

### Období přerodu podruhé, aneb Ty za to stojíš

Před měsícem jsem psala o období přerodu poprvé. Chtěla jsem hlavně povzbudit ženy, které trápí menopauza, nebo její představa. Ale na základě reakcí v komentářích, mailech či zprávách na facebooku jsem si uvědomila, že jde o širší téma.

Mnoho žen v období, které je pro ně samo o sobě náročné, má na starost nejen své děti, případně vnoučata, ale také pečuje o své či partnerovy rodiče, nebo dokonce prarodiče. Není ojedinělé, že mají na starosti svou matku, s níž mají od dětství komplikovaný vztah, a přesto se snaží o ni nejen pečovat, ale často i vyhovět jejím náročným vrtochům, až do svého úplného vyčerpání. Většinu žen k tomu vede hluboká vnitřní potřeba matčina uznání, přijetí, lásky. A i když tuší, že se jim toho nedostane, stejně jako se jim toho tak důležitého naplnění nedostávalo celý život, je velice těžké si to uvědomit, přiznat si to a hlavně to přijmout. Snaha zavděčit se je u žen, které byly matkou odmítány, které jí byly citově vydírány a byly stále utvrzovány v pocitu viny, velice silná, a přes všechny špatné zkušenosti jsou matkou manipulovatelné. Matka často odmítá přijmout pomoc od profesionálů, a přestože by se její dcera měla hlavně starat o své děti, vyžaduje sobecky stálou pozornost a péči. Někdy i v případech, kdy by se o sebe mohla alespoň částečně postarat sama.

Ale i v případech, kdy vztahy s rodiči, ať již vlastními, nebo partnerovými, byly dobré, a kdy panuje vzájemná vstřícnost, to vůbec není jednoduché, zvláště v malých obcích. Dostupnost potřebných služeb je nepatrná, potřební lékaři jsou daleko a často bývají hodně rozptýlení, dostupné denní stacionáře neexistují.

Přesto je nutné najít řešení. Někdy to může znamenat nepříjemný a bolestný střet s nejbližšími, kdy je nutné přesvědčit je, že domácí péče už není možná, přestože se rodiče domnívají, že ani žádnou zvláštní péči nevyžadují a že se vlastně o sebe dokážou postarat sami. Někdy je potřeba zatnout zuby a zapojit i širší rodinu. Není vždy nutné, aby všechno leželo jen na nás. Tohle zvládnout bývá nejtěžší. Nejdřív totiž musíme přesvědčit samy sebe, že babičce pro chleba může dojít třeba náš švagr, nebo vnoučata. Že není nutné denně vařit, ale že je možné zajistit donášku obědů, nebo sehnat pečovatelku na základní výpomoc.

Někdy se zdá naše pomoc naprosto nezbytná, a určitě tomu tak v některých případech je, ale někdy to hraničí se sebeobětováním. Jako bychom si v mnoha případech nedokázaly připustit,

že si zasloužíme něco lepšího. Že máme nárok na trochu volného času, pohody, koníčky.

Tradičně jsme vychováni k tomu, starat se o své blízké v rámci rodiny. Jenže současně žijeme v systému, kdy se od nás vyžaduje, abychom byli produktivní do čím dál vyššího věku. Jistě, věk dožití se zvyšuje, jenže tzv. věk bez potíží zůstává cca stále stejný. Takže se po nás chce, abychom v práci podávali dobrý výkon, současně se starali o staré rodiče, nebo spíše staraly, protože většinou to jsou ženy, na kterých to všechno leží.

Je třeba to změnit. Je třeba dopřát si pro sebe víc času, protože právě teď, v době přerodu, nastává ta pravá chvíle na to plnit si své sny. Narovnat se, získat sebedůvěru a sebevědomí. Uvědomit si, že máme křídla, a rozletět se.

Dovolit si žít. Protože ty za to stojíš.

*Vyšlo na Zvířetníku 28. 8. 2018*

[http://neviditelnypes.lidovky.cz/obdobi-prechodu-menopauza-klimakterium-osobnostni-rust-peg-/p\\_zviretnik.aspx?c=A180827\\_221016\\_p\\_zviretnik\\_kosa](http://neviditelnypes.lidovky.cz/obdobi-prechodu-menopauza-klimakterium-osobnostni-rust-peg-/p_zviretnik.aspx?c=A180827_221016_p_zviretnik_kosa)

{fshare}