata***

Le donne consacrate condividono con tutte le altre gli aspetti tipici dell'età di mezzo di cui abbiamo appena detto.

Ci sono anche elementi che comportano alcune nuove difficoltà inerenti al loro stesso stato di vita religioso: i valori che hanno retto fino ad ora sembrano venire meno o almeno non si riesce più a dare loro una fiducia incondizionata; di conseguenza le certezze di un tempo perdono molto della loro absolutezza e lasciano spesso indifferenti.

A volte capita di non trovare più il proprio posto: ci si sente fuori luogo, incerte di se stesse e degli altri. Si scoprono in sé sentimenti prima estranei: gelosia, invidia, competizione. Può capitare che le motivazioni che hanno sostenuto fino ad oggi appaiano improvvisamente inconsistenti, le stesse motivazioni vocazionali non convincono più. La fede pare diventare fragile. Si fa un bilancio della propria vita: si valutano le relazioni, le scelte apostoliche (magari di fronte alla presenza di una generazione giovane più efficiente e competente), si rivisita la stessa scelta di vita. Ci si chiede: «Ho forse sbagliato tutto?», «Sono adeguata?».

Arrabbiature improvvise e rancori inspiegabili, momenti di profonda malinconia rendono difficili le relazioni interpersonali, in particolare nella vita di comunità. A volte possono insorgere dei prepotenti desideri contrari allo stato di vita scelto. Ci si domanda: «Chi sono? Chi sono diventata?». Il corpo con i suoi acciacchi crescenti, la perdita progressiva delle forze e della bellezza giovanile, le stanchezze fanno sentire la distanza da «come eravamo...».

Se la donna consacrata vive bene la dimensione del tempo che scorre, potrà mettere a frutto l'esperienza di vita e ritrovare una nuova stagione di rinnovata fecondità spirituale, riscoprendo in modo nuovo la sua maternità spirituale. Il segreto, infatti, per una buona qualità di questa fase della vita dipende da un corretto e vivificante rapporto con il quotidiano. Vivere l'oggi significa raccogliere in unità la struttura di se stesse, il proprio passato e il proprio futuro, nella gioiosa applicazione al momento presente.

Quando si arriva a sera, si sa che c'è qualcosa di quella giornata che può non essere andato perduto: Qualcuno lo ha raccolto. Questo dà pace. Il quotidiano può alimentare l'escatologico e introdurlo verso la sua pienezza. In questo senso «un giorno è come mille anni». La qualità della vita e il benessere che ne deriva dipendono quindi dalla «valenza escatologica» di un'esistenza, e ciò ancora di più nella vita consacrata.

Il periodo della mezza età può essere un momento favorevole (*kairos*) e il quotidiano può diventare il luogo privilegiato di questo tempo favorevole. Vivere bene il

quotidiano significa vivere costantemente di autentiche relazioni. Da questo dipende la qualità della vita.

Di solito la persona consacrata è già passata attraverso le tappe di purificazione dalle prime aspettative con i loro alti ideali, spesso irrealistici. Ha vissuto la cosiddetta «prova del reale»<sup>xvi</sup>, cioè l'inevitabile delusione di sé, della propria comunità e congregazione, della propria vocazione. Questi passaggi non sono vissuti una volta per sempre, si ripetono più volte nella vita. La mezza età e la menopausa costituiscono un nuovo «passaggio»: tutto dipende da come la persona riesce ad affrontare le nuove delusioni emergenti, per passare ad una nuova accettazione di sé, del proprio limite/fragilità, della propria età, dello scorrere del tempo.

Si arriva così alla «povertà offerta»: gli aspetti più sopra elencati della crisi possono diventare trampolino di lancio per una nuova tappa di vita. È vero che bisogna fare i conti con le diminuzioni fisiche e con i disagi psichici, ma cresce anche una maturità umana e una saggezza di vita che diventano aspetti preziosi nelle relazioni sia comunitarie che apostoliche. Le esperienze di vita accumulate danno una buona base di fiducia in sé, da recuperare al di sotto dei turbamenti spesso soltanto emotivi e superficiali.

Fondamentale è la rinnovata relazione con il Signore Gesù: in questa tappa di vita si possono riscoprire nuovi aspetti della preghiera e del rapporto con Lui. Quando, nello scorrere delle giornate, la consacrata riesce ad esprimere il recupero del loro significato all'interno delle relazioni, e affida la coscienza unificata del suo esistere a coloro che la accompagnano (relazioni di amore/carità) e a Colui che l'aspetta (relazione di preghiera), arriverà a sera sapendo che «il necessario» per il suo futuro non è andato perduto. Questa situazione di vita non è l'ansia, né il bisogno del successo o la garanzia di un'immagine, non è la sicurezza fragile del potere, ma si configura come esperienza della pace. Chi vive bene il quotidiano vive nella pace.

Può essere utile chiedersi: «come Gesù usava del suo tempo?». Dai Vangeli emerge che dava tempo alla preghiera, ai malati; dava molto tempo alla parola, alla formazione degli apostoli, dava anche tempo a incontri personali di diverso tipo e dava tempo all'amicizia. «Gesù ha quindi delle priorità nell'uso del tempo e le esprime con una certa forza, deludendo, se necessario, la gente (...). Gesù ha una grande chiarezza nel suo programma che non è unicamente comandato dalle attese degli altri»<sup>xvii</sup>. Egli sapeva che non era chiamato a fare tutto e si rifiutava decisamente di perdere tempo in faccende che non lo riguardavano (per esempio, a chi gli domanda di dividere l'eredità). Gesù non dà mai l'impressione di essere affrettato, ansioso, nervoso, affannato. Pur essendo molteplici le richieste e le attese, il Signore è sempre padrone di sé e del suo tempo, che vive, momento per momento, con intensità, pace, pienezza, in ascolto vero delle persone che ha davanti, senza mai precipitarsi sull'azione seguente.

Da queste considerazioni nascono dei criteri importanti per qualsiasi tappa della vita, ma a maggior ragione per quella della mezza età: la vera disponibilità non significa dire sempre di sì a tutti e a tutto, occorre darsi delle priorità che tengano conto della propria età e delle proprie reali possibilità. Punto centrale è quello di strappare, con forza, del tempo alle occupazioni quotidiane per pregare personalmente (non basta la preghiera in comunità).

Dei segnali d'allarme avvertono se non si sta vivendo bene il proprio tempo: agitazione costante, fatica fisica e psichica che sta logorando, accumulo di tensione che porta a scontentezza, delusione, disgusto, amarezza; si diventa scostanti e sfuggenti verso le persone. I segnali positivi sono invece una certa serenità di fondo

come tonalità prevalente nella vita e la capacità di prendersi qualche momento di svago che possa giovare all'equilibrio psico-fisico.

### ***L'età della menopausa da donna sposata***

Assistiamo ad una dilatazione delle fasi della vita. L'infanzia ne è, forse, l'unica eccezione. Se osserviamo infatti le riviste di moda per bambini possiamo notare che spesso l'abbigliamento proposto per i maschietti di 7-8 anni è incredibilmente simile a quello dei sedicenni di oggi mentre per le femmine si propongono linee che ne fanno delle «lolite» *ante litteram*, creando ad arte addirittura aspetti di seduttività solitamente non presenti in questo stadio di vita. L'adolescenza, poi, si pone come l'età prolungata per eccellenza: i *teen agers* che in passato occupavano 6-7 anni della loro esistenza in tormenti adolescenziali adesso, complici anche le varie difficoltà di sistemazione, rimangono tali e si autodefiniscono «noi ragazzi» anche al giro di boa della trentina.

La possibilità di scegliere quando avere figli e la tendenza a procreare in età più avanzata, per organizzare al meglio la situazione lavorativa e abitativa, ci mette di fronte a coppie quarantacinquenni con figli spesso piccolissimi, mentre l'aumento della durata della vita pone problemi di non semplice soluzione nel rapporto con genitori anziani bisognosi di accudimento e cure o addirittura non autosufficienti.

Di conseguenza, la «terza età» che sino a pochi anni fa coincideva con l'inizio della vecchiaia adesso è da considerarsi a tutti gli effetti una fase ancora produttiva del ciclo di vita, spesso coincidente con una realtà familiare molto dinamica e ancora in evoluzione mentre la vecchiaia propriamente detta è confinata al periodo dopo i settanta anni. L'età di mezzo risulta quindi essere oggi molto più ampia del passato: dai quaranta anni (età in cui si avvertono le prime avvisaglie del cambiamento) fino ai sessanta e oltre.

Questo dato crea notevoli difficoltà soprattutto alle donne, non solo per la fisiologica comparsa della menopausa con tutti i disagi ad essa correlati, ma anche perché sono molteplici i ruoli che esse sono chiamate a rivestire nella nostra società per la profonda e radicale trasformazione avvenuta negli ultimi quarant'anni che le vede in un certo senso protagoniste.

Nel passato, intorno ai quarantacinque anni con l'arrivo della menopausa «non solo finiva l'età fertile, ma si trasformava il corpo, le forme diventavano giunoniche, i capelli si ingrigivano. Dopo questa età le donne uscivano dal numero di quelle attraenti e desiderabili per entrare tra le anziane: si vedeva dal loro modo di vestirsi, che, anche se non escludeva per le privilegiate l'eleganza, rivelava la rinuncia alla seduzione (...); esse sembravano destinate a non avere vita propria: l'unica possibilità prevista era quella di dedicarsi alla vita degli altri, in genere appartenenti alla propria famiglia»<sup>xviii</sup>.

Attualmente, invece, esistono molte opportunità di spostare a un tempo più lontano, con l'uso di farmaci appropriati, limiti biologici un tempo invalicabili. Questo dato di fatto che, con motivazioni legate alla salute, permette di allungare la propria giovinezza crea però non pochi problemi che si riflettono «sulla percezione psicologica di sé e sulla possibilità di rimandare il momento in cui bisogna rendersi conto che sta cominciando la vecchiaia»<sup>xix</sup>.

A riprova di questo tentativo possiamo ricordare che il mercato dei cosmetici anti-età negli ultimi cinque anni è cresciuto negli Stati Uniti del 70% e che solo negli ultimi 12 mesi sono usciti dai laboratori ben 156.000 formule di nuovi cosmetici, mentre sempre più fiorente è il campo della chirurgia estetica. Esistono possibilità di sostenere, ristrutturare e ricostruire a proprio piacimento il proprio corpo con l'aiuto di comode rate mensili inferiori a quelle che si sborsano per l'acquisto di un motorino. Sono noti a tutti i grandi *battage* pubblicitari per l'apertura di palestre sempre più ampie e onnicomprensive che fanno del *fitness* non più un momento di rigenerazione nella giornata ma uno vero e proprio stile di vita.

Quella del *fitness* o della chirurgia estetica rappresenta solo una delle tante opportunità per rincorrere il mito dell'eterna giovinezza. Abbiamo già accennato alla procreazione in età molto più avanzata rispetto al passato per cui non è infrequente che donne di cinquanta anni e oltre abbiano figli ancora nella prima infanzia e che siano di conseguenza impegnate in compiti di accudimento ed educativi che richiedono, non solo una notevole energia e forza fisica, ma anche l'esigenza di avere un aspetto ancora giovanile per non essere scambiate per le nonne dei propri figli.

La mezza età, inoltre, è il momento di maggiore impegno in ambito lavorativo, per il progredire della carriera e dell'esperienza di lavoro che richiede l'assunzione di ruoli di maggior responsabilità che mal si accordano con le necessità di tipo familiare. Questa molteplicità di ruoli caratterizza particolarmente la realtà femminile anche in altre età della vita, ma nella mezza età si radicalizza e assume caratteristiche proprie determinando un forte cambiamento.

Oggi, come non mai prima, è impossibile mantenere un pseudoequilibrio: occorre fare un passo avanti e scoprire una verità che ci riguarda proprio come donne. Solo così il problema si trasforma in un'opportunità.

«Non si tratta - afferma Christiane Singer- di piantare tutto, di abbandonare marito, figli, professione..., col pretesto che sono troppo carica per andare avanti! Ma posso scegliere di vivere ciò che vivo in una prospettiva che cambierà tutto e che dà senso alla propria crisi<sup>xx</sup>.

Se nella prima parte della vita la donna ha cercato di realizzarsi raggiungendo gli obiettivi desiderati, lo studio, un lavoro, la famiglia, ora «le viene chiesto di integrare la parte non amata o trascurata o rimossa di sé, di imparare un sano amore di sé, di passare dal fare le cose per compiacere altri o per essere riconosciuta (...) al fare le cose per se stessa.(...) In questa fase la donna è chiamata a riconoscere in sé, a dare diritto di esistenza e ad integrare la propria parte fino allora rimasta più in ombra. Si è chiamati a rivedere le priorità dell'esistenza, ciò cui si accorda maggiore o minore importanza, (...) accettando pacificamente la perdita di illusioni e accogliendo serenamente se stesse con i propri limiti»<sup>xxi</sup>.

Tutta la propria realtà esterna va in un certo senso rivista secondo questa necessaria integrazione. I tanti problemi e difficoltà di questa fase diventano così nuove opportunità di rinascita permettendo di ridefinire tutti i rapporti, soprattutto quelli familiari, a partire da quello con il partner che viene accolto come un altro essere umano con i suoi pregi e difetti senza particolari privilegi o autolimitazioni.

L'accettazione del limite ha senso ed è possibile -afferma Singer- solo «sedendo in mezzo al proprio disastro», accettando di rimanere, invece che fuggire, «nel punto in cui sono chiamata, in quel punto in cui cadono tutte le maschere e divenirne testimoni, svegliando in sé quell'alleato che altro non è se non il nucleo divino in noi»<sup>xxii</sup>.



Non diversamente dalla vita consacrata si modifica anche la relazione col Signore, costringendo a lasciare un'immagine di Dio preconfezionata per crescere in una fede più autentica. La Singer a questo proposito ricorda come particolarmente esemplificativa la storia di Giobbe. Alle richieste di Giobbe deprivato di tutto, Dio risponde indirettamente. Ed ecco che si verifica l'inatteso. Giobbe, invece di essere scandalizzato per la risposta che non appartiene all'ordine della logica, vede all'improvviso tutto da un'altra collocazione, da un punto dell'universo ampliato. Giobbe dice: «Dio mio, ti conoscevo solo per sentito dire, ma ora ti ho visto». E Giobbe è un altro uomo. A partire da questo momento, per una sorta di ironia divina, tutto gli viene restituito perché egli non ha più bisogno di niente.

---

<sup>i</sup> L. Scaraffia, *La rinuncia alla seduzione*, in «Famiglia oggi», 1 (2005), p. 12.

<sup>ii</sup> *L.cit.*

<sup>iii</sup> Cf O. Kernberg, *Mondo esterno e realtà interna*, Boringhieri, Torino 1987, p. 119.

<sup>iv</sup> R. Guardini, *Le età della vita*, Vita e Pensiero, Milano, 1997.

<sup>v</sup> E. H. Erikson, *Infanzia e società*, Armando, Roma, 1966; Id., *Cicli della vita: continuità e mutamenti*, Armando, Roma, 1984. Cf anche il commento di O. Kernberg, *Mondo esterno e realtà interna*, cit., cap. 7: *Il narcisismo normale nella mezza età*, pp. 117-119.

<sup>vi</sup> A. Manenti, *Vivere gli ideali/2. Fra senso posto e senso dato*, EDB, Bologna, 2003, p. 116.

<sup>vii</sup> *Ibid.*, p. 117.

<sup>viii</sup> L. Manicardi, *La crisi dell'età di mezzo*, in «Parola Spirito e Vita», 1 (2004), pp. 213-234.

<sup>ix</sup> M. Stein, *Nel mezzo della vita*, Moretti-Vitali, Bergamo, 2004, pp. 34-35.

<sup>x</sup> J. Gauthier, *La crisi dei 40 anni. L'età delle scelte definitive*, LDC, Leumann (TO), 2001, p.20.

<sup>xi</sup> Cf J. Viorst, *Distacchi. Gli affetti, le illusioni, i legami e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare*, Frassinelli, Milano, 1987. In particolare il cap. 17 (*Immagini che cambiano*) e cap. 18 (*Sto invecchiando...sto invecchiando*).

<sup>xii</sup> S. Sontag, *The Double Standard of Aging*, cit. in J. Viorst, *Distacchi*, Frassinelli, Milano 1987, p.275.

<sup>xiii</sup> L. Scaraffia, *La rinuncia alla seduzione*, cit., p.9.

<sup>xiv</sup> G. P. Di Nicola, *Recupero del legame coniugale*, in «Famiglia oggi», 1 (2005), p. 13.

<sup>xv</sup> *Ibid.*, p. 13-14.

<sup>xvi</sup> Cf M. Rondet, *De la sainteté désirée à la pauvreté offerte*, in «Christus», 137 (1988), pp. 47-54.

<sup>xvii</sup> C. M. Martini, *Che uso faccio del mio tempo?*, in «Ambrosius», 1 (1988), pp. 12-13.

<sup>xviii</sup> L. Scaraffia, *La rinuncia alla seduzione*, cit., p. 8.

<sup>xix</sup> *Ibid.*, p. 9.

<sup>xx</sup> C. Singer, *Du bon usage des crises*, Albin Michel, Paris, 1996, pp. 41-42.

<sup>xxi</sup> L. Manicardi, *La crisi dell'età di mezzo*, cit., pp. 228-229.

<sup>xxii</sup> C. Singer, *Du bon usage des crises*, cit., p. 43.