

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE CONDUCĂTOR DE
VALTE ȘCOLI ȘI UNIVERSITARE

Schimbările menopauzei

CUM SĂ TE REINVENTEZI FIZIC,
AFECTIV ȘI SEXUAL

DONA CAINE-FRANCIS

Traducere din engleză de Irina-Marina Borțoi

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Mulțumiri	11
Capitolul 1. Menopauza ca reinventare fizică, afectivă și sexuală	13
Capitolul 2. Elementele de bază ale menopauzei: ce se întâmplă cu organismul meu?	24
Capitolul 3. Organismul în schimbare al femeii la perimenopauză și la menopauză	47
Capitolul 4. Terapia hormonală	70
Capitolul 5. Reinventează-te fizic	105
Capitolul 6. Reinventează-te afectiv	126
Capitolul 7. Strategii complementare și alternative pentru femeia aflată la vârsta de mijloc	160
Capitolul 8. Revitalizarea sexuală	184
Capitolul 9. Romeo o întâlnește pe Julieta la 55 de ani	290
Anexa A: Strategii de adaptare (<i>coping</i>) pentru femeia ocupată de azi	299
Anexa B: Strategii adaptative negative	302
Anexa C: Scala intimității în relații	304
Anexa D: Site-uri cu resurse	306
Note	308

Cuvânt-înainte

De fiecare dată când aud femei care se plâng că îmbătrânesc sau că trebuie să treacă prin „marea schimbare a vieții lor“, îmi amintesc ce i-a spus Gloria Steinem cuiva care s-a arătat surprins de cât de bine arăta Gloria la 50 de ani. „Așa arăți la 50“, a spus ea cu mândrie. Acum fiecare femeie poate răspunde cum a făcut-o Gloria, la 50, la 60 sau la orice vârstă, înarmată fiind cu îndrumările din cartea de față a Dinei Caine-Francis. Așa cum te încurajează Dona, simte-te cât de încrezătoare poți și păstrează-ți starea de sănătate — fizică, afectivă, sexuală și spirituală — și atunci nu doar că îți vei putea anunța cu mândrie vârsta, ci îți vei putea trăi viața din plin ca „femeie matură“.

Sigur, există schimbări care survin odată cu „marea schimbare“. Dar în aceste pagini, Dona ne avertizează la ce să ne așteptăm și cum să ne pregătim pentru ca menopauza să nu fie deloc o „pauză“, ci mai degrabă o reenergizare. Reinventați-vă, ne imploră Dona — amintindu-mi de secretul izvorului vitalității pe care îl are vedeta rock Madonna, care era „Regina Reinventării“ chiar și atunci când a împlinit 50 de ani. Înnoțiți-vă și nu vă veți simți niciodată bătrâne!

Fiecărei femei care trece prin schimbarea vieții, la orice vârstă, cartea Dinei ar trebui să-i stea alături, precum și tuturor prietenilor, rudelor și medicilor care o îngrijesc.

Cartea Dinei este plină de informații importante, precum și de strategii alternative, povești personale, mituri demontate și scale utile referitoare la relații și intimitate. După atâția ani de răspunsuri date întrebărilor puse de femei — la radio și la televizor, dar

Respect pentru oameni și cărți

și în rubricile mele din ziare și reviste — am știut, când am cunoscut-o pe Dona la Asociația Americană a Educatorilor, Consilierilor și Psihosexologilor, că ea avea să mi se alăture în demersul de a răspunde la aceste întrebări și de a oferi sprijin și orientare încă multor altor femei. Strălucirea sa personală și entuziasmul de a le fi de folos altora îți încălzesc inima. La fel cum ea și-a împlinit un vis, scriind această carte, volumul Donei va inspira și alte femei să facă același lucru, fiecare în felul ei.

Dr. Judy Kuriansky

Editorul seriei „Sex, Love, and Psychology“ de la Editura Praeger

Mulțumiri

Această carte nu ar fi fost posibilă fără clientele curajoase care și-au împărtășit poveștile, încercările și reușitele — toate acestea sensibilizându-mi munca și aprecierea spiritului uman. În general, poveștile pe care le-am auzit au folosit termenul de „partener(ă)“, iar în unele cazuri, partenerii pot fi de același sex. Speranța mea este să nu jignesc cititoarele, ci să deschid calea unui dialog, astfel încât femeile și partenerii sau partenerule lor să se bucure de un viitor plin de pasiune și de o viață trăită frumos împreună. Aceste narațiuni sunt reproduse aici cu permisiunea acelor suflete curajoase care vor ca și alte persoane să învețe din experiențele lor. Ele fac parte din familia celor care sunt abonate la buletinul informativ periodic „Magnificent Menopause“ — www.magnificentmenopause.com este site-ul meu care oferă articole bisăptămânale despre menopauză. Clientele pun întrebări și deseori găsesc răspunsurile în următorul newsletter. Vizitează site-ul și „Întreb-o pe Dona“ despre nelămuririle tale!

Îi adresez o mulțumire specială lui Judy Kuriansky, care mi-a făcut cunoștință cu Debbie Carvalko de la Editura Praeger la acea formidabilă conferință a Asociației Americane a Educatorilor, Consilierilor și Psihosexologilor din St. Louis. Cine ar fi crezut că proiectul acestei cărți avea să fie unul dintre rezultatele acelei întâlniri?!

Mary Cotofan și angajații Apex CoVantage, sunteți minunați! Îi mulțumesc lui Bruce Owens pentru că a reușit să curețe un manuscris plin de idei, dar cu scăpări de punctuație. Bruce, ai făcut această călătorie mai puțin stresantă.

Respect pentru oameni și cărți

Și totuși, nu trăim aceste încercări fără sprijinul și sacrificiile familiei. Brad — soțul, ilustratorul, prietenul și partenerul meu de golf — îți mulțumesc pentru răbdare și sprijin. Și da, am făcut rezervare la golf pentru sâmbătă. Ben, cum reușește un băiat de 22 de ani să știe atâtea despre computere? Fiica mea, Jordan, tu ai găsit clipele când să mă încurajezi și să mă ajuți să văd că proiectul are o finalitate. Iar lui Ansley, fizioterapeuta mea, care a ajutat această femeie la perimenopauză să-și păstreze cât de cât mobilitatea umărului împietrit de cele 10–12 ore pe zi în fața computerului, îi mulțumesc de zeci de ori.

Ca autor, nu știi când cuvintele pe care le așterni pe hârtie ajută pe cineva să facă pasul următor. Îți mulțumesc, Gail Sheehy, pentru încrederea ta în „femeia matură“ (*seasoned woman*) și pentru că ai prezentat această viziune minunată despre femei în fața unui public entuziast. Fie ca această carte să ducă *persona* lui Gail un pas mai departe. Doamnelor, înfloriți ca femei maturizate și continuați să sfidați regulile societății și să le adaptați pentru generația ce va veni!

Capitolul 1

Menopauza ca reinventare fizică, afectivă și sexuală

Viața este fie o aventură zilnică, fie nimic. Să privim în față schimbarea și să ne purtăm ca un spirit liber în prezența soartei, aceasta este forța de neînving!

— Helen Keller

Tranziția spre menopauză este, într-adevăr, „o aventură zilnică“. Mult prea adesea, femeile care se trezesc în fața acestui ciclu natural al vieții se simt derutate, le lipsesc cunoștințele necesare, primesc sfaturi contradictorii și totul le surprinde. Menopauza marchează finalul potențialului reproducător al femeii. Tranziția spre menopauză deschide calea unor experiențe noi pentru femei: ajustări ale mecanismelor hormonale; răspunsul organismului la fluctuațiile hormonale; o cascadă de simptome, printre care bufeuri și tulburări ale somnului, adică două dintre simptomele cel mai greu de înțeles; și schimbarea afectivă a femeii, pe măsură ce înglobează această nouă identitate. Istoriceste vorbind, societatea noastră prețuiește mai puțin femeia care înaintea în vârstă, pe când în alte culturi, această femeie este o înțeleaptă, un lider, o vindecătoare și un mentor. Cultura occidentală consideră că menopauza este momentul când procesul de îmbătrânire se accelerează: piele lăsată, riduri, încetarea sexualității și o scădere a capacității mintale — începutul „sfârșitului“.

Respect pentru oameni și cărți

„A, nu! Nu și pentru mine!“ spun eu. Proclam o altă cale pentru mine, nu doar ca femeie, ci și ca psihoterapeut, ca asistent medical specializat și ca specialist în psihoterapie sexuală. Cu clientele mele, am fost martoră la un lucru diferit de această profeție veche de când veacul. Întrebările, luptele, încercările, reușitele și forța lor dau naștere altor opțiuni pentru femeia matură de azi.

Menopauza este o metamorfoză și este diferită pentru fiecare femeie, indiferent de modul în care mama sau sora ei a făcut față „marii schimbări“. La fel ca pubertatea, menopauza poate fi supărătoare, dar rezultatele finale sunt maturitatea și dezvoltarea. Aș vrea să provoc femeile să se gândească la acest ciclu natural al vieții ca la o oportunitate de „a-și reinventa sinele“ și să lase această reinventare să cuprindă domeniul corporal, cel afectiv și cel sexual ale vieții. Rețineți două aspecte importante. Mai întâi, nu toate femeile au acea cascadă de simptome care vin odată cu tranziția spre menopauză, iar aproximativ 20% au foarte puține. Studiile sugerează că majoritatea, adică în jur de 50% din femei, resimt o serie moderată de simptome și le tolerează bine. Se pare că restul de 30% au probleme în timpul acestei tranziții și, în general, au nevoie de intervenții.¹ În al doilea rând, în cazul multor cititoare, vă aflați la jumătatea vieții și mai puteți trăi încă 42 de ani. Călătoria voastră este formată din experiențe de învățare, din familia și prietenii care au lăsat o amprentă asupra voastră, și din realizările și dezamăgirile care se strâng în cartea vieții voastre și care vă fac să fiți cine sunteți. Ce vor pune în evidență următoarele capitole? Se va spune despre voi: „Și-a trăit viața din plin“?

Multe cărți de pe rafturile librăriilor vorbesc despre înțelepciunea menopauzei și despre cum să obții echilibrul perfect și o tranziție perenă, însă puține se concentrează asupra opțiunilor afective și sexuale pe care le au femeile pentru a întâmpina această etapă a vieții cu reziliență. Speranța mea este că volumul de față va face exact acest lucru: vă va oferi strategii de îmbunătățire a stării fizice de care vă bucurați, a vitalității afective și a împlinirii sexuale, precum și câteva recomandări destinate partenerului vostru sau

partenerii voastre, pentru ca el sau ea să fie bine informat(ă), să vă sprijine și să se implice în procesul de reinventare alături de voi.

Înainte de a fi colegi care și-au împărtășit poveștile personale. Îmi amintesc că, atunci când aveam în jur de treizeci de ani, stăteam în public la o întâlnire anuală a Asociației Americane a Educatorilor, Consilierilor și Psihosexologilor, urmărind cu sufletul la gură discursul lui Lonnie Barbach. Cărțile ei îmi umpleau rafturile cabinetului. Ele făceau parte din biblioteca de împrumut pentru clientele mele. Iar acum stăteam în fața ei, sorbindu-i cu nesaț cuvintele și spiritul, și ascultând-o vorbind despre cartea ei recentă, *The Pause*.² „Am scris cartea aceasta fiindcă m-am trezit în ciclul de viață al menopauzei. Ideile și cercetarea mea reprezintă un dar pentru acele femei care au urmat“, a spus Lonnie. Nu mi-aș fi imaginat vreodată că acele cuvinte aveau să reprezinte o chemare pentru mine, vreo 20 de ani mai târziu. La vremea respectivă, m-am gândit că e frumos din partea lui Lonnie să-și împărtășească experiența și înțelepciunea, dar că nu arată „chiar atât de bătrână“. Femeile sunt foarte bune povestitoare. Știu că este un adevăr incontestabil, după anii petrecuți în branșa serviciilor de asistență medicală — poveștile spuse despre pacienți și familiile lor, și curajul extraordinar și înțelepciunea pe care le insuflă fiecărei asistente, în a-i susține pe pacienți și a-i îngriji cu devotament.

Schimbările menopauzei reprezintă mai degrabă poveștile clientelor mele de la cabinet, decât povestea mea personală. Voi mai strecura ici și colo câte o anecdotă, fiindcă peste 30 de ani în profesia de asistentă deschid multe uși pentru povești. Provocarea unei secții de chirurgie pe cord deschis în anii 1970, o sală de urgență agitată din Las Vegas, influența orașului Boston asupra unei tinere masterande, conducerea unei secții de medicină de urgență într-o zonă rurală din Maine, conducerea unei secții de psihiatrie din Carolina de Nord și dezvoltarea mai multor cabinete de psihoterapie din Carolina de Nord — toate aceste contexte fac loc unor scenarii multiple.

INFLUENȚELE GENERAȚIILOR

Un număr estimat de 60 de milioane de femei americane se află într-un moment al tranziției spre menopauză sau în postmenopauză. În 2006, primul grup de femei din generația *baby boomer* (născute în perioada 1946–1964) au împlinit 60 de ani, cu o medie de 6 000 de femei care intră zilnic la menopauză în Statele Unite.³ Aceste femei constituie o populație în creștere, care nu mai este tăcută sau invizibilă. Ele sunt educate, sofisticate, își fac auzită vocea și aleg să fie factori de decizie în ce privește serviciile medicale pe care le doresc. Aceasta este realitatea, pe care cum aș putea să n-o cunosc tocmai eu? În cabinetul meu intră bărbați și femei cu statistici, articole și analize ale medicamentelor, vrând să știe dacă le pot ajuta simptomele sau dacă pot fi diagnosticul lor. Faptul de a cere informații clare și corecte și opțiuni pentru ameliorarea simptomelor nu poate decât să remodeleze sistemul de sănătate și să impună medicilor să-l includă și pe consumator, în modelele unui „proces decizional comun” al serviciului medical.

Părinții generației *baby boomer*, adică generația „veteranilor” născuți între 1922 și 1945 (vezi Tabelul 1.1), au o altă poziție în ce privește menopauza și opțiunile de îngrijire. „Veteranele” mai tinere, acum în vârstă de 63 de ani, au trăit în epoca tăcerii pentru femeile aflate la menopauză, respectă autoritatea și sunt acum bunici. Multe dintre ele își pot încuraja fiicele să caute îngrijiri adecvate, deși ele au făcut față menopauzei cu soluția rapidă oferită de medicii lor (histerectomie) și rămân cu aceleași doze inițiale de hormoni. Rolul lor de bunici este cel care le face să vorbească. Ele nu vor ca nepoatele lor să fie privite cu condescendență, să fie reduse la tăcere sau să le fie ignorate îngrijorările legate de tratamentele hormonale.

Tabelul 1.1. Cronologia generațiilor

Veteranii	născuți între 1922 și 1945
<i>Baby boomers</i>	născuți între 1946 și 1964
Generația X	născuți între 1965 și 1978
Generația Y	născuți între 1979 și 1995

Generația *baby boomers* — cei născuți între 1946 și 1964 — sau „generația explozivă”, a fost prima care a crescut cu televizorul. Sistemele familiei ideale erau portretizate în seriile de televiziune *Leave It to Beaver* și *Father Knows Best*.^{*} Evenimentele din viața reală au influențat mentalitatea celor din această generație — primul om pe lună, Războiul din Vietnam, protestele legate de recrutarea în armată, revoluția sexuală, mișcarea drepturilor civile, drepturile homosexualilor, mișcarea ecologistă, emanciparea femeilor și contracepția, muzica rock’n’roll, stupefiantele și consumul recreațional de droguri.⁴ Nu e de mirare că generația *baby boomers* și-a dezvoltat o voce și o prezență și că a intrat în fiecare etapă a vieții schimbându-se radical. Școlile erau pline de ei până la refuz. Consilierii de orientare din licee prezentau și alte meserii pentru femei, în afara opțiunilor de a deveni asistentă medicală, profesoară, secretară și casnică. Viața în facultate, așa cum fusese ea cunoscută, a făcut implozie odată cu apariția căminelor mixte, a protestelor și a marșurilor pentru drepturile civile. Iar când aceste tinere au intrat pe piața muncii, „tavanele de sticlă” au fost sparte**. Saloanele din maternități au devenit inundate de tinere femei care insistau să fie de față și partenerii lor, să li se asigure o sală de

* „Leave It to Beaver” („Las’ pe Beaver”) a fost un serial de comedie foarte îndrăgit care portretizează familia americană din clasa de mijloc și viața văzută prin ochii băiatului celui mic, Theo, poreclit „Beaver”. Serialul de comedie „Father Knows Best” („Tata știe mai bine”) a rulat întâi la radio, din 1949 până în 1954, apoi la televiziune până în 1960, portretizând de asemenea viața de familie în America. (N.red.)

** Termenul de „tavan de sticlă” (*glass ceiling*) se referă la situația în care pozițiile manageriale înalte sunt ocupate în număr mai mare de bărbați decât de femei. (N.red.)

Respect pentru oameni și cărți

naștere și să aibă și alte opțiuni pentru experiențe mai naturale. Așteptarea pentru a avea copii mai târziu în viață a devenit o altă opțiune pentru aceste femei care au dat tonul. Apoi, în ultimii ani, cei din generația *baby boomers* au fost nevoiți să recunoască faptul că, datorită tehnologiei moderne, părinții lor trăiesc mai mult. Acest fenomen a dus însă la o altă schimbare culturală, cea a „generației sandwich”: adulții au grijă atât de părinții în vârstă, cât și de copiii mici, iar „procesul de îmbătrânire” este acum bombardat cu această populație agresivă și pretențioasă a generației *baby boomers*. Femeile din această generație nu se vor mulțumi cu scenariul unei menopauze cu piele ridată, hipertensiune arterială, pierderi de memorie și blocaj sexual. Dacă te numeri printre femeile curajoase și asertive descrise aici, atunci cartea aceasta este pentru tine.

Dar cum rămâne cu generația care vine după *baby boomers* — Generația X?

Generația X provine din perioada cuprinsă între 1965 și 1978, iar cei mai în vârstă membri ai acestei generații au 34 de ani. Ei au fost influențați de cultura pop a anilor 1980 și au fost martori la căderea Zidului Berlinului, la sfârșitul Războiului Rece, la explozia tehnologiei și la lumea de după 11 septembrie 2001. Ca tineri adulți, reputația lor stereotipă este cea a unor oameni independenți și autonomi, cinici și neîncrezători în valorile și instituțiile tradiționale, deloc impresionați de autoritate și ași ai tehnologiei.⁵ Cu toate acestea, ca tineri părinți, personalitatea lor asumată s-a transformat în cea a unor mame și tați proactivi, datorită evenimentelor prin care au trecut. Trebuie să-i fim recunoscători Generației X, pentru că a dat pe afară de spirit antreprenorial, și pentru influența ei asupra dezvoltării tehnologice și a ingeniozității. Google, Yahoo!, MySpace, Facebook, Amazon, Dell și YouTube sunt doar câteva dintre contribuțiile lor.

Copiii celor din generația *baby boomers* sunt următoarea generație identificată. Există controverse cu privire la ce ani și ce terminologie să se utilizeze: Generația Y, *echo boomers* sau milenarii (născuți între 1979 și 1995). Acești oameni sunt adesea etichetați

drept rebeli, nepoliticoși, pretențioși și nerăbdători. Angajatorii le laudă energia, carisma și capacitatea de a găsi informații și de a rezolva probleme.⁶ Ei au crescut în mediul digital. Un sondaj realizat de Junco și Mastrodicasa, referitor la studenți și la dispozitivele lor digitale, a descoperit că marea majoritate a acestora au computere, telefoane mobile, mesagerie instant, site-uri, bloguri, conturi pe Facebook și dispozitive portabile scumpe pentru muzică, cum ar fi iPodurile.⁷ Cu toate acestea, o schimbare semnificativă a demografiei ar trebui să înceapă în 2011, când cel mai în vârstă din generația *baby boomers* (născut în 1946) va ajunge la 65 de ani, adică vârsta pensionării legale în Statele Unite. Generația X va ocupa funcțiile manageriale de nivel mediu și superior, iar Generația Y va da jumătatea inferioară a forței de muncă. Cu ce nevoi vor intra aceste generații următoare în lumea „femeii mature”? Factorii precum insistența unor cercetări continue asupra sănătății femeii, modelele reprezentate de femeile din generația *baby boomers* care se reinventează cu succes, speranța de viață prelungită și tenacitatea Generațiilor X și Y fac ca următorul deceniu să fie interesant de urmărit.

DECLANȘEAZĂ-ȚI STAREA DE BINE

Menopauza este o parte naturală a vieții unei femei — nu un blestem, nu o tulburare medicală, nu „începutul sfârșitului”, ci o tranziție. Însă până de curând, puține femei au auzit această descriere de la mamele lor, din presă, de la medici sau de la parteneri. Generația *baby boomers* beneficiază de dispariția perspectivelor sumbre și de accelerarea noilor cunoștințe și opțiuni pentru femeile care intră la menopauză. Un alt factor semnificativ pentru această generație este speranța de viață mai mare a femeilor. În general, speranța de viață a crescut rapid în secolul douăzeci datorită îmbunătățirilor din sănătatea publică, alimentație și medicină.

Respect pentru oameni și cărți

Se estimează că speranța de viață va continua să crească, dacă mortalitatea în urma unor boli precum cele cardiace, cancer, hipertensiune arterială și diabet va continua să scadă. Și cum rămâne cu segmentul nostru de populație cel mai nou și cu cea mai rapidă creștere, centenarii — cei care au atins ori au depășit vârsta de 100 de ani? În prezent, există circa 40 000 de centenari în Statele Unite, adică puțin peste 1 la 10 000 de persoane; 85% sunt femei și 15% sunt bărbați.⁸ La nivel global, există 450 000 de centenari, iar până în anul 2050 „se preconizează că numărul centenarilor din SUA va atinge 834 000 și poate chiar un milion”, a declarat Dr. Robert Butler, președintele Centrului Internațional pentru Longevitate din New York City.⁹

Astfel, este rezonabil să presupunem că multe femei vor mai trăi circa 30–40 de ani după menopauză, o perioadă a eferescenței și a entuziasmului și o oportunitate de a-și reinventa „sinele”. Ca terapeut, am petrecut decenii încurajând oamenii să-și exploateze sinele autentic, să-și înfrunte trecutul și să treacă dincolo de resentimente sau dezamăgiri. Multe femei descoperă acum că au timp și energie care nu sunt revendicate de responsabilitatea față de ceilalți. Femeile descriu această etapă a vieții ca revigorantă și promițătoare, cu noi oportunități în viața de familie, noi interese, prietenii, mijloace de exprimare a creativității, relații cu un partener sau un soț, o nouă definiție a sinelui și poate cu oportunitatea de a-și reaprinde spiritul tânăr de altădată.

Tabelul 1.2. Speranța de viață

	Populația generală	Bărbați	Femei
Națiunile Unite la nivel global	67,2 ani	65,0	69,5
Date SUA (locul 38 în clasamentul Națiunilor Unite)	78,2 ani	75,6	80,8

Sursa: CIA World Factbook, 2008.

Toate acestea sunt vești bune pentru sănătatea, longevitatea și starea noastră de bine. Iar de vreme ce majoritatea femeilor intră la menopauză între 35 și 58 de ani, cu vârsta mediană de 52 de ani, avem mult de trăit după menopauză. Kenneth Manton, profesor cercetător în domeniul studiilor demografice la Universitatea Duke, spune că o femeie sănătoasă care atinge vârsta de 50 de ani fără să fi suferit de cancer și boli cardiace se poate aștepta să ajungă până la a nouăzeci și doua aniversare.¹⁰

Demografii spun că americanii ajung la maturitate mai târziu și mor mult mai târziu, amânând toate etapele vârstei adulte cu cel puțin 10 ani. Așadar, cum primești această informație referitoare la longevitatea ta — cu entuziasm, cu nedumerire și spaimă, sau cu hotărâre și vioiciune?

Gail Sheehy, în cartea sa *Sex and the Seasoned Woman: Pursuing the Passionate Life*, scrie despre trecerea de la vârsta adultă precoce la cea mijlocie și despre potențialul care o așteaptă pe femeia matură. Mesajul ei validează multe dintre aspectele pe care le-am observat recent la cabinet: femei pregătite să dea la o parte scenariile de viață care nu se mai potrivesc „femeii” care simt ele că au devenit. „Deseori acest progres apare după ce și-au pus pe picioare ultimul copil, după ce s-au confruntat cu o boală gravă sau odată cu pierderea grea a unui partener de viață, în urma decesului sau a divorțului.”¹¹ Speranța mea este că cititoarele aflate în etapele timpurii ale perimenopauzei vor profita de această clipă și vor începe să-și scrie propriul scenariu într-un mod proactiv.

Această durată de viață prelungită este ca o foaie de hârtie albă. Ceea ce scrii pe foaia goală la vârsta adultă mijlocie va schimba totul. Sheehy descrie vârsta adultă precoce sau „maturitatea timpurie” ca pe o supraviețuire, când încercăm să înțelegem cum să „le facem pe plac și să avem rezultate” în fața oamenilor puternici care ne protejează și ne răsplătesc: părinți, profesori, parteneri și șefi. În jurul vârstei de patruzeci și cinci de ani, tendința vârstei adulte mijlocii este de a fi în mai mare măsură stăpâni peste mediul din jur — afectiv, fizic sau profesional — și de a ne spune cu voce