

PSICOLOGIA BIBLICA • LA PSICOLOGIA FEMMINILE

## La bambina-ragazzina diventa ragazza Il menarca, un evento delicatissimo e determinante

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

La comparsa del menarca, la prima mestruazione, è per una bambina-ragazzina un momento fondamentale sia fisicamente che psicologicamente, perché segna il suo passaggio verso l'età adulta. Il menarca si verifica in genere dagli 11 ai 14 anni (l'età media è di 12-13 anni).

Elena detta Lenù, protagonista dello stupendo romanzo *L'amica geniale* di Elena Ferrante, così descrive la comparsa del suo primo ciclo mestruale poco prima di iniziare la seconda media:

“Al risveglio mi sentii bagnata. Andai al cesso a vedere cosa avevo e scoprii che le mutante erano sporche di sangue. Atterrita da non so bene cosa, forse da un possibile rimprovero di mia madre per essermi fatta male tra le gambe, me le lavai ben bene, le strizzai e me le rimisi addosso bagnate [...]. Mi batteva il cuore per la paura.

Incontrai Lila e Carmela, andai a passeggio con loro [...]. Sentii che mi stavo bagnando di nuovo, ma cercai di acquietarmi pensando che fosse l'umido delle mutandine. Quando la paura diventò insopportabile sussurrai a Lila: «Ti devo dire una cosa» [...]. «Cosa può essere?», chiesi. Carmela sapeva tutto. A lei il sangue veniva già da un anno, ogni mese.

«È normale», disse. «Le femmine ce l'hanno per natura: si sanguina per qualche giorno, ti fa male la pancia e la schiena, ma poi passa» [...].

Per quella ferita non si moriva, appurai. Anzi «significa che sei grande e che puoi fare i bambini».

[...] Le chiedemmo [a Lila, coetanea delle due] se lei aveva il sangue come noi e la vedemmo esitare, poi malvolentieri ci rispose di no [...].

«Verrà pure a te» le dicemmo entrambe con un tono finto di consolazione.

[Dopo la riapertura delle scuole] Cominciò un periodo di malessere. Ingrassai, in petto mi spuntarono sotto la pelle due polloni durissimi, fiorirono i peli dalle ascelle e sul pube, diventai triste e insieme nervosa [...]. Appena potevo mi chiudevo nel cesso e mi guardavo allo specchio, nuda. Non sapevo più chi ero. Cominciai a sospettare che sarei cambiata sempre più [...]. Piangevo spesso, all'improvviso. Il petto, intanto, da duro che era diventò più grosso e più morbido. Mi sentii in balia di forze oscure che agivano dal di dentro del mio corpo, ero sempre in ansia”. - Elena Ferrante, *L'amica geniale*, Edizioni e/o, ventiseiesima ristampa 2016, pagg. 89-92.

### Menarca

Dal greco μήναρχή (*menarchè*) - composto da μήν (*mèn*), “mese”, e da αρχή (*archè*), “inizio” -, il vocabolo sta ad indicare il carattere ciclico mensile che assumerà il flusso mestruale dopo il menarca stesso, che è il primo flusso mestruale della donna.



Elena Ferrante (1943) è una notevole scrittrice italiana, particolarmente apprezzata negli Stati Uniti. Molto riservata, ha scelto di non apparire e di non svelare la propria identità; di lei non si hanno fotografie pubbliche. *L'Amica Geniale* è una serie di quattro libri di alto livello.

A quanto pare, quasi il 30% delle ragazze non vengono preparate al menarca. Se sono colte di sorpresa, non sanno cosa fare, come la Lenù del romanzo. Abbinando il sanguinamento ad una ferita, ne sono spaventate o pensano ad una malattia. L'evento ha ripercussioni sia fisiche che emotive e risulta quindi pauroso e impressionante, oltre che imbarazzante.

Le madri sono le più idonee per preparare le loro figlie. Senza imbarazzi, possono iniziare a parlare degli aspetti più pratici e immediati ovvero della frequenza del ciclo, della sua durata, di quanto sangue si perde. Degli aspetti fisiologici si può parlarne dopo. Oltre ai libri, sono disponibili in rete molte informazioni mediche. La mamma ha un ruolo fondamentale soprattutto nel tranquillizzare sua figlia. Spiegandole che ciò che le accade fa semplicemente parte della normalità di tutte le donne, può spiegarle anche che con le giuste accortezze potrà condurre la sua consueta vita anche in quei giorni e che imparerà presto a gestire senza problemi il suo appuntamento mensile.

Nella Bibbia troviamo un'interessante definizione delle mestruazioni. Rachele, l'amatissima moglie di Giacobbe, così ne parlò: "Mi trovo in uno di quei giorni che hanno tutte le donne" (*Gn 31:35, TILC*). Una frase semplice che indica la normalità del ciclo mestruale "*che hanno tutte le donne*". Anziché essere motivo di ingiustificata vergogna, la ragazza può vivere il menarca come la migliore dimostrazione che il suo organismo funziona normalmente e che lei sta già diventando una donna.

Soprattutto, la ragazza ormai quasi donna può, insieme al salmista, esclamare con emozione e con un certo orgoglio: "Ti lodo, Signore: mi hai fatto come un prodigio". – *Sl 139:14, TILC*.

