

H



Q

M

O

N

A

L

Eleanor Morgan

# HORMONAL

Opowieści  
o naszym  
ciele  
i o tym,  
dlaczego  
chcemy być  
usłyszane

Tłumaczenie  
Agnieszka Cioch



OFICYNĄ  
ZWIĄZEK  
OTWARTY

Tytuł oryginału

*Hormonal: A Conversation About Women's Bodies,  
Mental Health and Why We need to be Heard*

Copyright by © Eleanor Morgan 2019

Copyright © for the Polish translation by Agnieszka Cioch 2021

Copyright © for this edition by Oficyna Związek Otwarty 2021

Redakcja: Dorota Śrutowska

Redaktor prowadzący: Katarzyna Kurska-Wilk

Korekta: Joanna Wysłowska

Ilustracja na okładce:

Mariola Przyjemna „Aleja Zwycięzców”

Projekt okładki, układ typograficzny i łamanie książki: Paweł Sky

Strona tytułowa i strony rozdziałowe książki zostały zaprojektowane przy użyciu fontu „**STRAJK**”, którego autorem jest Michał Berger ([www.strajkfont.pl](http://www.strajkfont.pl)).

Wydanie I

Warszawa 2021

Druk i oprawa: Drukarnia Elpil, Siedlce

ISBN 978-83-959403-3-0

Oficyna Związek Otwarty  
ul. Kaliska 5/6, 02-316 Warszawa  
[www.oficynazwiazekotwarty.pl](http://www.oficynazwiazekotwarty.pl)  
[biuro@oficynazwiazekotwarty.pl](mailto:biuro@oficynazwiazekotwarty.pl)

## Spis treści

<b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>	<b>13</b>
Ten dzień . . . . .	14
Inteligencja ciała . . . . .	28
Zwierzę płci żeńskiej . . . . .	30
<b>CZĘŚĆ DRUGA</b>	<b>38</b>
Anatomia . . . . .	40
Pokwitanie . . . . .	44
Komórki jajowe i płodność . . . . .	48
Krew . . . . .	59
Fantazje o szczęściu . . . . .	64
Cykl jako parametr życiowy . . . . .	69
Faza menstruacyjna (dni 1–5) . . . . .	75
Faza folikularna (dni 1–13) . . . . .	79
Faza owulacji (dzień 14) . . . . .	87
Faza lutealna (wydzielnicza) (dni 15–28) . . . . .	89
Tarczycyca . . . . .	94

<b>CZĘŚĆ TRZECIA</b>	<b>100</b>
Patologiczna kobiecość . . . . .	105
Wdrukowanie . . . . .	108
Wycieki . . . . .	112
Histeria: zwierzę wewnątrz zwierzęcia . . . . .	118
Polowanie na czarownice . . . . .	123
Reputacja . . . . .	129
Nie bądź taka wrażliwa . . . . .	135
Eksplozje . . . . .	140
Nadzór . . . . .	145
Kłopotliwa łechtaczka . . . . .	151
„Powrót” do seksualnego ciała . . . . .	157
Jeszcze raz? . . . . .	162
Oksytocyna . . . . .	166
Smutek w sutkach . . . . .	168

<b>CZĘŚĆ CZWARTA</b>	<b>174</b>
Osobowość . . . . .	178
Mięknący gips . . . . .	183
„Nierównowaga” . . . . .	187
PMS i neuroprzekaźniki . . . . .	197
Różnice płciowe a zdrowie psychiczne:	
nie taka prosta sprawa . . . . .	203
Oficjalne uznanie . . . . .	208
Uprawomocnienie . . . . .	219
Serum prawdy . . . . .	226
Diagnoza: nie dla wszystkich . . . . .	228
Zaburzenie osobowości	
z pogranicza – fatalna nazwa	
na prawdziwe cierpienie . . . . .	230
Ciężar traumy . . . . .	236
Konwersja . . . . .	241

<b>CZĘŚĆ PIĄTA</b>	<b>249</b>
Ból	250
Kwestia wiary	258
Blizny	262
Doza sceptycyzmu	270
Poród i próg bólu	274
Kilka słów o branży wellness	280
„Nie chcę szpikować się hormonami”	284
Ani „w hormonach”, ani „tylko w głowie”	289
Pigułki, żele i spirale	292
Pomidory, mikrobiom i drożdżaki	300
Zapomniane podstawy	310
Hormony bioidentyczne	314
HRT i konie	317
Zwodnicza precyzja	319
Na zakończenie	327
Podziękowania	331
Przypisy	332



PIE

Q

QzEŠ'c

W

Z

S

A

# TEN DZIEŃ

Ten jeden dzień w życiu kobiety wszystko odmienia. Dzień, w którym zaczynamy krwawić. Początek cyklu menstruacyjnego – początek naszej płodności – całkowicie nas przeobraża. W jednej chwili przestajemy być dziećmi. Pierwszy ból miesiączkowy poczułam na śmiesznym polu do minigolfa, z którego rozciąga się widok na molo w Cromer. W samym środku lata, podczas wakacyjnego wyjazdu z ojcem, siostrą i bratem, dostałam okresu. Tuż przed czter nastymi urodzinami. Nosiłam wtedy włosy ciasno ściągnięte w koński ogon, a moje wypukłe czoło łączywie chłonęło słońce północnego Norfolkku. Próbowalam właśnie trafić piłką w otwarte usta malowanego kłowna i kiedy intensywnie się w nie wpatrywałam, przez dolną część mojego ciała przebiegła fala zupełnie nieznanymi mi odczuć. Ten ból kompletnie nie pasował do mojego wnętrza. Miednica zaciężała mi jak kula do kręgli, bałam się, że coś mi pęknie między nogami. Gęsta mieszanka woni wyschłych na słońcu wodorostów i starego oleju z frytek – klasyczna kompozycja zapachowa brytyjskiego wybrzeża – w połączeniu z ostrymi skurczami w podbrzuszu nadała mdłościom zupełnie nową jakość. Musiałam aż usiąść na trawie. Pomyślałam: „To ja kiś obłąd”.

Dziewczyny w szkole bez przerwy rozmawiały o bólach miesiączkowych. Niektóre od nich mdlały – w klasie i na trybunach wokół boiska. Kiedyś koleżanka zwymiotowała

na ławkę podczas lekcji matematyki. Zdażyła się jeszcze rozplakać, zanim nauczycielka, podtrzymując ją pod plecy, zabrała ją do pielęgniarki. Takie sceny oznaczały prawdziwą nobilitację. Omdlenia były ukoronowaniem dojrzałości. W oczach reszty dziewczyn, które jeszcze „nie dostały”, tamte już należały do innego gatunku, bo ich ciała poznały coś, o czym nasze nie miały bladego pojęcia. My, ciągle jeszcze zielone, zastanawialiśmy się między sobą, jak potworny musi być ten ból. Niby każdą kiedyś zwyczajnie bolał brzuch, ale żeby się z tego powodu przewracać jak kłoda albo rzygać prosto do piórnika? Jakiś kosmos.

Dopóki same tego nie poczułyśmy.

Nowy ból parzył mi uda. Jako nastolatka miałam nogi chude jak patyki. W tamte wakacje tak się opaliłam, że wyglądały jak pomalowane bejcą. Jasne włoski mieniły się w świetle niczym włókno szklane. Siedząc na trawie, zastanawiałam się, czy powinnam zacząć golić nogi również nad kolanami, jak inne dziewczyny w szkole (mama mi zawsze odradzała), zamiast samych łydek. Uda dalej piekły niemiłosiernie. Powiedziałam tacie, że źle się czuję. Pokiwał głową i kazał mi „siedzieć spokojnie”. Dostrzegłam subtelną zmianę w jego spojrzeniu, ale nie potrafiłabym tego opisać słowami. Mogłam to tylko poczuć.

Młodsza siostra została w innym świecie, coś nas rozdzieliło. Mnie otaczała aura nieokreślonego wstydu. Kilka dni wcześniej w Southwold spaliśmy w czteroosobowym namiocie. Pamiętam, jak siedziałam przy rozsuniętym zamku z uczuciem dziwnej nostalgii, nieuchwytniej tęsknoty, sama nie wiem za czym. Mówiłam sobie, że tęsknię za domem, chociaż nasz dom w tamtych czasach był daleki od ideału.

Po powrocie do Cromer poszłam do łazienki i znalazłam w majtkach tę swoją dojrzałość. Chwilowy przypływ radości – nareszcie w szkole dołączę do grona wtajemniczonych!, będę mdlała! – ustąpił nieokreślonemu smutkowi. Jak tylko powiedziałam tacie, poczułam, że muszę wyjść. Dałam nogę nie ze skrępowania – tata robił, co mógł, żeby zachować się normalnie, próbował to nawet uczcić na swój sposób – ale w głębi duszy czułam się strasznie nieswojo. Całe wakacje spędziłam pod znakiem ciężkich, niedających się ubrać w słowa uczuć.

Przypuszczam, że ten dzień na polu golfowym tak mocno wrył mi się w pamięć, bo napisanie nowej definicji tego, co moje ciało kiedyś znało jako ból, uznałam za sprawę najwyższej wagi. Litery składające się na słowo b-ó-l są symbolami, czymś abstrakcyjnym. W moim ciele i mózgu toczył się nieznan proces fizjologiczny, a umysł uczył się akceptacji tego nowego stanu i języka na jego opisanie. I teraz to słowo wypełniało się zupełnie nową treścią. Oczywiście wcześniej często mnie coś bolało. Głowa, złamane palce, migdałki, siniaki, guzy, zadrapania i ugryzienia – skutki bijatyk z rodzeństwem. To odczucie było jednak inne. Miało swoją fakturę i konsystencję. Niosło ze sobą emocje. Patrząc na trawę, przez ułamek sekundy pomyślałam, że to się nigdy nie skończy. Że ból i czas złąły się w jedno.

Tata dał mi klucze, żebym wróciła do domu i wzięła ibuprofen. Przez całą drogę szlochałam hałaśliwie, niczym kot. W domu położyłam się na kanapie i czekałam, aż środek przeciwbólowy zacznie działać. Nie było wtedy smartfonów, więc nie mogłam się wyzalić koleżankom na Whats-

Appie, a zbolełe emotki miały nastać dopiero po wielu latach. W tamtej chwili zaległa całkowita cisza, przerywana tylko żalonym krzykiem mew (dlaczego zawsze brzmi w nim taka rozpacz?). To może dziwne, ale nie czułam się wtedy samotna. Ból ze mną rozmawiał. Powiedział mi, że moja ludzka konstrukcja uległa przemianie. Ilekroć teraz słyszę mewy, wraca do mnie wspomnienie, jak leżę na kanapie i tulę swój młody, udręczony brzuch.

Jestem już po trzydziestce, ale od tamtej pory kolejne miesiączki zawsze były dla mnie drogą przez mękę. Mdlalam i wymiotowałam, kiedy bolesne skurcze darły mi ciało, wprawdzie nie w szkole, najczęściej w centrach handlowych. Nauczyłam się radzić sobie z krwią – której zawsze wydawało mi się za dużo – w rozmaitych kolorach, odcieniach i konsystencjach. Jako nastolatka, kiedy miałam ciotkę (dlaczego się tak mówi? dlaczego ciotka, a nie jakaś inna krewna?), co i raz sprawdzałam w lustrze, czy krew nie przecieka przez ubranie – obsesja, która trzyma się mnie do dziś, chociaż w mniejszym stopniu.

Od tamtej pory poświęciłam sporo czasu, by się uwolnić od władzy hormonów, które miesiąc w miesiąc przejmowały kontrolę nad moim ciałem i umysłem. Jakies pięć lat temu totalnie obezwładniające załamanie nerwowe zmusiło mnie do poszukania fachowej pomocy z powodu stanów lękowych, które przez dziesięć lat z górną skrętnie ukrywałam przed wszystkimi, włącznie z samą sobą. Jakiś czas potem, nieustannie szukając spokoju ducha, doszłam do przekonania, że zdrowie menstruacyjne jest częścią mojego zdrowia psychicznego. W końcu, po tygodniu szczególnie natężonych dolegliwości przedmiesiączkowych – dzień

w dzień bez powodu wybuchałam płaczem, jadłam bez opamiętania, a wieczorami zbyt często kładłam się na brzuchu pogrążona w egzystencjalnym letargu – poszłam do mojej lekarki, żeby upewnić się, czy rzeczywiście jest to „tylko” zespół napięcia przedmiesiączkowego (*premenstrual syndrome*, PMS).

Przed tą wizytą w przypływie rozsądku zaczęłam prowadzić miesięczny kalendarzyk (czytaj: ciąg symboli nabażranych mazakiem na kalendarzu z Cliffem Richardem, który sprezentowała mi przyjaciółka) i zdałam sobie sprawę, że te nieznośne stany ciała i ducha nawiedzały mnie regularnie co parę tygodni i trwały za każdym razem po kilka dni. Trzeba przyznać, że po miesiączce przez jakiś tydzień czułam się niemal fantastycznie: byłam produktywna, spokojna, wytrzymała, z radością chłonełam wszystkie kolory i zapachy życia. Mówię „niemal”, bo gdzieś z tyłu głowy już zaczynałam się martwić, że to mnie znowu dorwie. Zapytałam lekarki, czy mogę coś zrobić, żeby co miesiąc nie mieć wrażenia, że moja dusza kiśnie, a ja zupełnie nad tym nie panuję.

Od tamtej pory, szukając równowagi emocjonalnej, próbowałam najrozmaitszych interwencji: po kilku rozmowach z ginekologami (przeważnie płci męskiej) dostałam więcej leków, po których czułam się albo jeszcze bardziej rozhuśtana, albo trochę mniej, za to niezbyt długo; do tego akupunktura, suplementacja witaminami, zmiana diety. Mówiąc ogólnie, ten upragniony, idealnie wyważony stan emocjonalny był (i jest) w najlepszym razie trudny do osiągnięcia, a biorąc pod uwagę realia, po prostu niemożliwy. Do tematu mojego hormonalnego śledztwa wrócę później

bardziej szczegółowo; na razie dość powiedzieć, że niewiele z tych interwencji przyniosło mi ulgę. Z czasem, dzięki kolejnej terapii i kwerendzie do tej książki, zaczęłam patrzeć na sprawę trochę inaczej i zadałam sobie pytanie: „Od czego właściwie potrzebuję tej ulgi? Od czego chcę się uwolnić?”. Nawet gdybym mogła kontrolować pewne objawy przedmiesiączkowego rozbicia – na przykład obniżony nastrój – i gdyby było na to jakieś proste lekarstwo, to na głębszym poziomie chciałam wiedzieć: „O co tu chodzi?”.

Ważnym aspektem moich poszukiwań było odkrywanie tego, co wiedziałam, czego nie wiedziałam lub o czym dawno zapomniałam w związku z tym, co się dzieje w moim ciele: że maszyna do produkcji dzieci, która jak dotąd żadnego jeszcze nie wypuściła na świat, za żadne skarby nie przestanie się do tego przygotowywać miesiąc w miesiąc. Chciałam szczegółowo przeanalizować, co się dzieje na każdym etapie cyklu menstruacyjnego, bo z rozmów z wieloma kobietami wyciągnęłam wniosek, że większa świadomość procesów biologicznych nie tylko mogłaby mi pomóc w zapanowaniu nad huśtawką nastrojów, ale także ogarnąć rozumem, czym właściwie jest nastrój – a jest on stanem ze swej natury przejściowym. Bez względu na to, czy owa świadomość wynika z korzystania z aplikacji menstruacyjnej, prowadzenia kalendarzyka, doksztalcania się w sieci czy lektury mądrych książek, można mieć nadzieję, że dzięki temu zdołamy w większym stopniu zaakceptować fluktuacje nastrojów i emocji.

Istnieją, rzecz jasna, kobiety, które doskonale i bez większego wstydu potrafią pogodzić się ze swoim przedmiesiączkowym wcieleniem, bo kobietą można być na róż-

ne sposoby. Pisząc te słowa, myślę o wspaniałej ripocie, która pada w jednym z odcinków drugiego sezonu serialu *Sprawa idealna* (*The Good Fight*). Prawniczka Diane Lockhart (skomplikowana i niejednoznaczna postać, świetnie zagrana przez Christine Baranski, i moja idolka) sły-szy zarzut młodej aktywistki #metoo, prowadzącej portal Assholes to Avoid, że zawiodła ruch feministyczny, bo przyczyniła się do usunięcia portalu. „Kobiety nie są odlane z jednej formy. I nie ty decydujesz, jakie mają być”.

Żadna kobieta nie ma prawa dyktować innej kobiecie, jaka ma być, co ma myśleć i czego pragnąć.

Liczne wizyty i konsultacje u lekarzy ogólnych i ginekologów zapewniły mi gruntowną powtórkę z wiedzy o tym, co się dzieje w moim ciele i dlaczego. Uświadomiłam sobie, jak niewiele pamiętam ze szkoły, i trochę się tego wstydziałam. Często wraca do mnie szkolne wspomnienie, jak siedzimy z całą klasą w hallu i oglądamy kreskówkę demonstrowującą zakładanie tamponu. Szczegóły anatomiczne pominięto na rzecz szkicowego zarysu bezwłosego trójkąta, który zresztą mignął tylko przez sekundę. Animowana bohaterka filmu opuściła spodnie, wyjęła tampon z opakowania, przyjęła odpowiednią pozycję i wetknęła go w siebie jednym zgrabnym ruchem. Wszystko z pełnym samozadowolenia uśmiechem na twarzy. Wyglądała na absolutnie wniebowziętą. Rozległ się ogólny chichot, bo wiadomo, wagina. Na lekcjach biologii oczywiście przerabialiśmy sporo materiału o hormonach płciowych, pokwitaniu i układzie rozrodczym (z myślą o studiach medycznych biologię zda-wałam nawet na egzaminach końcowych), ale do chwili, gdy kilka lat temu spłynęło na mnie nagłe przebudzenie

w związku z moją płodnością, większość tej wiedzy zdążyła wywietrzeć mi z głowy. Albo po prostu uznawałam za oczywiste, że wszystko działa, jak należy.

W 2014 roku przeszłam operację zrostów między jeli-tem cienkim a macicą – spuścizna po wielkim zamieszaniu z zapaleniem otrzewnej i wycięciu wyrostka robaczkowego. Przed zabiegiem, skoro już i tak mieli mnie kroić, podpisałam zgodę na zbadanie, czy jestem płodna – tak jak mechanik rowerowy mógłby sprawdzić łańcuch przy okazji naprawy linek hamulcowych. W tym celu podano mi do wnętrza macicy środek kontrastujący na bazie związków jodu, żeby ocenić, czy pojawi się na końcach obu jajowodów. Gdyby się okazało, że nie ma przepływu, mogłoby to oznaczać, że nigdy nie będę zdolna do poczęcia bez interwencji medycznej. Podczas rekonwalescencji, kiedy ostrożnie skubałam lekkostrawne herbatniki i jeszcze otumaniona narkozą z całych sił starałam się skupić, chirurg poinformował mnie, że zrosty niestety spowodowały niedrożność jajowodów. Gdybym chciała zajść w ciążę, będę musiała rozważyć zapłodnienie pozaustrojowe bądź zamrożenie jajeczek lub embrionów. Ciągłe pod wpływem morfiny, zwymiotowałam w przypominającą odwrócony kapelusik kartonową miseczkę, jeszcze zanim chirurg skończył mówić.

Po roku oczekiwania na przyjęcie do miejscowego szpitala NHS (brytyjskiej opieki zdrowotnej) przystąpiłam do procedury zamrażania embrionów. Nasienie pochodziło z nowojorskiego banku spermy (jestem kobietą, która sypia z kobietami, więc o plemniki u nas raczej trudno). Sprakurowałam pięć embrionów gotowych spędzić jakiś czas

w lodzie. Niekiedy wyobrażam je sobie, zamknięte w szpitalnej zamrażarce. W tym wyczerpującym okresie od lekarzy i pielęgniarek dowiedziałam się znacznie więcej niż przez całe dotychczasowe życie o tym, co się faktycznie dzieje podczas cyklu menstruacyjnego, do czego służą jajniki i jak działają hormony. Nie do wiary, że dorosła kobieta, miesiączkująca od prawie dwudziestu lat, dopiero podczas leczenia niepłodności zaczyna naprawdę poznać samą siebie. A może to moje przebudzenie wcale nie było zjawiskiem aż tak niespotykanym?

Szczerze rozmowy z innymi kobietami – krewnymi, przyjaciółkami, współpracowniczkami, bohaterkami moich artykułów, uczestniczkami badań naukowych i nieznanymi w sieci – uzmysłowiły mi, że nie ja jedna żyję w stanie odcięcia od własnego ciała. Jest nas takich mnóstwo. Zastanawiam się, w którym momencie powinnyśmy – wzorem londyńskich taksówkarzy, gromadzących insajderską wiedzę o zaułkach i drogach jednokierunkowych – nabyć tej wiedzy tajemnej o swoim organizmie. Jak to się w ogóle stało, że tak bardzo oddaliłam się od wszystkiego, co w gruncie rzeczy stanowi mnie samą?

Wygląda na to, że obecnie w kwestii kobiecego zdrowia dużo się dzieje. Coraz popularniejsze stają się aplikacje śledzące cykl menstruacyjny. Jak grzyby po deszczu wyrastają prowadzone przez kobiety firmy produkujące artykuły higieniczne. Czasopisma coraz więcej miejsca poświęcają dawniej unikany, „wstydlwym” temat, takim jak higiena pochwy, cykl miesięczkowy czy realia menopauzy. Więcej się mówi o tyranii ideałów w związku z antykoncepcją, poczęciem, ciążą i doświadczeniami okołoporodo-

wymi. Głośno rozmawiamy o tym, że środowisko medyczne nie zawsze wsłuchuje się w specyficzne potrzeby kobiet czy o katastrofalnych skutkach dla naszej psychiki, gdy opieka zdrowotna nas zawodzi.

Mój artykuł dla portalu The Pool, w którym poruszyłam temat niedostatecznego zrozumienia zespołu napięcia przedmiesiączkowego i regularnego bagatelizowania go przez współczesną medycynę, spotkał się z ogromnym odzewem. Nigdy wcześniej nie dostałam tylu wiadomości od czytelniczek. Masa kobiet udostępniła mój tekst z komentarzem w stylu: „Nareszcie ktoś to głośno powiedział!”, podając szczegóły umniejszania i stygmatyzowania ich własnych dolegliwości. Od kilku lat na co dzień obserwuję, że znajome kobiety coraz częściej chcą rozmawiać o różnych aspektach swojego zdrowia, które wcześniej wstydziły się poruszać. Zupełnie jakby ktoś powoli i z mozołem wyciągał gruby korek z naszej zbiorowej świadomości. Jednak pod nieśmiałymi rozmowami o emancypacji butelka wciąż jest pełna tajemnic, ignorancji i piętnowania naszych ciał. Dlatego temat jest wart zbadania.

Można na przykład zadać sobie pytanie: Dlaczego wśród młodych kobiet tak znacznie spadła liczba wykonywanych badań cytologicznych, skoro przypadków zachorowań na raka szyjki macicy jest coraz więcej? Pytane, dlaczego niechętnie zgłaszają się na wymaz z pochwy, młode kobiety często odpowiadają, że czują się „osądzane”. Zatem niechęć do badań nie wynika ze strachu przed bólem przy wkładaniu wziernika, ale raczej przed tym, jak będzie postrzegane nasze ciało – na przykład czy nasze narządy rodne „odpowiednio” wyglądają i pachną. To spojrzenie,

którym się obrzucamy, jest zinternalizowanym wzrokiem mężczyzny – produktem nie tylko błyszczących, wygolonych zdjęć z magazynów porno, ale stuleci poddawania naszych ciał opresji patriarchy. Wstydzimy się tego, co czyni nas kobietami, bo żywimy głęboko zakorzenione przekonanie, że komuś się to nie spodoba, że ktoś to źle oceni, że ktoś to uzna za przesadę.

Nasza relacja z własnym ciałem i tym, co się w nim dzieje, jest niezwykle złożona. Natura zaprojektowała żeński układ rozrodczy do rozwoju potomstwa, a on nieustannie się do tego przygotowuje, nawet jeśli nie chcemy mieć dzieci. Cykliczne zmiany hormonalne, leżące u podłoża procesów reprodukcyjnych, sprawiają, że mechanizmy rządzące naszym wewnętrznym światem często wchodzą w rozmaite kolizje ze światem zewnętrznym i żądaniami, jakie – w naszym odczuciu – nam stawia. Bardzo mnie ciekawi, w jakim stopniu utrwalony w oczach społeczeństwa obraz kobiety wpływa na nasze postrzeganie samych siebie. To, czego osobiście doświadczyłam, poszukując leczenia napięcia przedmiesiączkowego, przygnębienia, lęku i podwyższonej wrażliwości w trakcie cyklu (by w końcu stwierdzić, że skutecznie wyczerpałam wszystkie możliwości), uświadomiło mi, jak bardzo moje analizy własnych myśli i zachowań są uwięzione w koleinach powszechnych wyobrażeń, jaka powinnam lub nie powinnam być jako osoba i jako kobieta.

Książkę osnułam na historii własnych dążeń do lepszego poznania siebie i akceptacji zmian emocjonalnych, jakich doznaję w przebiegu cyklu, zamiast w wahaniach nastroju dopatrywać się patologii, szufladkować je i rozkładać

na czynniki pierwsze. Kiedy przyjrzałam się bliżej temu, jak w ciągu dziejów społeczeństwa pojmowały, traktowały i komentowały fizyczne i psychiczne zdrowie kobiet, zobaczyłam z całą jaskrawością, że od hipokratejskich początków medycyny aż po współczesność naszą zbiorową wiedzę i postawy kształtowała buta wszechwładnych mężczyzn.

O tym, co dzieje się w naszych ciałach, wiemy dziś znacznie więcej niż w roku 460 przed naszą erą, ale nadal otacza nas aura tajemniczych istot, z natury skłonnych do fizycznych i emocjonalnych skrajności, które – koniec końców – potrzebują poskromienia. Jeśli chodzi o naszą cielesność, to pod wieloma względami głos kobiet i ich autonomia nadal liczą się najmniej. Zawsze ktoś twierdzi, że wie lepiej. Upředzenia wobec kobiet są nieodłącznie wpisane w praktykę medyczną. Kobiety zgłaszające się na ostry dyżur z powodu bólu nie tylko rzadziej niż mężczyźni otrzymują leki przeciwbólowe, ale niejednokrotnie zamiast nich dostają środki uspokajające (bo kiedy jesteśmy spokojniejsze, sprawiamy mniej kłopotów). W porównaniu z mężczyznami u kobiet z chorobą wieńcową leczenie wdrażane jest znacznie później. Te fakty znajdują mocne potwierdzenie w statystykach. Kiedy kobieta mówi, jak się czuje, czego chce i czego potrzebuje, ktoś – zwykle mężczyzna, albo system stworzony przez mężczyzn – zawsze jest od niej mądrzejszy.

Historyczne zjawisko opresji wynikającej z kobiecej biologii, przejawiające się między innymi w pejoratywnych określeniach typu „histeryczka”, ma wiele punktów stychnych ze współczesnym doświadczeniem kobiet, zarówno indywidualnym, jak i zbiorowym. Gorąca rozrachunkowa

debata społeczna, którą zainicjował ruch #metoo, skłoniła nas na przykład do refleksji, dlaczego tak liczne doświadczenia przemocy seksualnej są negowane lub bagatelizowane, a całe rzesze kobiet czują się zbyt bezsilne, by otwarcie mówić o swoich bolesnych przeżyciach. Według mnie kluczem do zrozumienia naszej wielowiekowej opresji i wyjaśnienia, dlaczego kobietom z definicji się nie dowierza, jest sam koncept bólu. Bo w rzeczywistości cierpienie kobiety jest lekceważąco zbywane właśnie dlatego, że jesteśmy kobietami, i my dobrze o tym wiemy.

Znaczenie naszego cierpienia, czy to fizycznego, czy emocjonalnego, było od zawsze zawłaszczane, pochłaniane lub pogardliwie odrzucane przez systemy silniejsze niż my jako jednostki. Z drugiej strony bywa tak, że im głośniej krzyczymy o naszym bólu, tym częściej słyszymy, że robimy niepotrzebny raban, i tym mniejsza jest szansa, że będziemy potraktowane poważnie. Dzięki świadomości, dlaczego tak się nadal dzieje w wielu dziedzinach życia społecznego, będziemy wiedziały, nad czym pracować i dla jakiej sprawy się jednoczyć.

Jest to książka o odzyskiwaniu znaczeń; o śledzeniu nici powiązań między nakazaną przez tradycję rolą i tożsamością, obserwowaniem i poskramianiem naszych tak zwanych szaleństw a spokojem, jaki możemy znaleźć, akceptując przyrodzoną nam zmienność, zamiast w nieskończoność dopasowywać się do narzuconych wzorców istnienia i odczuwania. Istotną rzeczą w tym procesie jest głębsze zrozumienie funkcjonowania kobiecego organizmu i łączności między ciałem a umysłem. Równie ważna jest większa świadomość wszystkich czynników zewnętrznych,