



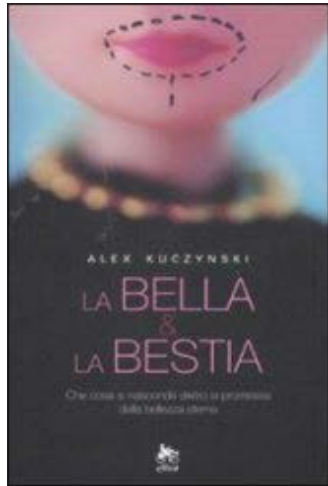
# Donne in forma

## Leggere rosa per il benessere del corpo e della mente

*Se una donna conserva il dono di saper essere vecchia quando è giovane e giovane quando è vecchia, saprà sempre che cosa succederà poi.*

Clarissa Pinkola Estés

A seguito dei fortunati cicli di incontri *1,2,3, donna* e *Donne in forma* edizione 2015-2016, proponiamo alcuni suggerimenti di lettura per approfondire il rapporto della donna con il proprio corpo e la propria mente, a seconda delle fasi evolutive della vita. Nella donna, eventi fisiologici come la gravidanza, la menopausa sono contemporaneamente modificazioni biologiche, ma anche psicologiche, attraverso le quali ogni donna ha la possibilità di prendere coscienza dei diversi stati esistenziali che scandiscono la sua vita. Ognuno di questi periodi è caratterizzato da cambiamenti strutturali che riguardano *in primis* il corpo, ma anche e soprattutto la sfera emotiva. La complessità dell'universo femminile si anima ed afferma la sua unicità in un percorso di vita caratterizzato da diverse fasi: adolescenza, gravidanza, maternità e menopausa. Ognuna di queste fasi racchiude in sé una serie di cambiamenti che, talvolta, se non letti correttamente, rischiano di creare disequilibri tali da non consentire di essere vissuti con la dovuta tranquillità. Il percorso che in questo contesto suggeriamo è dedicato a qualunque donna e di qualsiasi età: per ogni fase della vita femminile (per motivi di spazio della rassegna vengono menzionate solo le principali - adolescenza, maturità e terza età) suggeriamo saggi e romanzi che aiutano a prendere cura di se stesse.



### Adolescenza

#### **Appena ho 18 anni mi rifaccio. Storie di figli, genitori e plastiche di Cristina Sivieri Tagliabue, Bompiani, 2009**

Quando qualcosa del nostro corpo non risponde ai canoni estetici del momento, la strada che risulta più semplice è "cambiare il pezzo", sognando un destino migliore, invece che affrontare la fatica di imparare a conoscersi meglio ed accettarsi per ciò che siamo: questa è la logica efficientista che attraversa le venti storie di altrettanti adolescenti che vogliono modificare il proprio corpo per essere accettati dal gruppo, emergere, procurarsi l'attenzione, gli sguardi e i riconoscimenti altrui. Sanno che con il corpo si vince o si perde: appena entrati nella partita della vita, investono sulla trasformazione di sé, sperando di potersi garantire la felicità.

#### **La bella e la bestia di Alex Kuczynski, Elliot, 2009**

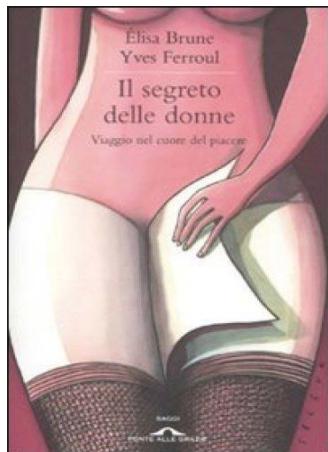
La giornalista del *New York Times* Alex Kuczynski conduce un'accurata e coraggiosa inchiesta sugli illusori effetti della chirurgia plastica. Dopo aver sperimentato su se stessa gli esiti devastanti di tale operazione, indaga su cosa si nasconde dietro questa falsa promessa di bellezza e cosa spinga le donne, in un numero sempre più crescente, a sottoporsi a tali interventi, pur sapendo quali e quanti rischi devono correre. Nonostante i decessi, le complicazioni e gli effetti collaterali, la popolazione femminile continua a ricorrere al chirurgo, ossessionata dalla propria immagine e da una dominante culturale e sociale che sembra volerla "belli per forza" sempre e a tutti i costi.

#### **Il segreto delle donne. Viaggio nel cuore del piacere di Elisa Brune Yves Ferroul, Ponte alle grazie, 2011**

Elisa Brune, scrittrice, giornalista ed esperta in sessualità femminile e Yves Ferroul, sessuologo, docente di storia della medicina e della sessualità, approfondiscono il tema della sessualità femminile, analizzandone in questo libro uno dei temi più inesplorati e misteriosi, l'orgasmo femminile, passando trasversalmente dalla storia all'antropologia, dall'etologia alla fisiologia. Ne nasce un saggio che raccoglie informazioni scientifiche sulle "geometrie del piacere" e fornisce al tempo stesso un nuovo punto di vista nel considerare il piacere: l'orgasmo femminile non è mai uguale a se stesso. Esistono tante varietà di piacere, quante sono, appunto, le donne.

#### **Il mio corpo: body drama di Nancy Amanda Redd, Giunti, 2010**

Questo libro, rivolto alle giovani donne, si colloca a metà strada tra il manuale di medicina e la *teen magazine* femminile che intende rivelare tutto (proprio tutto) sul corpo femminile. Dopo il grande successo ottenuto negli Stati Uniti, dove ha raccolto le simpatie di donne di tutte le età e non solo delle ragazzine, diviene un vero e proprio caso editoriale anche in Italia, per la veridicità delle sue immagini e dei principi. In realtà il titolo del libro, "Il mio corpo", è molto convincente: si tratta di una vera e propria "guida" il cui assioma ispiratore così recita: "ragazze vere, corpi veri, problemi veri, risposte vere". Un concetto molto semplice ma al contempo rivoluzionario: infatti, in una società in cui spesso l'apparenza spesso conta più della sostanza, in cui per migliorare la propria immagine esteriore si è disposte a tutto, è sempre più difficile per le giovani donne riuscire ad accettare e apprezzare l'aspetto naturale e spesso imperfetto del proprio "corpo vero".





### Maturità

#### **Vali più di quel che pensi di Valerie Yong, Corbaccio, 2012**

Il libro analizza il delicato problema dell'autostima femminile ed è dedicato a tutte quelle donne che soffrono della "sindrome dell'impostore", quel meccanismo mentale che porta a credere di non meritare quello che si è conquistato, spesso a costi di grandi sacrifici. La sindrome si manifesta particolarmente nell'ambito lavorativo, all'interno del quale le donne provano spesso sensazioni di disagio nei confronti dei loro colleghi o colleghe. Ma la sua valenza travalica i confini del lavoro, per colpire gran parte delle donne che, sentendosi spesso "in credito verso la vita", non riescono a vivere pienamente la loro esistenza e a cogliere le opportunità che la vita offre loro.



#### **La maternità può attendere. Perché si può essere donna senza essere madre di Elena Rosci, Mondadori, 2013**

In Italia una donna su cinque rinuncia a fare figli, ripetendo a stessa e alla società "che non è il momento giusto". Elena Rosci, psicoterapeuta e saggista, compie un cammino a ritroso nella storia della maternità, ponendo l'attenzione allo stato mentale della donna quando è alle prese non con il figlio, ma con la decisione di diventare madre. Se fino agli anni Settanta del secolo scorso la maternità era da considerarsi un destino e non una scelta, oggi per molte donne, almeno in Occidente, si apre uno scenario diverso. La maternità non è più l'effetto secondario e scontato del matrimonio, ma diventa piuttosto oggetto di una scelta razionale, personale e di coppia, nella quale ogni persona si interroga su quale sia la scelta più opportuna da compiere, ricercando un faticoso punto di equilibrio tra aspettative individuali e "codice" materno.



#### **Perché io no? di Nicoletta Sipos, Sperling & Kupfer, 2011**

Nicoletta Sipos, giornalista, racconta in questo testo, a metà tra un saggio e un romanzo, le storie di un gruppo di donne che hanno lottato per dare alla luce un figlio. Alcune ci sono riuscite, altre hanno dovuto a malincuore arrendersi, ponendosi di continuo la stessa domanda: "perché io no?". Quello dell'infertilità è infatti, un problema che riguarda molte coppie, come testimoniano i dati statistici: si calcola che ogni anno, circa 70.000 coppie, sono potenzialmente sterili, cioè 1 coppia su 4 non riesce a concepire naturalmente un figlio. Dunque un libro a maggior ragione interessante, scritto da una giornalista da sempre attenta alle tematiche femminili.



#### **I fattore X. Il primo libro sulla medicina di genere scritto dalle donne e pensato per le donne di Letizia Gabaglio, Elisa Manacorda, Castelvechi, 2010**

Per lungo tempo, la differenza tra uomini e donne è stata considerata un fattore secondario (quando non è stata addirittura ignorata) nello sviluppo di nuove soluzioni farmacologiche e nell'individuazione di trattamenti e forme di prevenzione dalle patologie. Oggi sta maturando una nuova sensibilità e, anche sulla base delle indicazioni che provengono dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sulla differenza di genere in medicina si va concentrando un'attenzione crescente. Questo saggio, che è il primo libro sulla medicina di genere scritto dalle donne e pensato per le donne, spiega perché è importante considerare, quando si parla di malattie, di terapie e di sperimentazioni di farmaci, anche il sesso dei malati. E fornisce consigli pratici per migliorare la salute delle donne attraverso una medicina finalmente in grado di pensare e agire come loro.



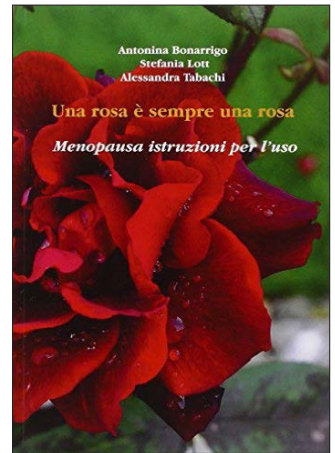




### Terza età

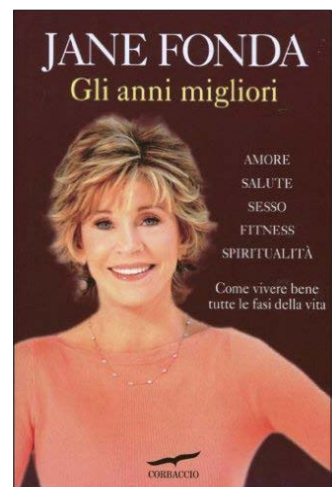
#### **Una rosa è sempre una rosa: menopausa istruzioni per l'uso** di Antonina Bonarrigo, Stefania Lott, Alessandra Tabachi, Aldenia, 2014

La menopausa è un passaggio fisiologico e naturale nella vita di ogni donna che avviene spontaneamente tra i 45 e i 55 anni; rappresenta un periodo abbastanza complesso in cui è auspicabile che la donna acquisti nuove competenze per poter gestire al meglio i cambiamenti. Questo testo, scritto da un team composto da un'ostetrica, una psicologa-psicoterapeuta, una naturopata e una fisioterapista, offre un valido aiuto per comprendere i messaggi che il corpo ci invia: imparare ad ascoltarsi per poi riuscire a soddisfare le proprie esigenze rappresenta la via per la salute.



#### **Gli anni migliori** di Jane Fonda, Corbaccio, 2012

Nel momento in cui invecchiare è considerato un "tabù", Jane Fonda ha scritto un libro, *Gli anni migliori* in cui elargisce consigli su come vivere bene la "terza età", parlando di salute, alimentazione, forma fisica, autostima e relazioni sociali. Ha 75 anni, alle spalle tre mariti, due figli, due Oscar: mantiene il portamento coriaceo di chi, nella sua vita, ha fatto tesoro delle proprie scelte, giuste o sbagliate che fossero. L'infaticabile Jane ha saputo cadere e rialzarsi, fino a raggiungere negli "anni migliori" una profonda consapevolezza di se stessa e della sua identità. È una donna che ha comunque ancora molto da dire e da raccontare, su se stessa e sul mondo di ieri e di oggi.



#### **Narrazione in fogli sparsi** di Marina Piazza, Ghena, 2012

Per le donne mature diventare vecchie può essere meno doloroso che cercare a tutti i costi di restare giovani, senza peraltro riuscirci: accettare in modo attivo il cambiamento connesso all'età permette di non vedere soltanto la faccia debole della vecchiaia, ma di vivere fino in fondo la propria vitalità, senza lasciarsi andare all'illusione della giovinezza perenne né al ruolo passivo di "scarto della società". Se in gioventù la relazione con i figli e i mariti è stata centrale, con la vecchiaia arriva per le donne il momento di mettere al centro se stesse, e, da questa inedita posizione ritessere le proprie relazioni, mettendo in valore esperienza e saggezza.



#### **L'amore a settant'anni** di Vanna Vannuccini, Feltrinelli, 2012

In Italia e in generale in Europa si registra un aumento della longevità: la vita si sta allungando per uomini e donne a cui è concesso vivere un futuro ricco di opportunità. Individui appartenenti alla cosiddetta "terza età" stanno diventando protagonisti di una rivoluzione amorosa che coinvolge il corpo e la sessualità, come accade alle protagoniste del libro di Vanna Vannuccini. Si tratta di donne istruite, in gran parte laureate, professioniste e non, dotate di una certa indipendenza economica, ancora capaci di vivere passioni travolgenti, unite a sentimenti di comprensione e tenerezza verso i coetanei maschi. Come declamava Marquez, "si invecchia solo quando si smette di innamorarsi".



**Biblioteca San Giorgio**

Via Sandro Pertini  
51100 Pistoia  
Tel 0573 371600  
Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it  
www.sangiorgio.comune.pistoia.it