



dr Christiane Northrup

Sekrety wiecznie młodych kobiet

Boginie nigdy się nie starzeją



vital
GWARANCJA ZDROWIA

dr Christiane Northrup

Sekrety wiecznie młodych kobiet

Boginie nigdy się nie starzeją

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz-Śliwa
Ilustracje wewnętrzne: Scott Leighton, © Christiane Northrup Inc.
Fragmenty z „We Have Not Come to Take Prisoners” z publikacji wydawnictwa Penguin zatytułowanej
The Gift: Poems by Hafiz, autorstwa Daniela Ladinsky’ego. Copyright © 1999 Daniel Ladinsky.
Wykorzystano dzięki zgodzie autora.
„The Kiss” z Make Me Your Own: Poems to the Divine Beloved, copyright © 2013 by Tosha Silver,
Przedrukowane za zgodą Urban Kali Productions.

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-46-6

GODDESSES NEVER AGE
Copyright © 2015 by Christiane Northrup
English language publication 2015 by Hay House Inc. US

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania żadnych technik
jako terapii w przypadku jakichkolwiek problemów fizycznych, emocjonalnych ani medycznych bez
bezpośredniej bądź pośredniej konsultacji z lekarzem. Zamiarem autorki jest jedynie przedstawienie
ogólnych informacji, które ułatwią podróż ku emocjonalnemu i duchowemu dobrobytowi.
Jeżeli czytelnik wykorzysta jakiegokolwiek informacje zawarte w niniejszej książce, ani autorka,
ani wydawca nie biorą na siebie żadnej odpowiedzialności za jego czyny.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla bezwzględnej bogini, która żyje w każdej kobiecie –
oraz dla Gai Sophii, samej Ziemi.*

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	9
Rozdział 1: Boginie są bezwiewowe.....	17
Rozdział 2: Boginie znają moc przyjemności.....	41
Rozdział 3: Boginie wykorzystują wewnętrzną moc uzdrawiania ...	67
Rozdział 4: Boginie rozumieją przyczyny zdrowia	95
Rozdział 5: Boginie oplakują, wściekają się i idą dalej.....	139
Rozdział 6: Boginie są seksowne i zmysłowe	175
Rozdział 7: Boginie kochają bez zatracania się	217
Rozdział 8: Boginie smakują przyjemności jedzenia.....	257
Rozdział 9: Boginie poruszają się z radością	293
Rozdział 10: Boginie są wspaniałe	317
Rozdział 11: Boginie ucieleśniają boskość.....	333
Rozdział 12: Czternastodniowy program bezwiewowej bogini	363
<i>Zasoby</i>	395
<i>Noty końcowe</i>	403
<i>Podziękowania</i>	413
<i>O Autorce</i>	417

WPROWADZENIE



*Jeden z moich dwudziestokilkuletnich kumpli powiedział mi: dziewczyno,
jesteś zagadką. Nie jesteś młoda, nie jesteś stara.*

Nie wiem do diaska czym jesteś. Jesteś czymś innym.

Po prostu bądź czymś innym. To działa!

– TOSHA SILVER, AUTORKA OUTRAGEOUS OPENNESS

Niedawno udałam się do sklepu z rzeczami dla sportowców, żeby serwisant poprawił wiązania na moich nartach, a on, znacznie młodszy ode mnie, zapytał mnie o wiek. Najwyraźniej jeżeli przekroczysz pewien wiek, zakładają, że twoje wiązania muszą szybko puszczać, gdyż twój zmysł równowagi pogorszył się i częściej upadasz. Jestem fizycznie aktywna, nawet bardziej niż w młodszych latach, i regularnie tańczę tango argentyńskie, więc mój zmysł równowagi jest w porządku. Powiedziałam serwisantowi, który analizował formułę określającą dostosowanie moich wiązań: – Niech Pan wstawi czterdzieści – Robię to również wtedy, kiedy ćwiczę na siłowni. Nie potrzebuję, żeby stepper delikatnie się ze mną obchodził, jakbym była jakąś kruchą staruszką, która mogłaby zrobić sobie krzywdę, jeżeli program da jej leciutki wycisk. Jeśli coś mi nie pasuje, przestaję ćwiczyć i dopasowuję urządzenie. Nie odczuwam wstydu tylko z tego powodu, że muszę przestawić urządzenie na niższe obciążenie. Nie pozwalam też, żeby wyobrażenie jakiejś obcej osoby na temat tego, co oznacza „czterdziestka” albo „pięćdziesiątka”, albo „sześćdziesiątka”, albo jakiś inny numer, wpływało na to, jak postrzegam sama siebie. Kiedy ktoś pyta cię, ile masz lat, czy w ogóle pamiętasz? Czy też jest to dla ciebie tak

nieważne, że zapominasz, chyba że zbliża się jakaś okrągła rocznica? Wiek to jedynie liczba, a bezwiekowość oznacza, że nie kupujesz koncepcji tego, że jakieś cyfry określają wszystko: od twojego stanu zdrowia, przez twoją atrakcyjność, po twoją wartość. Możesz być młodsza w wieku lat 60 niż byłaś w wieku lat 20, ponieważ zmieniłaś swoją postawę i tryb życia. Bycie bezwiekową oznacza ignorowanie zasad związanych z tym, co rzekomo oznacza bycie w określonym wieku. Oznacza, tak po prostu, nigdy się nie zestarzeć – nigdy nie czuć, jakby najlepsze dni były za tobą, a teraz to już tylko z górki.

Pozwól, że bardzo jasno zaznaczę jedną rzecz: zaczynamy być *starsze* w chwili, w której przychodzimy na świat. Jednakże w naszej kulturze nie używamy terminu „starzenie się” aż do osiągnięcia około lat 50, a większość z nas kojarzy „starzenie się” z „pogorszeniem”. Prawda jest taka, że są ludzie, którzy już w wieku lat dwudziestu kilku – nawet wcześniej – wykazują oznaki starzenia się: zmniejsza się ich masa mięśniowa, poziom cukru we krwi jest niestabilny, pogarsza się zmysł równowagi. Tymczasem inni, którzy są już po siedemdziesiątce, są okazami zdrowia. Według doktor Joan Vernikos, badaczki i byłej prezes oddziału nauk życiowych NASA, która przygotowała 77-letniego Johna Glenna do powrotu w przestrzeń kosmiczną, starzenie się jest tylko powolną formą stanu nieważkości: jest to coś, co dzieje się z twoim ciałem, kiedy nie wstajesz z krzesła, nie ruszasz się, nie prowadzisz aktywnego życia i nie doświadczasz przyciągania ziemskiego. Starzenie się *nie* oznacza nieuchronnego pogorszenia zdrowia fizycznego ani popadnięcia w kulturową nieistotność.

Sekrety wiecznie młodych kobiet mówią o bezwiekowości, czy też bezwiekowym życiu, którego doświadczą się, kiedy angażuje się w życie bez lęku o to, że się upadnie – albo rozpadnie na kawałki. Już od dawna należy nam się zmiana paradygmatu dotyczącego naszych przekonań o starzeniu się. Stulatki stanowią najszybciej rosnącą grupę wiekową w populacji Stanów Zjednoczonych (wzrost wynosi 75 tysięcy osób na rok)¹. Obecnie w USA żyje około 53 tysiące stulatków, a do roku 2050 będzie ich 600 tysięcy. Dobrze przeczytałaś: 10 razy więcej Amerykanów przekroczy 100. rok życia za dwa pokolenia od teraz. To zaledwie jeden fragment ogólnoswiatowej opowieści o tym, że ludzie żyją coraz dłużej. Jeżeli chcesz żyć długo, jestem pewna, że nie chcesz jednocześnie spędzić

ostatnich lat życia w kiepskim zdrowiu, rozmyślając o tym, jak „stara” jesteś. Możesz zmienić swoją przyszłość, zaczynając już dziś od przyjęcia nowej, bezwiekowej postawy, która pomoże ci rozkwitnąć fizycznie, emocjonalnie, psychicznie i duchowo.

Starzenie się to okazja do zwiększenia swojej wartości oraz kompetencji, kiedy rośnie liczba połączeń nerwowych w twoim hipokampie i w całym mózgu, wplatając w mózg oraz ciało mądrości dobrze przeżytego życia, co pozwala ci przestać żyć lękiem przed rozczarowaniem innych i przed byciem niedoskonałą. Bezwiekowe życie to odważne życie. Oznacza ono, że pozostajesz nierozproszona mało ważnymi dramatami życia, ponieważ posiadasz wystarczające doświadczenie, żeby wiedzieć, czym nie warto się martwić, a co powinno być priorytetem. Oznacza ustalenie nowej relacji z czasem, w której przestajesz się go obawiać i próbować wyprzedzić. Kiedy podczas badań naukowych zapytano stulatków, jak czują się z trzydziętym wiekiem, najczęstsze trzy odpowiedzi brzmiały: „błogosławiony”, „szczęśliwy” i „zaskoczony” – zaskoczony, ponieważ kiedy żyjesz bezwiekowo, nie przykładasz uwagi do swojego wieku, niezależnie od tego, jaki on jest².

Dusza jest bezwiekowa i jest ekspresją boskości, kobiecej siły twórczej wszechświata. Święta kobiecość jest tradycyjnie kojarzona z ciemnością, ciałem, tajemnicą, płodnością, otrzymywaniem oraz z pierwotną zupą – łonem, w którym zaczyna się całe życie i w którym jest ono pielęgnowane. Każda kobieta jest bezwiekową boginią, ekspresją świętej kobiecej formy fizycznej. Niestety często zapominamy o tym w zalewie kulturowych komunikatów świadczących o dyskryminacji ze względu na wiek. Musimy być bardziej świadome związanych ze starzeniem się negatywnych komunikatów, jakie wysyła nam nasza kultura, i musimy w świadomy sposób je odrzucać.

Kliniczny neurolog Mario E. Martinez, mający jednocześnie doktorat z psychologii, założyciel Biocognitive Science Institute, pisze o oczekiwaniach kulturowych, czy też jak on to nazywa „portalach kulturowych”, które internalizujemy – związanych na przykład z przekroczeniem 30. albo 50. albo 65. roku życia. Doktor Martinez mówi, że zawsze powinno się odmawiać przyjęcia niżki emeryckiej, ponieważ to jedynie wzmacnia błędne przekonanie, że starzejesz się i stajesz się coraz bardziej słabowita,

że nie możesz pracować i inni muszą otaczać cię opieką³. Mój brat niedawno odkrył, jakie to prawdziwe, kiedy postanowił wykorzystać taką zniżkę, żeby zaoszczędzić 25 dolarów na locie. Kiedy dotarł na lotnisko, musiał stanąć w jeszcze innej kolejce, żeby udowodnić, że naprawdę jest emerytem. Stwierdził, że skończyło się na tym, iż poczuł się jak obywatel drugiej kategorii, co zdecydowanie nie było warte zaoszczędzenia tych 25 dolarów.

Moja matka, która ma niemal 90 lat, wpadła w tarapaty przez to, że nie zapisała się na plan leków na receptę Medicare*. Nie widziała w tym żadnego sensu, ponieważ nie bierze żadnych leków i tego nie planuje. Czy chcesz spędzić swoje 65. urodziny na rozmyślaniu, jakie choroby lub bolączki prawdopodobnie cię dotkną, żeby wybrać, który plan recept na leki będzie dla ciebie odpowiedni? Dlaczego oczekuje się, że przejdziemy właśnie przez ten portal kulturowy? Prawdopodobnie wynika to z tego, że w XIX wieku 65. rok życia został uznany za wiek upoważniający ludzi do pobierania emerytury państwowej, gdyż była to średnia długość życia. Od tamtej pory aktuarialne wykresy i statystyki utrwaliły wiek emerytalny w okolicy 65 lat, plus minus 5 lat, jednakże obecnie oczekiwana długość życia po ukończeniu 65 lat wynosi 24 lata! Dlaczego więc nadal oczekujemy zwolnienia tempa w wieku 65 lat? Albo 75, albo 85, albo w innym wieku?

Jeżeli nie zastanawiasz się nad tym, ile lat masz w tym momencie, to okrągłe urodziny albo związana z trybem życia choroba przyjaciółki lub krewnej w twoim wieku, albo kryzys w twoim własnym życiu mogą sprawić, że zaczniesz się zastanawiać, w jaki sposób zmienić swój scenariusz i zestarzeć się, nie marniejąc. Wiele kobiet dzwoni podczas mojego programu radiowego, żeby otrzymać poradę, ponieważ nagle rozwinęła się u nich choroba autoimmunologiczna, nowotworowa lub przednowotworowa albo jakaś alergia. Jeżeli z równowagi nie wytrącił ich kryzys zdrowotny, spowodowała to utrata pracy, związku albo iluzji. Czasami mówią mi, że właśnie dowiedziały się, że mąż zdradza je od jakiegoś czasu albo że ich córka czy syn w wieku studenckim zapadli na chorobę umysłową lub zaczęli nadużywać substancji narkotycznych. Nasza dusza planuje wiele potężnych wezwań do przebudzenia, żeby skierować naszą uwagę z powrotem na właściwy tor.

* Federalny program ubezpieczeń zdrowotnych dla osób powyżej 65. roku życia i niepełnosprawnych (przyp. tłum.).

No i oczywiście „ta zmiana”, jak kiedyś nazywano menopauzę, stanowi w życiu kobiety naturalny punkt przemiany. Jesteśmy stworzone do rozpoczęcia życia od nowa mniej więcej w czasie wystąpienia ostatniej menstruacji, tego biologicznego wyróżnika. Nasze ciała o tym wiedzą, nawet jeżeli umysł nie wie. Kiedy czynnie zajmowałam się medycyną, błyskotliwe kobiety robiące karierę zawodową przychodziły do mnie na test ciążowy, a kiedy mówiłam im, że wynik jest dodatni, stwierdzały: – Nie wierzę. Jak to się stało? – Wierz mi, wyrozumiały cykl płodności ciała i działanie antykoncepcji. Nie akceptowały po prostu swojej podświadomej potrzeby przejścia dramatycznej zmiany – potrzeba ta spowodowała, że stały się niedbałe, jeśli chodzi o stosowanie środków antykoncepcyjnych. O ileż to łatwiejsze, kiedy możemy uświadomić sobie pragnienie urodzenia czegoś nowego i przypomnieć sobie, że istnieje na to wiele innych sposobów niż ponowne zostanie matką.

W okresie perimenopauzy, czyli czasu wejścia w menopauzę, który zazwyczaj trwa od 6 do 12 lat, wiele kobiet zdaje sobie sprawę z tego, że nie chcą już wstrzymywać się z realizacją marzeń i żyć pod dyktando zachcianek wszystkich otaczających je osób. Może masz przejmujące wrażenie, że powinnaś zmienić zawód, przeprowadzić się do nowego miejsca, zakończyć jakąś relację albo w nowy sposób odkryć swoją seksualność. Zwróć uwagę na to pragnienie. Twoje twórcze soki płyną! Przejawia się przez ciebie siła życiowa. To nowe życie, jakie rodzisz, musi obejmować także twoje własne.

A może nie jesteś jeszcze świadoma pragnienia wprowadzenia zmian. Naturalne przeniesienie punktu skupienia, jakiego doświadczają kobiety, może często nadejść nieoczekiwanie – zupełnie tak jak perimenopauza. Pewna kobieta, z którą rozmawiałam, powiedziała, że jej pierwsze uderzenie gorąca było tak niespodziewane i intensywne, że zwymyślała męża za zrobienie jej kawy z kofeiną zamiast bezkofeinowej – założyła, że właśnie to ona wywołała to doznanie. Kiedy powiedział: – Może masz uderzenie gorąca. Czy nie jesteś już mniej więcej w tym wieku? – oniemiała z wrażenia. Kobiety często nie myślą o perimenopauzie, dopóki same w nią nie wejdą albo ich przyjaciółka lub siostra w podobnym wieku. *Czyżbym już byłam w tym wieku? Zastanawiają się. Naprawdę? A następnie: Cóż więc to*

dla mnie oznacza? Co takiego stworzę w następnym rozdziale swojego życia? W co się zmieniam?

Zmieniasz się w potężną, pociągającą, płodną, bezwiekową boginię, którą masz być – ekspresję boskiej, kobiecej siły życiowej, nieskrępowanej oczekiwaniami kulturowymi, które cię pomniejszają, czynią zbyt ostrożną i sprawiają, że boisz się kogokolwiek rozzłościć. Jesteś w trakcie odkrywania swojej jaźni bezwiekowej bogini, a ma ona wiele sposobów na przejawianie swojej twórczości i doświadczenia poprzez przyjemności w życiu, od czucia się swobodnie we własnym ciele, przez ponowne odkrycie swojej seksualności, po rozpoczęcie nowej relacji, projektu albo sposobu życia.

Sekrety wiecznie młodych kobiet to książka dla kobiet w każdym wieku, które cieszą się swoim życiem dzisiaj i chcą to życie uczynić jeszcze lepszym. Nie chciałam napisać książki o zdrowiu kobiet, która straszylaby je starzeniem się i mówiła, w jaki sposób przygotować się na okropną rzecz, jaka mogłaby im się przytrafić, od choroby piersi, przez problemy z sercem po chorobę macicy. Nie chciałam zredukować kobiecego ciała do odrębnych części i powiedzieć czytelniczkom, żeby wykorzystywały te dziesięć porad w celu upewnienia się, że jakiś konkretny kawałek ich ciała się nie posypie albo żeby mieć pewność, że dany układ się nie popsuje. To podejście do zdrowia już dawno mi przeszło. Jeżeli pragniesz uzyskać konkretne porady dotyczące tego, jak utrzymać zdrowie piersi, jak odżywiać swoje ciało dobrymi, zdrowymi potrawami i jak utrzymać rok po roku wspaniały wygląd, odnajdziesz to wszystko w niniejszej książce. Znajdziesz tu również koncepcje, które sprowokują cię do odpuszczenia mitów dotyczących kobiet oraz naszych relacji ze sobą, z naszym ciałem i z ziemią – mitów, które kobiety internalizują, a które je postarzają.

Tak naprawdę, książka *Sekrety wiecznie młodych kobiet* jest napisana tak, żeby pomóc ci przejść ze starego paradygmatu w nowy. Chodzi w niej o wskazanie wszystkiego, co w twoim ciele może pójść dobrze i tego, w jaki sposób ucieleśniać równowagę i zdrowie, niezależnie od obecnego stanu tego ostatniego – nawet jeżeli już cierpisz na jakąś przewlekłą chorobę. Niezależnie od tego, jaką diagnozę ci postawiono, podejście opisane w tej książce może wesprzeć twoje uzdrowienie. Rozdział 1 obala mity dotyczące starzenia się i pomaga ci zrozumieć, co oznacza bycie bez-

wiekową oraz bycie boginią. W rzeczywistości jest tak, że nasze ciała nie są oddzielone od naszych myśli i emocji. Nie są oddzielone od planety Ziemi, naszej wspaniałej matki, ani od nieba i gwiazd. Zrozumienie tego pomoże ci dostrzec, dlaczego tak ważne jest, żeby odpuścić toksyczne przekonania i uczucia, które uniemożliwiają ci doświadczanie optymalnego zdrowia i dobrobytu. A ponieważ najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić dla swojego zdrowia, jest życie w radości, co obejmuje także życie w trwałej przyjemności, rozdział 2 niniejszej książki jest poświęcony temu tematowi.

W rozdziałach 3 i 4 przedstawię ci całkiem inne spojrzenie na powszechne niepokoje, jakie nawiedzają kobiety odnośnie ich ciała i zdrowia fizycznego, kiedy wchodzi w menopauzę i okres po jej zakończeniu. Z rozdziału 5 dowiesz się, w jaki sposób uwalniać stare emocje, które mogą powodować choroby: żal, złość i poczucie wstydu. Rozdział 6 pomoże ci odzyskać seksualność – twoją naturę Afrodyty – żebyś przestała myśleć, że nie jesteś seksowna tylko dlatego, że nie masz ciała szczupłej dwudziestodwulatki. W rozdziale 7 będziesz kontynuować uwalnianie toksycznych emocji, kiedy odpuścisz poczucie wstydu i perfekcjonizm, które wpływają na twoje relacje z samą osobą i ważnymi ludźmi w twoim życiu. Rozdział 8 dotyczy nawiązania nowej relacji z pożywieniem i twoim ciałem, kiedy pogodzisz się ze swoim brzuchem, natomiast rozdział 9 dotyczy poruszania się z radością zamiast zmuszania do ćwiczenia. Rozdział 10 mówi o postrzeganiu siebie jako pięknej oraz o poprawianiu i dekorowaniu tego piękna pewnością siebie, jeżeli chciałabyś zmienić swój wygląd. A w rozdziale 11 otrzymasz wskazówki dotyczące słuchania swojej boskiej mądrości oraz sygnałów wysyłanych przez bardzo czuły wykrywacz wierutnych bzdur. Nauczysz się również nawiązywać nową relację z Ziemią i jej mieszkańcami, kiedy wkroczysz w pełni w swoją jaźń bezwiekowej bogini. I wreszcie w rozdziale 12 otrzymasz praktyczny model do wprowadzenia w życie przedstawionych w niniejszej książce koncepcji dzięki czternastodniowemu programowi bezwiekowej bogini, a następnie znajdziesz listę pomocnych zasobów do pielęgnowania obecnej w tobie bogini.

Zatem jesteś tutaj, na rozdrożu, na którym musisz podjąć decyzję dotyczącą tego, jak będzie wyglądało twoje życie w następnych latach. Fakt, że

czytasz tę książkę w tym momencie, jest doskonałym dowodem na to, że obecna w tobie bezwielkowa bogini chciałaby, żebyś przekazała jej teraz dowodzenie. Mówię to z całą pewnością, ponieważ żyję wystarczająco długo, żeby wiedzieć, że nie istnieją zbiegi okoliczności, które są całkowicie przypadkowe. Gdybyś nie zastanawiała się na poważnie nad zmianą swojego podejścia do życia, nie znalazłabyś się w tej chwili w tym miejscu razem ze mną.

Czy zatem zamierzasz zestarzeć się z werwą, czy może zmarnieć z wiekiem? Czy będziesz trzymać się starego paradygmatu zwalczania ciała, żeby zaczęło się zachowywać? Czy nadal będziesz przedkładać potrzeby innych ludzi ponad swoje i żywić się przetworzonymi pokarmami, cukrem, kofeiną, niepokojem oraz samą siłą woli? A może zejdziesz z drogi prowadzącej do chorób, kruchości i obniżonej jakości życia, i zaczniesz żyć z odwagą, jakbyś naprawdę tego chciała?

Starzenie się nie jest czymś, czego należy się bać. Niniejsza książka nie jest poradnikiem, zaprojektowanym tak, żeby uzbroić cię na wojnę przeciw starzeniu – zresztą metafora wojny nie jest odpowiednia. Za każdym razem, kiedy przybierasz wobec czegoś nieprzyjacielską postawę, obdarzasz to coś mocą. Zamiast obawiać się starzenia i opierać mu, przywołaj magiczną zasadę, że znajomość imienia jakiejś rzeczy daje ci władzę – nie tyle *nad* nią, co *wraz* z nią, jak mówi pisarka Starhawk. Wtedy możesz stać się mocą neutralizującą. Możesz uczynić starzenie się innym doświadczeniem. Wtedy nie będziesz stara i nie będziesz młoda. Będziesz „czymś innym”: bezwielkową boginią.

Rozdział 1

BOGINIE SĄ BEZWIEKOWE



*Nie wspieramy długiego życia. Wspieramy życie radosne, a kiedy trwasz
w radości, zazwyczaj jej skutkiem jest długowieczność.*

Nie liczymy sukcesu życia jego długością; liczymy go jego radością.

– ABRAHAM

Moja matka ma niemal 90 lat, ale nadal lubi prowadzić samochód. W domu przynajmniej raz na tydzień jeździ po swojej posiadłości kosiarką, żeby wygładzić trawnik o powierzchni trzech czwartych akra. Przebyła ulice Bostonu za kierownicą samochodu kempingowego, żeby spotkać się ze mną na kolację. Kilka lat temu mama przejechała samochodem kempingowym cały kraj w czasie podróży, jaką odbyła ze swoją przyjaciółką Anne, która była wtedy trochę starsza (a która niedawno zmarła w wieku 91 lat). Chciały zobaczyć Park Narodowy Redwood*. Żadna z nich nie bała się wjechać na kemping i spędzić na nim nocy. Ja wolę zostawić koszenie trawnika i poruszanie się w ciężkich korkach innym, ale wiem, że kiedy będę w wieku matki, będę równie aktywna jak ona. Mama i ja różnimy się na wiele sposobów, jednak jest ona moim modelem, jeżeli chodzi o życie w pełni i z poczuciem radości oraz przygody. Dzięki niej poznałam wagę ćwiczeń fizycznych i nauczyłam się troszczenia się o swoje ciało, żeby móc spędzić późniejsze lata na robieniu tego, co lubię, zamiast reagować na jeden kryzys zdrowotny po

* Las sekwoi wiecznie zielonych w północnej Kalifornii (przyp. tłum.).

drugim. Cytując Esther Hicks i Abrahama, moja formuła na późniejsze lata życia brzmi „szczęśliwa, zdrowa, martwa”¹. Nie jesteś skazana na spędzenie swoich ostatnich miesięcy z rurką doprowadzającą tlen wepchniętą w nos. Możesz napisać to opowiadanie w inny sposób!

Jako lekarka i nauczycielka zdrowia, wiem, że możesz zminimalizować możliwość zapadnięcia na chorobę zwyrodnieniową oraz prawdopodobieństwo przedwczesnego zestarzenia się, jeśli tylko będziesz dokonywać dobrych wyborów związanych z trybem życia. Nie musisz doświadczać zdrowia jako czasowego wytchnienia. To twoje *prawo przyrodzone*. Możesz przestać mieć się nieustannie na baczności i martwić, że twoje ciało w każdej chwili może cię zdradzić. Możesz za to odzyskać swoją naturalną, harmonijną relację z ciałem i doświadczać przyjemności, radości oraz pełnego energii zdrowia jako codziennej rzeczywistości. Wtedy będziesz żyć bezwiekowo, z witalnością bogini, a twoje ciało i duch będą to odzwierciedlać.

KOMÓRKOWE STARZENIE, KOMÓRKOWA REGENERACJA

Chociaż większość osób nie zdaje sobie z tego sprawy, ciało stale się odtwarza. Komórki regularnie się odnawiają. Stare komórki umierają, a nowe się rodzą. Wszystkie twoje narządy, łącznie ze skórą, która regeneruje się najszybciej, zastępują się nowymi. Nie masz tego samego ciała, co jeszcze kilka lat temu. Każda komórka została zastąpiona.

W pewnym sensie mamy okres trwałości. Obecne na zakończeniach chromosomów struktury o nazwie telomery, które przypominają lont na końcu laski dynamitu, skracają się z każdym podziałem komórki. Kiedy telomery robią się krótkie, komórki nie dostają już instrukcji replikacji i umierają. Jednakże te lonty wcale nie muszą skrać się w tak szybkim tempie, jak obecnie. Badania naukowe wykazują, że telomery są naprawiane i lekko przedłużane przez enzym o nazwie telomeraza, co sugeruje, że mamy moc rzeczywistego cofnięcia starzenia się poprzez usprawnienie zdolności do naprawiania i przedłużania telomerów². Medytacja uważności, ćwiczenia fizyczne i inny sposób myślenia – wszystkie te czynniki dają nadzieję na wolniejsze starzenie się³. Badania prowadzone przez

takich naukowców jak Richard Davidson z Uniwersytetu Wisconsin wykazują, że praktyka uważności ustanawia nowe połączenia w mózgu, co skutkuje lepszą odpornością⁴ i lepszą zdolnością radzenia sobie ze stresem i emocjami⁵. Niedawne naukowe badanie długoterminowe trwające osiem lat i obejmujące pięćdziesiąt osób wykazało, że zaledwie godzina umiarkowanych ćwiczeń fizycznych tygodniowo może siedmiokrotnie zmniejszyć ryzyko zapadnięcia na choroby przewlekłe. „Umiarkowane” ćwiczenia fizyczne to jedynie godzina tygodniowo tańczenia, mycia samochodu albo chodzenia. I nawet ci, którzy aż do rozpoczęcia tego badania prowadzili siedzący tryb życia, pod jego koniec mieli podobne wyniki jak ci, którzy przez całe życie ćwiczyli⁶. Jeżeli więc pragniesz, żeby twoje ciało składało się z pełnych energii nowych komórek, odżywiaj je poprzez dokonywanie pozytywnych wyborów dotyczących trybu życia, które obejmują utrzymywanie pozytywnej postawy wobec samej siebie, swojego zdrowia i swojej wartości.

To komórkowy rozpad wywołuje zmiany fizyczne, które kojarzymy ze starzeniem się, od zmarszczek po drobne bóle i dolegliwości. Stan ciała zmienia się w znacznej mierze w efekcie nagromadzenia toksyn, co skutkuje pogorszeniem stanu i uszkodzeniem komórek oraz rozpadem tkanek i narządów wewnętrznych. Wpływ tych nagromadzonych toksyn na ciało wzmacnia rozwój zbitych powięzi: to jest bliznowacenie tkanki łącznej na skutek stresu fizycznego, emocjonalnego i psychicznego (więcej na ten temat napiszę później). I jak wspomniałam we wstępie, spędzanie zbyt dużej ilości czasu w pozycji siedzącej lub leżącej przyspiesza proces starzenia. To właśnie dlatego musisz ruszać się i doświadczać przyciągania ziemskiego poprzez chodzenie, pchanie, ciągnięcie i poruszanie się. Jedną z przyczyn, dla których ruch jest tak żywotnie ważny, jest to, że płyny ustrojowe mogą łatwiej transportować toksyny do narządów wewnętrznych które je przetwarzają, jeżeli nie spędzasz całego dnia na siedzeniu. Tak naprawdę spędzanie dużej ilości czasu na siedzeniu nasila nietrzymanie moczu (tak samo jak zaburzenia erekcji, co oznacza, że mężczyźni również muszą się ruszać). Jeżeli toksyny obecne w organizmie nie są przetwarzane, dochodzi do rozpadu komórek.

W naszym pożywieniu i środowisku obecne są toksyny, których powinniśmy starać się unikać, ale wiele z tych toksyn, które przyczyniają się

do procesu starzenia, produkowanych jest przez nasz własny organizm. Hormony stresu takie jak kortyzol i adrenalina są wykorzystywane przez ciało w przypadku bezpośredniego zagrożenia bezpieczeństwa fizycznego. Zapewniają nam szybki zastrzyk energii do ucieczki albo stoczenia walki na śmierć i życie. Stale podniesiony poziom tych hormonów we krwi ze względu na nieustanne napięcie emocjonalne i fizyczne, wywołuje stany zapalne komórek, a to właśnie one są główną przyczyną wszelkich przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, łącznie z nowotworami.

Mój znajomy potrzebował pilnej pomocy medycznej, więc zawiozłam go na ostry dyżur i zostałam z nim na wiele godzin, podczas gdy lekarze i pielęgniarki zajmowali się nim i robili badania medyczne. Wszystkie parametry krwi znajdowały się w granicach normy i po kilku stresujących godzinach spędzonych na oddziale znajomy został odesłany do domu ze środkami przeciwbólowymi. Następnego ranka ważyłam niemal półtora kilograma więcej. Mój organizm zatrzymywał wodę – jest to część procesu stanu zapalnego, który usiłował zmniejszyć ilość kortyzolu i adrenaliny obecnej w mojej krwi w wyniku napięcia doznanego poprzedniego dnia. Z czasem emocjonalne i fizyczne stresory takie jak zła jakość snu mogą okazać się wystarczająco mocne, żebyśmy zaczęły przybierać na wadze, gdyż spowalniają metabolizm. W pewnym sensie wiele kobiet dźwiga w swoim ciele ciężar całego świata, kiedy na drodze empatii przejmują emocjonalny stres otaczających je osób, jak w swojej książce zatytułowanej *Weight Loss for People Who Feel Too Much* zauważyła Colette Baron-Reid (Harmony, 2013).

Stres oksydacyjny to kolejny proces, który w miarę upływu czasu sieje w naszym organizmie spustoszenie. Wolne rodniki, będące produktami ubocznymi metabolizmu zachodzącego w naszych komórkach, są cząsteczkami, którym brakuje elektronów. Cząsteczki te podróżują po naszym ciele w poszukiwaniu komórek, którym mogłyby zabrać elektrony. Następnie to te uszkodzone komórki wyruszają na poszukiwanie elektronów, które przywróciłyby im równowagę. Jeżeli w twoim organizmie brakuje wystarczającej ilości przeciwutleniaczy, żeby regularnie neutralizować szkody wyrządzone przez wolne rodniki, ostatecznie nie będzie on w stanie się naprawić.

Zaostrzasz stan zapalny i stres oksydacyjny, kiedy sięgasz po potrawy pełne cukru, które przynoszą chwilową ulgę w niepokoju, złości, smutku,

bólu i irytacji. Nie mam tu na myśli świeżych owoców, które zawierają błonnik i mnóstwo składników odżywczych oraz przeciwutleniaczy. Prawdopodobnie nie topisz smutków, objadając się świeżo zebranymi borówkami. Te cukry, które zjadamy pod wpływem napięcia, są zazwyczaj wysoce przetworzone. To cukry z potraw, w których nie ma białka albo błonnika, które spowolniłyby biochemiczny wpływ cukru na organizm. Energia pozyskana szybko z cukru może na chwilę poprawić ci humor, ale batoniki, babeczki czy kieliszek wina powodują nagły wzrost poziomu insuliny, co z kolei uszkadza cholesterol LDL (lipoproteinę niskiej gęstości). Taka lepka, uszkodzona LDL podróżuje naczyniami krwionośnymi i wywołuje dalsze stany zapalne, aż w końcu przykleja się do ścian, tworząc płytki, które zwężają światło naczyń krwionośnych i ostatecznie zwiększają ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera, cukrzycę, artretyzm, zawał serca i wylew. W dodatku stres glikemiczny wywołany nawet nieznacznie podniesionym poziomem cukru we krwi, skutkuje wydzielaniem związków chemicznych regulujących procesy zapalne o nazwie cytokiny, które uszkadzają ściany naczyń krwionośnych.

Nadmiar tłuszczu trzewiowego (tłuszczu brzuszego) również powoduje stan zapalny, co wywołuje ból, sprawiający że chcesz pominąć wieczorny spacer i zasiąść na kanapie z miską lodów. Spożywanie rafinowanego cukru wywołuje reakcję beta-endorfinową, która chwilowo uśmierza ból i poprawia samopoczucie, ale nawyk spożywania cukru i prowadzenia siedzącego trybu życia tworzy błędne koło stanów zapalnych i oksydacji. Ten zaokrąglony brzuch nie jest wynikiem wieku, ale spożywania cukru i stanu zapalnego dającego ci się we znaki. To znak, że najwyższy czas narodzić się na nowo jako bezwiewkowa bogini, która doświadcza tych przyjemności, że nie musi ulegać pokusom mniejszych, chwilowych przyjemności, jakie zapewniają cukry i alkohole.

I chociaż postarzający wpływ regularnego picia widać po pewnym czasie gołym okiem, znaczna część zgubnego działania alkoholu rozgrywa się głęboko w ciele. Ścieżki mózgowie odpowiedzialne za przetwarzanie dopaminy, naturalnego środka przeciwbólowego i wywołującego uczucie przyjemności, przestają prawidłowo działać. Z czasem zaczynasz czuć się gorzej, kiedy jesteś trzeźwa, niż czułaś się, zanim wpadłaś w nawyk. „Tylko jeden” kufel piwa albo kieliszek wina poprawia chwilowo nastrój,

ale później błędne koło znowu się zamyka. Oczywiście poddanie się kilku słodkim bądź alkoholowym słabostkom nie zabije cię. Tak naprawdę zdrowe rytuały obejmujące przyjemność (jak jedzenie dobrej gatunkowo czekolady albo smakowanie kieliszka dobrego wina) stanowią część dobrego życia. Jednak bezmyślne pobłażanie sobie tak, żeby zmniejszyć ból, którego nie chce się odczuwać, to zupełnie inna historia. Czy naprawdę pragniesz cukru, czy może słodszy życia? Czy poszukujesz ognistego ducha wódki, czy może pragniesz odnaleźć Ducha? Czy sama ordynujesz sobie leki i tłumisz „niewygodne”, trudne uczucia? Zdecydowanie lepiej jest odtruć się i uwolnić je, żeby móc doświadczać nieustannej radości niczym dwulatka!

Detoksykacja jest wspaniała. Sprzyja dobremu zdrowiu i przypomina nam, jak dobrze jest pozbyć się z organizmu śmieci i powrócić do naturalnego stanu zdrowia. Jednak większość z nas traktuje odtruwanie organizmu jako pewnego rodzaju karę za bycie „złą”, a to zdecydowanie nie jest bezwiekowa postawa. Myślenie biegnie następującym torem: *Byłam „zła” i zjadłam zbyt wiele świątecznych smakołyków, więc muszę ukarać się wyczerpującym detoksem.* Nie musisz przeprowadzać czterodniowego odtruwania, które niesie ze sobą migrenę i objawy przypominające grypę. Możesz po prostu wrócić do czystego odżywiania się i przyjemnego życia, wiedząc, że przez kilka dni możesz czuć się trochę gorzej, ponieważ wszystkie toksyny będą opuszczać twój organizm. W czasie tego łagodnego dyskomfortu możesz wyglądać przemiany od czucia się wzdętą, obolałą i pozbawioną energii do przepelnienia energią. Uwolnij się od postrzegania detoksykacji jako kary i skoncentruj się na przyjemności płynącej z dbania o siebie, wsłuchiwania we własne potrzeby oraz jedzenia świeżych, zdrowych potraw. Zauważ, jak miło jest uporać się z zaśmieconą szufladą albo szafą – a następnie raduj się tą „białą” przestrzenią, jaką stworzysz. To samo zachodzi w twoim organizmie, kiedy usuniesz z niego wszelkie paskudztwa.

Wszystkie te śmieci, jakie spożywasz, i wszystkie te komunikaty oraz zachowania niszczące zdrowie, jakie nieustannie powtarzasz, zbiorą swoje żniwo, jeżeli nie przyznasz, że wreszcie nadszedł czas, aby zatroszczyć się o siebie i pokochać się tak bardzo, żeby dni napędzane adrenaliną zostawić za sobą. Wtedy przekonasz się, że posiadasz zdecydowanie

większą kontrolę nad swoim zdrowiem, niż ci się wcześniej wydawało. Gerontolog Michael F. Roizen przeprowadził badania naukowe, które wykazały, że można przedłużyć życie i podnieść jego jakość poprzez przyjęcie pozytywnej postawy, a nawet przez samo czyszczenie zębów nicią dentystryczną!⁷ Niektóre z tych zmian mogą wydawać się trudne, kiedy będziesz próbowała ustalać nowe nawyki i wprowadzać do swojego napiętego planu dnia nowe zajęcia, ale rezultaty mogą być niezwykle.

JUŻ ŻADNYCH WIĘCEJ MOMENTÓW DEMENCJI STARCZEJ

Każda z nas chce, żeby zdrowie dopisywało nam przez całe życie. Wiele kobiet obawia się nie tylko utraty zdrowia, wigoru czy wyglądu, ale także demencji, czyli fizycznej degeneracji mózgu. Wydaje się, że każdego dnia upubliczniany jest nowy przerażający raport dotyczący liczby starszych osób, które pomimo dobrego zdrowia ogólnego mają coraz więcej problemów poznawczych albo zapadają na chorobę Alzheimera. Znacznie rzadziej jednak wspomina się, że możemy wprowadzić wiele zmian w swoim trybie życia, żeby chronić zdrowie mózgu. Prowadzi się co prawda wiele badań nad demencją, ale zamiast czekać na opracowanie procedur leczenia, dlaczego by nie żyć w sposób, który po prostu jej zapobiegnie?

To, co powszechnie nazywamy stresem – psychicznym, fizycznym, emocjonalnym albo duchowym – w rzeczywistości wytwarza w mózgu i w ciele związki chemiczne odpowiedzialne za wywoływanie stanu zapalnego, które prowadzą do pogorszenia pamięci. Niezależnie od tego, czy ten stres bierze się z nadmiaru cukru w diecie, nieustannego zmartwiania się, czy też braku snu, prowadzi on do degeneracji komórek. Na szczęście masz możliwość odwrócenia tego procesu. Możesz czytać o tym, jak „zarządzać” stresem, ale samo czytanie i planowanie, że pewnego pięknego dnia zaczniesz panować nad swoim stresem nic nie wniesie. Potrzebujesz codziennych praktyk zdrowotnych, które podniosą twoją odporność, obniżą poziom kortyzolu we krwi, złagodzą stan zapalny, wesprą zdrowie mózgu i sprawią, że ucielesnisz zdrowie fizyczne i radość. Praktyki te mogą obejmować regularny ruch, regularne wstawanie z pozycji siedzącej w ciągu dnia, czerpanie radości ze spożywania posiłków

z przyjaciółmi, tańczenie, oddychanie pełną piersią, rozciąganie powięzi (tkanki łącznej) poprzez ćwiczenie jogi albo w inny sposób, wyciszanie emocji i myśli poprzez medytację, zażywanie suplementów z przeciwutleniaczami lub coś innego. Istnieje również wiele innych sposobów na poprawę zdrowia mózgu (więcej na ten temat napiszę później).

Jeżeli pewnego dnia stwierdzisz, że stoisz pośrodku pokoju i zastanawiasz się, gdzie podział się twój telefon komórkowy, nie mów proszę: – To starcza demencja. – Pogorszenie czynności poznawczych nie jest naturalną częścią procesu starzenia. Doświadczasz prawdopodobnie psychicznego przeciążenia, ponieważ starasz się zonglować zbyt wieloma zadaniami i nie śpisz wystarczająco dobrze (o tym również napiszę więcej w dalszej części książki). Słowa są potężne. Nie wmawiaj sobie, że twój mózg zamienia się w papkę tylko dlatego, że skończyłaś czterdziesty rok życia! Przyjmij bezwiekowe i zdrowe nastawienie, żebyś mogła zaprogramować swoje komórki tak, żeby również były bezwiekowe i zdrowe.

BEZWIEKOWE NASTAWIENIE UMYŚLU

Nawyki psychiczne mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i długości życia. Słynne Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement (OLSAR; długoterminowe badanie naukowe starzenia się i okresu emerytury) przeprowadzone przez gerontolog i epidemiolog dr Beccę Levy, wykazało, że ludzie, którzy pozytywnie postrzegają proces starzenia się, żyją przeciętnie siedem i pół roku dłużej od tych, którzy nie wykazują takiego przekonania. Tak naprawdę postrzeganie procesu starzenia się miało większy wpływ – pozytywny lub negatywny – na zdrową długowieczność niż niski poziom cholesterolu lub ciśnienia krwi (które wydłużają życie o cztery lata) albo niski indeks masy ciała (BMI). To postrzeganie miało nawet większy wpływ niż niepalenie papierosów (które przedłuża życie o trzy lata)⁸.

Innymi słowy, wiara w pozytywne aspekty procesu starzenia się ma bardzo silny wpływ na twoją biologię, a co za tym idzie – na przeżycie. Gdyby niniejsza informacja była medykamentem, nieprzepisywanie jej byłoby nieetyczne! Inne badanie naukowe przeprowadzone na osobach

w wieku lat 60-90 mierzyło „czas wymachu”, czyli okres, przez jaki stopa podczas chodzenia przebywa w powietrzu. Czas wymachu mierzy równowagę i może wskazywać, że ktoś robi się coraz słabszy. Badanych podzielono na dwie grupy i powiedziano im, żeby chodzili w sposób umożliwiający ustalenie podstawowego czasu wymachu. Następnie badani grali w prostą grę komputerową, jednak nie wiedzieli, że gra pierwszej grupy zawierała podprogowe pozytywne komunikaty jak „mądry”, „bystry” i „znakomity”, podczas gdy gra drugiej przekazywała podprogowe treści negatywne jak „zniedołęźniały”, „zależny” i „schorowany”. Po skończeniu gry druga grupa miała krótszy czas wymachu. Badani wchodzący w jej skład zaczęli chodzić jakby naprawdę byli „zniedołęźniali”, „zależni” i „schorowani”. Czas wymachu pierwszej grupy wydłużył się. Wygląda na to, że zmiana wynikała jedynie z nieświadomych myśli i ich natychmiastowego wpływu na funkcje ciała⁹.

Jak potężne jest nasze nastawienie wobec starzenia się? Harvardzka profesor Ellen Langer, w swojej klasycznej książce *Mindfulness* (Addison-Wesley, 1989) relacjonuje swoje słynne badanie naukowe przeprowadzone na grupie siedemdziesięcio- i osiemdziesięcioletnich mężczyzn. Zaaranżowała życie jednej grupy mężczyzn tak, jakby znowu były lata pięćdziesiąte XX wieku, kiedy mężczyźni ci znajdowali się w kwiecie wieku: oglądali programy telewizyjne z tamtego okresu, widzieli wiszące na ścianach swoje zdjęcia z tamtych lat, czytali wydawane wtedy czasopisma i tak dalej. Z kolei grupa kontrolna również żyła w oderwaniu od swoich rutynowych zajęć, ale bez żadnych rzeczy przypominających, jak ich życie wyglądało w młodości. Zanim rozpoczęto badanie, wszystkim mężczyznom zmierzono ciśnienie krwi, wydajność płuc, wzrok i słuch. Zrobiono im także zdjęcia. Po dwóch tygodniach powtórzono te testy. Mężczyźni, którzy żyli jakby znowu znaleźli się w czasach swojej młodości, wyglądali przeciętnie o dziesięć lat młodziej. Ich słuch, wzrok, wydajność płuc i inne funkcje ciała oraz parametry życiowe również uległy znaczącej poprawie. Także czuli się zdrowiej. A kiedy opuścili miejsce, w którym mieszkali, wszyscy sami nieśli swoje bagaże – niczym ci zdrowi i pełni energii mężczyźni, których sobie przypomnieli. W grupie kontrolnej nie odnotowano żadnych zmian.

Oto następny przykład badań, które wspierają bezwiewkowe nastawienie umysłu. Słynne naukowe długofalowe badanie zakonnic, które roz-

poczęło się na Uniwersytecie Minnesota w 1986 roku i trwa do dzisiaj, przygląda się kobietom, które rozpoczęły życie klasztorne, mając dwadzieścia kilka lat. Badanie to ma na celu ustalenie, co odróżnia kobiety, u których po osiemdziesiątym roku życia rozwinął się Alzheimer od tych, których mózg funkcjonuje prawidłowo. W chwili przyjęcia do klasztoru każda z zakonnice napisała autobiograficzny esej. Jedynie 10% tych, których eseje obfitowały w kwiecisty język, energetyczne opisy i złożone struktury językowe, zachorowało później na Alzheimera, podczas gdy współczynnik zachorowalności wśród kobiet, które napisały prosty esej, wyniósł 80%. Badanie to sugeruje, że żywotność i pełne zaangażowanie w swoje doświadczenia oraz czerpanie przyjemności ze swojej twórczości chroni zdrowie mózgu¹⁰. To fenomenalne, że mamy tak wielką kontrolę nad własnym zdrowiem! A teraz naprawdę niespodziewane wieści: autopsje wykazały, że zakonnice, które rozkoszowały się życiem i nie wykazywały żadnych objawów demencji, miały w mózgu tyle samo płytek miażdżycowych, co mniej żywotne zakonnice, u których odnotowano przed śmiercią wyraźne objawy demencji. Proszę, przeczytaj poprzednie zdanie ponownie. Jest ono dowodem na to, że zdrowy umysł i duch może istnieć w ciele, któremu daleko do doskonałości. *Oto potęga bezwiewkowej postawy.*

PRZEKONANIA I BIOLOGIA

Najważniejsze, co musisz wiedzieć o swoim zdrowiu, to to, że zdrowie twojego organizmu i jego narządów wewnętrznych nie istnieje w oderwaniu od twojego dobrobytu emocjonalnego, twoich myśli, twojego programowania kulturowego i nastawienia duchowego. *Twoje myśli i przekonania stanowią najważniejszy wskaźnik twojego stanu zdrowia.* To niesamowicie dobre wieści, ponieważ myśli i przekonania można świadomie kontrolować i, w razie potrzeby, poddać uzdrawiającej mocy Ducha (znacznie dokładniej opiszę to w dalszej części książki). To ta część zdrowia, którą medycyna Zachodu zawsze pomija, ale wierz mi, to właśnie tu leży twoja prawdziwa moc, bez wyjątków. Przekonania i myśli są wdrukowane w twoją biologię. Stają się twoimi komórkami, tkankami i narządami wewnętrznymi. Nie istnieje za-

den suplement, lek, żadna dieta ani żaden zestaw ćwiczeń fizycznych, który mógłby równać się z mocą twoich myśli i przekonań. To pierwsze, czemu musisz się przyjrzeć, kiedy w twoim ciele dzieje się coś złego.

Chcę wyrazić się tu bardzo jasno. Jeżeli cokolwiek przejawiało się w twoim ciele jako problem zdrowotny, to świadomie prawdopodobnie nie znasz przyczyny, dla której się to pojawiło. Gdybyś uświadamiała sobie tę kwestię albo emocję, nie musiałaby ona ukazywać ci się fizycznie, ponieważ zajęłabyś się nią wcześniej. Postaraj się prosić jak najmocniej, żeby nie opierać się tej prawdzie. Miej odwagę wnikać głęboko w swoje wnętrze i zadać sobie następujące pytanie: „Co dzieje się w moim życiu, w moich myślach i w moich przekonaniach, czego mogę się nauczyć dzięki tej sytuacji? Jaka płynie z tego lekcja dla mojej duszy? Jak mogę dzięki temu wzrosnąć?”

Osoby praktykujące ajurwedę i medycynę Wschodu doskonale zdają sobie sprawę z energetycznych połączeń pomiędzy różnymi układami ciała, podczas gdy medycy zachodni patrzą na każdy układ w oderwaniu od innych. Tak naprawdę ten podział na umysł i ciało jest wbudowany w same fundamenty naszego społeczeństwa. Żaden podiatra* raczej nie spojrzy na to, w jaki sposób nosisz na swoich stopach ciężar ciała i nie zapyta cię, czy masz jakieś nieprzetrawione emocje albo stresujące sytuacje, które wywołują w tobie smutek, złość albo żal. Gdyby jednak o to zapytał, prawdopodobnie zaczęłabyś się wzbraniać przed prawdą, poczułabyś się obwiniona i zajęłabyś pozycję obronną, tym samym blokując sobie dostęp do dociekań tego rodzaju. Nawet jeżeli masz problemy z ręką, które możesz połączyć z brakiem ergonomicznego miejsca pracy, albo jeżeli doznałaś urazu ręki w jakimś wypadku, nawiązanie kontaktu z nieprzetworzonymi emocjami, jakie możesz przechowywać w tkankach kończyny, może ulżyć twojemu bólowi i pozwolić tej części twojego ciała uleczyć się. I pamiętaj, że prawdopodobnie nie będziesz wiedziała, jaka lekcja z tego płynie do czasu aż sytuacja zostanie rozwiązana.

W ciągu wszystkich lat mojego życia, większość najgłębszych lekcji duchowych – tych, które naprawdę wniosły światło, a ostatecznie i radość – przybyło pod kilkoma postaciami. Raz miałam ogromny wrzód piersi wnikający w klatkę piersiową, który w zasadzie stopił niższą połowę mojej

* Lekarz, którego specjalizacja dotyczy stóp – przyp. tłum.

prawej piersi, przez co musiałam poddać się pilnej operacji. To nauczyło mnie dbania o siebie i odpowiedniej pielęgnacji, w trakcie prób pogodzenia wykarmienia dziecka i pracy po 80 godzin w tygodniu. W pewnym momencie w mojej macicy rozwinął się włóknisty guz wielkości piłki nożnej, który musiał zostać usunięty chirurgicznie. To uzmysłowiło mi, że kierowałam swoją energię twórczą na pracę bez perspektyw i taki sam związek. Raz zapadłam też na rzadką infekcję rogówki lewego oka, przez którą niemal nie straciłam wzroku. Według tradycyjnej medycyny chińskiej (TMC) oko leży na meridianie wątroby (meridian to kanał energetyczny, poprzez który płynie siła życiowa) i jest to meridian kojarzony ze złością. Infekcja rozwinęła się w czasie, w którym przepracowywałam stłumioną w dzieciństwie złość odczuwaną na matkę. Wspomnienia te pojawiły się, kiedy zaczęłam pisać książkę *Mother-Daughter Wisdom* (Bantam, 2005), a leczenie w renomowanym szpitalu okulistycznym nie przyniosło skutku. Infekcja minęła dopiero wtedy, gdy zaczęłam zażywać wysokie dawki witaminy C, którą lubię nazywać witaminą *see**. Byłam tak zła na swoją matkę za sprawy z dzieciństwa, które zakopałam w swoim wnętrzu, że dosłownie „niejasno widziałam”.

Ponieważ nasz organizm składa się z połączonych ze sobą układów, które równoważą się nawzajem, skupianie się na jednym czy drugim problemie tak, jakby istniał w próżni, poza naszymi emocjami, albo poszukiwanie cudownego leku albo cudownej interwencji nie ma sensu. Nauczono nas, że mamy się martwić o tę czy inną chorobę w zależności od naszych genów, ale to niedzisiejszy sposób myślenia oparty na przestarzałych badaniach naukowych. Kluczowe jest, żeby zdawać sobie sprawę z tego, że nasza odporność i zdolność regeneracji są zwiększane przez podniesłe emocje: współczucie, miłość i szacunek – wszystkie one powodują, że mamy większą zdolność zwalczania bakterii i wirusów. Jednakże sprawiedliwa złość i stawanie we własnej obronie również są związane ze zdrowiem! Kiedy będziesz budować ogólne zdrowie poprzez docenianie swojej mocy odczuwania emocji i zmieniania myśli, przekonań oraz, ostatecznie, swoich czynów, zauważysz, że potrafisz wzmocnić swoje zdrowie i odporność poprzez doświadczanie emocji takich jak radość, euforia, współczucie, przyjemność i sprawiedliwa złość. Jednocześnie

* Ang. widzieć, zobaczyć; wymowa litery C oraz słowa *see* jest w języku angielskim identyczna (przyp. tłum.).

możesz zmniejszyć stan zapalny komórek, który – jak już mówiłam – jest główną przyczyną wszystkich przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, takich jak nowotwory, choroby serca, artretyzm i cukrzyca. Całe zdrowie i witalność przychodzą w pierwszej kolejności poprzez połączenie z twoim duchem. Niech program opisany w niniejszej książce służy ci za wzornik witalności.

We Wprowadzeniu wyjaśniłam opisany przez doktora Maria Martinez model portali kulturowych, tudzież oczekiwań, które internalizujemy, a które dotyczą tego, jak wyglądają różne etapy życia. Portale kulturowe mogą działać również w sposób pozytywny. Jedna z moich pacjentek pojechała do Chin i powiedziała mi po powrocie, że podczas pobytu tam zniknął ból biodra, który kojarzyła ze starzeniem się. Jej zdaniem wynika to z następującego faktu: ponieważ ludzie starsi są tak bardzo szanowani w Chinach, to kiedy tam była, jej sposób postrzegania samej siebie zmienił się – a przez to zmianie uległa również jej biochemia. Doktor Martinez podaje również przykład różnicy, z jaką traktowane są menopauzalne uderzenia gorąca w Peru i w Japonii. W Peru termin określający uderzenia gorąca oznacza „wstyd”, podczas gdy w Japonii uderzenia gorąca i menopauza uważane są za oznaki drugiej wiosny, kiedy to kobieta bardziej zagłębia się w mądrość. Uczucie gorąca, jakiego doświadczają Peruwianki, jest większe niż to, jakie odczuwają Japonki, ze względu na te negatywne asocjacje. Podobnie w afrykańskim plemieniu! Kung nie istnieje określenie na uderzenie gorąca. Kiedy kobieta wchodzi w menopauzę, jej status w plemieniu wzrasta. My na Zachodzie musimy ponownie zdefiniować doświadczenie menopauzy w szerszym kontekście i zacząć postrzegać ją jako coś pozytywnego, a nie jako portal ku upadkowi¹¹.

BOGINIE ALFA

Żyjemy w epoce bogini alfa – kobiety znajdującej się w okresie przed- lub pomenopauzalnym, która się usamodzielniała. Reklamodawcy zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że pięćdziesięcio- i sześćdziesięciolatki wydają swoje pieniądze na siebie oraz na ludzi, których kochają, bez przeproszenia, zawstydzienia i bez wahania. To kobiety powyżej pięćdziesiątego roku

życia pierwsze sięgnęły po czytniki książek elektronicznych, co zmieniło oblicze przemysłu wydawniczego, a jednocześnie nadal stanowią największą grupę osób kupujących książki. Wiedzą, czego chcą, są otwarte na nowości, a ich siła nabywcza ma ważny wpływ na gospodarkę¹². W niedawnym wstępniku zatytułowanym „The Smart Money Is on the 50+ Crowd” Robert Love – redaktor naczelny czasopisma o nazwie *AAARP: The Magazine* – napisał: „My, ludzie powyżej pięćdziesiątego roku życia liczymy 100 milionów osób. Niedługo będziemy kontrolować ponad 70% dyspozycyjnego dochodu w tym kraju. Kupujemy dwie trzecie wszystkich nowych samochodów, połowę wszystkich komputerów i jedną trzecią biletów do kina. Wydajemy rocznie 7 miliardów dolarów na zakupy robione przez internet. Podróże? Ponad 80% pieniędzy wydawanych na podróże w klasie premium płynie bezpośrednio z naszych kart kredytowych. Zsumuj to wszystko... a zobaczysz, że dorośli Amerykanie, którzy przekroczyli pięćdziesiąty rok życia i ich pieniądze to trzecia największa gospodarka świata, wyprzedzają ich wyłącznie dochody narodowe brutto USA i Chin”¹³.

Kobiety, które nie są tak dobrze sytuowane finansowo, niekoniecznie wydają swoje pieniądze na tablety czy markowe perfumy, ale nie wahają się również przed pielęgnowaniem siebie. Dbanie o siebie i rozwój osobisty stają się priorytetami, kiedy kobieta wchodzi w drugą wiosnę. Na targach zdrowotnych tłumy kobiet interesują się w jaki sposób poprawić swój stan. Korzystają z zabiegów masażystek oraz akupunkturzystek i same stają się masażystkami oraz akupunkturzystkami. Wraz z koleżankami udają się do ośrodków medytacyjnych w niedzielne poranki albo wyjeżdżają na weekend do miejscowości wypoczynkowych, żeby porozmawiać, pospacerować i skosztować dobrych win. Boginie alfa odnajdują swoje plemiona. Wiedzą, że jeżeli nie mają nic wspólnego z innymi kobietami, które widują każdego dnia na pobliskim basenie, mogą po prostu czerpać radość z posiadania kogoś, z kim mogą pogawędzić w szatni i rozszerzyć krąg znajomych, spotykając się z ludźmi na różnorakie sposoby. Zgodnie z tekstem piosenki z obozów letnich boginie alfa wiedzą, jak „zawrzeć nowe przyjaźnie i zachować stare” – trzymają się tych długotrwałych przyjaźni tylko wtedy, gdy są one ożywiające, a nie wyczerpujące. Boginie alfa są boginiami *bezwiekowymi*.

Boginie alfa czują także, że „to mój czas”. Uświadamiają sobie, że potrzebują dawać światu bez tłumienia własnych potrzeb i wyrażać się bez obawy o zranienie czyichś uczuć. Wzywają je ich pragnienia i pasje. Znają swoje mocne strony, ponieważ doświadczyły poważnej straty i wyszły z tego cało. Lęk przed tym, że nie mogą na sobie polegać zniknął wraz z pierwszym mężem albo pierwszym zwolnieniem z pracy. Znają swoje słabe strony i pogodziły się z nimi, nauczyły się działać pomimo swojego ADHD, niecierpliwości, nieśmiałości, pogardy dla pogaduszek, czy innej cechy, o której w okresie dorastania słyszały, że uniemożliwi im ona bycie lubianą i akceptowaną oraz uniemożliwi złapanie mężczyzny. Jak ujęła to jedna z kobiet: „Przekonałam się, że nawet nieznośne kobiety uprawiają seks”.

Niektóre boginie alfa borykają się z poważnymi problemami finansowymi, z którymi będą musiały się zmierzyć, ale bardziej niż kiedykolwiek wcześniej czują się ośmielone do tego, żeby dbać o siebie. Mogą przyglądać się kobietom, które mają większą finansową stabilność, i zdać sobie sprawę, że chociaż byłoby miło mieć dom wolny od kredytu, spłacone samochody i fundusz emerytalny, to czują się bardziej niezależne, bystre i zdolne niż wcześniej. Stworzenie tego, czego potrzebują i czego pragną, nie wydaje im się niemożliwym marzeniem. Upominają się o swoją własną moc i zdają sobie sprawę z tego, że nie muszą dążyć do sukcesu na miarę wyobrażeń innych osób, żeby czuć dumę z siebie i ze swojego życia. Często odkrywają, że możliwości, których nie wykorzystały, oraz straty, które w danym momencie wydawały się ogromne, w retrospekcji okazują się znacznie mniej druzgocące. Zdradzający kochanek odszedł do młodszej kobiety, która teraz przypomina mu o sprawdzaniu poziomu cukru we krwi i boryka się z jego wybuchowością oraz pragnieniem uwagi. Nasza druga wiosna przynosi ze sobą przeformułowanie przeszłości – a także terażniejszości i przyszłości.

Boginie alfa potrafią patrzeć na różne problemy z innej perspektywy – czy chodzi o samochód, który został skasowany albo skradziony, czy o kolejne spotkanie z tą jedną osobą, która w każdym miejscu pracy albo na każdym spotkaniu rodzinnym musi wszcząć kłótnię, żeby skupić na sobie uwagę. Rzeczy, z powodu których łąpały kiedyś za telefon, żeby wygadać się przyjaciółce, albo z furią wypełniały karty pamiętnika, już ich nie ruszają. Ich obecna postawa to: „No, cóż, takie życie” albo „To też minie”

– albo moje ulubione polskie powiedzonko: „Nie mój cyrk. Nie moje małpy”. Wiele lat temu straciłam w wypadku siostrę. Od tamtej pory, kiedy ktoś dzwoni do mnie ze złymi wieściami, podchodzę do nich następująco: „Hej, żaden członek rodziny nie zginął. Nie jest tak źle”. Kiedy przekroczymy pięćdziesiątkę, mamy wystarczająco duże doświadczenie życiowe, żeby natychmiast zorientować się, co jest drobnostką, a co nie.

Na przestrzeni lat rozwijamy doskonale skalibrowany wykrywacz wietrutnych bzdurow. Zauważamy, że niektórzy ludzie nie są szczerzy sami ze sobą w kwestii zachowań, którymi tworzą własne problemy. Jeśli naciskają, żebyśmy im pomogły, albo próbują wzbudzić w nas poczucie winy, gdy nie zgadzamy się na zmianę własnych planów, żeby dostosować się do ich najnowszego kryzysu, jest nam łatwiej niż wcześniej nie ulec ich emocjonalnym groźbom. Boginie alfa wiedzą, że „Nie” to pełne zdanie. Jakież to wyzwajające!

Często widzę to u kobiet mających starzejące się matki lub ojców, którzy żywią wobec córek wiele nierozsądnych wymagań. To jest ten czas, kiedy uczysz się, że bycie dobrą córką nie oznacza, iż musisz pozwalać, żeby rodzice cię wyczerpywali. Sprowadzili cię na ten świat i troszczyli się o ciebie, ale tworzenie swojego życia wokół ich potrzeb nie jest konieczne ani zdrowe – ani dla ciebie, *ani dla nich*. Bardzo często starsi rodzice chcą tak naprawdę być niezależni i pożyteczni. Jeżeli mówisz „nie” i prosisz, żeby pomogli ci w jakiś sposób, nawet najmniejszy, przywracasz równowagę w relacji. Umysłowienie sobie faktu, że twoja ścieżka jest inna od ścieżki twoich rodziców, jest prawdziwym darem. Wasze ścieżki się przecinają, ale nie możesz być odpowiedzialna za ich życie. To samo dotyczy twoich dorosłych dzieci.

Boginie alfa znają swoją wartość w „plemieniu”. Chociaż w obecnych czasach dyskryminacja ze względu na wiek jest rzadsza w naszej kulturze niż jedno czy dwa pokolenia temu, to stary komunikat, jakoby po menopauzie wartość kobiety zmniejszała się, ponieważ przestaje ona być już fizycznie płodna, nadal pozostaje silny. Komunikat ten na przestrzeni lat często był nam wbijany do głowy, a zakorzeniony jest w przekonaniu, że kobieta jest niczym puste naczynie, zaprojektowane wyłącznie do celu inkubowania i wykarmienia następnego pokolenia. Kiedy już nie możemy tego robić – jaki jest cel naszego istnienia? Większość z nas tak naprawdę

wcale nie uważa, że całkowicie tracimy wartość, kiedy nasze jajeczka już wyschną, ale wiele kobiet przyswaja sobie komunikat mówiący, że nasza wartość leży w tym, co jesteśmy w stanie wyprodukować dla innych. W konsekwencji zaczynamy czuć się winne, że nie poświęcamy więcej czasu, energii i pieniędzy na nasze dorosłe dzieci, które z trudem płacą swoje rachunki, czy na nasze nastolatki, które niezbyt dobrze radzą sobie na wzburzonych wodach emocji w szkole średniej. Problemy innych ludzi nieustannie zakradają się na najwyższe miejsca na naszej liście rzeczy do zrobienia, ponieważ staramy się udowodnić samym sobie i innym naszą wartość. Bez równowagi, która bierze się z odpoczynku i otrzymywania pomocy od innych, wypalamy się. Nie ma lepszego sposobu na pozbycie się energii życiowej niż udowadnianie każdemu, że jesteś dobrą matką, dobrą sąsiadką, dobrą córką i tak dalej. Jak mówi Tosha Silver, autorka *Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead*: „Zaakceptuj siebie całkowicie i bezwarunkowo. To jeden z najbardziej radykalnych czynów, jakich możesz dokonać w szalonej kulturze, która w rzeczywistości korzysta na tym, że nienawidzisz sama siebie”¹⁴.

Kiedy wkraczamy w swoje bezwielkowie lata, możemy też wreszcie uwolnić się od potrzeby udowadniania własnej wartości. Patrzymy wstecz i stwierdzamy, że tak naprawdę poszło nam całkiem nieźle. Może i żałujemy kilku rzeczy, może i rozczarowałyśmy kilka osób, ale to wszystko jest częścią bycia człowiekiem. Teraz nadszedł czas, żeby bardziej skupić się na sobie, zamiast wiecznie martwić się o innych. Według medycyny chińskiej i starożytnej ajurwedy kobiety w wieku sześćdziesięciu lat kończą życie gospodyni domowej i zaczynają rozwijać swoją duszę. Nasza płodność przestaje odnosić się do rodzenia dzieci i zaczyna dotyczyć tego, co tworzymy dla siebie, a co przynosi korzyść nam oraz otaczającym nas ludziom.

TWÓRCZE BOGINIE

Ta nowa forma twórczości oznacza dostrzeżenie nowych możliwości przez cały czas. Bezwielkowie boginie nie tracą ducha. Wiedzą, że zawsze można nauczyć się czegoś nowego, coś odkryć, zacząć nową relację. Podchodzą do życia z werwą i puszczają wodze swojej ciekawości oraz

swawolności. Jedna z moich koleżanek udała się w podróż statkiem na tropikalną wyspę z turkusową laguną i była praktycznie „pijana ze szczęścia”, jak to opisała. Niecierpliwie wspięła się do łódki, która miała zabrać grupkę turystów na nurkowanie z fajką na rafie koralowej. Jednak dwie siedzące blisko niej kobiety, obie mniej więcej dwadzieścia lat od niej młodsze, rozmawiały jedynie o tym, jaka to szkoda, że ta wioząca ich na nurkowanie łódka nie ma cichszego silnika, wiatr nie jest słabszy i trudno będzie walczyć z falami, kiedy już wskoczą do wody. Hej! – jesteście na roziskrzanej tropikalnej lagunie, bratając się z rybami! Jeżeli nie potraficie się tym cieszyć, musicie ponownie połączyć się ze swoim duchem oraz ziemskimi przyjemnościami, żeby móc uczestniczyć w twórczym procesie samej Ziemi.

W bezwiekowości chodzi o witalność, twórczą siłę, która rodzi nowe życie – boską kobiecość, która sprawia, że wszystko się wydarza. Źdźbła trawy przebijają się przez wyłożone ceglami patio, nawet jeżeli znajduje się pod nimi trzydziestocentymetrowa warstwa żwiru, ponieważ natura jest zdeterminowana do pięcia się górę, na zewnątrz i naprzód w akcie kreacji, jeżeli musi. Witalność jest naszym stanem naturalnym. Przyjmowanie wszelkich odpowiednich suplementów i pigułek czy poddawanie się właściwemu zabiegowi nie jest receptą na niestarzenie się. To bezwiekowe życie przywraca nam poczucie zapалу i młodzieńczości.

Całym sercem popieram ćwiczenia fizyczne i zdrowe odżywianie, ale zmuszanie się do schodzenia do słabo oświetlonej piwnicy, w której stoi sprzęt gimnastyczny, i pocenie się na eliptycznej maszynie, patrząc na betonową ścianę albo wywołujący depresję kanał informacyjny oraz unikanie wszystkich potraw, jakie naprawdę się kocha, wcale nie uczyni nikogo bezwiekową. Nie tocz „walki” ze starzeniem się, skoro możesz tańczyć z życiem, z radością poruszać swoim ciałem. Idealne połączenie treningu z ciężarami, lekkiego aerobiku i ćwiczenia w regularnych odstępach czasu też nie zadziała. Jeżeli twoją pasją jest podrasowywanie zestawu ćwiczeń, to oczywiście rób to, ale nie sądz, że odnalazłaś magiczną formułę. Prawdziwą fontanną młodości jest fontanna szczęścia, dobrobytu i połączenia z tym, co Tosha Silver nazywa „Boskim Ukochanym” (albo Bogiem – a ty możesz nazywać to tak, jak tylko zapragniesz, czy będzie to Bóg, Bogini, Źródło, twoja Wyższa Moc, Wszechświat, Wszystko Co

Istnieje, czy jakakolwiek inna nazwa, która przemawia do twojego serca i ducha). Receptą na starzenie się jest kochanie życia, wypróbowywanie nowych rzeczy i smakowanie swoich doświadczeń. Radość przychodzi z odczucia połączenia się z siłą życiową.

Chociaż twoja skóra może nie promienieć tak jak robiła to, kiedy miałaś dwadzieścia lat, rozświecić może cię witalność, jeżeli będziesz postrzegać się jako przejawienie Boskości i jako istota, poprzez którą Boski Ukochany działa. Dla ciebie bezwiewkowość może oznaczać, że wreszcie przestaniesz farbować włosy w celu ukrycia siwizny, ale może też oznaczać, że wreszcie zaczniesz farbować włosy, ponieważ lepiej się wtedy czujesz i nie dbasz o to, co o twojej decyzji myślą inni. To ty decydujesz, co sprawia, że czujesz się bezwiewkowo i jak chcesz wyrazić siebie. Jeżeli twoja córka powie: – Och, mam, jesteś za stara, żeby to zakładać – odpowiedz jej: – Wcale nie! – Opanuj umiejętność stawiania się kulturowym redaktorom naszej radości oraz wolności i naucz się postępować wbrew ich opiniom – zwłaszcza tym, którzy są członkami twojej rodziny. Musimy nauczyć nasze córki, żeby również stały się bezwiewkowe. Muszą odrzucić pogląd, że w pewnym wieku ich wartość się zmniejsza. Te lekcje zaczynają się od ciebie.

Możesz cofnąć wskazówki zegara, jeżeli chodzi o zdrowie fizyczne i witalność, jeżeli będziesz otwarta na nowości, ale jednocześnie nie będziesz bała trzymać się tego, co stare, jeżeli nadal będzie to dla ciebie odpowiednie. Jeżeli w dobie cyfrowej pozostajesz kobietą analogową i gardzisz pomysłem uczenia się obsługi nowych technologii, czerp radość z tego, że dzięki spędzeniu na ziemi tych kilku lat, możesz ufać własnemu osądowi w odniesieniu do tego, czy musisz zdobyć tę umiejętność. Jeżeli masz ochotę na spróbowanie czegoś nowego, wypróbuj to po prostu dlatego, że taką masz ochotę, a nie dlatego, że boisz się zostać w tyle. Z jednej strony słuchanie nowych zespołów i wykonawców pomoże ci pozostać bezwiewkową, tak samo jak spędzanie czasu w otoczeniu ludzi 20, 30, a nawet 40 lat młodszych od ciebie pomoże ci być na bieżąco z tym, co się obecnie wydarza. Odkryjesz również, że zainteresowanie sztuką i muzyką jest całkowicie bezwiewkowe. Znam dwudziestolatków, którzy uwielbiają muzykę Jimiego Hendriksa i Bruce'a Springsteena oraz wolą winyle. Moja społeczność skupiona wokół tanga obejmuje osoby od 25. do 75.

roku życia. Wiek nie mógłby być mniej ważny. Bezwiekowość oznacza, że podejmujesz decyzje w oparciu nie o lęk przed uznaniem za głupią, ale o dobre samopoczucie we własnym ciele i o żywe zainteresowanie otaczającym cię światem.

ŚWIĘTA KOBIECA ENERGIA

Energia otrzymywania i przyjmowania równoważę energię robienia i czynienia, w które zbyt łatwo dajemy się wciągnąć. Kryzys albo dotkliwe wezwanie do zmiany mogą uzmysłwić nam, że nie możemy w nieskończoność zużywać swojej energii bez uzupełniania jej, zawsze dając i rzadko otrzymując. Nazywam to „oddawaniem szpiku kostnego”. Z energetycznego punktu widzenia to naprawdę jest równoznaczne!

Nie tylko kobiety znajdują się obecnie w okresie zmian. Na całym świecie ludzie zdają sobie sprawę z tego, że życie podlega zmianom. Z astrologicznego punktu widzenia doświadczamy czegoś, co nazywa się „zmianą ery”, kiedy to Ziemia przesuwa się znowu do jedenastego domu zodiaku. Jest to punkt, w którym kobiecość wznosi się w partnerstwie z męskością – zarówno wewnątrz nas, jak i pomiędzy mężczyznami i kobietami. Nawet jeżeli nie interesujesz się astrologią, możesz zauważyć, że istoty ludzkie podlegają ogromnej przemianie i odwracają się od starych poglądów oraz koncepcji. Technologie, zwłaszcza te komunikacyjne, mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy samych siebie w ramach większej całości. Nasze serca krwawią nad filmem ukazującym coś, co wydarzyło się na drugim końcu świata, albo wzruszamy się do łez z powodu triumfu jakiegoś dziecka, uchwyconego smartfonem ojca, który teraz, kiedy siedzimy na lotnisku, pojawił się na ekranie naszego telefonu. Wszyscy wyczuwamy prawdę tak pięknie udokumentowaną w książce mojego znajomego, doktora Larry’ego Dosseya, zatytułowanej *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters*. Naprawdę jesteśmy połączone ze wszystkimi i ze wszystkim i jeżeli nie zaczniemy poważniej zastanawiać się, w jaki sposób bardziej efektywnie ze sobą współpracować, problemy, które wydają się być „tam”, pojawią się „tutaj” – jeżeli już się nie pojawiły. Świat potrzebuje obecnie mnóstwa twórczości, jeżeli

mamy rozwiązać nasze problemy, i pragnie mądrości dojrzałych kobiet, które uznają swoją naturę bogini.

Wchodzimy w nową epokę doświadczania i ponownie wnosimy świętą energię kobiecą, znaną również jako jin albo zasadę żeńską, która była w centrum życia oraz wierzeń ludzkości przez znaczną część prehistorii. Ta święta kobiecość wpływała na rytuały, ceremonie, religie, mity, legendy i sztukę starożytnych cywilizacji na całym świecie przez całe tysiące lat – znacznie dłużej od stosunkowo nowej epoki historii „pisanej”, która jest zaledwie punkcikiem na ekranie. Zdaniem wielu antropologów święta kobiecość była czczona jako Wielka Bogini albo Matka Ziemia¹⁵. Cóż, najwyższa pora sprowadzić Mamę z powrotem!

Jeżeli ta utracona żeńska zasada wydaje się zbyt odległa od twojego życia, pomyśl o najczęściej powtarzanych słowach, jakie niedawno słyszałaś. Biznesmeni mówią o tym, że potrzebujemy pracowników, którzy są kreatywni i którzy mają zdolności interpersonalne (czytaj: kierują się intuicją i potrafią z łatwością współpracować i porozumiewać się z innymi). Czołowi politycy rozprawiają o tym, jak zarzucić spory pomiędzy zwolennikami różnych opcji i zacząć współpracować. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety kwestionują niekończącą się pogoń za gratyfikacją finansową za wszelką cenę i poświęcanie czasu, który można by spędzić na budowaniu społeczności albo tworzeniu relacji z innymi, łącznie z własnymi dziećmi. Energia kobieca obejmuje uwzględnianie komunikatów wysyłanych przez nasze emocje i poświęcanie czasu na troszczenie się o własne ciało fizyczne oraz o samą Ziemię. Oznacza wysłuchiwanie i przyjmowanie nowych pomysłów oraz uczuć innych ludzi, a następnie łączenie tego wszystkiego ze sobą, żeby zrozumieć, w jaki sposób współdziałać z inną osobą tak, żeby przyniosło to korzyść obu stronom. Jest to coś, co automatycznie robią dobre matki. *Tak* właśnie utracona kobieca energia może zadziałać we współczesnym świecie, a każda z nas jest jej częścią. Wypróbowaliśmy wojny i konflikty i życie w wyobcowaniu od własnego ciała, własnych emocji, bóli i potrzeb. Może teraz spróbujemy więc czegoś innego?

Chociaż boska kobiecość często kojarzona jest z kobietami i z tym, że postrzegamy, myślimy czy zachowujemy się inaczej od mężczyzn, to jednak stanowi ona również część życia mężczyzn. Serca mężczyzn odczu-

wają bardzo głęboko, a większość mężczyzn jest tak uwarunkowana, żeby służyć tym, których kochają, i chronić ich. Jeżeli spojrzysz na symbol tao, który przedstawia równowagę pomiędzy zasadą męską i żeńską, przekonasz się, że w zasadzie męskiej jest trochę energii żeńskiej i na odwrót. Równowagę tę odzwierciedlają hormony obecne w naszym organizmie: zarówno mężczyźni, jak i kobiety, mają męski hormon testosteron oraz hormony kobiece estrogen i progesteron. Potrzebujemy tej równowagi w naszych społecznościach. Kobiety muszą współpracować z mężczyznami, żeby sprowadzić na ten świat nowe życie – i wspólnie musimy wynajdywać nowe sposoby na odnoszenie się do siebie i współpracę.

Wartości patriarchy – tudzież tego, co uczona Riane Eisler, autorka książki *The Chalice and the Blade* (HarperCollins, 1987), nazywa „kulturą władców” – muszą być równoważone przez wartości kobiece, które wspierają życie i współpracę. Musimy nauczyć się ponownie łączyć z boską kobiecością i być jak księżyc, którego przybywa i ubywa. Nasze ciało połączone jest z tym tajemniczym, przepięknym ciałem niebieskim, które było czczone przez starożytnych. Nam jednak wydaje się, że jeżeli mamy być dobrymi, wartościowymi dla społeczeństwa ludźmi, słońce naszej hojności i ciężkiej pracy nigdy nie może zachodzić. Przez całe życie musimy dyżurować na okrągło. Od tysięcy lat wymaga się od nas, żebyśmy niezależnie od ponoszonej ceny produkowały więcej i więcej, żebyśmy nieugięcie zmuszały się do pracy. Zamiast współpracować i tworzyć, ludzie ze sobą współzawodniczą. Teraz, kiedy liczba ludzi na Ziemi przekroczyła 7 miliardów, musimy wymyślić jakieś plany na dzielenie się zasobami naszej planety i wejść w przyszłość razem w zdrowiu i harmonii.

Dzisiaj to nieustanny postęp bez refleksji i współzawodnictwo bez współpracy należą do „starej szkoły”. Napędzanie się adrenaliną, cukrem i kofeiną już nikomu nie służy. Napędzanie się myślami typu: „Lepiej złąpię swoją działkę, zanim ktoś zwinie mi ją sprzed nosa” czy też „Lepiej cofnę proces starzenia, bo inaczej ktoś młodszy dostanie pracę albo zdobędzie tych romantycznych i zmysłowych partnerów” też już nie działa. Musimy wiedzieć, kiedy odpocząć, naładować akumulatory i zacząć wyobrażać sobie to, co chcemy stworzyć w następnej kolejności – wspólnie.

Niezależnie od tego, czy twoje życie jest wyczerpujące, ponieważ nieustannie próbujesz zadowolić innych, pochłaniasz śmieciowe jedzenie

albo nie odżywasz swojej duszy, nadszedł czas na to, żeby wysiąść z tej stresującej jazdy ku przemęczeniu i chorobom zwyrodnieniowym. Wykorzystaj swoją boską siłę woli, żeby odnowić się i odmłodzić poprzez radosne, przyjemne codzienne praktyki, które są kluczowe dla zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego. Odrzuć pomysł, jakoby zdrowie było brakiem choroby – czasowym wytchnieniem od dyskomfortu marnienia ciała – i zamiast tego zacznij je postrzegać jako naturalną ekspresję swojej wrodzonej boskości. Boska siła jest kochająca i radosna. Może naprawiać, regenerować i umacniać ciało. Jednakże dostęp do niej uzyskamy jedynie wtedy, kiedy pozwolimy sobie doświadczać tego, co od tysięcy kobietom zabraniane: wolnej od poczucia winy przyjemności, miłości siebie i radości.

Rozdział 2

BOGINIE ZNAJĄ MOC PRZYJEMNOŚCI



*Nic nie jest w stanie uzdrowić duszy oprócz zmysłów, tak jak nic nie jest
w stanie uzdrowić zmysłów oprócz duszy.*

– OSCAR WILDE, PORTRET DORIANA GRAYA

Połączenie z moim partnerem do tanga było wyśmienite. Znajdowaliśmy się w mocnym uścisku, oczy miałam zamknięte, a on trzymał mnie zdecydowanie przy swojej piersi i poruszaliśmy się razem w rytm muzyki. Tango argentyńskie jest bezwstydnym tańcem, który miesza energie męskie i żeńskie w medytacji w ruchu, w jakiej obydwój partnerzy poruszają się jako jedność. Ten taniec, całkowicie improwizacyjny, umożliwia kobiecie i mężczyźnie zarówno dawanie, jak i otrzymywanie znakomitej przyjemności.

Chociaż nie myślałam o tym świadomie, wiedziałam, że mój mózg i ciało były skąpane w naturalnie wyprodukowanych w moim organizmie substancjach chemicznych, które wywoływały stan euforii. Znajdowałam się w całkowicie bezpiecznym otoczeniu, czerpiąc radość z więzi łączącej mnie z mężczyznami, którzy służyli mi za partnerów w czasie tej nocy w studiu tańca. Z otwartym sercem świadomie doświadczałam potężnego haju, który mogłam odtwarzać raz po raz. Byłam świadoma tego, jak wspaniale było znajdować się w moim ciele.

Kiedy wieczór dobiegł końca, wyrzałam przez okno na Congress Street w Portland w stanie Maine i zobaczyłam mglistą chmurę otaczającą ulicz-

ne lampy, a jednocześnie słyszałam cichy szum opon samochodowych toczących się po zmoczonej deszczem szosie. Czułam pewnego rodzaju wibrację, która utrzymywała się całymi godzinami, pewną lekkość i promiennność, która nie pozostawiła po sobie żadnych skutków ubocznych. Nie przytyłam, nie miałam wysokiego ciśnienia, nie czułam się winna ani nie nudziłam się w efekcie tego rozkosznego pobłażania sobie. Tak naprawdę było dokładnie na odwrót: udokumentowano wiele korzyści dla zdrowia wynikających z praktykowania argentyńskiego tanga. Odkryłam zrównoważoną przyjemność, w której mogłam się zanurzać z rozkoszą raz po raz do końca swojego życia – przyjemność, która miała przyczynić się do mojego zdrowia i samopoczucia!

Tango argentyńskie przyciągnęło mnie na samym początku dlatego, że od zawsze chciałam poznać taniec towarzyski – a kiedy po raz pierwszy pewnego śnieżnego styczniowego wieczora ujrzałam tango, gdy zaglądałam przez szybę do studia tańca, każda komórka mojego ciała powiedziała *Tak!* Tango było głęboko zmysłowe i seksowne. Nie wiedziałam wtedy, że dzięki tej pełnej pasji formie tanecznej uda mi się połączyć duszę z ciałem w sposób wysoce skupiony i przyjemny. W ciągu kilku lat nauczyłam się rozluźniać w doznaniu bycia wspieraną przez mężczyznę, podczas gdy czuję się całkowicie obecna we własnej przyjemności. Nauczenie się tej formy tanecznej, która bardziej niż cokolwiek innego przypomina uważaną sztukę walki, było jednym z najtrudniejszych, aczkolwiek ostatecznie najbardziej satysfakcjonujących, przedsięwzięć, za jakie się kiedykolwiek zabrałam. Po latach córka Annie, która nieco wcześniej wróciła z urlopu naukowego, powiedziała mi: – Mamo, nie chcę się wtrącać w twoje hobby, ale po wysłuchaniu twoich opowieści o tym, jakie cudowne jest tango, i po tym, jak sama go doświadczyłam, czy miałabyś coś przeciwko, żebym poszła na zajęcia razem z tobą? – Właśnie tak: moja obyta córka z miasta Nowy Jork chciała kawałek mojego trybu życia po pięćdziesiątce.

Normalnie, kiedy słyszymy słowo „przyjemność”, myślimy o seksie, ale przyjemność seksualna jest doświadczeniem całego ciała poprzez wszystkie zmysły. Każda przyjemność jest zmysłowa w swojej naturze, ponieważ pozwalamy swojemu ciału tańczyć z twórczą energią wszechświata. Zanurzanie się w stanie witalności, czy to poprzez taką dyscyplinę, jak tango argentyńskie, czy poprzez każdą dowolną aktywność, która prze-