Η γήρανση σημαίνει να συνεχίζεις:

Η εμπνευσμένη ιστορία της Kátia Galvão, συγγραφέα του βιβλίου «50etcetera: Χρονικά της ζωής μετά τα 50»

Συγγραφέας: Andreia Nunes - Proportional Message Association

«Η ιστορία μας μετά τα 50 δεν είναι ένα τελικό σημείο, αλλά απλώς ένα κόμμα». Αυτό είναι το μήνυμα που διατρέχει *το «50etcetera: Χρονικά της Ζωής 50+»,* το βιβλίο της Kátia Galvão, μιας εκπαιδευτικού, επικοινωνιολόγου και χρονογράφου με εκτεταμένη εμπειρία στην εκπαίδευση και τη στοχαστική γραφή.



Το βιβλίο δημιουργήθηκε απροσδόκητα. Για περίπου δέκα χρόνια, η Kátia έγραφε σύντομες χρονικές καταγραφές σχετικά με τις εμπειρίες, τις αλλαγές και τις ανακαλύψεις που βίωσε μετά τα 50 της. Ορισμένες δημοσιεύτηκαν σε ένα blog αφιερωμένο στη γήρανση, ενώ άλλες παρέμειναν αδημοσίευτες μέχρι που ένας εκδότης ανακάλυψε τα κείμενά της και την προκάλεσε να τα μετατρέψει σε βιβλίο. Το αποτέλεσμα είναι μια συλλογή ιστοριών που συνδυάζει χιούμορ, ευαισθησία και στοχασμό, δείχνοντας ότι η ωριμότητα δεν είναι το τέλος της ανακάλυψης, αλλά μια ευκαιρία να ζήσουμε πιο αυθεντικά.

Περισσότερο από ένα απλό βιβλίο για τη γήρανση, το «50etcetera» αντανακλά την ίδια τη ζωή της συγγραφέως.

Τι σημαίνει να γερνάς; Για πολλούς ανθρώπους, η απάντηση εξακολουθεί να είναι γεμάτη προκαταλήψεις: να σταματάς, να επιβραδύνεις, να αποδέχεσαι τους περιορισμούς ή να εγκαταλείπεις τα όνειρά σου. Για την Kátia Galvão, όμως, το να γερνάς σήμαινε ακριβώς το αντίθετο: να συνεχίζεις να ανακαλύπτεις, να μαθαίνεις, να αγαπάς και να ξεκινάς από την αρχή.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της, η Kátia έχει χτίσει μια καριέρα στον τομέα της εκπαίδευσης, έχει μεγαλώσει δύο κόρες, έχει ταξιδέψει σε όλο τον κόσμο και δεν έχει χάσει ποτέ την περιέργεια που την συνοδεύει από μικρή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

«Αυτό που δεν έχει αλλάξει είναι οι αξίες μου, το πάθος μου για την ανακάλυψη νέων πραγμάτων και η αγάπη μου για την παρέα των ανθρώπων.»

Ενώ ο εσωτερικός εαυτός παραμένει ο ίδιος, το σώμα αλλάζει φυσικά. Η Kátia μιλάει για αυτές τις αλλαγές με χιούμορ και ανεμελιά, χωρίς να παραβλέπει τις προκλήσεις.

«Τα μαλλιά πέφτουν, εμφανίζονται γκρίζα μαλλιά και η μνήμη μου δεν είναι όπως παλιά. Αλλά αυτό σημαίνει απλώς ότι πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας με διαφορετικό τρόπο.»

Είναι δυνατό να ανακαλύψεις εκ νέου τον εαυτό σου σε οποιαδήποτε ηλικία

Η ζωή της Κάτιας έχει επίσης σημαδευτεί από βαθιές απώλειες. Λίγο καιρό μετά το διαζύγιό της από τον μακροχρόνιο σύντροφό της, με τον οποίο ήταν μαζί για 17 χρόνια – και τον οποίο γνώριζε από τη νεολαία της – βρήκε έναν νέο έρωτα και ξαναπαντρεύτηκε στην ηλικία των 50 ετών. Ωστόσο, η μοίρα αποφάσισε ότι θα έχανε αυτόν τον σύζυγο από καρκίνο. Ήταν μια περίοδος που περιγράφει ως μία από τις πιο δύσκολες της ζωής της. Αλλά αντί να αφήσει τον πόνο να καθορίσει το μέλλον της, αποφάσισε να κάνει κάτι που πάντα ήθελε: να ταξιδέψει μόνη της. Σπούδασε γαλλικά στο Παρίσι, επισκέφθηκε την Πορτογαλία και τελικά βρήκε ένα νέο σπίτι στο Πόρτο. Πούλησε σχεδόν όλα όσα είχε στη Βραζιλία, υπέβαλε αίτηση για μεταπτυχιακό στην Ανθρωπιστική Δράση, Συνεργασία και Ανάπτυξη και άρχισε ένα νέο κεφάλαιο στη ζωή της. Σήμερα συνεχίζει να επενδύει στην εκπαίδευσή της με διδακτορικό και συμμετέχει σε διάφορα προγράμματα, αποδεικνύοντας ότι η μάθηση δεν γνωρίζει όρια ηλικίας. Στα 60 της, βρήκε ξανά τον έρωτα στην Πορτογαλία. Η ιστορία της δείχνει ότι δεν υπάρχει όριο ηλικίας για να ξεκινήσει κανείς από την αρχή.

Η εμμηνόπαυση παραμένει θέμα ταμπού

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, η Κάτια θίγει επίσης ένα θέμα που παραμένει περιτριγυρισμένο από ταμπού: την εμμηνόπαυση. Η εμπειρία της δείχνει πώς κάθε γυναίκα βιώνει αυτή τη διαδικασία με διαφορετικό τρόπο. Χάρη στην εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα στη Βραζιλία, ξεκίνησε ορμονοθεραπεία σε πρώιμο στάδιο, κάτι που της επέτρεψε να περάσει αυτή τη φάση με ελάχιστα συμπτώματα. Αργότερα, όταν βρέθηκε στην Πορτογαλία, της συνιστάθηκε να διακόψει αυτή τη θεραπεία. Λίγο μετά, κατέληξε να βιώσει μια καθυστερημένη εμμηνόπαυση, η οποία ήταν πολύ πιο έντονη και δύσκολη.

Για την Κάτια, αυτή η εμπειρία αναδεικνύει ένα πρόβλημα που εξακολουθεί να υπάρχει: πολλές γυναίκες αισθάνονται ότι τα παράπονά τους αγνοούνται ή αντιμετωπίζονται ως κάτι «φυσιολογικό» απλώς και μόνο επειδή γερνούν.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

«Η υγεία των γυναικών εξακολουθεί συχνά να αντιμετωπίζεται ως μυστήριο.»

Η συζήτηση για την εμμηνόπαυση, τη γήρανση και την υγεία των γυναικών παραμένει απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι περισσότερες γυναίκες θα έχουν πρόσβαση σε ενημερωμένες πληροφορίες και κατάλληλη φροντίδα.

Το βάρος των στερεοτύπων

Μια από τις πιο εντυπωσιακές στιγμές της συνέντευξης είναι όταν η Κάτια αναλογίζεται τι επηρεάζει περισσότερο τη διαδικασία της γήρανσης: όχι η ηλικία, αλλά οι προσδοκίες της κοινωνίας.

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ακούμε συνεχώς μηνύματα όπως:

«Έχεις μεγαλώσει λίγο πια.»

«Αυτό δεν είναι πια για σένα.»

«Είναι καιρός να ηρεμήσεις πια.»

Σύμφωνα με την Κάτια, αυτές οι μικρές φράσεις καταλήγουν να διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο πολλοί άνθρωποι βλέπουν τον εαυτό τους.

«Το σημαντικό είναι να μην ακούμε εκείνη τη φωνή που μας λέει ότι δεν μπορούμε πια να το κάνουμε.»

Αυτή ακριβώς η αντίσταση στα στερεότυπα είναι που της επέτρεψε να συνεχίσει τις σπουδές της, να μετακομίσει σε άλλη χώρα, να δημιουργήσει νέες σχέσεις και να αναλάβει νέα εγχειρήματα.

Η συζήτηση άγγιξε επίσης τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζονται οι άνδρες και οι γυναίκες καθώς μεγαλώνουν. Ενώ τα γκρίζα μαλλιά στους άνδρες συχνά συνδέονται με γοητεία και ωριμότητα, στις γυναίκες εξακολουθούν να θεωρούνται συχνά ως ένδειξη απώλειας κοινωνικής αξίας. Για την Κάτια, αυτή η διαφορά πηγάζει από μια κοινωνία που εξακολουθεί να ασκεί πολύ μεγαλύτερη πίεση στις γυναίκες όσον αφορά την εξωτερική τους εμφάνιση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

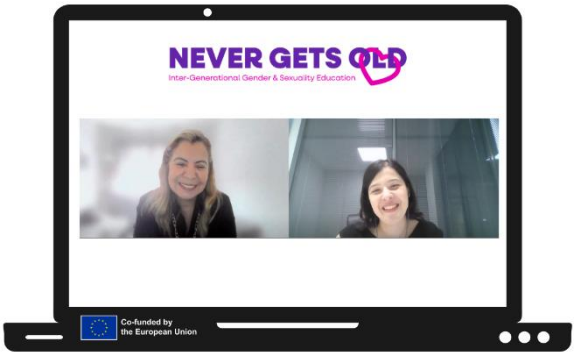
«Ένας άνδρας με γκρίζα μαλλιά θεωρείται γοητευτικός. Μια γυναίκα με γκρίζα μαλλιά θεωρείται γριά.»

Παρά τις κοινωνικές αλλαγές, πιστεύει ότι υπάρχει ακόμα πολύς δρόμος να διανυθεί για την καταπολέμηση της ηλικιακής και της σεξιστικής διάκρισης, οι οποίες εξακολουθούν να υπάρχουν σε πολλούς τομείς της ζωής.

Ποτέ δεν είναι αργά για να ζήσεις τη ζωή σου στο έπακρο

Η ιστορία της Κάτιας μας υπενθυμίζει ότι το να γερνάμε δεν σημαίνει ότι σταματάμε να εξελισσόμαστε. Κάθε στάδιο της ζωής φέρνει προκλήσεις, απώλειες και αλλαγές, αλλά και νέες ευκαιρίες για μάθηση, δημιουργία σχέσεων, ανακάλυψη νέων ενδιαφερόντων και ανάληψη νέων εγχειρημάτων.

Στο πλαίσιο του έργου «Never Gets Old», ιστορίες όπως αυτή της Κάτιας μας βοηθούν να αμφισβητήσουμε τους μύθους που περιβάλλουν τη γήρανση και να προωθήσουμε μια πιο θετική, χωρίς αποκλεισμούς και ρεαλιστική άποψη για τα γηρατειά. Όπως αποδεικνύει στο βιβλίο της και μέσα από τη δική της ιστορία, η πραγματική πρόκληση δεν είναι το να γερνάμε, αλλά να απελευθερωθούμε από τις προκαταλήψεις σχετικά με το τι μπορούμε ή δεν μπορούμε να κάνουμε σε μια συγκεκριμένη ηλικία. Διότι η ηλικία, από μόνη της, δεν πρέπει ποτέ να καθορίζει τι είμαστε ικανοί να κάνουμε. Ίσως το σημαντικότερο μάθημα που μας αφήνει η Κάτια είναι απλό:



Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσεις από την αρχή!

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης