

Období přerodu

Před pár dny jsme se s kamarádkou u kávičky dostaly k tématu ženského přechodu. Kamarádka je o pár let mladší než já, a tak se právě teď trápí tím, čím jsem si nedávno prošla. Když jsme spolu o svých pocitech a prožitcích mluvily, a i potom cestou domů, uvědomila jsem si spoustu věcí, nad kterými jsem dříve nepřemýšlela. Najednou vše do sebe zapadalo a objevily se dříve netušené souvislosti.

Možná se mýlím, nikde jsem si to neověřovala, ale mám pocit, že dnešní ženy prožívají přechod o hezkých pár let později, než naše matky. Také mám pocit, že nejméně o stejný počet let vypadáme mlaději. Nejspíš to bude tím, že zatímco dříve byla žena často již brzo po čtyřicítce předurčena do role babičky, nyní v tomto věku začíná objevovat nové a nové možnosti uplatnění a začíná se naplno věnovat svým koníčkům.

Ale jedno mají ženy ve všech dobách stejné. Musí si projít obdobím přechodu, které je stejně náročné a vyčerpávající, jako období puberty. A stejně jako puberta, i přechod je obdobím přerodu. Jenže zatímco pubertu všichni berou jako cosi přirozeného, ba dokonce sami pubescenti se k pubertě veřejně hlásí, o přechodu a klimakteriu se mlčí. Jako by to byla nějaká ostudná či vážná nemoc, jako by to bylo něco degradujícího. Tento pocit jistě má své prastaré opodstatnění, protože žena, která ztratila svou plodnost, ztratila i kus své hodnoty, jenže v naší kultuře už dávno žena nerodí děti po celou dobu své pohlavní dospělosti. A přesto se o přechodu nemluví. Nejspíš je to dáno tím, že teď se vyznává kult mládí. A tak ženy, dnes stejně jako kdysi, bolestně v tichosti prožívají několikaleté období, kdy jim není dobře na duchu i na těle.

Jako stálý společník se objeví nejistota a úzkost. Najednou za psem nepřeskočím přes potok. Fyzicky jsem na tom nejspíš stejně jako před měsícem, kdy jsem to hladce dokázala, ale teď a teď se bojím skočit. Ztratila jsem jistotu a důvěru ve vlastní tělo. Nejspíš oprávněně, protože tělo postupně ztrácí svou bývalou sílu a pružnost. Po zledovatěném chodníku jsem dříve přešla, ani jsem o tom nijak zvlášť nepřemýšlela, ale teď se šourám a mám strach, že spadnu. Mám strach, jak zvládnou pracovní úkoly, najednou nestíhám všechny práce v domácnosti. Jsem úzkostná a v noci nespím, potím se, několikrát za noc převlékám pyžamo a ráno vstávám unavenější, než jsem šla večer spát.

Všechno mi přerůstá přes hlavu, zahlcuje mě to, topím se v tom. A tělo se ozve. Z běžného nachlazení je tříměsíční marodění, jedna antibiotika, druhá, třetí. A po nemoci je kondice úplně jinde. Ať chci, nebo ne, musím se smířit s tím, že chodím pomaleji, nezvládám už dělat několik věcí najednou a že si musím začít vybírat, co vlastně můžu a chci dělat.

Peru se s tím a jsem ráda, že zvládám přežít den za dnem, a pak si jednoho dne uvědomím, že jsem vždycky chtěla jít přes žhavé uhlíky, a tak si takovou akci najdu a přihlásím se. Uvědomím si, že už nechci dělat tu práci, kterou dělám, a že nechci být s některými lidmi. Že chci být někde jinde a dělat něco jiného. A když si to uvědomím, začnu pracovat na tom, abych to změnila. Víím, že to dokážu, mám jistotu, víím, že mám tu sílu a že to chci. Víím přesně, co chci, a ještě lépe víím, co nechci.

Taky se mi konečně díky onomu přerodu, kterým přechod vlastně je, podařilo přestříhnout pupeční šňůru, která mě celé roky škrtila a dusila. Ne každá žena má štěstí na pohodový a láskyplný vztah s matkou a často trvá celá desetiletí, než se s tím vyrovná. Vždyť přece normální je maminku milovat a normální je, že maminka miluje své dítě. A pokud ho nepřijímá, pokud ho odmítá, pokud svou lásku nebo alespoň přívětivost neustále něčím podmiňuje, tak je jistě chyba ve mně. Tak to vnímá každé dítě od nejtělejšího věku a do dospělosti si s sebou vleče pocity viny, malou sebedůvěru a nejistotu.

Říkala jsem své kamarádce a možná něco jen sama sobě v autě. A slíbila jsem jí, že o tom napíšu, i když je jasné, že každá žena je jiná a že prožívání přechodu, stejně jako prožívání puberty, je individuální. Já měla pubertu divokou a přechod bolestný, neobešla jsem se bez téměř ročního užívání antidepresiv a sem tam léků na úzkost a paniku.

Každá si to musíme protrpět sama, ale ráda bych svou kamarádku i všechny ostatní ženy povzbudila. Menopauza je přechodový rituál a jako každý přechodový rituál je to nesnadná záležitost. Ale když zatneme zuby a dojdeme do dalšího levelu, budeme mnohem svobodnější. Určitá úzkost nám zůstane, ale ne ta ochromující. Uvědomíme si svou dočasnost a začneme si víc vážit času a věnujeme ho jen těm a tomu, co za to stojí. Začneme si být víc vědomy svého těla, dokážeme mu víc naslouchat. Dokážeme ho víc přijímat. Třeba se dokážeme i jít koupat bez plavek. Dokážeme víc přijímat i samy sebe. Bez sebeklamu a se shovívavostí, které jsme dřív nebyly schopny.

Přerodíme se do baby, se kterou nám bude fajn. Alespoň většinou.

Vyšlo na Zvířetníku 31. 7. 2018

http://neviditelnypes.lidovky.cz/kimakterium-menopauza-prechod-a-jak-na-ne-fpz-/p_zviretnik.a_spx?c=A180730_212214_p_zviretnik_kosa

{fshare}