

LOUANN BRIZENDINE, MD

Καλώς ήρθατε
στο καλύτερο
μισό της ζωής σας

ΕΜΜΗ

ΝΟ

Πώς ο γυναικείος
εγκέφαλος γίνεται
δυνατότερος και
καλύτερος από τη
μέση ηλικία και μετά

ΠΑΥΣΗ

Μετάφραση: Ιωάννα Αγγελάκη

Σημείωμα της συγγραφέως

Δεν πίστευα ότι θα ξαναγράψω ποτέ κάποιο βιβλίο. Καθώς όμως έμπαινα και η ίδια στο δεύτερο μισό της ζωής μου και άρχιζα να αισθάνομαι την αορατότητα που επιφυλάσσεται αποκλειστικά στις γυναίκες μιας κάποιας ηλικίας, κάτι επαναστάτησε μέσα μου. Άρχισα να νιώθω να αναδύεται από μέσα μου σε αυτή τη φάση μια καινούργια δύναμη, μια καινούργια διαύγεια, μια διαπεραστική αίσθηση σκοπού, και κατάλαβα ότι είχε έρθει η ώρα να εξερευνήσω τη νέα επιστήμη που ερχόταν να επαληθεύσει αυτό που αισθανόμουν. Δεν επρόκειτο για έναν κατήφορο που θα με οδηγούσε σιγά σιγά στο τέλος: κοιτούσα κατάματα την πιο δυναμική, την πιο γεμάτη αυτοπεποίθηση, την πιο σοφή φάση της ζωής μου. Υπήρχε όνομα για το δεύτερο μισό της ζωής και δεν το χρησιμοποιούσαμε ακόμη. Εγώ το αποκαλώ: η Αναβάθμιση. Γνωστή μέχρι σήμερα ως εμμηνόπαυση, η Αναβάθμιση είναι η φάση της ζωής στην οποία εισερχόμαστε όταν βγαίνουμε από την εμπόλεμη ζώνη των ορμο-

νών και καταφέρνουμε επιτέλους να αντικρίσουμε και να ενστερνιστούμε με όλο μας το είναι το ποιες είμαστε, τι θέλουμε και πώς θέλουμε να ζούμε. Είναι μια υπέροχη περιόδος, γεμάτη από ελευθερία και ανακάλυψη.

Καθώς βάζω τις τελευταίες πινελιές στο σύγγραμμά μου, ορκίζεται η πρώτη Αμερικανίδα αντιπρόεδρος. Το υπουργικό συμβούλιο του τεσσαρακοστού έκτου προέδρου των Ηνωμένων Πολιτειών απαρτίζεται από πολλές γυναίκες, οι περισσότερες από τις οποίες βρίσκονται επίσης στο δεύτερο μισό της ζωής τους. Άρχισα να νιώθω και πάλι ένα αίσθημα αισιοδοξίας, που νόμιζα πως είχα χάσει μετά την απόρριψη της τροπολογίας για τα ίσα δικαιώματα των δύο φύλων τις δεκαετίες του '70 και του '80. Ένωσα ότι άρχισε να ανοίγει ο δρόμος τόσο σε προσωπικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, για να καλωσορίσουμε ένα παραγωγικό δεύτερο μισό της ζωής.

Ως νευροψυχίατρος που ειδικεύεται στην επίδραση των ορμονών στον γυναικείο εγκέφαλο, δηλαδή στα συναισθήματα, στις σκέψεις, στις αξίες, στις προτεραιότητες, ακόμα και στην αντίληψη, θεωρώ τον εαυτό μου μια ιατρική και ψυχολογική ανιχνεύτρια του γυναικείου φύλου. Μου αρέσει να εξορμώ για εξερεύνηση, συλλέγοντας χρήσιμες πληροφορίες από τη νευροεπιστήμη και από ιατρικές μελέτες, που αξίζει να σταχυολογηθούν, προκειμένου να βοηθήσω τους ανθρώπους να βρουν τον δρόμο τους, να αντιληφθούν τι τους συμβαίνει σε σωματικό επίπεδο και πώς αυτό μεταβάλλει τα πάντα, από τη διάθεση μέχρι την αίσθηση της ταυτότητας. Μπορεί να ακούγεται αστείο, αλλά η αλήθεια είναι ότι συνοψίζει το κίνητρο που με οδή-

γησε να σας παραθέσω σε αυτό το βιβλίο τις πληροφορίες για τον δρόμο που έχετε μπροστά σας.

Μιλώ για το μονοπάτι που θα σας βοηθήσει να βγάλετε τον καλύτερο και βαθύτερο εαυτό σας – εντάξει, ίσως φαντάζει μεγαλεπήβολη επιδίωξη, αλλά πότε, αν όχι τώρα; Στο δεύτερο μισό της ζωής μου, θέλω να αναβαθμίσω τις δεξιότητές μου και να βελτιώσω την προθυμία μου να αναλάβω την ευθύνη γι' αυτές τις αλλαγές. Θέλω να αναπτύξω τον ενθουσιασμό μου, την υπομονή μου, την ταπεινότητά μου, την αφοσίωσή μου και την αποφασιστικότητά μου να αξιοποιήσω στο έπακρο αυτή τη Μετάβαση στη ζωή μου· να επαναφορτίσω τον εγκέφαλό μου, τη συμπόνια για τον εαυτό μου, καθώς αναζητώ μια νέα πραγματικότητα, νέες συνδέσεις, μια νέα αίσθηση του «Εγώ». Θέλω μια νέα σχέση με τον εαυτό μου και με τους γύρω μου, θέλω να επιστρέψω σε έναν ευρύτερο σκοπό με νέα εστίαση. Σεβόμενη τη διάρκεια της υγιούς ζωής μου, θέλω να ασχοληθώ με τη φροντίδα του σώματος και του νου, ώστε να καταστεί εφικτή η Αναβάθμιση.

Το βιβλίο ασχολείται εκτεταμένα και εις βάθος με αμφιβολίες και λανθασμένες πληροφορίες, προκειμένου να σας βοηθήσει να βρείτε τις δικές σας απαντήσεις. Πραγματεύεται την επίλυση των εσωτερικών σας συγκρούσεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο συνεργάζονται τα συναισθήματα, οι ορμόνες, η βιολογία και ο εγκέφαλος. Μιλώ για το θάρρος να δούμε όλα μας τα χαρακτηριστικά, να χαρούμε με κάποια και να βελτιώσουμε κάποια άλλα. Σας βοηθά να συνειδητοποιήσετε ότι μπορείτε να επιλέξετε το μονοπάτι που θα ακολουθήσετε στο δεύτερο μισό της ζωής σας.

Εστιάζοντας σε πολλά από αυτά που μας φαίνονται φυ-

σιολογικά και αυτονόητα, διαπιστώνουμε ότι είναι επίκτητα: έχουν δημιουργηθεί μέσα μας από τις ορμόνες και το περιβάλλον. Κάποια από αυτά είναι θαυμάσια και χρήσιμα, αλλά δεχόμαστε τόσα μηνύματα σχετικά με την υποτιθέμενη ασημαντότητα της γυναίκας στο δεύτερο μισό της ζωής της, που αποφάσισα ότι ήταν καιρός να περάσω στην αντεπίθεση. Όσο περισσότερα γνωρίζει κανείς για τις νευροχημικές ουσίες, για τα δίκτυα του εγκεφάλου και για τους διάσπαρτους νευρώνες μέσα στο ανθρώπινο σώμα, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να ξεφύγει από τις κατεστημένες αντιλήψεις και να δημιουργήσει μια νέα ζωή. Και τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να μπορέσουμε να βοηθήσουμε και την επόμενη γενιά.

Γνωρίζω πολύ καλά ότι τόσο οι δικές μου εμπειρίες όσο και οι εμπειρίες των γυναικών που συνάντησα στη ζωή μου δεν θα αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα πολλών γυναικών, οι οποίες πάλεψαν κάτω από πολύ χειρότερες συνθήκες απ' ό,τι μπορώ να κατανοήσω και συνεχίζουν να λειτουργούν κάτω από το δυσβάσταχτο φορτίο ενός συστημικού ρατσισμού. Πολλές από τις γυναίκες μέσα στο βιβλίο αυτοπροσδιορίζονται ως BIPOC* (μαύρες, αυτόχθονες και άτομα χρώματος) και όλες ως φυλοαμετάβατες, δηλαδή η έμφυλη ταυτότητά τους ταυτίζεται με το βιολογικό τους φύλο· οι ιστορίες Μετάβασης και Αναβάθμισής τους αποτελούν παράδειγμα σε ό,τι αφορά εμπειρίες οι οποίες φτάνουν πέρα από τα φυλετικά όρια. Από σεβασμό για την εξατομικευμένη φύση της κάθε εμπειρίας, επέλεξα να μη γράψω

* BIPOC = Black, Indigenous and people of color. (Σ.τ.Μ.)

οτιδήποτε πέρα απ' ό,τι γνωρίζω και πέρα απ' οτιδήποτε έχω καταλάβει από τις ασθενείς μου, την οικογένειά μου και τις φίλες μου. Γι' αυτό δεν είμαι σε θέση, προς στιγμινή τουλάχιστον, να απευθύνω την Αναβάθμιση σε διεμφυλικούς άντρες και γυναίκες. Υπάρχει ακόμη τόση άγνοια και ένα τέτοιο ερευνητικό κενό γύρω από αυτό το θέμα, που μόνο επιζήμια θα μπορούσε να αποβεί μια τέτοια ενέργεια. Παρ' όλα αυτά, όπου κάτι είναι γνωστό, το αναφέρω. Και αν κάτι είναι γνωστό και αφορά πολιτισμικές και φυλετικές διαφορές σε σχέση με την Αναβάθμιση, το αναφέρω και αυτό. Είναι δεδομένο ότι ο δομικός ρατσισμός είναι ενσωματωμένος στο σύστημα υγείας. Υπόσχομαι να κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου προκειμένου να υποστηρίξω την ανάδυση της Αναβάθμισης για όλες τις γυναίκες.

Όλοι επιζητούμε να μας δουν, να μας ακούσουν και να μας εκτιμήσουν, και θέλουμε να προσφέρουμε και εμείς το ίδιο ο ένας στον άλλο και σ' εκείνους που αγαπάμε. Έχω παραθέσει λοιπόν τα πράγματα που βίωσα και που γνωρίζω, τα εμπόδια και το μεγαλείο της Αναβάθμισης. Καθώς όμως δεν υπάρχουν ακόμη ρεαλιστικά αναπτυξιακά ορόσημα για τις γυναίκες που βρίσκονται στο δεύτερο μισό της ζωής τους, η δημιουργία τους ως αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας θα μας βοηθήσει όλες να πάμε μπροστά. Θέλω να μάθω επίσης για τους αγώνες σας και για τις νίκες σας. Και, πάνω απ' όλα, θέλω να ξέρετε πόσο πολύ εκτιμώ την εμπειρία και τη σοφία σας.

Ελπίζω πως κάτι από αυτό το βιβλίο μπορεί να σας προσφέρει υποστήριξη, γνώση, κατανόηση και κουράγιο, για να ξεπεράσετε τα πολλά εμπόδια που εμφανίζονται στο δεύτε-

ρο μισό της ζωής. Αυτό το θέμα αφορά όλες μας. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν τη συζήτηση, που απ' ό,τι φαίνεται κανείς δεν θέλει να κάνουμε, για τη ζωή μετά τη γόνιμη περίοδο.

Αλλάζουμε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας πρώτα τις σωστές λέξεις

Προτείνω νέες λέξεις για την εμμηνόπαυση και την περιεμμηνόπαυση, προκειμένου να ξεφύγουμε από τη λέξη που αρχίζει από E- και τη λέξη που αρχίζει από Π-, οι οποίες αναφέρονται κυριολεκτικά στο τέλος της γονιμότητας.

Η Μετάβαση: Η αναπτυξιακή φάση στη ζωή μιας γυναίκας κατά την οποία ο εγκέφαλος και το σώμα μπαίνουν σε άγνωστο έδαφος, καθώς οι αναπαραγωγικές φάσεις ολοκληρώνουν την αποστολή τους. Αυτή είναι η φάση που ήταν μέχρι τώρα γνωστή ως περιεμμηνόπαυση.

Όπως τα εφηβικά χρόνια είναι κάτι πολύ περισσότερο από ορμόνες, το ίδιο ισχύει και για τη Μετάβαση. Η ορμονική Μετάβαση, που βάζει τέλος στη γονιμότητα, είναι σίγουρα στο επίκεντρο, όμως ούτε στο ελάχιστο δεν περιγράφει την κατάσταση, ούτε και αντιπροσωπεύει το ποιος είμαστε. Υπάρχουν και πολλές ψυχολογικές φάσεις ανάπτυξης μέσα στη Μετάβαση, οι οποίες περιλαμβάνουν την ταυτότητά μας και τον δρόμο προς την αυθεντικότητα. Η Μετάβαση σηματοδοτεί μια αλλαγή στις σχέσεις μας και στους κοινωνικούς μας ρόλους. Καμία από αυτές τις μεταβάσεις δεν διερευνάται πουθενά στη βιβλιογραφία που αφορά τις αναπτυξιακές φάσεις του ανθρώπου.

Η Αναβάθμιση: Το στάδιο της σοφίας που αναδύεται αφού έχουμε περάσει δεκαετίες στην εμπόλεμη ζώνη των ορμονών. Αυτή η φάση, μέχρι πρότινος γνωστή και ως εμμηνόπαυση ή μεταεμμηνόπαυση, εμφανίζεται όταν η ζωή μιας γυναίκας βρίσκεται στην πιο δυναμική φάση αναζήτησης και επαναπροσδιορισμού της ταυτότητάς της.

Η «περιεμμηνόπαυση» και η «εμμηνόπαυση» είναι απαρχαιωμένες λέξεις, τις οποίες έχουν δημιουργήσει άντρες που εργάζονται σε φαρμακευτικές εταιρείες. Οι λέξεις αυτές δεν προέκυψαν από το ενδιαφέρον να βοηθηθούν οι γυναίκες να φτάσουν στην Αναβάθμιση, πράγμα που είναι μια διαδικασία εκρηκτικής ανάπτυξης και συνειδητοποίησης των δυνατοτήτων τους, στην οποία συμμετέχει το σύνολο της προσωπικότητάς τους. Προέκυψαν από τις έρευνες που πραγματοποίησαν άντρες σχετικά με το πώς να διατηρηθούν ελαστικά και τροφαντά τα μέρη του σώματός μας με τα οποία, ως φυλοαμετάβατοι, τους αρέσει να έρχονται σε επαφή, δηλαδή τα στήθη και ο κόλπος. Δεν πιστεύω ότι αυτές οι λέξεις περικλείουν το πλήρες εύρος της Αναβάθμισης, γι' αυτό και αρνούμαι να τις χρησιμοποιήσω, εκτός από αυτήν εδώ τη σημείωση, στην οποία εξηγώ και τους λόγους μου. Και αν με πιάσετε να τις χρησιμοποιώ οπουδήποτε αλλού μέσα στο βιβλίο, τραβήξτε μια φωτογραφία ή ένα στιγμιότυπο της σελίδας, βρείτε με στο προφίλ Dr. Louann Brizendine στο Facebook, @louannbrizendine στο Instagram και @DrLouann στο Twitter, και βάλτε με να ασχοληθώ! Ανυπομονώ να ακούσω τα σχόλιά σας απευθείας από εσάς.

Ορμονική θεραπεία (HT): Αντικαθιστά τον παλαιότερο και λιγότερο ακριβή όρο «Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης» (HRT). Όταν χρησιμοποιούμε ορμόνες, δεν τις υποκαθιστούμε· προσθέτουμε.

Οι τέσσερις φάσεις της Μετάβασης

Προ-Μετάβαση: Συμβαίνει καθώς ο αριθμός των ωαρίων που επιζούν μειώνεται και σχηματίζονται λιγότερα ωοθυλάκια, επηρεάζοντας τον αριθμό των σεξουαλικών ορμονών που παράγονται κάθε μήνα. Μπορεί να παρατηρήσετε κάπως περισσότερη νευρική τάση λίγο πριν από την περίοδό σας, μια αυξημένη δυσκολία να χαλαρώσετε μετά από μια έντονη προπόνηση αερόμπικ ή να ζεσταίνεστε ή να ιδρώνετε λιγάκι κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ο ύπνος σας μπορεί να διαταράσσεται μέσα στο διάστημα που έχετε περίοδο. Η Προ-Μετάβαση ξεκινά κατά μέσο όρο γύρω στο τέλος της τρίτης δεκαετίας της ζωής σας.

Πρώιμη Μετάβαση: Αυτή χαρακτηρίζεται από μια πιο έντονη διαταραχή ύπνου –μπορεί να βρεθείτε μούσκεμα στον ιδρώτα ή να ξυπνήσετε έχοντας πετάξει τα σκεπάσματα– τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα ή κάπως έτσι. Στην Πρώιμη Μετάβαση είναι πιθανό να βιώσετε περιστασιακά ασυνήθιστη αιμορραγία –λιγότερη ποσότητα και για λιγότερες μέρες ή λίγο περισσότερο αίμα για μια δυο μέρες–, μπορεί να χάσετε μια περίοδο ή να έχετε ξαφνικές αιμορραγίες ή σταγόνες αίμα στο μεσοδιάστημα της περιόδου. Αυτό συμβαίνει λόγω μιας αύξησης σε

ένα σύνθητες γεγονός: την ανωορρηξία ή έναν κύκλο χωρίς ωορρηξία.

Μέση Μετάβαση: Έχετε δύο ή τρεις σύντομους κύκλους σε διάστημα ενός έτους, που μειώνονται ας πούμε από τις είκοσι οκτώ στις είκοσι επτά ή στις είκοσι έξι ή στις είκοσι πέντε ημέρες. Αυτή η φάση χαρακτηρίζεται από συχνότερες διαταραχές ύπνου –αρκετές φορές μέσα στην εβδομάδα– και την αίσθηση ότι ζεσταίνεστε πολύ.

Όψιμη Μετάβαση: Αυτή η φάση χαρακτηρίζεται από διαταραχές του νυχτερινού ύπνου, εξάψεις και από τρεις έως δέκα πιο σύντομους κύκλους ετησίως.

Τα τρία στάδια της Αναβάθμισης

Πρώιμη Αναβάθμιση: Το ξεκίνημα αυτής της φάσης σηματοδοτείται δώδεκα μήνες μετά την τελευταία σας περίοδο. Κάποιες γυναίκες που ακόμη διαθέτουν μήτρα επιλέγουν την ορμονική θεραπεία (HT), η οποία μιμείται τους φυσιολογικούς τους κύκλους· θα συνεχίσουν να αιμορραγούν κάθε μήνα. Πολλές άλλες βιώνουν έναν συνδυασμό χαράς από την απουσία περιόδων και σοκ ενόψει των αλλαγών που υφίσταται το σώμα τους.

Μέση Αναβάθμιση: Σε αυτή τη φάση, οι γυναίκες προσπαθούν να συμφιλιωθούν με τη νέα πραγματικότητα, εξερευνούν νέα μονοπάτια της ζωής, αισθάνονται την ανάγκη να κάνουν ένα διάλειμμα και θέλουν απεγνωσμένα να υπα-

κούσουν στο κάλεσμα της σειρήνας που τις προτρέπει να απελευθερωθούν.

Πλήρης Αναβάθμιση: Αυτό το στάδιο σημαίνει ότι η γυναίκα ενσαρκώνει την πληρότητα της ζωής, αποδέχεται με χαρά τα πάνω και τα κάτω, επιστρέφει στον σκοπό, μιλά επιδέξια και αποτελεσματικά τη γλώσσα της αλήθειας, γίνεται μέντορας και υποστηρικτής, οδηγείται από την επιθυμία να αφήσει την ανθρωπότητα καλύτερη απ' ό,τι τη βρήκε.

Δεν έχω συμπεριλάβει ηλικίες εδώ, γιατί τα στάδια της Μετάβασης μπορεί να ξεκινήσουν και να τελειώσουν σε διαφορετικούς χρόνους. Πάρα πολλά εξαρτώνται από το κάθε άτομο ξεχωριστά. Έχω δει κάποιες γυναίκες να φτάνουν αμέσως στην Πλήρη Αναβάθμιση και άλλες να παραμένουν στην Πρώιμη Αναβάθμιση για όλη τους τη ζωή. Το πού βρίσκεστε εξαρτάται από τη στάση σας και τις πράξεις σας.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΙΣΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

Η δρ Louann Brizendine είναι από τους πρώτους που εξήγησαν γιατί οι γυναίκες σκέπτονται, επικοινωνούν και αισθάνονται διαφορετικά από τους άντρες. Αντλώντας έμπνευση από τις δικές της εμπειρίες αλλά και από αυτές των χιλιάδων γυναικών που επισκέφτηκαν την κλινική της, μεταφέρει ένα μήνυμα που θεωρείται τουλάχιστον επαναστατικό: κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης ο εγκέφαλος των γυναικών αναμορφώνεται προς το καλύτερο, με έναν τρόπο που δημιουργεί νέα δύναμη και καινούριους στόχους.

Με εύκολα εφαρμόσιμες συμβουλές και επιστημονικά τεκμηριωμένα βήματα και στρατηγικές, το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει σε θέματα όπως οι ορμόνες, η άσκηση, ο ύπνος, η πνευματική και ψυχική υγεία σας. Οι γυναίκες μπορούν και παίρνουν πλέον τη ζωή στα χέρια τους και αποκτούν μια εντελώς νέα –και απολύτως θετική– αντίληψη της εμμηνόπαυσης.

«Μακάρι να είχα διαβάσει αυτό το βιβλίο πριν από χρόνια. Προτρέπω όλες τις γυναίκες να αδράξουν αυτήν την ευκαιρία!»

Τζέιν Φόντα



www.minoas.gr



9 786180 226430
ISBN 978-618-02-2643-0

ΚΩΔ. 32861