

TARTALOMJEGYZÉK

Köszönetnyilvánítás

Kedves Olvasó! 10

1. fejezet – „Valami nem stimmel...” 15

A felismerés pillanata

Miért nem tudjuk pontosan megfogalmazni?

Miért hisszük azt, hogy

„csak mi érezzük így”?

Személyes megélés

2. fejezet – A test jelzései 23

A tested nem ellened van

Kimerültség

Darabokra hullott éjszaka

Amikor a test nem tűr tovább

Személyes megélés

Nem kell mindenre azonnal válasz

3. fejezet – A kontroll elvesztése 31

Amikor már nem te irányítasz

4. fejezet – Hormonális változások 35

Mit jelent valójában a változókor?

Pajzsmirigy-alulműködés

– tapasztalati szemmel

Néhány mondat a pajzsmirigy-túlműködésről

– a tisztánlátás kedvéért

Miért nem egyforma mindenkinél?

Azt hittem, hogy „kész vagyok”

– személyes megélés

Természetes válaszok

egy természetes folyamatra

5. fejezet – Táplálkozás, ami támogat, nem büntet	45
Pajzsmirigyet támogató étkezés – alapelvek Miért nem működnek a „csodamegoldások”? A máj szerepe – az elfelejtett központ Mintaétrend – támogató szemlélettel (nem diéta, hanem iránytű)	
6. fejezet – A mozgás nem teljesítmény, hanem kapcsolódás	55
Futás – mikor igen, mikor nem A séta is sport Edzőterem másképp Úszás Jóga Ízületek védelme, mozgástartomány megőrzése	
7. fejezet – Regeneráció: a hiányzó láncszem	61
Szauna – gyógyír testnek és szellemnek Masszázs – ahol megpihenhetsz Hangtálfürdő – a csend dolgozik Miért nem luxus, hanem szükséglet? A regeneráció halk eszközei Az én reggeli csendem	
8. fejezet – Amikor már nem az vagy, aki voltál	69
Már nem férsz bele a régi szerepekbe Gyász a régi önmagunkért Miért nem értik a barátok? Az elmagányosodás érzése	

9. fejezet – Párkapcsolat változókorban	75
Amikor a másik nem ott tart	
A kommunikáció nehézségei	
Elvárások vs. valóság	
Mikor kell türelem, mikor határ	
Egyszer csak a test máshogy reagál	
Libidó és kapcsolódás – nem a vágy tűnik el, hanem az energia	
10. fejezet – Munka és hivatás	83
Már nem fér bele minden	
A teljesítés már nem elég	
„Ködös agy” és feledékenység	
– Nem butulás, hanem áthangolódás	
Határok a munkában is	
11. fejezet – Az időhöz való viszony	89
Az igenek száma csökken,	
az élet minősége nő	
Az idő, mint belső erőforrás	
Az idő már nem várakozás, hanem jelenlét	
12. fejezet – Támogató közösség, új kapcsolódások	95
Miért morzsolódnak le egyesek?	
Új emberek érkeznek	
Visszatalálás önmagunkhoz	
– természet, alkotás, csend	
A művészetek regeneráló ereje	

13. fejezet – Amikor elfogy az energia	103
Az egyik legnehezebben megfogható tünet: az energiahány Az apró örömek újratanulása Az erő abban van, hogy önmagamat választom Az idegrendszered melléd áll	
14. fejezet – A láthatatlan teher	111
Nem kell egyedül cipelned A szerepek újratárgyalása Az idősödő szülők – csendes lojalitás	
15. fejezet – Az elfáradás büntudata	117
„Másoknak rosszabb...” Amikor a szeretet súlyjá válik Az elfáradás nem árulás	
16. fejezet – A hallgatás öröksége	121
Hogyan nem beszéltek erről régen Kilépni a generációs mintából	
17. fejezet – Humor: túlélési stratégia	127
A lélek biztonsági szelepe A humor összeköt	
Zárszó	131
Amikor újra örömforrás lesz a test	
<i>Szakkifejezések jegyzéke</i>	138
<i>Ajánlott olvasmányok és háttéranyagok</i>	142

Kedves Olvasó!

Ha ez a könyv a kezébe került, talán már egy ideje érzed azt a fajta nehézséget, amire nincsenek egyszerű szavaid. Talán már próbáltad „*kialudni*”, próbáltál „*pozitív maradni*”, vagy egyszerűen csak még keményebben dolgozni.

Lehet, hogy a tested már jelez – apróbb rezgésekkel, váratlan feszültséggel vagy álmatlan éjszakákkal –, a lelked pedig már túl sokáig hallgatott. Talán te vagy az, aki mindenki másnak biztonságot ad. Aki tartja a frontot a családban, aki megoldja a munkahelyi válságokat, aki mindig ott van, ha valakinek támaszra van szüksége.

Szeretném, ha most, ebben a pillanatban megállnál. Ha megengednéd magadnak, hogy letegyed a könyvet az öledbe, és vennél egy igazán mély levegőt. Csak magadért.

Ez a könyv nem azért született, mert „elromlottál” vagy mert „valami baj van veled”. Hanem azért, mert túl sokáig voltál erős egyedül. Mert megtanultad, hogy a te igényeid várhatnak. Hogy te vagy az utolsó a sorban.

Talán anya vagy.

Talán társ.

Talán lánya egy idősödő szülőnek.

Talán mindez egyszerre.

És miközben mindenkinek helyet csináltál a szívedben és a naptáradban, észrevétlenül te magad szorultál az életed szélére.

Itt, ezeken az oldalakon nem kell megfelelned. Itt nem kell „erősnek” lenned. Ez a tér most csak a tiéd.

Sok nő érkezik el egy pontra 45 év felett, amikor azt érzi: valami megváltozott. Ez a változás ritkán érkezik harsányan, inkább csendben, alattomosan lopózik be a mindennapokba.

A türelem, ami eddig végtelennek tűnt, egyszer csak elfogy. A határok, amiket eddig hagytál áthágni, hirtelen élessé és fájdalmassá válnak. A régi szerepek – a „*mindent megoldó nő*”, a „*hát-térbe húzódó támasz*” – már nem illeszkednek rád. Az újak pedig még nem álltak össze. Ott állsz két világ között, és felmerül a kérdés, amit ritkán merünk kimondani hangosan:

„Mi történik velem?

*Ki vagyok én, ha már nem csak
a feladataim összege vagyok?”*

A változókor ugyanis a közhiedelemmel ellentétben nem csak biológiai folyamat. Nem merül ki a hormonok játékában, a hőhullámokban vagy a laborleletek számaiban. Ez egy mély és megkerülhetetlen identitásváltás. Kapcsolati átrendeződés a környezeteddel, és ami még fontosabb: önmagaddal. Ez egy életmód-, tempó- és értékrendváltás is egyben.

Ezért ez a könyv nem elégszik meg a felszínnel. Egészben néz rád: testként, lélekként és gondolkodó emberként. Mert nem lehet a lelket tartani anélkül, hogy ne figyelnénk a test jelzéseire, és

nem lehet a testet egyensúlyba hozni anélkül, hogy ne néznénk rá a belsőkben zajló viharokra.

Ebben a folyamatban időről-időre megjelenik majd egy személyesebb hang is: az én tapasztalataim, a felismeréseim, a vargabetűim és a sokszor drágán megfizetett tanulópénzeim. Nem azért írtam le őket, mert az én utam az egyetlen „jó út”, hanem azért, mert valós. Mert tudom, milyen érzés eltévedni ebben az erdőben, és tudom, milyen megnyugtató, ha látjuk egy másik ember lábnyomát magunk előtt.

Ez a könyv kísérni szeretne téged ezen a sokszor magányosnak tűnő úton. Nem ígér mágikus, gyors megoldásokat, és nem akarja megmondani neked, hogyan kellene *„jobban bírnod”*.

Épp ellenkezőleg: arra hív, hogy ne áruld el többé magad. Hogy tanulj meg végre észrevenni a tested finom, halk jelzéseit, mielőtt azok kiáltássá válnak.

Arra hívlak, hogy merd újraosztani a terheket az életedben. Hogy tudd kimondani: *„ez most sok”*, vagy *„segítségre van szükségem”*. Mert a segítségkérés nem a gyengeség jele, hanem a legmélyebb kapcsolódásé – önmagadhoz és másokhoz is.

Nem kell mindent egyedül végigcsinálnod. Nem kell megvárnod a pillanatot, amíg teljesen elfogysz a feladataid súlya alatt. Ez a könyv egy ajtó. Ha csak annyit ad neked, hogy egy kicsit

kevésbé érzed magad egyedül, ha csak egyetlen mondatban magadra ismersz, akkor már megérte megírni.

Mielőtt belelapoznál a fejezetekbe, egy fontos gondolat: amit itt olvasol, nem diagnózis, és nem helyettesíti az orvosi ellátást. A tapasztalatok és felismerések kapaszkodók, de ha pajzsmirigy-problémával, hormonális zavarral vagy komolyabb testi tünetekkel küzdesz, kérlek, mindenképpen keresd meg azt a szakembert, akiben bízol.

Most pedig induljunk el, hogy végre hazatalálj, önmagadhoz.

Ha férfiként tartod a kezeden ezt az írást, hálás vagyok, hogy jelen akarsz lenni. A változások, amiken egy nő keresztülmegy, soha nem csak őt érintik. Ott lüktetnek a hétköznapiakban, a vacsoráknál, az éjszakai csendben.

A megértésed, a türelmed és a valódi, ítélkezésmentes jelenléted nemcsak neki kapaszkodó, hanem a kettőtök kapcsolatát is új szintre emelheti.

Szeretettel:

egy nő, aki már nem árulja el magát