

„A nők igazi élete menopauza után kezdődik. Az érett, tapasztalt, bölcs nőknek rendkívül nagy szerepe van a társadalomban”
lyengar BKS

A menopauza pszichológiája és filozófiája



TARTALOM

A menopauza pszichológiája	2
„Fordított pubertáskor”	2
Harag, érzelmi turbulenciák	3
Társadalmi felelősség	4
Filozófia	4
Vágyak	4
Folyamatos tisztulás	5
Halál	6

A nyugat sokszor betegségként kezeli ezt az időszakot, a keleten a nők többsége szinte kellemetlen tünetektől mentesen éli meg a változást.

Fizikai változásra szükség van, hogy ne essünk teherbe, és ne menstruáljunk amikor a test már nem olyan könnyen regenerálódik. Ez is csak egy korszakváltás, mint a pubertás kor, vagy a szülés.

A menopauza jelzi egy küllemmel és bölcsességgel telt korszak eljövetelét. Ez a korszak, amikor a munka és a család felelősségének köteléke oldódni kezd, és végre időt fordíthatunk belső életünkre, önmagunk megvalósítására is. Lassanként elengedjük az anyagi dolgokat és felfedezünk új lehetőségeket az életben. Ilyenkor elengedjük készletünket az eredményességre és kényszeres képzetekről. Lesz időnk az elmélyedésre, életünk szakaszainak újra gondolására, az esetleges régi vélt és valós sérelmek elengedésére, a tanulságok levonására és az élet más minőségi szinten való megélésére. A belátott



tanulságokat, legjobb esetben megosszuk másokkal, így használva fel a társadalom javára és a fiatalok tanítására. Ez idáig alig volt idő arra, hogy egy mély lélegzetet vegyen néha az ember, most van idő visszatérni Önvalónkhoz, a lelkünkhöz, mely tiszta, fénylő és örök. Most megtapasztalhatjuk milyen az életet egy más sokkal bensősebb dimenzióból megélni. Van időnk elmélyedni és belátni mi is az igazi természetünk és halálunk után is mivé válunk, így együttérzéssel és bölcsességgel szemlélhetjük a világot.

A MENOPAUZA PSZICHOLÓGIÁJA

„FORDÍTOTT PUBERTÁSKOR”

Ez időszakban hormonok hatására sok kreatív, szellemi és fizikai energia szabadul fel bennünk, amit jól kell tudni irányítani.

Ilyenkor ösztönösen érezzük, hogy egyedül szeretnénk lenni, elvonulni és csak magunkkal foglalkozni. Fontos, hogy megadjuk magunknak ezt az énidőt, legyen időnk átgondolni életünket, érzelmeinket és megfontolt terveket felállítani az előttünk álló évekre.

Több Gallup felmérés beszámol arról, hogy ezen időszak hölgyei sokkal jobban érzik magukat szellemileg és lelkileg mint fiatal éveikben. A legtöbb nő 50-60 éves korára teljesedik ki.

100 évvel ezelőtt a nők átlag életkora 48 év körül volt. Mostanra majdnem a duplája lett. Sokan 40 éveikben kezdenek bele második karrierjükbe, 50 éveikben harmadikba.

A hormonváltozás az agyat is érinti. Ilyenkor leesik a „hormon és reprodukció vezérelt fátyol”, és a nőknek élesebb szemük lesz a társadalmi igazságtalanságok ellen, megnő a józan ítélő képességük. Sok kultúrában igazán felelősségteljes pozíciókat, csak olyan hölgyeknek adnak, akik már túlvannak a menopauzán.

Ezen hormonális változásokra újból feléled a fiataalkori alkotó, önmegvalósító tűz, melyet elcsendesítettek magukban a nők, amikor családalapításba kezdtek. Ezt az energiát ha nem irányítjuk, nem éljük meg, ha a status quot választjuk a családi béke, házasság és környezete érdekében, akkor különböző betegségekből nyilvánul meg (depresszió, mellrák, szív problémák).

Ha azonban helyet adsz ősi női bölcsességednek, rászánod magad a régóta halogatott változásoknak, hű maradsz önmagadhoz és élet célodhoz, akkor életed legszebb időszaka lehet ez a korszak. Azonban ehhez néha nehéz, merész döntéseket kell meghoznunk. Általában házasságunkat is meg kell reformálnunk.

A házasságoknak is folyamatos reformáción kell keresztülmenniük, hogy alkalmazkodjanak a felek fejlődési igényeihez. A menopauza alatt sincs ez másképp. Ha a nők homokba dugják a fejüket azzal nemcsak saját testi és érzelmi egészségüket veszélyeztetik, hanem a társukét és a velük élőkét is a következő 40 évre.

Az hogy test, lélek, érzélem, szellem hatnak egymásra ma már tény. 50 éves kor előtt jobban viseli a test, ha szellemileg és érzelmileg nem vagyunk mindig egészségesek, de 50 éves kor után szinte rögtön megmutatkozik testi tünetekben az érzelmi és szellemi diszkrépancia.

Ez nem azt jelenti, hogy fel kell adni a házasságot, hanem közösen új szabályokat bevezetni, új alapokat lefektetni, melyek kölcsönösen szolgálják mindkét fél lelki és szellemi fejlődését. Ha ez nem sikerül, akkor kockázatos együtt maradni. És sajnos sokaknak nem sikerül megreformálni, húszas, harmincas éveikre berendezett házasságukat.



Sok nő aki dolgozott magán a menopauza időszakában új vállalkozásba vagy művészeti tevékenységbe kezd. Új mélyebb, izgalmasabb, értékesebb minőségben élük meg életüket.

HARAG, ÉRZELMI TURBULANCIÁK

A hormonális változások az agy harag, memória, sex, éhség központját is érintik. Ilyenkor sokszor tapasztalunk hirtelen felmerülő haragot, irritációt, vagy jönnek fel olyan memóriák, befejezetlen dolgok, mely heves érzelmeket váltanak ki. Ezeket a magas kortizol vagy a magas vérnyomás tovább fokozza. Ez az érzelmi és lelki tisztulás időszaka is. Fontos, hogy ne elnyomjuk ezeket az érzelmeket vagy haragot, hanem hogy kitisztítsuk, kimentáljuk magunkból, hogy lelkünk szabadabbá váljon. Ha nem így teszünk erős depresszió lehet a vége, mely kihat fizikai létünkre is. Általában azok a nők tapasztalnak hevesebb tüneteket, akiknél a befejezetlen ügyek már a menarché, gyermekágy idejében is jelentkeztek és ott nem oldották meg azokat.

Ha van valamilyen megoldatlan traumád vagy elnyomott érzelem, a menopauza időszakában biztos újból előkerül majd. Bármilyen erős érzelem, félelem, aggodalom testünk minden sejtjében megérződik ami bekapcsolta a szimpatikus idegrendszert.

A szervezet hajlamosabb a megbetegedésre, ha folyamatosan nagy eltérés van a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működésében, és ehhez a menopauza időszakában hozzájárul a folyton változó hormon szint.

Ha ilyenkor nem figyelünk oda magunkra, nem szánunk időt testi és lelki problémáink megoldására könnyen lehet a vége autoimmun betegség, cukorbetegség, lupus, hipertensió, rheumatoid arthritis. Hogy milyen betegséged alakul ki, az attól függ melyik a leggyengébb láncszem a testedben.

A lényeg, hogy a jó gondolatok, érzelmek segítik az egészséged, a rossz gondolatok, negatív érzelmek rombolják az immun, ideg és hormon rendszered. Törekednek kell, hogy a jó irányba tereld az életed.

Ne úgy kategorizáld az érzelmeket, hogy jók vagy rosszak. Hanem, hogy a jó érzetek életed a jó irányba viszik, a rossz érzetek, érzelmek figyelmeztető lámpák, melyek figyelmedet igénylik. Ilyenkor vagy a viselkedésed vagy a percepciód kell megváltoztatni.

Az érzetek a legfontosabbak. Ha valakinek stresszes az élete, mégis nyugodt tud maradni a hétköznapi stressz között akkor ő kicsit jobb helyzetben van. Azonban ha nincs is annyi stressz, mégis stresszel, félelemmel, aggodalommal teli éli meg valaki a hétköznapijaid akkor biztos, hogy a stressz hormonok folyamatosan túl fognak termelődni, ami ebben az amúgy is hormonok változása miatt egészségileg veszélyeztetett időszakban (rossz diéta, nem kielégítő emésztés, dohányzás, kevés alvás stb) könnyen autoimmun betegségekhez, fertőzésekhez, gyulladásokhoz, rákhoz, súlygyarapodáshoz, vizesedéshez, szívproblémákhoz, tumorokhoz és fentebb említett betegségekhez vezethet.

Ezért nagyon fontos, hogy napirendre térjünk érzelmeinkkel és gondolatainkkal, megtisztítsuk azokat.

Tekintsünk ezekre és testi tüneteinkre mint iránytűk, hogy mik életünk azon területei melyek figyelemre, reformációra szorulnak.

40 után a keleti kultúrákból ismerős kundalini energia is elkezd emelkedni. Egyre nagyobb teret nyernek az élet spirituális dimenziói. De úgy tudunk könnyeden haladni az úton, minél jobban megtisztítjuk testünket, lelkünket.

