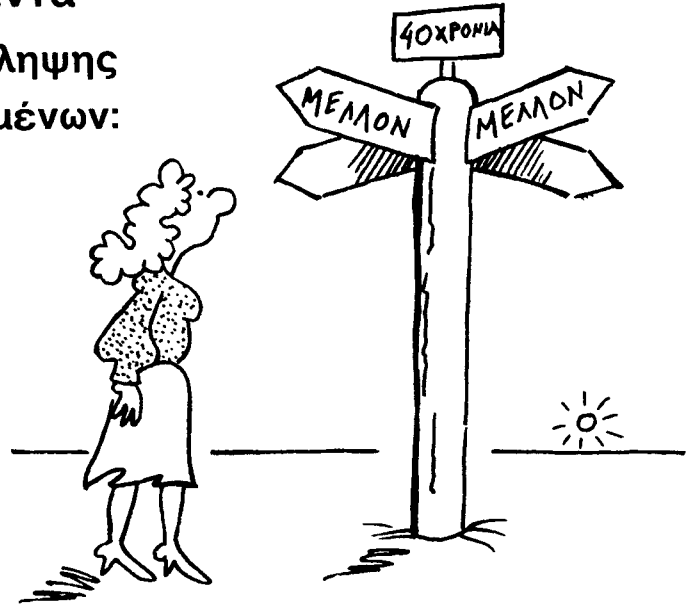


# Ἡ Γυναίκα μετά τά Σαράντα

## Πάλι μεταξύ μύθου, προκατάληψης καί ἐπιστημονικῶν δεδομένων: ψυχολογική θεώρηση

τῆς Σούλας Καλαντζῆ, Ἀξίζη  
Ψυχολόγου,  
Δρ. τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Βιέννης



*Μέ χαρά δέχθηκα νά γράψω μερικά πράγματα γιατί καί τό θέμα αὐτό καθ' ἑαυτό εἶναι σπουδαῖο, ἀλλά καί γιατί καί μένα σάν γυναίκα, πού πάτησα ἤδη τά 35, ἄρχισε νά μ' ἀπασχολεῖ ὄλο καί πιά συχνά.*

*Ἐγώ – σάν Ψυχολόγος – γνωρίζω τή γυναίκα μεταξύ 40-50 χρόνων περισσότερο σάν μητέρα καί σύζυγο. Ἡ δεκάχρονη πείρα ἀπό τή δουλειά μου – ψυχολογική ἀντιμετώπιση προβλημάτων παιδιῶν καί ἐφήβων – μοῦ δίδαξε πολλά, πολύ περισσότερα ἴσως ἀπ' ὅτι ἡ σχετική βιβλιογραφία. Ἐκτός αὐτοῦ γνωρίζω τήν γυναίκα αὐτῆς τῆς ἡλικίας ἀπό ὁμάδες Μητέρων, Σχολές Γονέων, κλπ. Πολλά ὅμως πού θά ὑποστηρίξω ἰσχύουν καί γιά τή Γυναίκα πού ζεῖ μόνη (χωρισμένη ἢ ἀνύπαντρη), μέ ἢ χωρίς παιδιά.*

### Πρέπει νά περάσει ἡ γυναίκα μιά ψυχολογική κρίση τῆς μέσης ἡλικίας;

Ξέρουμε ἤδη πολύ καλά πώς τά ψυχολογικά φαινόμενα ἔχουν καί **βιολογική βάση**. Αὐτό εἶναι ἕνα δεδομένο πού μᾶς βοηθᾷ νά δοῦμε τά πράγματα ὅπως εἶναι. Ὁ ὀργανισμός λοιπόν τῆς γυναίκας μετά τά σαράντα ἐπηρεάζεται ἀπό μεγάλες ὁρμονικές μεταβολές: σιγά-σιγά, – μέ μεγάλες ἀτομικές διαφορές – ἀλλά σίγουρα, περνάει ἡ γυναίκα ἀπό τό στάδιο τῆς «παραγωγῆς τοῦ ἀνθρώπινου εἴδους» στό «στάδιο τῆς φύλαξης ἢ διατήρησης». Σ' αὐτόν τόν κανόνα **δέν** ὑπάρχουν ἐξαιρέσεις. Οἱ ὁρμονικές ἀλλαγές **βιώνονται** ὅμως ἀπό τήν κάθε μιά γυναίκα διαφορετικά. Ἀκραίες περιπτώσεις εἶναι μελαγχολίες, νευρώσεις, κάθε εἶδους ἀντικοινωνική συμπεριφορά. ἄρκετά συνηθισμένες εἶναι ἡ τάση γιά μελαγχολία, ζαλάδες, νευρικότητα, ὑπερευαίσθησία κλπ. Γιατί;

Ἐδῶ ἐρχεται ἡ ἐπιστήμη (βασικά ἡ Κοινωνιολογία καί ἡ Ψυχολογία) πού μᾶς βοηθᾷ νά δώσουμε μιά ἀπάντηση.

Συνοψίζω μερικά πορίσματα ἐρευνῶν:

- Ἐχει παρατηρηθεῖ ὅτι σέ ἀγροτικές κοινωνίες, πού δέν ἔχουν γίνει ριζικές μεταβολές στήν παραδοσιακή κατανομή τῶν ρόλων, οἱ γυναῖκες περνοῦν ἄρκετά... ἀνώδυνα αὐτή τήν περίοδο.
- Ἐπίσης σέ κοινωνικά στρώματα μορφωτικο-οικονομικά πολύ χαμηλά, ὅπου ὁ ἀγώνας γιά ἐπιβίωση εἶναι πολύ ἔντονος – κι ἐκεῖ δέν παρατηροῦνται δραματικές ψυχολογικές ἐξελίξεις.
- Φαίνεται λοιπόν πώς ἡ Γυναίκα τῆς Μικροαστικῆς καί Μεγαλοαστικῆς τάξης εἶναι πιά «εὐάλωτη» στίς ὁρμονικές ἀλλαγές. Μπορεῖ λοιπόν νά βγάλει κανεῖς τό συμπέρασμα πώς ἡ πρέπει ἡ

γυναίκα να είναι υπερφορτωμένη με τό άγχος της επιβίωσης ή να ζει σ' ένα στατικό, παραδοσιακό περιβάλλον για να μην έχει τό σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα αυτής της ηλικίας; Ασφαλώς όχι! Αυτές οι έρευνες μās δείχνουν βασικά ένα πράγμα: τό πόσο δηλαδή επηρεάζεται ό ψυχισμός μας από τίς **κοινωνικές** συνθήκες πού ζούμε.

Ναί λοιπόν, τό αν θά έχουμε τάση για μελαγχολία, αν θά έχουμε ζαλάδες, πονοκέφαλους, αν θά είμαστε πιό ευερέθιστες, αυτό εξαρτάται κατά μεγάλο ποσοστό σέ ποιό **περιβάλλον** ζούμε. Ποιές αξίες, προσδοκίες κλπ. ισχύουν στό χώρο πού δροούμε; Έμεις επηρεαζόμαστε και επηρεάζουμε μ' ένα συνεχώς αλληλοεξαρτώμενο τρόπο τήν όλη κατάσταση.

Θά ήθελα νά σās μιλήσω για μερικά **παραδείγματα**, τυπικές μορφές αντίδρασης γυναικών αυτής της ηλικίας, χωρίς βέβαια νά έχω τήν πρόθεση νά ολοκληρώσω τήν εικόνα της γυναίκας μετά τό σαράντα. Αυτό θά μπορούσε νά γίνει σέ μία ιδιαίτερη πραγματεία-βιβλίο κι όχι σ' ένα κατατοπιστικό άρθρο.

#### α) Η παραδοσιακή καλή Μητέρα

Αυτός ό τύπος είναι πολύ συχνός στόν τόπο μας. Από μικρό τό κορίτσι ακούει πώς ό προορισμός του είναι νά γίνει καλή σύζυγος και καλή μητέρα. Συνήθως βάζει τά δυνατά της ή νέα γυναίκα νά αποδείξει ότι μπορεί νά τά καταφέρει καλά. Έχει και τήν πλήρη ύποστηριξη της κοινωνίας: όσο πιό πολύ φροντίζει τό σπιτικό της, κοιτάζει τά παιδιά και τόν σύζυγο, τόσο πιό πολύ τήν επαινούν. Πιστεύει στόν ρόλο της και συνήθως είναι εύχαριστημένη. Πολλές φορές κι όταν ίσως υπάρχουν διαφορές μεταξύ τών συζύγων, τίς υπομένει πρός... χάρη τών παιδιών. Τά παιδιά μεγαλώνουν. Οι μητέρες τών 45-50 έχουν συνήθως παιδιά έφηβους ή ένήλικα πιά παιδιά πού ζούν ανεξάρτητα. Η τάση δέ για ανεξαρτικοποίηση είναι πολύ έντονη στους σημερινούς έφηβους, έχει γίνει μία πραγματική κοινωνική αλλαγή, τά παιδιά απομακρύνονται πιό ωρίς από τήν οικογένεια από ότι πρίν.

Δέν χρειάζεται και φαντασία για νά σκεφτεί κανείς τό **κενό** πού νιώθει ή γυναίκα μετά τό σαράντα, όταν φεύγουν τά παιδιά σιγά, σιγά και ό σύζυγος είναι στην άκμή της καριέρας του, γεμάτος σφρίγος, βιολογικό και πνευματικό. Κι έτσι αυτός ό τύπος της γυναίκας «βιώνει» τίς σωματικές αλλαγές συνήθως πολύ έντονα: γίνεται ευερέθιστη, νευρική ή μελαγχολική. Γάμοι, πού οι τρίτοι τούς νόμιζαν καλούς, διαλύονται, οι τυπικοί καυγάδες μέ τούς επαναστατημένους έφηβους-νέους αυξάνονται, όπως και οι συγκρούσεις του ζευγαριού μεταξύ του.

Πολύ συχνά έμφανίζεται μία επιδείνωση τών ψυχολογικών επιπτώσεων (άγχους, νευρώσεων, ψυχοσωματικών ασθενειών) διότι τό περιβάλλον - ό σύζυγος ή τά παιδιά - δείχνουν ιδιαίτερη προσοχή πρός τή μητέρα πού «περνάει τήν κλιμακτήριο - τί νά κάνουμε». Αυτή ή κατανόηση, ή προσοχή, μπορεί νά γίνει παγίδα, σωστός φαύλος κύκλος: τό ενδιαφέρον τών άλλων γεμίζοντας τό κενό της μοναξιάς και του παραγκωνισμού, αυξάνει τά συμπτώματα. Η πάλι ή Μητέρα **δέν** θέλει νά παραδεχτεί ότι τά παιδιά μεγάλωσαν, γίνεται υπερπροστατευτική, τά έμποδίζει νά ξελιχθούν σέ αυτόνομες προσωπικότητες, πολλές φορές χρησιμοποιώντας και δώ τό όπλο της «άρρώστειας».

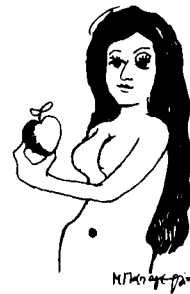
#### β) Η άσυναγώνιστη καλλονή



Αν μεγαλώσει ή γυναίκα σ' ένα περιβάλλον όπου υπερτονίζεται τό σωματικό κάλλος, πού ταυτίζεται μέ τά νιάτα, δέν μπορεί παρά νά της είναι αδύνατο νά παραδεχτεί τήν φυσική φθορά. Παλεύει για νά σώσει τήν κατάσταση, γεμίζει άγχος και άπογοήτευση και της είναι πολύ δύσκολο νά προσαρμοστεί στό καινούργια δεδομένα της φύσης.

Η σημερινή καταναλωτική κοινωνία όχι μόνο δέν άπελευθέρωσε τή γυναίκα άπ' αυτό τό άγχος, αλλά τήν «εξαπατά» και τήν εκμεταλλεύεται στό έπακρον. Η τυπική γυναίκα αυτής της περιπτώσεως περνάει πραγματικά μία σοβαρή κρίση «ταύτισης», θέλει νά μείνει νέα, όμορφη, δέν μπορεί και... τό ρίχνει στις νευρώσεις!

#### γ) Τό Σύμβολο του Σέξ



Αυτός ό τύπος γυναίκας έχει πολλά κοινά χαρακτηριστικά μέ τόν προηγούμενο, μόνο πού μάλλον φαίνεται νά είναι πιό συχνός τά τελευταία χρόνια. Κακές εννοούμενες φεμινιστικές ιδέες σεξουαλικής άπελευθέρωσης διαμόρφωσαν ένα «κακέκτυπο σύμβολο του σέξ». Σάν αντίδραση μάλλον για παλαιότερες αξίες, όπως «γυναικεία ευαισθησία», «τρυφερότητα, πίστη, ύπακοή», έγινε μία συστηματική «πλύση έγκεφάλου», στό σημείο πού νά διαχωρισθεί ή σεξουαλική ζωή από τό συναίσθημα. Η γυναίκα αυτή, παλεύοντας για νά βρεί τήν «ταυτότητά της» σ' ένα κόσμο πού υπερτονίζει τό σέξ, γυρίζει από τήν μία περιπέτεια στην άλλη! Κουρασμένη, βιολογικά και συναισθηματικά - διότι έχει αποδειχθεί ότι ό πλήρης διαχωρισμός του σέξ από τό συναίσθημα δέν είναι δυνατός - αισθάνεται τήν έμμηνόπαυση σαν προδοσία της φύσης, ζητάει συχνά μέ μεγαλύτερο αριθμό... κατακτήσεων νά ξεπεράσει τήν κρίση και πολλές φορές καταλήγει στό οινόπνευμα ή στό ήρεμιστικά.

Θά μπορούσαμε νά μιλήσουμε για πολλές άλλες μορφές τυπικές αυτής της ηλικίας, ήδη όμως έχουμε αρκετό υλικό για νά σκεφτούμε τί μπορούμε νά κάνουμε, ώστε νά **μη νιώσουμε τόσο έντονα τίς ψυχολογικές επιπτώσεις** αυτής της ηλικίας.

## Μερικές σκέψεις πάνω στην πρόληψη πιθανών ψυχολογικών επιπλοκών

### Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, οι γυναίκες, τώρα;

Σε όποια ηλικία κι αν είμαστε ως καθήσουμε να μιλήσουμε ειλικρινά με τον εαυτό μας. Ής δοῦμε τήν πραγματικότητα κατά πρόσωπο και νά μή φοβηθοῦμε τίς επιπτώσεις. Τί έννοῶ μ' αυτό τό είδος τής ένδοσκόπησης, θά μᾶς δείξουν τά παρακάτω παραδείγματα:

Ήν είμαστε πολύ νέες ως χαροῦμε βέβαια τά νιάτα, τήν ὑγεία και τήν ὁμορφιά, ἀλλά σιγά-σιγά νά σκεφτόμαστε ὅτι κάποτε θά φύγουν, ὅτι εἶναι φυσικό νά φύγουν κι ὅτι ἡ κάθε ηλικία ἔχει τίς δικές της χαρές και έντάσεις.

Νά φροντίζουμε πολύ τά θέματα **ὑγείας** (κυρίως τά γυναικολογικά – οικογενειακός προγραμματισμός σωστός, κλπ.) γιατί είμαστε ἀρκετά εὐάλωτα φτιαγμένες.

Νά περιποιόμαστε τό σῶμα και τήν ἐμφάνισή μας (καλή γυμναστική, σπόρ) ἀπό νωρίς.

Νά κοιτάξουμε εμείς, σάν **αὐτόνομα, ἀνεξάρτητα** ὄντα νά ὀλοκληρώσουμε τήν προσωπικότητά μας. Ἡ γυναίκα τοῦ Σήμερα, εἴτε ἐργάζεται ἐξῶ ἀπ' τό σπίτι ἢ ὄχι, πρέπει νά καταλάβει πῶς πρέπει και μπορεῖ νά σταθεῖ στήν κοινωνία, κάτω ἀπό ὅποιεσδήποτε συνθήκες, ὅτι εἶναι ἰκανή νά στηρίξει παιδιά και ἄντρα σέ δύσκολες στιγμές, ἀλλά και στήν καθημερινή ζωή. Ἡ γυναίκα τοῦ Σήμερα ξέφυγε ἀπό τόν μύθο τοῦ κοινωνικά (και μερικοί ὑποστήριζαν και βιολογικά) «ἡμιτελοῦς ὄντος». Νά μήν ἀφήνουμε λοιπόν εὐκαιρίες γιά μόρφωση, γιά ἐπιμόρφωση, γιά καλλιέργεια γενική τοῦ ἑαυτοῦ μας.

Νά ἐνδιαφεροῦμε ἀπό νωρίς γιά τά **Κοινά** (Σύλλογοι Γυναικῶν, Σύλλογοι Γονέων στά πλαίσια τοῦ Σχολείου, Δημοτικά Συμβούλια κ. ἄ.). Τί πιό ὠραῖο ὅταν ἔχουμε διδαχτεῖ πολλά ἀπό τή ζωή – πείρα – και μπορούμε σέ μιά ὠριμη ηλικία νά **δώσουμε** κάτι και

μεῖς; Ἡ **κοινωνική δράση** εἶναι ἐτσι κι ἄλλιως ἕνας τομέας τής ἀνθρώπινης δραστηριότητας στόν ὅποιο πολύ λίγο – λόγω τῶν γνωστῶν ἱστορικο-κοινωνικῶν διακρίσεων σέ βάρος τῶν γυναικῶν – ἔχει δοθεῖ ἔμφαση ὡς τώρα.

Ήν είμαστε παντρεμένες θά πρέπει νά δοῦμε τόν δεσμό μας ἀπ' τήν ἀρχή μέ ἕνα ἀρκετά κριτικό μάτι. Ής μήν ποῦμε ποτέ ψέματα στόν ἑαυτό μας πῶς ὁ καιρός θά ἀλλάξει (ἢ τά παιδιά μας) σκέψεις ἢ πράξεις τοῦ ἄντρα μας πού δέν τίς βρίσκουμε σωστές. Ής μή φοβόμαστε τόν διάλογο. Τό νά πνίξουμε τίς δικές μας ἀξίες ἢ ἐπιθυμίες δέν εἶναι ὁ σωστός δρόμος, κάποτε θά τό μετανοιώσουμε. Ἐπίσης νά μήν θεωρήσουμε τόν ἄντρα μας σάν τό στήριγμα τής ζωῆς μας, ἀλλά νά ἀναπτύξουμε μιά ἰσάξια σχέση.

Ήν ἔχουμε παιδιά, ως τά δοῦμε ἀπό τήν πρώτη στιγμή πού γεννιοῦνται σάν **αὐτόνομα** ὄντα. Δέν φέρνουμε παιδιά στόν κόσμο γιά νά ἱκανοποιήσουμε δικές μας ἀνάγκες ἢ νά γεμίσουμε κενά ἢ νά «σώσουμε τό γάμο» μας. Πρέπει νά τούς δείξουμε ἀπό τήν ἀρχή τό σωστό δρόμο γιά τή δημιουργία μιάς ἐλεύθερης, ἀνεξάρτητης προσωπικότητας.

Θά μπορούσα νά γράψω πολλά, πάρα πολλά, γιά τό τί θᾶπρεπε νά κάνουμε, ὥστε, ὅταν φτάσουμε στό κρίσιμο σημείο, στό κατώφλι τής ἐμμηνόπαυσης, **νά ἔχουμε μιά γεμάτη ζωή**. Ναι, τό τονίζω, μιά γεμάτη ζωή, μιά ζωή μέ ἀνθρώπους πού συνυπάρχουν βασιζόμενοι στόν ἀλληλοσεβασμό δέν θά μᾶς ἀφήσει περιθώρια νά μποῦμε στόν φαῦλο κύκλο τής ψυχικά ἄρρωστης γυναίκας. Μπορεῖ, ἐφ' ὅσον γίνονται θεαματικές ἀλλαγές στό βιολογικό χῶρο, νά νιώσουμε μιά γενική ἀδιαθεσία γιά ὀρισμένο διάστημα, ἀλλά και δῶ ἡ ἐπιστήμη τής ἰατρικῆς θά μᾶς βοηθήσει. Ἄρνητικά συμπτώματα (νευρικότητα, ζαλάδες, κλπ.) πού τυραννοῦν τή γυναίκα και τυραννιέται και τό περιβάλλον της, **δέν** πρέπει νά ἐμφανισθοῦν. Αυτό εξαρτᾶται ἀπό **μᾶς**, ἀπό τήν **ἐγκαίρη προετοιμασία** μας.