

De menopauze is geen ziekte

Omdat ik jarenlang in de medische wereld heb gewerkt, waren de menopauzeverschijnselen mij niet vreemd. Elke week kwamen vrouwen over de vloer die me om advies vroegen om de typische vrouwenklachten aan te pakken. Het is totaal anders als je het zelf hebt meegemaakt. Eerlijkheidshalve, ik had het toen nog niet helemaal begrepen. Tientallen boeken en honderden wetenschappelijke artikelen heb ik over het onderwerp verslonden.

Ergelijk vond ik het te moeten vaststellen dat de meeste menopauzedeskundigen de overgang beschouwen als een soort ziekte, die zich kenmerkt door allerlei lichamelijke ongemakken, kwalen en psychisch leed. Daarenboven beperken veel menopauzeboeken zich tot het beschrijven van de hormonale veranderingen die zich afspeelen zodra de vrouw de veertig voorbij is. Ze focussen op de vervelende opvliegers, de oprukkende rimpeltjes en het uitdijende figuur. In sommige boeken krijg je welgemeend stijladvies 'voor de rijpere vrouw'. Hormoonspecialisten raden je hormonale substitutietherapie aan en voedingspecialisten adviseren gerechten die opvliegers doen verminderen of de slaap ten goede komen.

Het viel me op hoe negatief de meeste menopauzeboeken zijn en hoe triest en oubollig het beeld is dat in de media-tijdschriften, televisie- wordt opgehangen van vrouwen in de menopauze: telkens weer krijg je in dit verband foto's of beelden te zien van grijze, onaantrekkelijke vrouwen in vormloze kleding die doelloos op straat lijken rond te lopen. Ze lijken in niets op de vrouw die ik ben en op de menopauzale vrouw van de eenentwintigste eeuw. Die vrouw is jeugdige, fit, actief en staat volop in het leven. Dit negatieve beeld draagt ertoe bij dat rond de menopauze een triest en deprimerend sfeertje blijft hangen. In tijdschriften lees je meestal angst-aanjagende interviews met vrouwen die het heel zwaar te verduren hebben. Omdat ik me niet wilde beperken tot de wereld van de hormonen, ging ik me ook verdiepen in de maatschappelijke positie van de vrouw van de oertijd tot nu, in de rol die vrouwen in de geschiedenis

hebben gespeeld, in de manier waarop de medische wetenschap 'het fenomeen menopauze' in de loop der jaren heeft benaderd. En tenslotte wilde ik ook weten of er in het dierenrijk zo iets als menopauze bestaat en hoe oudere vrouwtjesdieren door de mannetjes worden behandeld.

In de antropologie vind je een groot aantal inspirerende voorbeelden van tijdperken en gemeenschappen waarin vrouwen na de menopauze een zeer belangrijke maatschappelijke rol spelen, een rol waarin hun wijsheid, evenwicht, energie en kracht afstralen op de hele gemeenschap. Met zo'n vrouw kon ik me identificeren. Ik weigerde me neer te leggen bij de slachtofferrol die vrouwen in de menopauze vaak krijgen opgedrongen. Ik kon me niet voorstellen dat ik ooit zou behoren tot het legioen van de 'klagende' vrouwen, vrouwen die tussen hun vijfenveertigste en vijfenvijftigste beheerst worden door de zogenaamde overgangsklachten en die met lede ogen aanzien hoe hun jeugd tussen hun vingers glipt. Ik zag de menopauze niet als een eindpunt van iets, maar als een transformatie naar een nieuwe levensperiode. Ik was ook vast van plan om deze transformatie zo bewust mogelijk te beleven. Ik wilde voelen wat er gebeurde, met mijn lijf en in mijn hoofd.

Ondertussen heb ik al veel beleefd en doorvoeld. En ik garandeer je: de menopauze kan zeer mooi zijn. Het is de meest intense periode van mijn leven geweest, juist omdat ik mezelf heb toegestaan de verandering ten volle te beleven. Het was voor mij een periode van bewustwording. De menopauze heeft me wijzer en zelfverzekerder gemaakt, ze heeft me inzicht gegeven in wie ik ben en in welke richting ik met mijn leven wil gaan. Ze heeft me leren nadenken over mijn sociale leven, over de waarde van vriendschappen, over mijn rol als moeder, als echtgenote, als gezondheidsconsulente. Op een bepaald moment leek het alsof alles samenvloede: zo was het en zo moest het zijn.

Stralend door de menopauze

Auteur: Leen Steyaert

Uitgeverij: Standaard Uitgeverij

ISBN: 9789002239632

