

La meva amiga Meno ijo

Carla Romagosa

Il·lustracions
Roger Padilla



Consells
desinhibits per a
una menopausa
en tota regla

La **Carla Romagosa**
meva Il·lustracions
amiga Roger Padilla
Meno
ijo

**Consells
desinhibits per
a una menopausa
en tota regla**

 **Angle Editorial**

A la meva mare

*I a totes les dones i també els homes que s'estimen,
conviuen, treballen, es diverteixen o simplement interactuen
amb dones que estan mudant la pell*

«Tingui paciència davant de tot allò que hi ha de no resolt en el seu cor, i intenti estimar les *preguntes mateixes* com cambres tancades i com llibres escrits en una llengua molt estranya. No cerqui ara les respostes que no li poden ser donades, perquè no les podria viure. I es tracta de viure-ho tot. *Visqui* ara les preguntes.»

RAINER MARIA RILKE, *Cartes a un poeta jove*

Títol original: *Mi amiga Meno y yo*

© 2018 de l'edició original: Zahori de Ideas, SL
© 2018 Carla Romagosa, pels textos
© 2018 Roger Padilla, per les il·lustracions
© 2018 Isabel García Martín, pel pròleg
© 2018 Diana Novell, per la traducció

© 9 Grup Editorial, per aquesta edició
Angle Editorial
Mallorca, 314, 1r 2a B · 08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Disseny de coberta i tripa: Mot Studio
Maquetació: Pau Santanach

Primera edició: Octubre de 2018

ISBN: 978-84-17214-44-9
DL B 18868-2018
Imprès a Eslovènia (GPS Group)

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la incorporació a un sistema informàtic, ni la transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Sumari

- 0** Pròleg — 11
- 1** La meva amiga Meno i jo — 15
- 2** Presentant-la en societat — 19
- 3** El que no t'expliquen i fa mal — 23
- 4** Els tractaments hormonals — 27
- 5** M'ho menjo o no m'ho menjo? — 39
- 6** I jo, que sempre m'he cuidat tant — 47
- 7** Les nits en vetlla — 53
- 8** La relació amb les dones — 59
- 9** La relació amb els homes — 63
- 10** De la creació a la creativitat — 69
- 11** Tancant cicles — 75
- 12** De la solitud a la llibertat — 81
- 13** Catorze consells Meno per a dones — 87
- 14** Catorze consells menos per a homes — 91
- 15** Idees per canviar el xip — 95
- Referències bibliogràfiques — 107
- Agraïments — 109



Pròleg

Vaig conèixer la Carla a la meva consulta. Hi va venir buscant recuperar l'equilibri. La menopausa, prematurament i abruptament, havia trucat a la seva porta i, amb una força devastadora, havia pertorbat el seu cos i la seva ànima. En aquell moment, la Meno, més que la seva amiga, era el seu botxí.

Uns quants mesos després d'aquella primera visita, em va proposar una cita informal per demanar-me assessorament mèdic i per presentar-me el seu llibre, que tot just era un esborrany. Vam quedar unes quantes vegades més i ens vam enviar alguns correus electrònics per compartir idees i opinions i, llavors, em va proposar tutoritzar les seves pràctiques per a un postgrau de nutrició que acabava de començar. He de dir que com a alumna va mostrar molt d'interès i iniciativa, tot i que això no em va sorprendre perquè ja començava a descobrir la Carla com una dona apassionada. Aquesta mateixa passió que compartim per les teràpies humanistes, la medicina integrativa, la música indie i el bon vi negre van fer la resta, i vam acabar convertint-nos en bones amigues.

El primer esborrany de LA MEVA AMIGA MENO I JO em va entusiasmar: vaig riure i vaig plorar. Em satisfà formar part d'un projecte tan transgressor i ple d'humor i d'amor.

Què és la menopausa? La menopausa és un procés natural en què els òrgans reproductius femenins (ovaris) deixen de produir hormones sexuals femenines (estrògens). El diagnòstic és bioquímic i mostra una elevació significativa dels valors plasmàtics de les hormones hipofisàries LH (hormona luteïnitzant) i FSH (hormona fol·liculostimulant), habitualment encarregades d'enviar senyals activadors als ovaris per iniciar la producció d'hormones sexuals, que incrementen els seus polsos en el seu intent de preservar la funció ovàrica. Estrictament, la menopausa té el seu inici a partir del primer any d'amenorrea (falta de menstruació). Ja durant la premenopausa poden presentar-se un seguit

de canvis físics (cessació de la menstruació, fogots, sequedat de mucoses, augment de pes, insomni), psicològics (ansietat, depressió, inestabilitat emocional, anhedonia, etc.) i la possible aparició de malalties cròniques. Aquests canvis són deguts a la reducció dràstica de la producció d'hormones sexuals, que afecta múltiples i diverses funcions en l'organisme, com ara la protecció cardiovascular, la regulació del sistema immunitari i la millora de paràmetres metabòlics.

Els professionals de la salut tenim un important paper per acompanyar la dona en aquest procés. Acostumem a estar molt atents als símptomes físics i sovint deixem de banda l'esfera emocional, que de vegades és molt rellevant. Mediquem en excés i no escoltem prou.

Pot ser una bona opció la teràpia hormonal substitutiva, sobretot indicada en menopausa precoç o en presència de molta simptomatologia. Però, al meu parer, amb la meua experiència i basant-me en l'evidència científica, molts dels símptomes poden ser manejats modificant hàbits dietètics, potenciant l'exercici físic, aplicant teràpies menys invasives (psicoteràpia, ioga, mindfulness, etc.) i suplementant amb fitoteràpia i/o teràpia ortomolecular. En definitiva: «Més meditació i menys medicació».

En un àmbit més psicològic, la menopausa és un dol, sobretot quan es presenta de manera precoç. Es tanca una etapa i se n'obre una altra. I moltes vegades es podrien desemmascarar conflictes antics no resolts. Potser aquest canvi es pot aprofitar per conèixer-se millor, trobar una passió o obrir-se a noves amistats. Per llençar tot allò vell i construir tot allò nou.

Aquest llibre parla del dolor, de la solitud, de la por, i també de l'alegria, la companyia i la valentia. Del respecte i de l'acceptació pel que una sent en cada moment. De com estimar-se a ella mateixa amb arrugues, potes de gall i pell de taronja. De com estimar altres dones. I de com aquests dos amors poden resultar profundament reparadors.

En aquestes pàgines es fa palès el tabú que envolta aquesta etapa de la vida de la dona, de com moltes dones se n'avergonyeixen

i s'esforcen a intentar ocultar el seu malestar físic i psíquic. La menopausa no deixa de ser una mostra d'envelliment, i no ens agrada envellir. I no ens ajuda gens ni mica l'ombra del rebuig social que plana sobre la dona madura: el món lliure ens vol joves i primes. Basant-se en una escriptura sense complexos i reivindicativa, l'autora naturalitza tot allò escrupolós i descobreix tot allò amagat.

Diuen que quan es tanca una porta, s'obre tot un univers. És un tòpic, però aquest llibre n'és un clar exemple. Quan la Carla es va trencar, va transformar el seu dolor en creació. Va començar a transitar per un camí de llums i ombres. I hi troba algunes de les seves respostes, tot i que d'altres romanen ocultes. I s'estima malgrat les seves imperfeccions. I estima altres dones perquè aprèn d'elles. I reconeix la seva pròpia por i tot i això continua avançant. Mostra la seva bogeria, tot i córrer el risc de no ser entesa.

Aquest camí porta a casa seva, al seu cor.

ISABEL GARCÍA MARTÍN

Metgessa especialista en endocrinologia i nutrició

I



**La meva
amiga Meno i jo**

El dia que el meu *novio* em va deixar per una altra me'n vaig anar a una clínica de reproducció assistida. Allí va ser quan vaig creuar-me de reüll i per primera vegada amb la meva amiga Meno. La tia m'havia deixat sense òvuls als 39 anys i això era l'única cosa que em preocupava en aquell moment.

Gran tema aquest.

Per a un altre dia.

O no.

La meva amiga Meno, descarada com n'hi ha poques. La típica de qui t'han parlat. Algú m'havia dit que me la presentaria i jo, com que encara no havia arribat a la crisi dels 40 i em considerava immortal, doncs ni cas, perquè el tema em quedava lluny i jo de ben segur, però de ben segur de ben segur, que ni parlar-ne. Que jo no ho viuria tal com ho diuen, perquè, total, jo sempre m'he cuidat molt.

A mi em va enxampar soltera i això al principi em va semblar superinjust. No em podia treure del cap que en un parell d'anys ja no estaria bona i que això de trobar un paio que m'estimés tant per ser capaç d'aguantar el procés de tia bona a morsa sense libido es tornaria una cosa força complicada.

Així que vaig decidir que el millor seria que la Meno i jo ens fés-sim amigues. Tenia molt clar que després d'ella res no tornaria a ser igual i que no seria gens sa guardar-li rancor a la pobre prematura. Perquè els rancors s'enquisten i després no en pot sortir res de bo.

2



**Presentant-la
en societat**

La meva amiga Margalida ha decidit fer-se amiga de les seves ar-
ruges i es fa *selfies* de ben a prop i les penja a Instagram amb el
hashtag #lesmevesarrugesijo #millorsisomamigues.

Si jo li fes fotos a la Meno tindria el meu perfil ple de proves mèdi-
ques; però això no significa que no hagi optat per una presentació
en societat. De fet, li vaig fer una posada de llarg en tota regla, rotllo
terapèutic: «Hola, soc la Carla, ella és la meva Meno i busco la teva
empatia». Va ser una posada de llarg força extensa, jo crec que va
durar més o menys un any disparant a discreció a més desconeguts
dels que probablement haurien d'haver estat, però em va fer sentir
millor. I vaig trobar-me reaccions de tota mena i una mica de l'empa-
tia que buscava.

El millor de tot va ser descobrir que la Meno és molt més que una tia
acalorada amb un halo de tema tabú. I és que sí, curiosament hi ha
gent que prefereix més no parlar-ne. Recordo un dia que vaig anar a
la tintoreria i em va pujar una angoixa de calor que em va fer pensar
en un terratrèmol que vaig viure a Caracas, sentint la terra rugir abans
de tremolar... Com que estava en la meva fase «Hola, et presento la
meva amiga Meno», li ho vaig explicar a la tintoreria. Una bona dona,
basca, discreta, que va posar els ulls com unes taronges. El seu marit
era allí i no va sentir res, o això em penso, però com que també és
basc, doncs no ho sé del cert.

- Mare meva, quins fogots!
- Però, què dius? A la teva edat i ja estàs amb això? Vaja...
- Ai, sí, i tu com estàs?
- Cansada, dormo malament, a tota hora tinc gana i no tinc esma
per a res.

Bingo... ella també..., vaig pensar.

- Què et prens?
- Jo? Res! Si jo no estic pas amb això!
- Ah, d'acord, d'acord...

I llavors vaig rebre la meva primera lliçó sobre el Meno-tabú. Perquè
el marit se'n va anar a la rebotiga i la basca em va dir:

- He d'anar al metge perquè em canviï la medicació.
- Ah.

Cony, és de debò que la cosa ha de ser un secret? La tintorera es-
tava com jo, sentint-se una morsa sense libido? Vaig pensar com
em seria a mi de difícil estar vivint amb algú i haver-l'hi d'amagar.
O com canvia tot quan ho vius amb naturalitat. Jo que entenc la
naturalitat com fer el que profundament sents que has de fer. Ja
no he tornat a parlar sobre la meva amiga amb la tintorera.

Parlant de libido i de presentació en societat, recordo la Maria, de
50 anys, una companya de feina brasilera que viu a Suïssa. Parla
un francès molt graciós i amb mi aprofita amb el *portunyo*. Alegre
a l'estil carioca, amb aquest *flow* brasiler que tot ho il·lumina. Ella
estava sufocadíssima i jo treballava amb atacs de migranya. Un
dia em va portar una infusió i sense gran cosa a dir-nos ja havíem
presentat les nostres amigues en comú. La seva es posava de llarg
amb mi, perquè la Maria només s'atreveia a parlar-ne amb la seva
doctora i em deia que el seu *novio* era un suís amb diners, que es-
tava molt enamorat de la seva *gatiña* mulata, però que ella no volia
tenir-hi sexe. I això a la Maria la tenia preocupada, preocupada.

- Ay no, no queiro ter sexo, nao. L'estimo, però no en tinc ganes.*
- Ai, sí, Maria, quina mandra fa!*
- Tudo seco ai baixo Carla, tudo seco nao nao...*
- Il y a des huiles essentielles bons pour ça Maria, as tu essayé?*
- Ah bon? N'hi ha?*
- Sí, prova-ho.*
- La meva doctora m'a demandé si je fais souvent l'amour et
je lui ai dit que je ne veux pas le faire... et la doctora diu: IL
FAUT LE FAIRE MARIA, IL FAUT LE FAIRE!*

Si jo visqués a Suïssa em visitaria amb la doctora de la Maria.
M'encanta el concepte d'entrar per la porta i que el metge et pre-
gunti si estàs practicant prou sexe i que et renyi per no fer-ho.
Perquè certament, tot i que no et ve gens de gust, la Meno es
tranquil·litzada, i et sents desitjada i per uns moments la imatge de
ser una morsa s'esvaeix...