

NÃO CONCORDO COM A MENOPAUSA

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MERACLINICS.PT



Não concordo com o padrão de despertares repetidos às três da madrugada, que o cérebro parece renitente em abandonar. Não concordo com as vagas de calor, quais 'tsunamis', que começam no peito e sobem até à raiz do cabelo, anunciando um incêndio interno invisível, que, para muitas mulheres, de invisível, nada tem. Não concordo com o coração acelerado sem motivo, com a mente a abrir dossiers antigos, conversas inúteis, decisões já tomadas e medos, aparentemente, arquivados. Não concordo com o cansaço que não passa com o descanso, com a irritabilidade, que apaga a temperança de tempos idos, com a tristeza, que não se compreende bem de onde veio, nem porque se instalou tão confortavelmente entre os pensamentos. Não concordo com a menopausa. Mas ela não perdeu a minha opinião.

Crescemos a acreditar que, sendo mulheres informadas, modernas, independentes, com acesso a conhecimento e espírito crítico, estaríamos preparadas para tudo. Afinal de contas, ensinaram-nos os desafios da puberdade. Falaram-nos da menstruação. Explicaram-nos a gravidez, o parto, o pós-parto, com livros, cursos, aplicações e especialistas. E depois... o silêncio.

Chega "a fase" da menopausa, como se fosse um detalhe ou uma nota de rodapé das nossas vidas. Traz um calor ocasional... uma alteração de humor... nada que não se resolva com força de vontade, um suplemento milagroso ou um "é normal".

E é com isto que eu não concordo... com a desvalorização inerente à palavra "normal".

Claro que a menopausa é "normal". Iremos TODAS vivenciar este "normal". Para algumas de nós, será uma brisa de-sapercebida (ou quase...), para outras, um ruir da antiga sensação de normalidade - porque, para elas, a menopausa não chega em bicos de pés. Chega de rompante. Invade um território que sempre consideraram dominado: o seu corpo, a sua mente, as suas rotinas. E muda tudo...

Começa "a fase", a experiência de passar a habitar um corpo que já não responde às regras antigas. Que muda de

feitamente evitáveis se o silêncio não toldasse, ainda, esta fase, como se fosse embaraçosa, ou então, algo a fingir (preferivelmente...) que não acontece. Mas o silêncio nunca protegeu ninguém... O silêncio apenas atrasou as perguntas, adiou as tão necessárias respostas e empurrou gerações inteiras de mulheres para uma travessia solitária, feita de normalizações. Sem partilha, não houve enquadramento. E sem enquadramento, as queixas assumiram-se como fracassos individuais, perdendo-se, por completo, o apoio

"A menopausa não pede concordância. Pede apenas atenção. Atenção para escutar o corpo, sem o desvalorizar, atenção para a tão necessária relação de maior honestidade connosco próprias, e isso, por si só, é profundamente transformador"

textura, de densidade, de volume... sem pedir licença. Um corpo que incha, que dói, que se ressent... e que, aparentemente, deixou de querer colaborar.

É desconcertante olhar para o espelho e o reconhecimento ser feito mais pela memória do que pela realidade. O vestir passou a ser por tentativa e erro. Percebe-se que o que antes funcionava tão bem, simplesmente deixou de funcionar - na alimentação, no exercício, no descanso... e fica a estranha sensação de que o manual de instruções foi atualizado... mas ninguém nos entregou a nova versão.

Então, talvez não se trate de concordar ou discordar da menopausa, mas, sim, de perceber que muito do sofrimento e mal-estar a ela associados, seriam per-

de uma experiência que é, sem dúvida, coletiva.

Talvez por isso, tantas mulheres cheguem à menopausa convencidas de que estão a falhar em algo que deveria ser simples. Que não se estão a cuidar corretamente. Que não estão a saber lidar com as mudanças "normais" da idade. Que deveriam "aguentar melhor"... como se tudo isto fosse um mero exercício de força de vontade.

Não é. E é nisto que reside a minha discordância. A verdade é que a menopausa não pede concordância. Pede apenas atenção. Atenção para escutar o corpo, sem o desvalorizar, atenção para a tão necessária relação de maior honestidade connosco próprias, e isso, por si só, é profundamente transformador. |