

Cheryl Bridges Johnsová

SEDM DARŮ MENOPAUZY

NEOČEKÁVANÁ TRANSFORMAČNÍ CESTA



MAITREA

**SEDM DARŮ
MENOPAUZY**

Cheryl Bridges Johnsová

SEDM DARŮ MENOPAUZY

NEOČEKÁVANÁ TRANSFORMAČNÍ CESTA

Přeložila Fijalka Sable Turzíková



MAITREA

2022

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Johns, Cheryl Bridges, 1953-

[Seven transforming gifts of menopause. Česky]

Sedm darů menopauzy : neočekávaná transformační cesta / Cheryl Bridges Johnsová ; přeložila: Fijalka Sable Turzíková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2022. -- xxviii, 204 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografické odkazy

ISBN 978-80-7500-651-6 (brožováno)

* 316.346.32-055.2-053.85 * 159.923.2 * 27-582/-587 * 612.662.9 * 27-58-055.2 *

[13+2-584.5]:316.42 * 159.922/923 * (0.062)

– ženy středního věku

– sebepoznání

– menopauza

– ženská spiritualita

– duchovní transformace

– psychologie životní cesty

– populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Cheryl Bridges Johnsová

Sedm darů menopauzy

Seven Transforming Gifts of Menopause

Copyright © 2020 by Cheryl B. Johns

Translation © Fijalka Sable Turzíková, 2022

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2022

ISBN 978-80-7500-651-6

Tato kniha je věnována
památce Wanedy Brownlowové.

Misionářce.
Učitelce.
Obhájkyni lidských práv.
Ženě znovuzrozené v padesáti letech.

Až do posledního dechu
byla Wameda ve svém srdci „patnáctkou, šťastnou patnáctkou“.

Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena v systému vyhledávání nebo předávána v jiné podobě či jinými prostředky – např. elektronicky, fotokopii, nahrávkou – bez předchozího písemného svolení vydavatele. Jedinou výjimkou jsou krátké citace v tištěných recenzích.

Pokud není uvedeno jinak, citáty Písma pocházejí z New Revised Standard Version of the Bible, © 1989 National Council of the Churches of Christ ve Spojených státech amerických. Použito se svolením. Veškerá práva vyhrazena.

Citáty Písma označené GNT jsou z Good News Translation z Today's English Version-Second Edition, © 1992 American Bible Society. Použito se svolením.

Citáty Písma označené NASB jsou z New American Standard Bible (NASB), © 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995 The Lockman Foundation. Použito se svolením.

Citáty Písma označené NIV jsou z Holy Bible, New International Version, NIV, © 1973, 1978, 1984, 2011 Biblica, Inc.TM Použito se svolením Zondervan. Veškerá práva celosvětově vyhrazena.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Předmluva ix

Poděkování xiii

Úvod xv

1. Puberta a vztahové já 1
2. Dar odkrývání 17
3. Dar hněvu 51
4. Dar autentického já 73
5. Dar rozšíření času 101
6. Dar duchovní svobody 127
7. Dar vize 159
8. Dar odvahy 175

Poznámky 191

Ohlasy na knihu

Sedm darů menopauzy 202

Při čtení knihy, kterou právě držíte v rukou, vezměte na vědomí fakt, že autorka je teoložka. Vzhledem k tomu, že žijeme v převážně ateistické krajině, mohou být některé pasáže v textu pro některé z nás neobvyklé. Autorka napsala tuto knihu jako křesťanka, ale jak sama píše – nemusíte být věřící, abyste z této knihy měly prospěch. Na cestě do krajiny menopauzy jsou vítány všechny ženy, bez rozdílu vyznání.

(pozn. redakce)

PŘEDMLUVA

SEDM DARŮ MENOPAUZY NENÍ míněno jako vyčerpávajícím způsobem pojaté léčení menopauzy ani jako lékařská příručka. Slouží jako vývojový a duchovní průvodce, který poukazuje na některé velké mezníky na cestě menopauzy. Berte tuto knihu jako menopauzální verzi *Lonely Planet*, která vás zavede k méně navštěvovaným cestám, abyste mohly objevit skrytá vlídná místa.

Sedm darů menopauzy je povzbuzující práce, která by vám měla napomoci všimnout si darů v bohatém prostředí krajiny menopauzy. Nejedná se o další pro ženy nedosažitelnou metu. Nejste nuceny získat všechny dary. Buďte svobodné a vezměte si jen to, co si přejete. Zbytek nechte být. Možná se nacházíte ve svém životě v bodě, kdy jste připravené pouze na jeden dva dary. Nedělejte si starosti. Za několik let se můžete k darům zase vrátit a třeba zjistíte, že jich můžete obdržet o několik víc. Jste svobodné a nemusíte si všimnout věcí, které ve vašem životě nejsou důležité. Tohoto průvodce používáte totiž proto, abyste na své trati zazářily. I když ženy čelí společným výzvám, menopauza nemá jednu velikost, která by padla všem.

Sedm darů menopauzy je jako jemný prostor. Píší jako starší žena, která touží po tom vzít vás za ruku a provést vás drsným terénem k pohádkové zemi menopauzy. Po cestě vás požádám o to, abyste o sobě, minulosti, současnosti i budoucnosti přemýšlely. Pokud by tato témata byla pro vás příliš obtížná nebo bolestná, klidně se přesuňte k další části.

Sedm darů menopauzy by mělo být bezpečným místem, kde si můžete číst, přemítat, vzpomínat, modlit se a plakat. Poskytuje prostor pro vyjádření lítosti. Dává vám svolení mluvit o nevyřčeném. Poskytuje neposuzující prostor pro hněv a slzy. Jinými slovy je úplně v pořádku, přivodí-li vám čtení této knihy velmi nepříjemné pocity.

Sedm darů menopauzy je hluboce osobním prostorem. Na konci každé kapitoly najdete otázky, které by vám měly pomoci při reflexi vaší cesty. Tyto otázky vám pomohou prozkoumat vaši duši, abyste našly schopnost léčby a odhalily zkušenosti růstu. Nabízejí vám příležitost přemítat nad obsahem a uspořádat vaši jedinečnou zkušenost.

Sedm darů menopauzy je veřejným prostorem. Pokud budete chtít, můžete se zúčastnit čtenářských/diskusních skupin navázaných na tuto knihu. Na konci každé kapitoly uvádím skupinové aktivity a otázky, které by měly podněcovat otevřený a upřímný rozhovor. Můžete zjistit, že putování ve společnosti žen učiní vaši cestu menopauzy přínosnější. Je těžké cestovat samy. Budou-li vás ostatní na cestě povzbuzovat, s větší pravděpodobností se dostanete na druhou stranu.

Sedm darů menopauzy je posvátným místem, kde můžete objevit hlubší, zralejší vztah s Bohem. Píší jako křesťanka, ale nemusíte jí být, abyste z této knihy měly prospěch. Ženy všech tradic víry jsou vítány na této cestě. Neexistuje žádná „křesťanská menopauza“ nebo „židovská menopauza“ nebo „muslimská menopauza“, ale naše tradice víry barví a tvarují vývojové úkoly menopauzy. Některé tradice se drží tradičtějšího pohledu na „místo ženy“. Z tohoto důvodu mohou ženy vyznávající konzervativnější náboženství shledat některé části knihy velmi náročnými. Bez ohledu na vaši víru bych vás však chtěla povzbudit

v hledání příležitosti objevit hlubšího, tajemnějšího a více milujícího Boha.

V této knize najdete osobní příběhy různých žen. I když zde uvádím jen jejich křestní jména, použila jsem pseudonymy, abych zajistila jejich anonymitu. V mnoha případech jsem příběhy, dobu a místo pozměnila.

Chci vás varovat – cesta do krajiny menopauzy není pro zbabělé. Dary nalezené v této zemi se nezískávají snadno. Na cestě se vás budou lidé snažit přesvědčit, že transformace, kterou podstupujete, pro vás není dobrá. Že je sobecké toužit po darech menopauzy. Budou vám říkat, že myšlenky, pocity a touhy, které zažíváte, jsou způsobené zvýšenými hladinami hormonů. Budou vám tvrdit, že plody, které v této pohádkové zemi najdete, jsou „hodným děvcátům“ zakázané. Tito lidé jsou všude – v různých společenstvích, rodinných systémech, na místech uctívání i v médiích. Znáte je dobře, ale nenechte je, aby zničili pravdu, která povstává z vašich hlubin.

Zvu vás, abyste se pustily do čtení. Vyrazte kupředu do země menopauzy naplněné dary. Ochutnejte její plody. Pijte z pramenů. Dojděte až k sedmému daru, daru odvážného, dobrodružného já. Pokud se dostanete až tam, stanete se někým, koho by si nikdo nikdy nepředstavil, ani vy samy. Tato osoba leží uvnitř dračího doupěte.

Čekala jsem na ni roky a i po padesátce se u mě žádná znamení o blížící se cestě neprojevovala. Lidé mi říkali, že je výjimečné tak dlouho čekat na cestu do této země. Někdy to vyznívalo tak, jako by mne za to zpoždění obviňovali. Můj lékař pochyboval, jestli jsem „normální“. Snažila jsem se mu své zpoždění vysvětlit: „Myslím, že i má matka čekala dlouho.“

Jednoho dne, když mi bylo 55 let, jsem se ocitla na hranici mezi domovem a touto novou zemí. Nastal můj čas. Signály byly jasné. Musela jsem opustit pohodlí dosavadního života a vydat se sama do velkého neznáma.

Jakmile jsem si stoupla na novou půdu, bylo zřejmé, že mé strachy byly oprávněné. Rychle jsem se naučila, že menopauza je krajinou s vlastními pravidly. Životní dovednosti vzešlé z dřívějších zkušeností mi nebyly k ničemu. Čím více jsem se snažila se přizpůsobit, tím horší věci přicházely. Několik prvních měsíců na cestě jsem byla úplně rozhozená. Nevěděla jsem, jak přemýšlet. Nevěděla jsem, jak spát. Nevěděla jsem, jak žít.

Na hranici této země menopauzy by měl být varovný nápis: „Pozor, pozor! Právě vstupujete do strašidelné země!“ Věřím, že takové upozornění by mě připravilo na duchy mé minulosti, kteří během mé dlouhé cesty povstávali z hrobů a vyžadovali mou pozornost. Kdyby zde byl takový nápis, mohla jsem se zpevnit před zjevením živých obrazů z dlouho zapomenutých událostí minulosti. Nespravedlnost, bolest a ostuda z minulosti, které jsem kdysi pohřbila, se vrátily, aby se pomstily.

Moje vzpomínky způsobily, že jsem se hněvala. Nemyslím tím lehké rozhořčení, ale silný, hluboký hněv. Zdálo se, že čím více vzpomínám, tím více vidím na lidech, jací doopravdy jsou, a o to více se ve mně probouzel vztek. Vzpomínky a vztek mě popravdě přemohly. Nemohla jsem je překonat jako kdysi.

PODĚKOVÁNÍ

PSANÍ JE SAMOSTATNÝ I SPOLEČNÝ ÚKOL. K napsání knihy je třeba celé vesnice. Do mé vesnice patří již 45 let můj manžel Jackie David Johns. Během mé drsné jízdy perimenopauzou to byl on, kdo navrhl, ať napíši o této zkušenosti knihu. Mé dcery Alethea a Karisa mi byly v letech, kdy jsem knihu psala, úžasným zdrojem radosti a inspirace. Má agentka Rachelle Gardnerová mi pomohla si uvědomit, že nejsem sama, kdo věří, že křesťankám by mohlo pomoci žádat o dary menopauzy. Vydavatel Robert Hosack byl pro mě darem od chvíle, kdy jsme spolu o této knize prvně hovořili, až po její vydání. A nakonec mi byla nápomocná svou stálou přítomností Shoba Jacobová, editorka, která měla řadu vhladů a asistovala mi.

ÚVOD

PŘED NĚKOLIKA LETY jsem se vydala na cestu do neznámé a děsivé krajiny zvané menopauza. Když se ohlížím zpět, uvědomuji si, jak žalostně nepřípravená jsem byla. Neměla jsem mapu. Nečetla jsem žádnou knihu, která by mi na mé cestě pomohla. Nebyl nikdo, kdo by mi dobrovolně posloužil jako průvodce.

Slyšela jsem o tom místě, na které jsem se vydala, několik příběhů. Klima bylo takové, že se dalo očekávat veliké horko. Těžko se mi spalo. Někdy to bylo místo traumatu a utrpení. V naší rodině kolovaly zkazky o „bláznivé tetě“, která se poté, co tím místem prošla, úplně změnila. O mojí praradě se vyprávěl dokonce hrůzostrašný příběh, neboť v krajině menopauzy vykrvácěla k smrti.

Než jsem se vydala na cestu, snažila jsem se hovořit s několika ženami, které došly na stejné místo. Třeba by mi mohly dát nějaké tipy. Zíraly na mne ve strnulém tichu, jako by mi chtěly vyjasnit, že jsem překročila nevyřčené pravidlo tím, že jsem se zeptala, jak se tam měly.

Vědomí, že tento úkol byl osudem zakódován do mé DNA, mé strachy moc neutěšilo. Obávala jsem se, že se vynořím na druhé straně psychicky poškozená jako mnoho traumatizovaných cestovatelek, o kterých se hovořilo jen šeptem. Nebo že jako moje prarada, jejíž obličej na blednoucích fotografiích byl ten nejkrásnější, který jsem kdy viděla, zkrátka vykrvácím k smrti.

Nevěděla jsem, co mám očekávat a kdy cesta menopauzy začne. Určitě mi nepřijde dopis, v němž bude napsáno, abych se dostavila k hranici menopauzy v určitý den daného měsíce. Věděla jsem, že budou přicházet signály, a tak jsem na ně čekala.

Vztek a vzpomínky přinesly také slzy. Oči mi zčervenaly od pláče. Plakala jsem nad bolestí, nespravedlivostí, nepoctivostí ve svém životě. Plakala jsem nad svým manželstvím. Plakala jsem nad dětmi. Plakala jsem nad světem. Plakala jsem nad svým hněvem. Plakala jsem frustrovaná, že nejsem schopná ovládat své slzy.

Jednoho dne přišlo krvácení. Ne jen kapky. Přišlo ve velkém proudu a zanechalo mé tělo slabé a oblečení promáčené. Krvácela jsem tak moc, až jsem byla anemická. Zkřehly mi vlasy. Pod slzami zmáčenýma očima se objevily tmavé kruhy. Myslela jsem na svou prababičku. Zemřela na anémii? Ztratil její krásný obličej barvu tak jako můj? Prostě se jednou ráno nevzbudila, protože předtím tolik krvácela?

Čím hlouběji jsem v této zemi postupovala, začínala jsem věřit, že jsem se dostala do samotného pekla. Někdy, zvláště v noci, jsem cítila horko jako v pekle. Zdálo se, že život, který jsem kdysi znala – příznačný kontrolou, dosažením výkonu a schopností věci pouštět –, se už nikdy nevrátí. Obávala jsem se, že budu už vždycky vzteklá, uplakaná, bude mi vedro a budu krvácet uprostřed této zapomenuté země menopauzy.

Když říkám zapomenuté, myslím Bohem zapomenuté. Bylo to, jako by stál na hranici menopauzy Bůh, mával mi na rozloučnou – a nechával mne napospas vzteku, slzám a krvácení. Popravdě někdy můj hněv a slzy patřily Bohu. Neobviňovala bych ho za to, že nechtěl být v mé blízkosti. I můj manžel často vypadal, jako by chtěl utéct.

Během pobytu v této bezútesné divočině se mi opakovaně vracela jedna představa. Ležela jsem v ní na zemi a balila jsem se do pláště. Zde uprostřed divočiny mě větry pokryly pískem a vytvářely tichou hrobku, kde zmizely bolest, vztek i krvácení. Bylo to zvláštní, ale tento obraz mě utěšoval – až tak moc, že se stal mým bezpečným místem, když už to bylo neúnosné.

A ve chvíli, kdy jsem se tomu pecku odevzdala, začala jsem si uvědomovat, že tato země není jen tím, čeho jsem se obávala. Dozajista to bylo místo, kde jsem zůstala nečinná. Upřímně řečeno, v mém životě existovaly věci, které vyžadovaly nečinnost. Bylo to místo hněvu, ale hněv je někdy dobrý. Byla to strašidelná země, ale někdy se duchové z minulosti vracejí, aby nám dali druhou šanci.

Ano, bylo to bohem zapomenuté místo, ale Bůh více tajemný, více otevřený paradoxům nahradil Boha, který mě opustil. Můj předchodčí Bůh byl bohem řádu, zelených pastvin a klidných vod. Zdálo se, že tento Bůh má zálibu v divokých bouřích, které přišly do země menopauzy bez varování. Vypadalo to, že Bůh z minulosti stojí opodál a pohlíží spatra na můj život. Bůh, kterého jsem objevila uprostřed vichřice a temnoty bohem zapomenuté země zvané menopauza, nestál opodál, odpuzen tou pohromou, kterou jsem se stala. Tento Bůh se naopak ke mně přibližoval a obklopil mne svými jemnými křídly. Uprostřed temnoty jsem pochopila, že má touha být zabalená do pláště byla vlastně mou hlubokou touhou být zabalena do kukly. Schovaná pod křídly ducha jsem čekala na znovuzrození. Vnímala jsem, že to, co čeká na zrození, bude dobré, velmi dobré.

Dosáhla jsem bodu, kde jsem spatřila zemi menopauzy takovou, jaká je – zvláštní místo, kde jsem mohla přepsat příběh svého života. Procházela jsem bránou do bohatšího a plnějšího způsobu bytí ve světě. Věděla jsem, že kdybych měla příležitost se otočit, neudělala bych to. Našla jsem tavicí kotlík pro své přetvoření.

Co je menopauza?

Jako většina žen jsem do „změny“ vstoupila nepřipravená. Byla jsem vzdělaná ve 21. století žijící žena, a přesto mě nikdo nepřipravil

na to, co mám očekávat během menopauzy. Stejně jako miliony jiných žen přede mnou jsem čelila velkému neznámu. Věděla jsem, že existují dostupné léky, kdyby to bylo příliš drsné, ale z velké části jsem měla jen malé povědomí o tom, co se stane významnou součástí mé životní cesty. Byla jsem nevědoucí, plná strachu.

Co je menopauza? Co se během tohoto období stane s tělem ženy? Technicky je menopauza zastavení menstruace. Je to vyvrcholení složitých hormonálních změn, které začnou o deset až patnáct let dříve. Často jsou tyto změny tak jemné, že si jich ženy ani nevšimnou. Například když nám bylo kolem dvaceti let, náš měsíční cyklus trval pravděpodobně kolem 32 dní. Kolem 35 let se jeho délka pravděpodobně zkrátila na 28 dní. Tato změna je důsledkem toho, že zrající folikuly produkují méně progesteronu během každého cyklu a zkracují tím dobu, kdy stěny dělohy zbytnují v očekávání oplodněného vajíčka.

Jak se ženy blíží ke čtyřicítce, období mezi periodami se může stát nepravidelným, od 21 dní k 28 dnům, případně se intervaly začnou prodlužovat a menstruace zcela ustane. Každá cesta ženy k menopauze je odlišná. Některé ženy jako já sama jdou dlouhou cestou a menopauza se u nich projeví až s blížící se šedesátkou. Jiné ženy jdou krátkou cestou a k menopauze dojde kolem 45 let. Průměrný věk začátku přirozené menopauzy v průmyslovém světě je 51,4.¹

Perimenopauza

Cesta do menopauzy začíná přechodovou fází zvanou perimenopauza. Typický věk, kdy tento přechod začíná, je 47,5. Délka přechodu může být krátká pouze jeden rok nebo dlouhá až dvanáct let. Běžná délka přechodu je 5,8 roku.² Perimenopauza je období nejdramatičtějších mozkových a hormonálních změn v ženském těle.

Začíná chemickými změnami v mozku ženy, které způsobují změny v citlivém vzájemném působení mezi hypotalamem, podvěskem mozkovým, vaječníky a zásadními hormony, které se v těchto oblastech vytvářejí. Během perimenopauzy se tělo pokouší řídit pozvednutou jemnou rovnováhu estrogenu, progesteronu a androgenu.

Jak tělo ženy usiluje o přizpůsobení se nové hladině hormonů, může se pohybovat mezi tím, co je známé jako nadbytek estrogenu a nedostatek estrogenu. Nadbytek estrogenu se objevuje, když poklesne hladina progesteronu a převrátí protíváhu mezi estrogenem a progesteronem. Nadbytek estrogenu může způsobit změknutí ňader a fibroidní nádory v prsou a děloze. Ženy mohou přibrat na váze a trpí zadržováním vody a silným menstruačním krvácením. Nedostatek estrogenu způsobuje některé klasičtější symptomy menopauzy jako návaly horka a noční pocení. Deprese a úzkost jsou často vedlejším produktem nedostatku estrogenu. Mnoho žen líčí mentální zmatení a bolesti hlavy.³

Některé ženy projdou perimenopauzou s několika výše uvedenými symptomy buď z přebytku estrogenu, nebo nedostatku estrogenu. Jiné, jako já sama, si mohou zaškrtnout položky na obou seznamech. Výzkumy poukazují na vztah mezi zážitky premenstruačního syndromu, poporodní depresí a depresí během perimenopauzy. Faktory jako citlivost k hormonální hladině, rodinná historie deprese a zážitky chronického stresu nebo zneužívání v dětství tomuto vzájemnému vztahu nahrávají.⁴

Vyvolaná menopauza

Vyvolaná neboli umělá menopauza nastává, když ženy podstoupí chemoterapii nebo ozáření v oblasti pánve nebo když jsou jim odebrány vaječníky. Pokud se tak stane, tělo nemá čas se přizpůsobit

a ženy jsou do menopauzy prudce vrženy. Předpokládá se, že vyvolanou menopauzou projde jedna ze čtyř Američanek.⁵

Šok z dramatických hormonálních změn činí symptomy vyvolané menopauzy hraničními až do bodu vysílení. Ženy prožívající vyvolanou menopauzu potřebují podporu odborného lékaře a terapie substitučními hormony musí probíhat pod pečlivým dohledem.

Předčasná menopauza

Pokud menopauza začne před čtyřicítkou, jedná se o předčasnou menopauzu. Předčasnou menopauzu způsobuje brzké selhání vaječníků, které může být výsledkem chronického onemocnění, výživové nedostatečnosti nebo vysoké hladiny stresu. Délka předčasné menopauzy je obvykle kratší než přirozená menopauza, trvá jeden až tři roky. Symptomy předčasné menopauzy zahrnují výkyvy nálad, vaginální suchost, kognitivní změny, návaly horka, snížení sexuálního apetitu a poruchy spánku.⁶ V současnosti neexistuje léčba pro zažehnutí nebo prevenci předčasné menopauzy. Jelikož změny probíhají tak rychle, ženy zažívající předčasnou menopauzu potřebují dobrou lékařskou péči spolu s podporou terapie substitučními hormony.

Menopauza – dějiny strachu

Možná to máte s menopauzou jako kdysi já – máte o ní neurčité povědomí a bojíte se jí. Možná znáte ženy, které vstoupily do menopauzy jenom proto, aby se rozpadly. S hrůzou pozorujete, jak se jejich dokonale sešrané životy rozkládají utopené ve vzteku, slzách a hněvu. *Obáváte se, že byste se mohly stát jedněmi z nich.*

Nebo možná znáte ženy, které projdou menopauzou hladce. Popírají, že by kdy měly návaly horka, noční pocení a silné výkyvy nálad. *Obáváte se, že třeba nebudete jedněmi z nich.*

Pohlížíme-li vpřed směrem ke krajině menopauzy, zažíváme neurčitý pocit předtuchy zkázy. Něco nám říká, že to nebude pěkné. Hluboko dole v naší společné duši je zakódovaný vzkaz: Obávej se. Hodně se obávej. Tento vzkaz tam zanechalo trauma našich matek, z nichž mnohé se utápěly v neuvěřitelných předsudcích.

Celá století ženy trpěly v důsledku mnoha pověr spojených obecně s jejich tělem, a obzvláště během menopauzy. V roce 1710 lékař Simon David Tutuis definoval menopauzu jako „nejhorší ze všech pohrom, sužující pohlaví, jež je předurčeno, aby neslo největší podíl na lidském neštěstí“.⁷

V roce 1857 proslulý lékař Edward Tilt publikoval jednu z prvních lékařských knih věnovaných převážně menopauze. Tilt byl první, kdo definoval menopauzu jako *klimakterium* neboli „životní změnu“. Popsal toto časové období jako transformační, projevující se „nepravidelnostmi, jež předcházejí poslednímu menstruačnímu proudu a [končí] obnovením zdraví“.⁸ Podle Tiltova slovo klimakterium vyjadřovalo proces uvnitř žen – krizi a přesídlení života – lépe než slovo menopauza.

Tilt věřil, že menopauza byla obdobím utrpení a patologie. Děloha podle něj byla „podstatou mentální patologie“. Vytvořil seznam 120 neduhů, které měly ženy během své proměny společné. Vzrušení žen se mělo za každou cenu zabránit. Cílem Tiltova bylo udržet ženy klidné, i když to znamenalo zdrogovat je do strnulosti. Sexuální touhy u žen v menopauze byly znaky, které Tilt popsal jako „nenormálním, pokud ne chorobným impulzem, který souvisí buď s neuralgickým nebo zánětlivým onemocněním pohlavních orgánů“. Některé ženy, poznamenal, byly „hnány až na pokraj šílenství vaječnickovo-děložním vzrušením“.⁹

Během viktoriánského období (1837–1901) se slovo hysterie stalo všeobecným pojmenováním pro mnoho menopauzálních onemocnění, včetně deprese, otoků, škodlivého hněvu a „sklonu způsobovat problémy“.¹⁰ Jeden lékař v roce 1959 tvrdil ve svém spise, že čtvrtina všech žen trpí hysterií.¹¹ Jiný lékař sepsal 75stránkový katalog, kde vyjmenoval symptomy hysterie. Uvedl, že jeho seznam však není ucelený!¹²

Sága o „ženské hysterii“ je smutným příběhem, který vyvrcholil na začátku 20. století, kdy ženy s diagnózou této choroby byly umísťovány do blázince. Zde byly nuceny podstoupit léčbu elektrošoky a ledovými koupelemi. Jelikož vaječníky byly považovány za zdroj hysterie, ženy podstupovaly zbytečné a nebezpečné operace, při nichž jim byly vaječníky odstraňovány. Do roku 1906 podstoupilo odstranění vaječníků více než 150 000 žen.¹³

V roce 1895 Alexander Skene v *Medical Gynecology: A Treatise on Diseases of Women from Standpoint of the Physician* popsal menopauzu jako „smrt ženy v ženě“.¹⁴ Tato fráze se stala populární nejen mezi lékaři, ale i na veřejnosti. Byl tak příhodně zformulován názor na ženy po menopauze. Byly to chodící mrtvolky.

Na začátku 20. století byla menopauza dále medializována. Výzkum lidského endokrinního systému poskytl lékařům nové prostředky, jak léčit ženy se symptomy menopauzy. Hormonem, který výstižně definoval ženskost, se stal zvláště estrogen. Vyvinutí umělého estrogeneru umožnilo ženám udržet vysokou hladinu tohoto hormonu, což začalo být známé jako hormonální substituční léčba (HSL). HSL (nyní známá jako hormonální léčba neboli HL) se stala kouzelnou pilulkou, která léčila „onemocnění“ menopauzy.

I přes pokrok ve vědě a ve výzkumu přetrvávaly hluboce zakořeněné předsudky vůči starším ženám. Medicína poskytla diskriminaci nové zbraně. Na přednášce American College of Surgeons v roce 1964

gynekolog Robert Kistner v zájmu získání pozornosti šokoval slovy: „Udržujeme ženy kolem sebe příliš dlouho – měly by být všechny mrtvé krátce po 45. roce.“ A pokračoval: „Ženy jsou jediné samičky savců, které přežívají i poté, co u nich skončí jejich rozmnožovací schopnost. A jelikož jim to umožňujeme, měli bychom rozpoznat, že v průběhu menopauzy žijí ve stavu hormonální nerovnováhy, a měli bychom je léčit. Měli bychom jim poskytnout ‚pilulky‘, abychom ovládli nepříjemné symptomy, na které si ženy po staletí stěžují.“¹⁵

V roce 1966 Robert Wilson, gynekolog z Manhattanu, publikoval knihu *Feminine Forever*. Ta se stala široce populární a pomohla připravit půdu, na níž se uchytilo přesvědčení, že HSL by mohla pomoci ženám zůstat „plně ženskými – fyzicky i emocionálně – po celou dobu jejich života“.¹⁶ „Ve věku padesáti let neexistují vajíčka, folikuly, zárodečný vak ani estrogen – popravdě je to úplná katastrofa.“ Budeme-li však podávat estrogen, „ňadra a pohlavní orgány nevyschnou. Takové ženy budou při soužití příjemnější a nestanou se tupými a nepřitažlivými.“¹⁷

Po většinu druhé poloviny 20. století se pokračovalo v tom, že téma menopauzy bylo považováno za velice ostudné. Menopauza byla nahlížena jako stav, který je potřeba léčit, a ženy musely probírat své symptomy, naplněny studem, se svými doktory, většinou muži. Mnoho žen dostalo vysoké dávky hormonální léčby, aby se až později dozvěděly o potenciálním nebezpečí užívání vysokých dávek estrogenu. To zahrnovalo zvýšené riziko infarktu, mrtvice a jiných závažných zdravotních potíží.¹⁸

Dobré zprávy – časy se mění

Není to tak dávno, kdy ženy v menopauze žily v ostudě a strachu. Dokonce i v současnosti je v některých částech společnosti téma