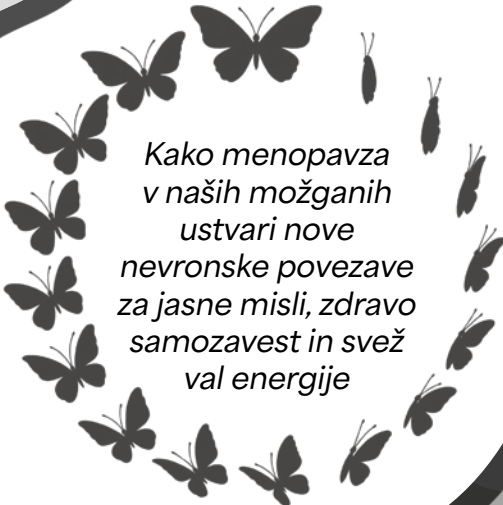


MEDNARODNA USPEŠNICA

dr. Mindy Pelz

Mladosten duh v zreli ženski



*Kako menopavza
v naših možganih
ustvari nove
nevronske povezave
za jasne misli, zdravo
samozavest in svež
val energije*

MLADOSTEN DUH V ZRELI ŽENSKI

Kako menopavza v naših možganih ustvari nove nevronske povezave za jasne misli, zdravo samozavest in svež val energije

Naslov izvirnika: AGE LIKE A GIRL

Copyright © 2025 Mindy Pelz, dr. med.

Originally published by Hay House LLC

Fotografija na zavihku: Wendy Yalom

Izdala in založila: **Založba Chiara**

Za založbo: **Simona Hana Boc**

www.zalozba-chiara.si

Prevod: **Gaia Svoboda**

Uredila: **Ana Von Pauer**

Spremni besedi: **Zvezdana Mlakar, Ana Von Pauer**

Jezikovni pregled: **Danijela Zupan**

Oblikovanje in prelom: **PhotoZ**

Tisk: **Primus digitalni tisk**

Naklada: 600

1. natis

Ljubljana, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

618.173

613.99

PELZ, Mindy

Mladosten duh v zreli ženski : kako menopavza v naših možganih ustvari nove nevronske povezave za jasne misli, zdravo samozavest in svež val energije / Mindy Pelz ; [prevod Gaia Svoboda ; spremna besedila Zvezdana Mlakar, Ana Von Pauer]. - 1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2026

Prevod dela: Age like a girl

ISBN 978-961-7205-82-4

COBISS.SI-ID 288774915

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorski in sorodnih pravicah. Izjema so primeri kratkih navedkov, uporabljeni v recenzijah in člankih.

Avtorica te knjige ne daje zdravniških nasvetov niti ne predpisuje uporabe katerekoli tehnike kot oblike zdravljenja telesnih, čustvenih ali zdravstvenih težav brez zdravnikovega nasveta, bodisi neposredno bodisi posredno. Namen avtorice je le ponuditi informacije splošne narave, ki vam bodo pomagale pri iskanju čustvenega, fizičnega in mentalnega blagostanja. V primeru, da katerokoli informacijo v tej knjigi uporabite zase, avtorica in založba ne prevzemata nobene odgovornosti za vaša dejanja.

Hvala ti, moj pristni glas,
da si mi šepetal v uho,
dokler nisem prisluhnila,
in si drzno spregovoril, ko sem.

Kazalo

UVOD

Menopavzni obred prehoda	13
--------------------------------	----

1. DEL

FILOZOFIJA MLADOSTNEGA DUHA V ZRELI ŽENSKI 23

1. POGLAVJE

Kaj je namen menopavze?	25
-------------------------------	----

2. POGLAVJE

Na kaj nas pripravlja menopavza?	33
--	----

3. POGLAVJE

Kaj se je zgodilo z mojimi možgani?	45
---	----

4. POGLAVJE

Kaj se dogaja z mojimi čustvi?	55
--------------------------------------	----

2. DEL

UMETNOST MLADOSTNEGA DUHA V ZRELI ŽENSKI 65

5. POGLAVJE

Kako si v menopavzi povrniti spomin	73
---	----

6. POGLAVJE

Kako izboljšati počutje in poglobiti odnose	87
---	----

7. POGLAVJE

Gorivo za zmogljive možgane	125
-----------------------------------	-----

8. POGLAVJE

Telesna vadba v menopavzi	157
---------------------------------	-----

9. POGLAVJE

(Končno) dober spanec	177
-----------------------------	-----

3. DEL

PREROJENA 193

10. POGLAVJE

Kako se povezati s svojo notranjo močjo 197

11. POGLAVJE

Spreminjanje kolektivnega dojemanja 221

12. POGLAVJE

Zberite svojo zdravilno ekipo 243

ZAKLJUČEK

Proslavite sebe in svoj trenutek v času 253

DODATEK A:

**Vodnik za moške: kako podpreti ljubljene
ženske v menopavzi 257**

DODATEK B:

Nekaj besed za zdravstvene delavce 267

DODATEK C:

**Nekaj besed za delodajalce – resnični stroški
izgube nadarjenih žensk v menopavzi 277**

DODATEK D:

Tedenski protokoli za telesno vadbo v menopavzi 281

Orodja in viri za vas 289

Seznam literature 291

Zahvale 319

O avtorici 325

Spremni besedi 327

Moji zapiski 336

Draga bralka,

izmed vseh knjig, ki sem jih napisala, je ta najbolj osebna. Porodila se je v trenutku globoke spremembe – v menopavzi, ko sem se ustavila, zavzela širši zorni kot in se vprašala: *Kaj deluje in kaj ne?* To poizvedovanje me je popeljalo na pot osvobajanja od identitet, ki se mi niso več prilegale, spoprijemanja z žalostjo, že dolgo potlačeno v globine, in zdravljenja starih travm, ki sem jih potisnila v ozadje v upanju, da se ne bodo nikoli več prikradle na dan. Čustva so bila nebrzdana. Boleča. In nujno sem jih morala podoživeti.

Odkrila sem – in upam, da boste to razbrale iz odtisov črnila na vsaki strani –, da nas nevrokemične spremembe v menopavzi postavijo pred ogledalo, ki zrcali bolj resnično podobo nas samih. Ta odsev nam ponuja priložnost, da spremenimo, kar v našem življenju ne deluje več. Mene so spremembe, ki sem jih neizbežno morala narediti, včasih zmedle. Nekateri vedenjski vzorci so se zdeli varni, a se jih je bilo naporno oklepiti. Zato sem to knjigo včasih težko pisala z glavo. Morala je priti iz srca.

In iskrena bom z vami: na trenutke nisem zagotovo vedela, ali jo bom lahko končala. Neštetokrat sem želela odnehati. A globoko v duši sem vedela, da se mora pogled na menopavzo spremeniti. Ženske si zaslužimo novo zgodbo, v kateri staranje ni nekaj, česar se moramo bati, ampak nekaj, čemur se moramo pokloniti. Zato sem vztrajala.

Med pisanjem sem začela razvozlavati ravnanja, ki so več deset let sestavljala mojo identiteto – tista, ki so na podlagi uspeha in ugajanja drugim v meni vzbujala občutek, da sem ljubljena, vredna spoštovanja in sprejeta. Ta identiteta nisem bila več jaz. Obrnila sem se navznoter in si vzela čas za samoto, da ugotovim, kaj si želim, in da se znova povežem z glasom, ki sem ga že davno tega utišala. Tako sem spet spoznala svoj pravi jaz.

Moja nova supermoč je postala to, da sem znala reči »ne«. Toda spremljali so jo telesni simptomi tesnobe, čustvene bolečine in porodni krči, medtem ko sem se učila, kako razočarati druge, ne da bi se odpovedala sebi. V to zmes kanite še eno leto nepričakovanih izgub; in postalo je jasno, da lahko to knjigo napišem le v duhu popolne, utelešene resnice.

To resnico boste razbrale na teh straneh. Ta knjiga ni le priročnik za zdravje. Je vabilo, da se vrnete k sebi, k pristnemu jazu, od katerega ste pred leti odvrnile pogled, tako kot sem ga sama, da bi vas drugi imeli radi. Želim se vam znova predstaviti s tega gledišča.

Najprej, to knjigo pišem kot ženska – ponosna ženska v pomenopavzi, ki z vsako celico svojega bitja verjame, da biti ženska pomeni supermoč. Moja mama mi je vedno govorila: »Si ženska z izoblikovanimi mnenji. Izrazi jih!« To sporočilo se je vtisnilo vame in me naučilo, naj pogumno izražam svojo resnico. Odzvanja z vseh strani te knjige.

To knjigo pa sem napisala tudi kot ljubiteljica človeštva. To je bila še ena pomembna lekcija, ki me jo je naučila mama. Govorila je: »Najdi poslanstvo, ki v tebi prebuja strast, in mu posveti svoje življenje.« Poslanstvo, v katerega sem vložila vso sebe, je – pomagati ženskam, da se spomnijo, kako silno močna je zasnova njihovih teles. V svetu, ki nas uči, naj ne zaupamo svojemu telesu in naj ga prikrojimo po takšnih ali drugačnih merilih, si želim, da ga začnemo znova spoštovati in gojiti sočutje do sebe. Z vašim telesom ni nič narobe. Naravnost neverjetno je. Divje in neizmerno vas ima rado. In bolj ko razumete njegov ustroj, bolj boste občutile to ljubezen.

To knjigo pišem tudi kot doktorica kiropraktike. Med izobraževanjem sem se naučila, da je živčni sistem dirigent sposobnosti telesa za samozdravljenje. Štiri leta po diplomi sem neskončno število ur predsedala na predavanjih o kemiji, biologiji, fiziologiji, patologiji, hormonih in anatomiji; rdeča nit vseh pa je bilo razumevanje, da si naše telo vedno prizadeva, da bi pozdravilo samo sebe. Kadar je to zdravljenje ovirano, je to zato, ker so vanj posegli neki dejavniki, na

primer fizični, čustveni ali kemični stres. Če boste odpravile te odklone v življenjskem slogu, se bo vaše telo znova vrnilo v ravnovesje. To je filozofija, na kateri sloni moja praksa, ki je vtkana v moje nauke na YouTubu, in je prizma, skozi katero gledam na vse v zvezi z zdravjem. Imela sem to srečo, da sem 25 let delala z več deset tisoč pacienti, ki sem jih nešteto ur poučevala o tem, kako močno njihov življenjski slog vpliva na sposobnost njihovega telesa za samozdravljenje. Postavite telo v pravo okolje in delalo bo čudeže. Ko razumete, kako se vaše telo zdravi, pridobite nove, neslutene moči.

In kot zadnje, da, to knjigo pišem kot vplivnica na družbenih medijih – kot nekdo, kdor nikoli nisem nameravala postati. Videov nisem posnela zato, da bi se bliskovito širili. Ustvarila sem jih, da bi pomagala drugim. Vsi moji družbeni profili so zrasli sami od sebe. Namesto da bi plačala za imenitne oglase za privabljanje več sledilcev, sem plačala ekipi za odgovarjanje na vsak komentar, da bi zagotovili, da se ženske čutijo slišane. Želela sem spoznati trdovratne težave in stiske žensk, ter ugotoviti, kje se jim zatika v zvezi z zdravjem. Tako sem jim lahko ponudila trenutke, ki so vlivali upanje ter jih seznanjali z znanostjo in resnico.

In ... tako sem zdaj tu z vami. To knjigo vam predajam iz najbolj pristne različice sebe, kar sem jih kdaj utelešala. Naj jo je bilo še tako težko napisati in se pozdraviti, obožujem avtentično sebe, ki sem vzniknila na drugi strani te izkušnje!

Moja molitev je, da te strani v vas znova prebudijo vaš pristni glas. Da spet odstrete tisto verzijo sebe, ki naj bi ve od nekdaj bile – to, ki jo ta svet tako zelo zelo potrebuje.

Kot pravim – in to resno mislim – v vseh svojih videih: »Iz dna srca upam, da vam bo to pomagalo!« Vedite, da navijam za vas!

Z globoko ljubeznijo in s spoštovanjem,

DR. MINDY

Menopavzni obred prehoda

Vsa moja stremjenja, hitenja, krčevita prilagajanja in upravljanja mojega nezaslišano prenatrpanega življenja so 7. januarja 2025 dosegla absolutno dno. Nisem več zmogla dohajati. Moje pomenopavzno telo je vpilo po počitku, izčrpano od več let prevelikih naporov, pretirane opreznosti in soodvisnosti.* Čutila sem, kako moj živčni sistem drsi v popolno otopelost in izgublja sposobnost prilagajanja še najmanjšim trenutkom stresa. Več mesecev občutka, da nekaj v meni umira, me je končno dohitelo. Kot piše Zora Neale Hurston v knjigi *Their Eyes Were Watching God* (*Njihove oči so bile uprte v boga*), je bilo, kot da je »nekaj v meni padlo s police«.

Le šest dni pred tem, na prvi dan novega leta, sem odšla z doma svoje družine v severni Kaliforniji in se vkrcala na let do hiše, ki sem jo najela v čudovitem kanjonu nad stanovanjsko sososko Pacific Palisades v okolici Los Angelesa. Ta oddih je bil namenjen ponovnemu iskanju ravnovesja, regeneraciji in ustvarjanju. Odrasla sem na plažah Malibuja, otroštvo pa sem preživela v soseski Palisades Village. Tam sem bila srečna, vedela sem, da je to kraj, kjer lahko znova uravnovesim svoj živčni sistem in se pozdravim.

Leta, ki so vodila do te prelomnice, so minila neverjetno hitro. Po izidu knjige *Postenje za ženske*** decembra 2022 sem vsak teden potovala po svetu, se udeleževala konferenc, intervjujev za podkaste

* Soodvisnost (angl. *codependency*) je nezdrava oblika odnosa, za katero je značilna neenakost moči in vlog, ter v kateri ena izmed oseb začne žrtvovati svoje lastne potrebe, želje in meje v korist drugega. Skratka, skrb za drugega postane pomembnejša od lastne dobrobiti. (*op. prev.*)

** Založba Chiara, 2025.

in televizijskih nastopov, tako da so varnostniki ameriške uprave za varnost v prometu na mojem lokalnem letališču postali moji prijatelji in moja skupnost. To delo sem ljubila, ampak opravljala sem ga brez prestanka. V tem času sem po 25 letih zaprla svojo ordinacijo, se poslovila od svojih pacientov (ki sem jih imela zelo rada), svoje odrasle otroke spustila v svet, začela bolj predano skrbeti za svoje ostarele starše, napisala še eno knjigo, *Eat Like a Girl (Hrana za ženske)*, in uradno prestopila prag pomenopavze. Moji možgani so se naprezali sprejeti to, kako hitro se je spremenilo moje življenje. Nato je jeseni 2024 iznenada preminil moj zelo dober prijatelj, ki mi je bil kot brat. Postala sem otopela, zbegana, in želela sem se vdati. Morala sem se izviti iz primeža obveznosti v življenju in si vzeti predah, da bi lahko predelala vse spremembe, ki so se zgodile. In tako sem odletela v Los Angeles.

Ni minil en teden in že sem začejala čutiti, kako se v moje srce vrača radost. Mir in samota sta mi začela pomagati. Spet so me obhajale misli hvaležnosti, znak, da sem na pravi poti k ozdravitvi. Sedmega januarja zjutraj sem se zbudila, da sem s terase na vrtu za hišo opazovala, kako se iz oceana dviga sonce, nato sem pred začetkom svojega dneva meditirala in brala. Kmalu po mojem prvem sestanku tistega dne sem opazila, da so se puščavski vetrovi Santa Ana okrepili. V Los Angelesu so običajni, zato jim nisem posvečala preveč pozornosti. Uro pozneje sem začela vonjati dim in opazila, da se nebo temni. Skozi okno sem videla, da je hrib za hišo v plamenih. Po moji ulici se je začel valiti teman dim in jo požirati. Ker sem odraščala v Malibuju, sem poznala požarno vajo. Evakuacija zaradi požara je bila del vsakdanjega življenja, zato sem se oprla na stare spomine in vzela le tri stvari – svojo najljubšo trenirko, zbirko nakita in svoje bioidentične hormone –, nato pa skočila v avto in se odpeljala. Smešno, kaj v stiski vzameš s seboj.

Niti sanjalo se mi ni, da bom naslednje dni skoraj nepretrgoma bežala pred požarom. Na izhodu iz svoje soseske sem se znašla v prometni zmešnjavi. Na ulicah je zavladal kaos. Po zraku so letele iskre.

Dim je zastrl nebo. Ljudje so zapadli v brezumno paniko. Ujeta sem bila v popoln prometni zastoj in sploh nisem vedela, kako mu uiti, zato sem poklicala svojo starejšo sestro, da me je vodila po stranskih ulicah najinega otroštva. Varno me je usmerila iz mesta, ki so ga oblizovali plameni, in v gosti kopreni sem se znašla na recepciji hotela, kjer se je želelo nastaniti še več sto drugih evakuiranih ljudi – družine z majhnimi otroki, s psi, mačkami, pticami v kletkah in z vsemi dragocenostmi, ki so jih uspeli zgrabiti na poti iz hiše. Medtem ko so me prevevala neobvladljiva čustva, izčrpanost in občutek popolne izgubljenosti, sem se nastanila v hotelski sobi, da bi poskušala doumeti, kaj se je pravkar zgodilo. Toda le nekaj ur pozneje je veter začel pihati ogenj proti mojemu hotelu. Znova sem se morala evakuirati. Kam naj grem? Koga naj pokličem? Bom nocoj spala v avtu? Vsa ta vprašanja so me navdajala z grozo. Na srečo sem poklicala prijateljico, ki je takoj odgovorila – še en angel v obliki krasne ženske, ki me je popeljala na varno. Odpeljala sem se k njej domov, kjer sva ostali pokonci pozno v noč in opazovali, kako je gorovje Santa Monica žarelo v zubljih plamenov, ki so se hitro polaščali mesta. Občutek je bil apokaliptičen. Naslednje jutro sem se odpravila k drugi prijateljici, da bi našla varno zatočišče, a tisto noč so plameni ponovno zadivjali v mojo smer, zato sem se v 36 urah že tretjič znašla na begu pred kalifornijskimi požari.

Vročina teh plamenov je stopila vse dele mene, ki jih je povezovalo lepilo pozitivnosti. Na površje so pribrbotale vse moje nepredelane travme, izgube in izzivi. Petinpetdeset let sledenja pravilom, prizadevanj, da bi se počutila vredno spoštovanja, in krčevitega naprezanja, da bi ugodila vsem okoli sebe, me je prignalo do skrajnega roba. Moje telo in um sta rekla: »DOVOLJ!« Uničenje moje otroške soseske me je navdalo z bridkostjo, idilični načrti za počitek in za povrnitev moči pa so se spremenili v prah in pepel. Ko vaš živčni sistem zamrzne, vam to sporoči. Preplavijo vas telesni simptomi tesnobe, nespečnost, dezorientacija, izguba spomina, stiskanje v prsih, krči v želodcu in huda depresija. Moj um se ni mogel pretipati do izhoda iz bolečine

in trpljenja, ki ga je doživljal. Morala sem se umakniti od vsega – od ljudi, krajev in življenjskih obveznosti.

Čeprav imamo ženske različne kompleksne travme in vsaka drugačne življenjske izkušnje, sem navsezadnje ugotovila, da se ta prelomna točka zgodi mnogim ravno v menopavzi. Ni vedno posledica tragičnega dogodka ali celo ne ene same stvari; že sama menopavza je lahko impulz za spremembo. A nekje, v nekem trenutku, se zavemo, da tempo našega življenja ni več vzdržen. Nekaj se ne sklada. Naši natrpani urniki, čezmerna prizadevanja, da bi ugodile drugim, potreba po dohajanju dolgih seznamov vsakodnevnih opravil ali pretirana opreznost, da bi res sledile navadam za brezhibno zdravje in ohranjanje mladostnega videza, nas izžemajo. Seznam obveznosti, ki si ga ustvarimo, da bi se počutile vredne spoštovanja, se spremeni v breme, ki nas drži ujete v kletki. Ta prelomnica v srednjih letih doleti številne izmed nas. Trenutek streznitve, ko se iskreno ozremo nazaj po svojem življenju. Ugotovimo, kot jaz po požarih, da norega tempa sodobnega življenja ne moremo več dohitevati, tempa, ki smo si ga namerno zastavile v mlajših letih, da bi našle srečo. Naše duše pa začnejo hrepeneti po nečem drugem. Vse to nas lahko povsem zbega. Konec koncev smo to življenje zgradile me! Kako se osvobodimo nečesa, kar smo ustvarile same? Zato potrebujemo nov načrt za staranje, ki nas uči, kako prag tega novega življenjskega obdobja prestopiti samozavestno in z zavedanjem lastne moči.

Zrela leta so za nas povsem drugačna, kot so bila za naše matere in babice. Živimo dlje kot generacije pred nami, vendar mnoge ženske prehajajo v menopavzo z natrpanim urnikom, težka uravnovešajo delo in družino ter se spopadajo s smešno dolgim seznamom dnevnih opravil. Čeprav se menopavza trži kot konec obdobja reprodukcije, se v vas dogaja veliko več nevrokemičnih sprememb, kot se jih morda zavedate, in do nedavnega tudi sama nisem vedela zanje. Sedanje kulturne razprave se usmerjajo v obravnavanje teh velikih hormonskih sprememb predvsem v smislu ponovnega razmisleka o hormonskem

nadomestnem zdravljenju, da bi ublažili nepredvidljive simptome, ki jih vse preveč žensk doživlja ob tem pomembnem mejniku. Čeprav je bilo lepo videti, kako so zdravstveni delavci z vseh strokovnih področij stopili skupaj glede različnih hormonskih zdravljenj, da bi zagotovili pomoč na tej poti, obstaja še ena, globlja debata, ki si jo ženske zaslužijo in ki se osredotoča na spremembe, ki se dogajajo v možganih in so enako pomembne kot hormonske. Te možganske spremembe lahko dejansko delujejo v našo korist. Vem, da se to sliši noro, toda – prisluhnite mi. Ko boste v celoti razumele, kakšna je zasnova vašega ženskega telesa in katere vse nevrokemične spremembe se dogajajo v vas med menopavzo, boste ugotovile, da nam menopavza ponuja priložnost živeti svoje življenje drugače. Slečemo lahko tiste dele sebe, ki se nam ne prilegajo več, in si nadenemo novo različico nas samih – takšno, ki ne želi več ugajati vsem okoli sebe ter v kateri lahko končno postavimo jasne meje in sebe na prvo mesto. Ali zveni strašljivo? Dajem vam svojo besedo, da ni! Odpre vrata v popolno svobodo! Osvobodimo se izžetosti, krivde, sramu in samokritik, vsega, kar premnoge izmed nas že več let nosimo na svojih ramenih.

Ne glede na to, ali ste stare 35 ali 85 let, želim vas popeljati na pot samospoznavanja, na kateri se vam bo odprl nov pogled na staranje. Na teh straneh boste našle načrt, kako ustvariti življenje po meri vašega prvobitnega ustroja, medtem ko jadrate v zrela leta. Ugotovile boste, da vam nevrokemične spremembe, ki se pojavijo s staranjem, ponujajo priložnost, da opustite stara ravnanja, ki so vas morda izčrpavala, in sprejmete nova, ki vam bodo vlila energijo in vdahnila zanos. To novo različico sebe ljubeče imenujem vaš pristni jaz. Ta oseba vam je bilo namenjeno biti, preden so vas zahteve patriarhalnega sveta zazibale v sen. To je verzija vas, ki drzno izraža svojo resnico in se zavzema zase, ne da bi jo bilo strah koga razočarati. To je ženska, ki ošvrkne svoj urnik in namesto »Kaj drugi potrebujejo od mene?« reče: »Kaj si želim jaz početi ta teden?« To je oseba, ki jo je vaša mlajša različica morda obupno želela rešiti – zdaj pa lahko to končno postanete.

Mnoge ženske že posvečajo ta čas preobrazbi v izpopolnjeno različico sebe. V zelo odkritem pogovoru za podkast *Work in Progress* je nekdanja prva dama Michelle Obama razgalila domneve in pričakovanja, ki veljajo za ženske, zlasti za tiste na očeh javnosti. Odgovorila je na nedavna ugibanja o njenem odnosu z nekdanjim predsednikom Obamo; pojasnila je, da je bila njena odločitev, da se nekaterih dogodkov ne udeleži, osebna izbira, ki je izhajala iz njenih lastnih potreb, ne pa iz sporov v zakonu. »Ali ne morem preprosto biti odrasla ženska, ki sprejema svoje odločitve?« je pikro vprašala in opozorila na to, kako družba neodvisnost žensk pogosto patologizira. Michelle, ki je bila več let prva dama, mati in globalna ikona, je zdaj v obdobju življenja, v katerem so njene odločitve – prvič – resnično njene. In zanje se ne opravičuje. Pri 61 letih končno postavlja sebe na prvo mesto in izbira pot, ki je bolj usklajena z njenim pristnim jazom. »Zdaj je čas, da sprejemem nekatere odločitve o svojem življenju kot odrasla ženska in v celoti prevzamem odgovornost zanje,« je dejala. Kadar se ženske, kot je Michelle, pogumno postavijo zase in oznanijo, da k staranju pristopajo drugače, zagotovijo zgled za vse ženske, ki so morda na podobnem razpotju. Sumim, da so prav spremembe v možganih, o katerih bomo govorile v tej knjigi, Michelle pomagale prebuditi zmožnost in potrebo po tem, da je naredila te drzne korake.

V tej knjigi bom opisala, kako in zakaj tako veliko žensk izkoristi menopavzo za to, da uberejo novo pot. Ne gre nujno za osebno izbiro, temveč za nevrokemično spodbudo, da opustimo ravnanja, zaradi katerih nas je tako veliko ujetih v ugajanje drugim. Razkrila bom znanstvene utemeljitve tega, zakaj se vaše vedenje spreminja skupaj s hormoni in kako vam to ponuja priložnost, da postanete nova različica sebe. Seznanila vas bom z najpomembnejšimi nevrokemičnimi snovmi, na katere vpliva vaš primarni reproduktivni hormon estrogen, ko se njegove vrednosti v menopavzi znižajo, in kako lahko s preprostimi praksami življenjskega sloga pripomorete k temu, da so vaši možgani in telo v vrhunski formi. V ta namen sem strnila

delo ugledne antropologinje, priljubljene nevroznanstvenice, vplivne feministične psihologinje ter znane jungovske psihoanalitičarke, da bi vam to silno nevrokemično spremembo pomagala prepoznati kot priložnost za utelešenje takšne avtentičnosti kot še nikoli poprej. Tudi ve imate tako kot Michelle Obama priložnost, da si ustvarite življenje po svojih željah in brez obveznosti, ki ste jih imele v svojih mlajših letih.

V prvem delu bom opisala celosten pogled na proces staranja žensk. Začela bom z vašim prvinskim ustrojem – z evolucijskim razlogom, zakaj mnoge izmed nas preživimo več kot 40 odstotkov svojega življenja brez aktivnega reproduktivnega sistema. Menopavza ni le telesna funkcija, ki jo doživljamo, ampak je evolucijska posodobitev, ki nam povrne energijo, ki jo je naše telo porabljal za reprodukcijo. Ta izpopolnitev nam omogoči boljšo telesno pripravljenost, ostrejšo kognitivne sposobnosti in večji družbeni vpliv tudi v letih po naši reprodukciji (če ji pustimo). Trenutno menopavze bržkone ne dojemate tako – ali pač? Ko se bomo seznanile s svojo evolucijsko zasnovo, se bomo podale v najnovejša nevroznanstvena dognanja o tem, kaj se zgodi z ženskimi možgani, ko izgubijo svoje primarne spolne hormone. Pri možganski megli, depresiji in tesnobi, ki jih mnoge občutimo, gre v resnici za to, da se odstranijo stari nevroni in se ustvari prostor za rast novih. To je pomembno, ker se številne izmed nas počutimo kot žrtve teh sprememb, a ko boste prebrale znanstvene ugotovitve, boste razumele, zakaj so ti začasni simptomi znak nastajanja novih možganov. Nato se bomo poglobile v delo feministične psihologinje, ki je proučevala vpliv patriarhalne kulture na spodbujanje deklet na pragu pubertete, da dajejo prednost skrbi za druge in ugajanju drugim na račun tega, da bi prisluhnile svojemu notranjemu glasu. Ko na te raziskave pogledamo skozi prizmo nevrokemičnih sprememb v menopavzi, lažje razumemo, kako lahko ta proces obrnemo in s tem dobimo boljši uvid same vase. Na koncu bom orisala modrost zelo prodornih žensk, ki proces staranja vidijo kot čas, ko lahko zloščimo

svojo krono in zavzamemo vodilno mesto v svoji kulturi. Ne glede na to, ali vodite sebe, svojo skupnost ali podjetje, menim, da boste spoznale, da je strah pred staranjem v sodobni kulturi neutemeljen. Ženske postanemo z leti močnejše v duhu in umu, zato smo lahko briljantni stebri kulture.

V drugem delu boste našle svojo zbirko orodij življenjskega sloga, ki temelji na navadah naših starodavnih prednic, ko so prestopile prag pomenopavze. Ta orodja so brezplačna, enostavna za uporabo, in vam bodo pomagala ublažiti prehodne hormonske spremembe. Ugotovile boste, da imate na doseg roke možnost, da si povrnete bister um in moč, da uravnavate svoje razpoloženje in okrepite svojo vitalnost. Seznanila vas bom z estrogenovo družčino – z nevrokemičnim arsenalom, ki vam je bil na voljo v reproduktivnih letih in ki ga lahko uravnovesite s preprostimi strategijami življenjskega sloga. Upam, da vas bo ta razdelek oskrbel z znanjem, da so spremembe razpoloženja in vedenja, ki ste jih morda doživljale med menopavzo, normalne. Ne meša se vam! Morda morate le nekoliko spremeniti življenjski slog, da se uskladite s svojim novim nevrokemičnim stanjem.

V tretjem delu se bomo podale v to, kako pozdraviti najgloblje dele sebe. Kako lahko uporabimo proces staranja za pozitivne spremembe v svojem življenju? V tem delu bomo razpravljale o tem, kako lahko najdemo svoj pristni jaz, o procesu, ki ga ljubeče imenujem »preobrazba v metulja«. Svet ne potrebuje tega, da med staranjem izginemo; potrebuje to, da je vsaka od nas trdno zasidrana v svoji edinstvenosti. Kot kultura imamo tudi priložnost, da se zberemo okoli žensk, ki gredo skozi ta proces, da jih podpremo pri izzivih perimenopavze in spodbujamo vsako žensko, ko se poda na svojo pot do veličine. Skupaj lahko spremenimo kulturno dožemanje procesa staranja iz takšnega, ki se ga ženske bojijo, v takšnega, ki ženske navda s spoznanjem, da je staranje najlepši proces, ki nas popelje v naše najsrečnejše obdobje doslej. To je trenutek, ko se lahko osvobodimo pričakovanj kulture in končno brez opravičil postanemo oseba, ki v resnici smo.

Ne pozabite prebrati dodatkov! Po njih sem posula nekaj svetlečih biserov.

Staranje ne bi smela biti samotna pot. To ni vaš obred prehoda v osamljenost. V to razpravo moramo vključiti tudi moške in vse ponudnike zdravstvenih storitev. Tako kot se zberemo okoli najstnikov, ko se učijo spoprijemati z odraščanjem in z novim naborom hormonov, moramo v to razpravo vključiti vse, da bomo lahko skupaj proslavili to krasno novo različico, ki se bo stkala okoli izkušnje menopavze, in ji izkazali spoštovanje. Pokazala vam bom, točno kako se lahko o tem začnemo pogovarjati.

Preden začnemo, bi rada navedla nekaj osnovnih napotkov. Čeprav boste opazile, da uporabljam besede, kot so *perimenopavza*, *menopavza* in *pomenopavza*, so na teh straneh dobrodošle ženske vseh starosti. Za ženske, ki ste v zgodnjih štiridesetih in enostavno čutite prve znake, da popušča vaša nevrokemična zaščita – mreža nevrotransmitterjev, ki so povezani z estrogenom (na primer dopamin, serotonin in GABA*) ter ki vas ohranjajo motivirane, stanovitne, vesele in mirne, ki blažijo stres in pripomorejo k odličnemu delovanju spomina –, si želim, da bi vedele, kako bi si takrat sama želela imeti to knjigo in razumeti moč te življenjske prelomnice. Ugotovile boste, da se v menopavzi ne spremenijo le vaši spolni hormoni, temveč da se temeljito spremenijo tudi številni vaši živčni prenašalci, metabolizem in vaš odnos do ključnih hranil. Tem spremembam pa se bomo zlahka prilagajale.

Tistim izmed vas, ki ste že v pomenopavzi, ponujam bolj podrobno razlago razburkanega morja, po katerem ste morda še nedavno plule. Ozrle se boste lahko nazaj na simptome in ugotovile, da so bili le odmev tistih delov vašega življenja, ki se vam ne prilegajo več.

Tistim med vami, ki ste v pomenopavzi že več deset let, ponujam prestol zrele modrijanke – na katerega bi morale biti izvoljene, ko ste

* GABA (γ-aminomaslena kislina) je glavni zaviralni nevrotransmitter v možganih, ki pomaga umirjati živčno aktivnost ter sodeluje pri uravnavanju stresa, razpoloženja in spanja. (*op. prev.*)

za seboj pustile svoja reproduktivna leta. Skozi ta proces ste šle v tišini. Kultura vam ni ponudila »premisleka ob menopavzi«. Naučili so vas, da se morate bati hormonskega nadomestnega zdravljenja, hkrati pa so vas obhajale hude skrbi glede demence in Alzheimerjeve bolezni. Želim, da veste, da vas sedanja generacija žensk, ki ravno prehaja menopavzo in vpije »Mora obstajati druga pot!«, globoko spoštuje.

Pripravite se – takšne knjige o menopavzi še niste brale. Z zatonom vaših hormonov niste obsojene na propad. Ravno nasprotno, to je bistveni trenutek preobrazbe. Priložnost, da se znova povežete s tistimi deli sebe, ki se jim niste imele časa ali energije posvetiti. Gre za nevrokemični trenutek, ki vam ponuja priložnost, da odvržete staro in naredite prostor za novo: za pristno verzijo sebe, morda za prvo, za katero se zdi, da se vam povsem prilega. Poraja se modra ženska, in danes v naši kulturi še kako potrebujemo njen glas. Če ji dopustite, lahko menopavza postane vaš trenutek metamorfoze v metulja.

1. DEL

**FILOZOFIJA
MLADOSTNEGA
DUHA
V ZRELI ŽENSKI**

Kaj je namen menopavze?

Bodimo za trenutek realne. Koliko izmed vas je čutilo, da so vaši možgani prenehali delovati v trenutku, ko ste zakorakale v svoja štirideseta? Prvi znaki so subtilni, nato pa se razplamtijo v požar, ki požira vse pred sabo. Kot to velja za številne med vami, sem v svojih zgodnjih štiridesetih tudi sama doživela silovite spremembe v svojem telesu in možganih. Prej sem čutila, da sem imela vajeti svojega zdravja povsem v svojih rokah, potem pa, kot da je za krmilo stopil nekdo drug. Pridobila sem telesno težo, ponoči sem se znojila, bila sem razdražljiva, pestila me je možganska megla, nisem se mogla osredotočiti, motivirati in spati, usahnila sta moj libido in toleranca za stres. Ali vam to zveni znano? Ja, tudi jaz sem šla čez vse to. Kot sem več let učila svoje pacientke, sem se za odpravo teh težav zatekla k spremembam življenjskega sloga. Posvetila sem se učenju vsega, kar sem lahko izvedela o tem, kako naše vsakodnevne navade vplivajo na pojevanje hormonov. Odkrila sem povsem novo zbirko orodij za zdravje in samopomoč, ki sem jih opisala v svoji knjigi *Menopavzna ponastavitev*.^{*} Pot so mi začele osvetljevati stvari, kot so post, ciklično uživanje ogljikovih hidratov, obnova mikrobioma in razstrupljanje. Ob uvedbi vsake nove navade sem se počutila, kot da sem ponovno stopila v čevlje mlajše sebe. V svojih zgodnjih štiridesetih sem se vsakič, ko so simptomi perimenopavze pokazali svoje zobe, odzvala tako, da sem ubrala novo pot s spremembami življenjskega sloga. Imela sem načrt, ki ni deloval le zame, temveč

* Založba Chiara, 2026.

tudi za moje pacientke in za več milijonov žensk, ki me spremljajo na mojih družbenih omrežjih.

A na neki točki v perimenopavzi so moji možgani hudo opešali. Moje obnašanje in odnos do življenja sta postala neprepoznavna, ne le zame, ampak tudi za moje najbližje. Po glavi so mi neprestano rojile ene in iste negativne misli. Bila sem izjemno čustveno občutljiva in jokala sem brez posebnega razloga v nepričakovanih trenutkih. Iznenada sem nenehno hodila okoli razdražena, težko sem našla razloge za veselje in nisem mogla obvladati niti najbolj preprostega stresa. Nisem se mogla osredotočiti na povsem običajne naloge in nisem več zmogla dolgega delovnega dneva. Počutila sem se, kot da bi morala znova napolniti baterijo v svojih možganih. To duševno stanje mi ni bilo domače. Pred menopavzo sem bila tipično dekle, ki je bilo zgled zavzetosti in učinkovitosti. Povejte mi, kaj je težava, in zanj hitro najdem več rešitev (kar je odlična veščina, če je tvoja služba mentoriranje žensk pri tem, da si povrnejo krepko zdravje). Dolgo sta bila moje gorivo smeh in zabava, ki sta mi pomagala skozi dolge dni v moji kliniki. Pozitivno razmišljanje in usmerjenost v dobre plati situacije sta barvala moj pogled na vse v mojem življenju. Praviloma sem delala od 10 do 12 ur na dan. Ko pa so začeli moji hormoni upadati, je plahnela tudi zmogljivost mojih možganov. Počutila sem se, kot da sem na robu zloma. Zelo hitro so scenarije o najboljšem možnem izidu, ki so vrveli po mojem mlajšem umu, nadomestili scenariji o najslabšem, ki so me pahnili v hudo depresijo. V preteklosti bi pristopila k temu izzivu z naravnostjo »Vse bo v redu«, zdaj pa so me tudi najmanjše življenjske ovire potegnile v vrtinec pogubnih in paničnih misli. Moja supermoč sta bila vedno trdo delo in pogum, zdaj pa sem morala delovne naloge zmanjšati za polovico, da sem se sploh uspela prebiti čez dan. Kdo v moji glavi mi je pripovedoval o vseh možnih načinih, kako mi v življenju ne bo uspelo? Zakaj so mi možgani odpovedovali in mi niso dopuščali, da bi preživela dolge dni v službi? Kako to, da nisem občutila sreče in veselja v življenju, ki je bilo na papirju videti popolno? Kaj se je dogajalo z mojimi mislimi?

S temi možgani sem vse težje živela. Potrebovala sem novo orodje. Morda so moji možgani za boljše delovanje potrebovali ravno pravo dozo eksogenih hormonov. V obupu sem se s svojo ginekologinjo pogovorila o hormonskem nadomestnem zdravljenju (HNZ). Takrat tega zdravljenja še nismo tako dobro razumeli kot ga danes. Pod njenim vodstvom sem poskusila kreme, obliže, tablete – poskusila sem vse, kar si lahko zamislite. Nekaj od tega je delovalo, večina pa ne. Želela sem izvedeti več, zato sem letala od enega strokovnjaka za hormone do drugega, da bi razumela, kaj sem spregledala. Poskušala sem si povrniti svoje pozitivne, energije polne možgane. A čeprav mi je hormonsko nadomestno zdravljenje pomagalo pri vročinskih oblivih in spanju, nikakor ni čudežno pozdravilo mojega razpoloženja. Pravzaprav je večina mojih poskusov, da bi našla idealni odmerek hormonov zase, le še bolj razdražila moje možgane.

Potem so se pojavile samomorilne misli. Zdaj vem, da pogosto spreletijo ženske v menopavzi. Nekega strašnega poletnega popoldneva, nekje v poznih štiridesetih, sem se ujela, kako se derem na svojo družino zaradi nečesa povsem banalnega. Zgrožena nad svojim izbruhom sem se zaklenila v svojo spalnico. Notranji glas mi je ves čas govoril, da ne morem več živeti z možgani, ki tako burno reagirajo na življenje in se počutijo, kot da nimajo ničesar pod nadzorom. Če naj bi bili moji možgani v menopavzi takšni, sem jim želela uiti. Takrat sem dosegla dno.

Spoznala sem, da se mora nekaj spremeniti.

Moje izobraževanje in klinične izkušnje so me naučile, da nič, kar naredi človeško telo, ni naključje. Simptomi so sredstva, s katerimi naše telo komunicira z nami. Naši možgani delujejo kot kontrolni stolp, ki sprejema informacije iz našega telesa in iz okolja. Kadar nekaj ni v redu, se naši možgani odzovejo z znaki, kot so bolečina, utrujenost, zmeda, pozabljivost, panika ali tesnoba. To so opozorila, ki nam povedo, da je nekaj narobe. Več kot 25 let svojega dela sem ženskam pomagala razumeti te opozorilne znake. Med mojimi pacientkami so bile ženske, ki so želele imeti orodja za krepko zdravje sebe in

svojih družin, pa tudi zelo bolne ženske, nad katerimi je zdravstvo obupalo. Pri vsakem diagnostičnem izzivu, s katerim sem se srečala, sem se vedno vprašala: »Kaj nam poskušajo povedati možgani in telo?« Med opazovanjem tega, kako se v tej novi fazi mojega doživljanja menopavze spreminjajo moje misli, vedenje in dejanja, sem to vprašala sebe: Kaj mi želijo sporočiti ti novi signali možganov? Kako naj si jih razlagam? Še pomembneje: kako jih odpravim? To je bil povod za deset let raziskav, da bi razumela spremembe v možganih, ki se pojavijo pri ženskah po štiridesetem. Kaj se dejansko dogaja z možgani ter močno vpliva na naše razpoloženje, vedenje in kognitivne sposobnosti? Ali moramo zgolj z zdravljenjem nadomestiti več hormonov ali gre za nekaj globljega? Želela sem razumeti več.

Najprej sem obiskala uglednega nevrologa, ki je mnogo let slikal in proučeval ženske možgane. On bi res moral znati ponuditi jasno razlago o tem, kaj se dogaja z našimi možgani v menopavzi, ko začnejo naši reprodukativni hormoni kopneti. Poglobila sem se v vse njegove ugotovitve in ga nato povabila na svoj podcast, da bi mi odgovoril na moja žgoča vprašanja: Kaj se dogaja z našimi možgani v menopavzi? Zakaj nas toliko trpi zaradi nihanja razpoloženja, možganske megle in težav s spominom? In, najpomembneje, kaj lahko glede tega storimo? Njegov odgovor me je tako šokiral kot razvnel. Rekel je: »Oh, to je zato, ker vam ni bilo namenjeno, da bi živele tako dolgo.« Kaaaj? ... Kot ženski mi ni bilo namenjeno živeti dlje od mojega reprodukativnega cikla? Ali je to moj evlucijski načrt? V preteklosti je manj žensk doseglo visoko starost, danes pa ženske od 40 do 50 odstotkov svojega življenja preživijo v obdobju pomenopavze. Razumeti moramo, kaj to pomeni. Ali naj preprosto pričakujemo, da bodo naši možgani v drugi polovici življenja pač opešali? Ta misel nas lahko pahne v depresijo. Pravzaprav v tako depresijo, da sem se absolutno uprla sprejeti to kot končni odgovor. Moja strast in zvedavost – in, priznam, tudi moja frustracija in jeza – so me spodbudile, da se še bolj poglobim. Za menopavzo vendar mora obstajati evlucijski razlog. Prvinska zasnova

človeka redko vsebuje večje napake. To me je spomnilo na leta, ki sem jih posvetila raziskovanju postenja; proučevanje naših zgodnjih prednikov nam pogosto da odličen uvid v to, kako smo v tem novem sodobnem svetu zatavali.

Tako kot pri postu sem se za odgovore oprla na znanost. Čeprav so raziskave na ženskah, zlasti tistih v menopavzi, zelo omejene, sem najprej našla študije, ki kažejo, da naša glavna spolna hormona, estrogen in progesteron, ne delujeta le samostojno. Spodbujata celo kopico nevrotransmitterjev oziroma koktajl molekul, na primer dopamina, serotonina in γ -aminomaslene kisline (GABA), torej živčnih prenašalcev, ki pripomorejo k temu, da je naše razpoloženje uravnoteženo in da naš spomin dobro deluje. Ko v menopavzi te glavne spolne hormone izgubimo, smo lahko tudi ob skoraj 12 nevrokemičnih snovi, ki ohranjajo naše možgane bistre, naše razpoloženje pa stanovitno. Ali je to razlog, zakaj se pri toliko ženskah, tudi pri meni, v perimenopavzi pojavijo duševne težave? O tem sem začela razmišljati kot o izgubi naše nevrokemične zaščite. *V menopavzi naša nevrokemična zaščita razpade in nimamo več enakega odnosa do svojih čustev ali možganov, kot smo ga imele prej.* Našla sem tudi presenetljive statistične podatke. Ali ste vedele, da je obdobje med 45. in 55. letom najpogostejši čas, ko ženske storijo samomor? In da za 70 odstotkov razvez, ki se zgodijo po štiridesetem, dajo pobudo ženske? Ali se razlog skriva v izgubi teh nevrotransmitterjev? Kaj se dogaja z ženskami na pragu te velikanske hormonske in nevrokemične spremembe? Čeprav o menopavzi pogosto govorimo kot o drugem polu pubertete, te ženske niso najstnice, ki krmarijo po neznanih vodah odraščanja; smo matere, žene, strokovnjakinje z uspešno kariero in ljubljene članice skupnosti. Številne med nami živimo življenje, ki ga zavestno usmerjamo in nas precej izpolnjuje. Imela sem občutek, da sem nekaj prezrla. Morda se o drugem delu zgodbe o menopavzi ni govorilo. Čeprav je bilo to novo odkritje nevrokemične zaščite zelo vznemirljivo, sem vedela, da se slika možganov v menopavzi ne vrti le okoli kemije.

Še bolj sem se zatopila v raziskave. Spraševala sem se, ali tudi vpliv družbe prispeva k dramatičnim spremembam v delovanju možganov, ki jih mnoge izmed nas doživljamo med menopavzo. Takrat sem odkrila delo psihologinje Carol Gilligan, ki ga je opisala v svoji knjigi *In a Different Voice (Z drugim glasom)*. Gilligan je v osemdesetih proučevala razlike v moralnem sklepanju med dekleti in fanti. Ugotovila je, da se možgani v mladih dekletih nekje v obdobju pubertete, ko doživljajo naval hormonov, začnejo razvijati tako, da so bolj usmerjeni v medosebne odnose in občutek odgovornosti za druge, zato to dvoje prevlada nad njihovim lastnim glasom. To so začetki tega, kar počnemo mnoge ženske: ugajamo drugim. Potrebe drugih postavljamo pred svoje, dvomimo vase in utišamo svoj avtentični glas, da bi dale prednost čustvom in mislim drugih. To počnemo, da bi izpolnile pričakovanja družbe, ki nam narekuje, naj se lepo obnašamo, naj bomo nesebične in naj ne povzročamo nepotrebnega razburjenja. To me je spodbudilo k razmisleku: če se to zgodi, ko nas v puberteti preplavijo hormoni, ali potem v menopavzi, ko naše hormone odplavi, spet začnemo slišati svoj glas, kot bi ga slišale prvič? Ali so depresija, tesnoba in razdražljivost – vse spadajo pod duševne simptome – med menopavzo povezane z zavedanjem, kako zelo smo se prilagodile, da bi izpolnile kulturna pričakovanja? Ali v menopavzi napoči trenutek, ko nimamo več nevrokemičnih snovi, zaradi katerih bi morale še naprej igrati po pravilih, ki nam jih je postavila družba? Morda končno spet slišimo same sebe in, če je tako, ali nam to pomaga spoznati, da živimo življenje, ki ni povsem skladno s tem, kdor smo?

Začela se je izrisovati slika, ki kaže, kako se na pragu poslavljanja od naših reproduktivnih let zgodi silovita izpopolnitev nevrokemičnega ustroja. Tiste nevrokemične snovi, zaradi katerih smo bile mirne, vesele, osredotočene in imele močne kognitivne sposobnosti, se spremenijo. Ta sprememba lahko spremeni naš odnos do pričakovanj, ki nam jih postavlja kultura. A čeprav so ta odkritja veliko pojasnila, sem vedela, da je slika možganov v menopavzi še bolj večplastna. Za menopavzo je

moral obstajati evolucijski razlog. Toliko žensk v pomenopavzi govori o tem, kako srečne so v drugi polovici svojega življenja. Ali se med to nevrokemično spremembo nekako preobrazijo tudi naši možgani?

Po pogovoru z briljantno dr. Liso Mosconi, eno izmed vodilnih raziskovalk ženskih možganov na svetu, ki mi je spremenil življenje, so se vsi koščki mojih raziskav sestavili v mozaik. Ko sva sedli, da bi opravili intervju, je ravno predstavljala svojo novo knjigo *Možgani v menopavzi*. Prvo vprašanje, ki sem ji ga zastavila, je bilo: Ali obstaja evolucijski razlog za menopavzo? Na mojo neizmerno veselje je imela natančen znanstveni odgovor. Z občudovanjem sem poslušala njeno razlago, da obstajajo trije pomembni hormonski prehodi v življenju ženske, ko se njeni možgani neznansko spremenijo: puberteta, poporodno obdobje in perimenopavza. Med spreminjanjem naših hormonov se odstranijo nevroni, ki jih ne potrebujemo več, ti pa naredijo prostor za nove – nevrone, ki jih potrebujemo za naše naslednje življenjsko obdobje. Povedala mi je tudi za nekaj, čemur pravimo »hipoteza o babici«, torej za evolucijsko teorijo, ki pravi, da ženske živijo tako dolgo po menopavzi zato, ker spremembe, ki jih doživijo ob upadu hormonov, *pomenijo prilagoditveno prednost za uspeh naše vrste*. Temu se bomo podrobneje posvetile v 2. poglavju.

Koščki sestavljanke o možganih v menopavzi so se začeli povezovati. Še ena, zadnja postaja: modra starešinka. Zagotovo so ženske zdravnice našega časa kaj napisale o tem, kako nas spremembe v možganih, ki se zgodijo v menopavzi, postavijo na novo mesto v naši kulturi. Tukaj stopi na prizorišče Clarissa Pinkola Estés. Pred nekaj leti mi je dobra prijateljica priporočila, naj preberem njeno knjigo *The Power of the Crone* (*Moč zrele, modre ženske*). Poznala sem knjigo dr. Estés *Ženske, ki tečejo z volkovi*,* ampak – to, o stari vešči? Nisem se počutila dovolj staro, da bi se lahko poistovetila s knjigo o starki. »Ali me imaš za staro babo? Ali sem zakorakala v tisto obdobje svojega življenja, ko bi

* Založba Eno, 2003.

morala sebe doživljati kot babico?» sem jo vprašala. Prijateljica me je vprašala, ali vem, kaj pomeni beseda *crone*.^{*} »Izhaja iz besede krona, Mindy. To je knjiga o staranju kot o priložnosti, da si nadenemo svojo krono in proslavimo svojo moč modre ženske, ki živi brez spon družbenih omejitev, a z obilo življenjskih izkušenj.« No, to pa me je navdihnilo! Ni me bilo treba več prepričevati.

Ko sem se zapodila v nauke dr. Estés, se mi je razkril povsem nov pogled ne le na mojo menopavzo, ampak na pot vsake ženske. Estés poudarja, da iniciacija v obdobje zrele in modre ženske ni omejena z leti, ampak da je obred prehoda v globlje razumevanje sebe in sveta. Poziva nas, da se otresemo družbenih pričakovanj, izkažemo čast svojim brazgotinam kot simbolom rasti in stopimo v vlogo modrih starešink, ki sočutno in pogumno usmerjajo družbo. To delo proslavlja žensko psihološko odpornost in hkrati poziva ženske, naj znova utelesijo svojo notranjo moč in modrost. V kulturi, ki nas uči, da nas mora biti staranja strah, Estés ponuja drugo možnost: stopite v svojo moč, zaupajte svoji silni ženski intuiciji, osvobodite se pravil, ki vam jih je naložila kultura, ne pridušite svoje svetlobe, sijte močnejše kot kdajkoli prej in nadenite si krono modre ženske, da vas lahko vsi vidijo.

Moje desetletno iskanje razlage, zakaj se v menopavzi naše vedenje, razpoloženje in želje spremenijo, je končno obrodilo sadove. Ko te koščke sestavimo, lahko vidimo, da menopavza ni evolucijska napaka. Tako razpad naše nevrokemične zaščite kot ponovna povezanost z našimi notranjimi glasovi nista naključje. Spremembe v možganih, ki se zgodijo v menopavzi, so bistvenega pomena za dobro počutje tako nas samih kot družbe. Podobno je, kot bi se lotile obsežnega projekta prenove. Naši možgani doživljajo silovito preobrazbo, naša življenja prav tako. Ko nanjo pogledamo celostno, začnemo razumeti pravi namen menopavze: preoblikuje nas v bolj močne, avtentične in inteligentne različice nas samih.

* »Crone« lahko v slovenščini pomeni starka, babura, vešča ali čarovnica, coprnica, hkrati pa tudi zrela, modra ženska, varuhinja izkušenj, »baba«. (*op. prev.*)