

MENOPAUSA... E UMA GARRAFA DE ÁGUA

DENISE MARQUES

CONSULTAS@MEKACLINICS.PT



Vivemos rodeadas de números que parecem ser a essência de tudo. O preço, o rendimento, a produtividade, a idade, o peso... E, no meio de tantas cotações, esquecemo-nos de algo fundamental: o valor não é imutável. Não se cola a nós como uma etiqueta. Não nasce connosco, nem desaparece com o tempo. O valor é, aliás, frequentemente o reflexo de um contexto. Surge no olhar de quem avalia. É condicionado pelo lugar, pelo momento no tempo e, até, pela necessidade.

Pense numa garrafa de água... a mesma marca, a mesma composição, o mesmo conteúdo. No supermercado, custará um euro. No restaurante, cinco. Num aeroporto, pagará, provavelmente, dez, se estiver disposta a isso. A água não mudou. O que mudou foi o cenário e o enquadramento. E, ainda assim, ninguém olha para aquela garrafa de água no aeroporto e pensa: "esta água tornou-se extraordinária". Sabemos, intuitivamente, que o valor não está no conteúdo. Está, simplesmente, no contexto que a envolve.

Então, porque é que, quando chegamos à menopausa, tantas mulheres sentem, precisamente, o contrário, caindo na narrativa envolvente de perda? Perda de juventude, perda de fertilidade, perda de atratividade... como se o corpo, ao mudar, estivesse, agora, circunscrito a uma cotação invisível, determinada por uma sociedade que ainda associa a essência do feminino ao pico reprodutivo e à aparência jovem.

A verdade é que, sem darmos conta, começamos, gradualmente, a aceitar

a ideia de que envelhecer nos tira valor, que nos rouba capacidades e competências... E, sim... instala-se, algures no fundo da nossa mente, a noção de perda. Mas, objetivamente, a verdade é outra. A menopausa não nos retira valor. Apenas nos despedaça o que já não nos acrescenta valor. E isto é uma realidade bastante diferente. Retira a necessidade de responder a expectativas externas que nunca foram verdadeiramente nossas. Retira a urgência de agradecer, de encaixar, de provar valor. E, nesse espaço que fica, surge algo maravilhoso: a mulher na sua melhor versão. A mulher que sabe quem é, o

constante para seguir em frente. E, ainda assim, continuamos a ver mulheres extraordinárias a permanecer em contextos que as diminuem. Relações que não as veem. Ambientes profissionais que não as reconhecem. Espaços onde a sua voz é ignorada. Como se o problema residisse nelas. Mas não reside.

Uma garrafa de água não perde o seu valor por estar no lugar errado. Apenas não está no lugar onde esse valor é plenamente reconhecido. E talvez seja essa a grande mudança que a menopausa nos convida a fazer... mudar de lugar. Ensina-nos a escolher os sítios onde a nossa maturidade

"Talvez seja essa a grande mudança que a menopausa nos convida a fazer... mudar de lugar. Ensina-nos a escolher os sítios onde a nossa maturidade seja vista como uma força, onde o conhecimento e a experiência sejam devidamente valorizados"

que quer e, muito especialmente, as cotações de valor que já não está disponível para tolerar. Se há fase da vida em que uma mulher pode, verdadeiramente, escolher o seu lugar, é esta. Porque o valor nunca esteve na idade. Nem na pele lisa. Nem na capacidade de gerar vida. O valor está na densidade da experiência, na inteligência emocional construída ao longo dos anos, na capacidade de decisão, na autonomia. Está na mulher que já caiu e que voltou a levantar-se vezes suficientes para saber que não precisa de validação

seja vista como uma força, onde o conhecimento e a experiência sejam devidamente valorizados. Onde somos apreciadas e reconhecidas pelo todo que trazemos, e não pelas partes do que já fomos. Porque há uma diferença muito grande entre perder valor e estar num lugar que não o sabe reconhecer. Essa diferença transforma tudo.

A menopausa não se traduz em perda de valor. É, meramente, um reposicionamento. E talvez, pela primeira vez, não seja o mundo a decidir quanto valemos. Somos nós. I