

# MENOMORFOSE GANHAR ASAS E, QUEM SABE, VOAR

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MERACLINICS.PT



A natureza tem uma forma subtil de nos lembrar, continuamente, que nada fica igual para sempre. Tudo muda, tudo se transforma... e março reforça-o, de um modo muito particular. Separa-nos dos dias cinzentos de inverno e traz, consigo, os primeiros raios de sol, os primeiros laivos de cor e, claro, a vontade de resgatar as peças de roupa mais leves e coloridas do nosso guarda-roupa.

Na natureza, antes da primavera, há, sempre, um período de aparente estagnação. A seiva recolhe-se, as folhas caem, tudo parece suspenso por uns tempos, a aguardar a energia reforçada do sol, que nos aproximará, gradualmente, dos deliciosos meses de verão. Não é o fim. É uma espécie de preparação ou de reorganização, se preferirmos. É a metamorfose sistémica em todo o seu esplendor. Curiosamente, é assim que vejo a menopausa: como o despir de uma capa que já não nos serve, e o abraçar de todo um novo “Eu”.

Sendo o fim de uma versão nossa anterior, a realidade de nos apartarmos de quem fomos nunca é confortável. Há inseguranças novas, um corpo em transformação, emoções imprevisíveis... mas tudo parece conduzir-nos com um propósito: ganharmos asas para, quem sabe, voar.

A urgência de agradar diminui. A pa-

ciência para o que não importa evapora-se. Afastamo-nos das pessoas que nos drenam e mantemos apenas os amigos que se importam, genuinamente, connosco, abraçando-nos, sempre, sem cobranças ou exigências. O “não” começa a sair com uma facilidade surpreendente, e passamos a reservar os “sins” apenas para o que,

pausa seja, verdadeiramente isso: a estação em que deixamos de pedir autorização para ser quem somos.

A menomorfose não acontece de um dia para o outro, nem segue um guião linear (antes fosse...). É feita de avanços e de recuos, de dúvidas e de esclarecimentos, de dias em que sorrimos agradadas com o espelho...

*“Da mesma forma que a primavera não pede desculpa por chegar, chegando, simplesmente, florindo onde pode e como pode, talvez a menopausa seja, verdadeiramente isso: a estação em que deixamos de pedir autorização para ser quem somos”*

realmente, aporta valor. A voz interior torna-se cada vez mais audível... e, isso, é profundamente libertador.

Tal como a lagarta não imagina as asas que estão por chegar, enquanto percorre, tranquila, o seu caminho, também muitas mulheres não antecipam o poder que esta nova fase da vida pode trazer. A menopausa tira-nos algumas certezas, sim, mas oferece-nos algo, realmente, raro: autenticidade. Uma autenticidade sem filtros. E, da mesma forma que a primavera não pede desculpa por chegar, chegando, simplesmente, florindo onde pode e como pode, talvez a meno-

e de outros, em que ainda estamos a aprender a aceitar as linhas e as forças da gravidade. Para cada uma de nós é um florescer à nossa maneira, no nosso tempo, e é por isso que não há apenas uma menopausa, há várias. Se reparar, todas as borboletas são diferentes, mesmo sendo da mesma espécie, com as mesmas cores, cada par de asas trouxe algo único. E assim é a menomorfose. Traz algo singular a cada uma de nós, permitindo-nos voar... e o que antes era absolutamente impensável ou distante, passa, agora, a ter apenas o céu como limite. |