

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Le donne “schiacciate”: a Materia l’incontro con Laura Turuani

Marco Giovannelli · Sunday, March 22nd, 2026

Alla soglia dei cinquant’anni **le donne di oggi si ritrovano letteralmente «schiacciate» dalla fatica** che le assale da ogni parte. Nate tra gli anni Sessanta e gli anni Settanta, **hanno corso per tutta la vita**, cercando sempre di dare il meglio, e ora si sentono travolte, stravolte, arenate. In effetti, se le osservassimo dall’alto, le coglieremmo a un incrocio inedito e irripetibile di passaggi cruciali: i figli adolescenti, l’arrivo della menopausa, i cambiamenti del corpo che comincia a sfiorire, i bilanci di coppia non sempre positivi, le asperità del lavoro, i genitori anziani, sempre meno autonomi e più bisognosi di aiuto.

Laura Turuani, autrice del libro *Le schiacciate. Vivere i cinquant’anni a testa alta tra lavoro, figli adolescenti e genitori anziani*, **racconta questa condizione tutta femminile** a partire dalle storie raccolte nel suo lavoro di psicoterapeuta, restituendoci con sguardo limpido e partecipe come ci si sente «dentro». E suggerendo come attraversare questa fase – che può anche durare anni – per uscirne più consapevoli, più sollevate, più solidali.

Quella delle schiacciate è una sfida che interpella contemporaneamente, e a volte impietosamente, i vari ruoli della donna – materno, femminile, coniugale, filiale, professionale – con un comune denominatore di perdita: della giovinezza, del vigore, del sex appeal, della sicurezza di sé e della progettualità. Un senso di lutto che, al momento, può sembrare definitivo ma che, se colto, capito, relativizzato, lascia intravedere aperture insperate. In primis, verso le altre donne – amiche, colleghe, sorelle – che attraversano lo stesso sentire, con cui condividere le possibili rinascite. Perché la vita, in questo tratto di strada, richiede pazienza e resilienza, che insieme aiutano a trovare un nuovo equilibrio con sé stesse e con gli altri.



L'INCONTRO A MATERIA

Giovedì 26 marzo Materia Spazio Libero ospita un incontro che promette di toccare corde profonde e condivise: protagonista sarà Laura Turuani, psicoterapeuta, che porterà al centro del dibattito una condizione tanto diffusa quanto poco raccontata, quella delle donne “schiacciate”. L'appuntamento di Materia non sarà solo la presentazione di un libro, ma un'occasione di confronto collettivo per rompere il silenzio su una condizione che riguarda migliaia di persone, donne ma anche uomini. È un invito a fermarsi e a riconoscere che, dietro la fatica, esiste la possibilità di una nuova libertà.

PRENOTA IL TUO POSTO

L'intervista a Laura Turuani

Dottoressa Turuani, chi sono queste donne che lei definisce “schiacciate” e perché se ne parla così poco?

«Per molto tempo le donne nate tra gli anni Sessanta e Settanta sono state trasparenti. Cresciute nel mito della donna con capacità multitasking, vivono in realtà schiacciate tra l'adolescenza dei figli, l'invecchiamento dei genitori e le pressioni di una carriera ancora attiva, sperimentando contemporaneamente il delicato passaggio della menopausa. Sono vissute in una sorta di cono d'ombra, ma in realtà in questi anni sono successe tante cose che meritano di essere analizzate».

Nel suo libro lei utilizza un'immagine molto efficace, quella della “coperta corta”, per descrivere l'equilibrio precario di questa fase della vita.

«Sì, la potremmo definire come la fase della coperta corta: le richieste dei figli adolescenti e quelle dei genitori anziani premono contemporaneamente sul Sé della donna. Questo sovrapporsi di tre fasi delicate, ovvero l'adolescenza dei figli, la mezza età della donna e la quarta età dei genitori, richiede energie enormi per evitare il collasso. Spesso la gestione logistica, fatta di visite mediche, badanti ed emergenze notturne, finisce per saturare ogni spazio mentale, lasciando la donna esausta e “incazzata” agli occhi degli altri».

Oltre al carico esterno, c'è un profondo cambiamento interno legato al corpo che si modifica. Come influisce questo sulla percezione di sé e della coppia?

«Il Sé femminile amoroso deve confrontarsi con un corpo che muta. Mentre alcune donne vivono la menopausa come una liberazione dalla paura di gravidanze indesiderate, tornando quasi ragazzine, altre subiscono un calo del desiderio o difficoltà fisiche. La sfida per il Sé è mantenere viva l'intimità senza lasciarsi fagocitare dal solo ruolo di madre o caregiver».

Esiste una via d'uscita da questa pressione costante? Quale messaggio vuole lanciare a queste donne?

«Intanto bisogna rallentare. Non occorre fare tutto e farlo al meglio; questo è un segnale chiaro che dobbiamo passare anche alle nuove generazioni. Ma la riconquista passa anche attraverso il potere della sorellanza: il confronto con altre donne, le "sorelle schiacciate", è fondamentale per sentirsi meno sole e per elaborare le tre M, ovvero Menarca, Maternità e Menopausa. Raggiungere la mezza età permette di abbassare l'ideale di perfezione e di scoprire il piacere della solitudine e del silenzio. Il Sé femminile può finalmente affrancarsi dal senso di colpa e rivendicare il diritto a ritmi più lenti e a una centratura sui propri bisogni».

Le storie raccontate da Varesenews

L'incontro di giovedì 26 marzo a Materia Spazio Libero si propone così come uno spazio aperto di ascolto e condivisione, dove una condizione spesso invisibile può finalmente trovare parole, riconoscimento e nuove prospettive.

PRENOTA IL TUO POSTO

This entry was posted on Sunday, March 22nd, 2026 at 10:21 am and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.