



**CZY
MNIĘ SIĘ WYDAJE,
CZY TU JEST
BARDZO GORĄCO?**

NIE BÓJ SIĘ
MENOPAUZY

CHARO IZQUIERDO

LAURA RUIZ
DE GALARRETA

MARGINESY

1

**ŻYCIE
DO GÓRY
NOGAMI**

Skutki pierwszych zmian hormonalnych znamy wszystkie aż za dobrze: zmęczenie, zawroty głowy, zatrzymanie płynów, uderzenia gorąca, duszności i wahania nastroju, drażliwość oraz problemy ze snem. Są to fizyczne i emocjonalne objawy, które może nie zagrażają zdrowiu, ale na pewno powodują ogólny dyskomfort, zaburzają osobistą, zawodową i społeczną równowagę kobiet, obniżają jakość ich życia.

Jeszcze nie tak dawno, kiedy byliśmy dziećmi, czterdziestoletnie „panie” uważane były za „osoby w starszym wieku”. W tamtych czasach zaraz po wyjściu za mąż kobiety często przechodziły transformację „wszystko w jednym”, która oznaczała obcięcie włosów na krótko i zrobienie trwałej, wydłużenie spódnic i obniżenie obcasów, zajście w ciążę, rezygnację z pracy zawodowej. Starły się zapomnieć o swoich oczekiwaniach i wszystkim, co niezwiązane z mężem i dziećmi, zaczynając od nich samych, ich pragnień, aspiracji, a nawet, w niektórych przypadkach, ich wyglądu fizycznego...

A co można powiedzieć o jeszcze wcześniejszych epokach, kiedy okres płodności wynosił tyle samo co średnia długość

życia (w czasach imperium rzymskiego kobiety nie dożywały 35 lat, a w wieku XVII zaledwie 28 procent z nich doczekało menopauzy)? Przed rewolucją francuską, kiedy status kobiety zależał głównie od jej wyglądu, atrakcyjności i zdolności łóżkowych, menopauzę uznawano za śmierć za życia: zbiegała się ona w czasie nie tylko z ogólnym spadkiem formy fizycznej i rozrodczej, ale również ze społecznym wykluczeniem. Uważano bowiem, że macierzyństwo jest główną, jeżeli nie jedyną, misją kobiety.

Nawet lekarze nie wiedzieli, jak rozgryźć menopauzę, choć już w dziełach Hipokratesa i Arystotelesa znajdziemy wzmianki o „ustaniu miesiączkowania”. Wierzyli oni, że jajnik jest żeńskim jądrem filtrującym kobiece nasienie. W średniowieczu przyczyn menopauzy upatrywano w guzie macicy.

Wiele dzieł z pogranicza średniowiecza i renesansu opisuje – zarówno za pomocą słów, jak i obrazów – kobiety w okresie menopauzy jako złe czarownice.

W XVIII wieku traktowano menopauzę jako tragiczny atak na wygląd fizyczny i kobiecą seksualność, a publikacje naukowe wspominały o niej tylko przy okazji krwotoków i problemów z miesiączkowaniem. Sto lat później medycy uważali, że krew, której ciało nie pozbyło się w okresie płodności, odkłada się w postaci tłuszczu i że to właśnie jest przyczyną przybierania na wadze kobiet w starszym wieku. Powoli zaczęto dostrzegać również inne objawy, takie jak zmiany charakteru. W wieku XIX Colombat de l'Isère opisywał kobietę menopauzalną tymi

oto słowami: „Przypomina zdetronizowaną królową albo raczej boginię opuszczoną przez swoich wiernych, których może zwabić wyłącznie swoją pomysłowością i talentem”.

Na początku XX wieku uważano, że menopauza to „kara za przewinienia kobiet”, i doradzano rezygnację z wszelkiej ekscytacji seksualnej, by uniknąć nagromadzenia krwi w mózgu. Sam Zygmunt Freud twierdził, że kobiety w okresie przekwitania są „kłótliwymi i upartymi, podłymi i sadystycznymi neurotyczkami”. Dopóki w roku 1906 nie odkryto hormonów...

To pozwoliło na ogromny postęp w bardzo krótkim czasie. Dzisiaj, w naszym XXI wieku – w innych zakątkach świata wciąż istnieją kultury, które hołdują prastarym tradycjom – pierwsze objawy przekwitania zbiegają się w czasie z poczuciem spełnienia: osobistego, fizycznego, rodzinnego, zawodowego, społecznego. Kobiety menopauzalne to kobiety z ambicjami, oczekiwaniami i planami. Kobiety atrakcyjne i aktywne. Kobiety z przyszłością. Wystarczy tylko na nas spojrzeć.

Jednocześnie im bardziej zaawansowana staje się jakaś kultura, tym większy nacisk kładzie ona na bycie młodym lub wyglądanie młodo. Zwłaszcza w przypadku kobiet, choć coraz częściej dotyczy to również mężczyzn. Dlatego właśnie strach przed starością jest w świecie zachodnim większy, a wraz z nim większe stają się trudności w pogodzeniu się z nadejściem klimakterium.

Niektóre badania pokazują jednak, że szczęście nie jest pochodną młodości, lecz raczej czymś nabytym z wiekiem. Gdy pojawiają się fizyczne objawy menopauzy, uprzykrzające nam życie (jeżeli im na to pozwolimy), część mózgu odpowiedzialna za przetwarzanie emocji, czyli ciało migdałowe, staje się również mniej wrażliwa na stresujące lub negatywne sytuacje.

Naukowcy mówią o rezerwie emocjonalnej, mającej wyrównać fizyczne zużycie organizmu, i o większej zdolności do podejmowania decyzji oraz radzenia sobie z emocjami. Matka Natura, mówiąc krótko, jest naprawdę mądra.

Zanim jednak osiągniemy ten stan zen, musimy się zmierzyć z codziennymi wyzwaniami: nasze dzieci są jeszcze małe ze względu na późne macierzyństwo i rozwój nauki; jesteśmy o krok od kierowniczych stanowisk; czujemy na sobie presję nieubłaganego i często nierealnego kanonu urody; walczymy z ciągle niewielkim zaangażowaniem mężczyzn w obowiązki domowe; musimy się opiekować starszymi lub niedołączającymi rodzicami...

CO CIĘ CZEKA ZA ROGIEM?

Nic dziwnego, że często nie możemy znaleźć chwili, by spojrzeć w kalendarz i policzyć, ile dni upłynęło od ostatniej menstruacji. Albo żeby skupić się na interpretacji sygnałów, jakie wysyła nam ciało. Machamy na to ręką, „to pewnie stres”, i idziemy dalej, jak gdyby nigdy nic.

Pewnie czytasz tę książkę w niedzielę wieczorem, w biegu, gdzieś między znalezieniem sposobu, jak zabronić nastoletniej córce zakładania twoich szpilek, a wyprowadzeniem Lopeza, choć przecież twoje dzieci i mąż przysięgali, że będą zajmować się psem, a już po trzech miesiącach obowiązek ten spadł na ciebie.

Wzdychasz głęboko, zdejmujesz okulary i ostrożnie kładziesz je na stole w jadalni – bliźniaki w tym roku już raz na nie nadepnęły – wkładasz płaszcz na pidżamę, bierzesz do ręki

smycz i wychodzisz na dwór z psem, prosto w objęcia chłodnej nocy, zastanawiając się, jak to możliwe, że już nadeszła zima, skoro dopiero co oprawialiście książki na nowy rok szkolny.

Na ulicy nie ma żywej duszy, więc spuszczasz na chwilę Lopeza – biedak, ma taką cierpliwość do innych domowych bestii – i widzisz, że nagle znika za rogiem. Ostatnio często się zastanawiasz, co ciebie czeka za rogiem. Kim i czym jesteś, czy stałaś się kobietą, jaką wyobrażałaś sobie w dzieciństwie? A przede wszystkim co cię czeka w życiu i czy masz jeszcze jakiś wpływ na swoją przyszłość. Wszystkie nas to spotyka.

Pomimo filozoficznych sloganów, jakimi bombarduje cię Facebook czy WhatsApp („Życie to rzecz najdziwniejsza na świecie, większość ludzi tylko istnieje” – Oscar Wilde; „Jeżeli jesteś smutna, nałóż więcej szminki i atakuj!” – Coco Chanel; „Pamiętaj, że nie otrzymać tego, czego się chce, to czasem wspinały łut szczęścia” – Dalajlama), w czasie długich bezsennych nocy zaczynasz postrzegać życie jako lejek. W dzieciństwie i młodości otwierał się przed tobą wachlarz możliwości, których z czasem zaczynało być coraz mniej, aż w końcu twoje pole działania ograniczyło się do podjęcia decyzji o tym, co zjesz danego dnia (a i to nie zawsze, władzę mają przecież hormony).

Może właśnie dlatego kłótnie z córką stają się coraz dokuczliwsze; ostatnio zadaje ci pytania wyłącznie po to, żeby postąpić odwrotnie. Dzisiaj powodem awantury była praca domowa. Zanim wycodziła przez zęby, że przysięga już nigdy więcej się do ciebie nie odezwać, musiała wysłuchać okrutnego: „Po co ja mam się uczyć? Żeby skończyć jak ty? Wiecznie rozgoryczona?”. Wiesz, że to tylko nastoletni napad egoizmu, ale odczuwasz panikę na myśl, że kiedyś powiecie sobie coś, od czego nie będzie już odwrotu.

A do tego jeszcze twój partner, który zachowuje się, jakby jego to nie dotyczyło. Więż, która zawsze między nim a córką istniała i którą ty sama podtrzymywałaś, ostatnio staje ci ością w gardle. On nie chce problemów. „Zostaw ją, jeszcze zmadrzeje, przecież jest niedziela”. Nie chodzi więc tylko o córkę. „Kiedy stałam się dla niego przezroczysta? Patrzy na mnie, ale mnie nie widzi”. To prawda, przez ten stres ostatnio trochę się zaniedbałaś i twój normalny rozmiar zrobił się za mały, w niektóre spodnie już się nawet nie mieścisz. Kogo próbujesz oszukać tymi modnymi swetrami oversize?

Dobrze, że została ci jeszcze ta cudowna niespodzianka, jaką byli bliźniacy. I chociaż zaczynają dorastać, dalej są jeszcze maleńcy i bezbronni... Czasami w nocy, kiedy już śpią, siadasz w ich pokoju po ciemku i wsłuchujesz się w ich głęboki oddech. Tak, oni dalej cię potrzebują. Ale jak długo jeszcze?

Dochodzisz do końca ulicy i widzisz, że za rogiem nie ma żadnej przepaści. Tylko wąska droga, której końca nie widać. Wzdychasz z ulgą i podchodzisz do szczeniaka, który czeka na ciebie, ciężko dysząc. „Lopez, wracamy do domu”.

Może i twojemu życiu przyda się kilka poprawek, ale dalej ma ono wiele do zaoferowania. Zawsze ufnie spoglądałaś w przyszłość, ale także w głąb samej siebie: jesteś kobietą, która czuje się i jest piękna, która chce żyć, cieszyć się tym, co przyniesie los, i stawiać czoła wyzwaniom. „No już, Lopez, idziemy!”

Choć żyjemy w nowoczesnych czasach,
temat menopauzy
pozostaje jednym z największych tabu.
Pokutują też krzywdzące stereotypy,
że kobiety w tym czasie są:

**w złym humorze
kapryśne
smutne
rozhisteryzowane
bezużyteczne
stare
stare
stareeeeeee**

DOŚĆ!

Charo i Laura – dwie świetne dziennikarki, obdarzone lekkim stylem – wyjaśniają wszystko, co powinnaś wiedzieć o menopauzie: od huśtawek hormonalnych i leczenia, przez dietę i wysiłek fizyczny, aż po sposoby na poprawienie sobie humoru i udany seks.

**PORA, BY KAŻDY ZROZUMIAŁ,
ŻE NIC ZŁEGO SIĘ Z NAMI NIE DZIEJE
I NIE JESTEŚMY HISTERYCZKAMI.**

Każdą z nas czeka nowe życie. Owszem, czasem może być wyzwaniem, ale za to otworzy przed nami bramy do niepowtarzalnego okresu dojrzałości i bogactwa przeżyć. I nie jest to pocieszenie, ale prawda.

BO PODCZAS MENOPAUZY MOŻNA CIESZYĆ SIĘ ŻYCIEM.

www.marginesy.com.pl



9 788366 140479

cena 39,90 zł

w sprzedaży także

