



GIANNA COLETTI IN

ALMENOPAUSA

di Valeria Cavalli e Gianna Coletti

regia Renzo Alessandri

scenografia Giovanna Angeli

progetto grafico e fotografia Sergio Bertani

un gentile ringraziamento a MARTINO MIDALI

produzione Teatro de Gli Incamminati

in collaborazione con Spericolata Quinta



Spericolata
QUINTA

GIANNA COLETTI in

ALMENOPAUSA

di Valeria Cavalli e Gianna Coletti

regia Renzo Alessandri

Produzione Teatro de Gli Incamminati - in collaborazione con Spericolata Quinta

*Un monologo divertente, arguto, provocatorio, per sdrammatizzare la paura di invecchiare. Uno spettacolo dissacrante sul tabù della **menopausa**, su come godersi la vita da **boomer** e prendersi **cura di sé**.*

Una Donna si racconta in due età diverse.

All'inizio la vediamo **cinquantenne** alle prese con un cambiamento incombente. Ha avuto una vita piena, con la testa sempre impegnata ad acchiappare tutto ciò che la vita le ha riservato. Presa da quel vortice non si è accorta che il tempo è volato ed ecco che improvvisamente bussa alla porta lei: **la menopausa**.

Sebbene sia un evento naturale la Donna ha difficoltà ad accettarla anche a causa di pregiudizi e stereotipi secondo i quali la vecchiaia di una donna inizia nel momento in cui non può più avere figli. Cosa che lei rifiuta perché, come spesso accade a molte di noi, la sua età personale non corrisponde a quella cronologica: *dentro* lei si sente ancora giovane.



Ritroviamo la stessa Donna dieci anni dopo: è una splendida **sessantenne**.

Ha imparato ad amarsi, il tempo non è trascorso inutilmente. Da quando ha cambiato la prospettiva con cui guardava sé stessa la sua vita è migliorata. La sua evoluzione è iniziata con una semplice domanda: perché quando amiamo qualcuno ci prendiamo cura di lui e con noi non facciamo la stessa cosa?

Non patisce più l'essere una **boomer**, una figlia del boom economico, anzi ha messo in moto una serie di strategie per vivere con leggerezza, curarsi del fisico, della mente, del cuore, che ha ricominciato a battere anche se per un breve periodo.

Sente una libertà che non aveva mai conosciuto prima.

Coltiva le relazioni sociali, gli amici sono diventati la sua famiglia, come lo sono i suoi figli che però ormai sono grandi e lontani. Questa rinascita le dà una consapevolezza diversa; lei è una delle tante "ragazze di bella età", le ragazze dei sessanta, settant'anni di adesso, che non sono più quelli di una volta, anni che potrebbero essere ancora **i migliori della sua vita**.



Durata: 1 ora

--

Link video promo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mPGhDGIOyJU>

ALMENOPAUSA lancia un messaggio importante alle donne di tutte le età che in questo nuovo millennio, complice una società fallata basata sulla mera immagine, sono più attente ad apparire che a prendersi cura di sé. Del proprio animo e non (solo) del proprio aspetto. (...) Basta solo un pizzico di buonsenso per affrontare l'eterno evolversi del corpo, rispettandone le mutate esigenze e scoprire come ogni periodo abbia alcuni inconvenienti ma pure molti pregi da scoprire e di cui godere appieno. (...)

Il tandem creativo composto da Valeria Cavalli e Gianna Coletti non delude le aspettative, affrontando temi importanti con la consueta arguzia, volta non a sminuire il problema quanto a guardarlo da un'altra prospettiva trasformandolo, come d'incanto, in opportunità. (...)

L'acume delle considerazioni agrodolci che punteggiano il testo è enfatizzato dalla graffiante ironia dell'interpretazione offerta da Gianna Coletti. In un'ora di spettacolo, alternando il canto e qualche passo di danza al recitato, l'attrice con gran vigore racconta le diverse fasi della vita di una donna, abbattendo man mano falsi miti e spauracchi, rinnovando più e più volte l'invito ad amare ma soprattutto ad amarsi di più.

La menopausa si colloca come tempo in -sottrazione : meno ormoni, meno energia, meno fertilità, meno tonicità nel corpo e nella mente, meno umore, meno pazienza... e ci dimentichiamo che la pausa non è assenza di opportunità, non è una fermata senza continuità, non è un luogo definitivo in cui si è giunti ma un transito, un luogo nel tempo e nello spazio da cui partire, procedere nel divenire, nel realizzare attraverso il cambiamento, una nuova prospettiva del vivere con quelle capacità e competenze creative che non appartengono agli ormoni della fertilità ma alla naturale attitudine femminile del fare per costruire mondi di relazioni e di vita.

Questo emerge da **ALMENOPAUSA**, attenta e acuta lettura del trascorrere del tempo dalla menopausa alla post menopausa. La descrizione dei sintomi fisici e psichici di questa epoca di transizione è accurata, precisa nel modo di manifestarsi attraverso il corpo e di sorprendere la donna distratta ed immersa nella quotidianità accelerata che la travolge, che non le permette di prendere contatto con il suo declino ovarico ed i cambiamenti lenti ma costanti che il corpo le propone.

Il testo è una descrizione reale ed puntuale del manifestarsi della perimenopausa, Gianna Coletti e Valeria Cavalli nell'incedere dei sintomi neurovegetativi tra vampate di calore e cambiamenti del corpo entrano nelle pieghe psichiche solcate dai cambiamenti di umore e dalle paure del divenire, dell'invecchiamento.

Un testo vicino alle donne, capace di aprirsi come uno specchio a chi in menopausa sta transitando o si è già sperimentata, con quell'ironia, quella capacità di sdrammatizzare efficaci per entrare in contatto con le proprie paure e portare ad una capacità riflessiva piena e costruttiva quest'epoca di vita poco attenzionata e spesso demonizzata.

Dott.ssa Roberta Anniverno

Medico psichiatra, psicoterapeuta

Responsabile Centro Psiche Donna, P.O.M.Melloni, Milano

GIANNA COLETTI

Attrice, autrice, cantante, chitarrista



WWW.GIANNACOLETTI.IT

 [GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.facebook.com/GIANNACOLETTIOFFICIAL)

 [GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.instagram.com/GIANNACOLETTIOFFICIAL)

 [@GIANNACOLETTIOFFICIAL](https://www.youtube.com/@GIANNACOLETTIOFFICIAL)

Lavora nella Compagnia Milanese di Piero Mazzarella. Collabora con svariati registi tra i quali Tato Russo del Teatro Bellini di Napoli, Pietro Garinei del Teatro Sistina di Roma, Andrée Ruth Shammah del Teatro Franco Parenti di Milano, Marco Bernardi del Teatro Stabile di Bolzano, Gino Landi, Carlo Mazzacurati, Giancarlo Sepe, Walter Manfrè, Antonio Syxty, Renzo Alessandri, Alberto Oliva, Emilio Russo, Roberto Recchia, Ivan Stefanutti, Dario D'Ambrosi, Gabriele Scotti. Per la televisione conduce "Fresco fresco", programma pomeridiano di Rai 1, ed ha ruolo fisso nelle sit-com "Casa Vianello" e in "Cotti e mangiati" con F. Insinna, oltre a vantare partecipazioni in varie fiction.

Con Dario D'Ambrosi, fondatore del Teatro Patologico, lavora su diversi testi che riguardano la malattia mentale.

È la protagonista del film "Tra cinque minuti in scena" di Laura Chiossone, uscito nel 2013 nelle sale italiane e vincitore di numerosi premi: Cicae Art Cinema ad Annecy, Fice miglior film indipendente, miglior film al Miff di Mosca.

Nel 2017 debutta con lo spettacolo **MAMMA A CARICO – Mia figlia ha novant'anni**, regia di Gabriele Scotti, di cui è anche autrice. Testo scritto dalla stessa Coletti, tratto dal suo libro edito da Einaudi nel 2015.

Nel 2023 porta in scena **ALMENOPAUSA**, regia di Renzo Alessandri, di cui è anche autrice insieme a Valeria Cavalli.

Associazione
Culturale *Spericolata*
QUINTA

CONTATTI

Gianna Coletti

Direzione Artistica

cell. 347 361 76 75

mail: giannacolettimail@gmail.com

Claudia Galli

Organizzazione

cell. 340 475 65 42

mail: claudia.galli@spericolataquinta.org