

LBRIS

We know
books

ILEANA BADIU

TĂCEREA
NU E
ÎNTOTDEAUNA
DE AUR

O poveste consemnată de
ALINA PAVELESCU

Prefață de
ANA BÎTU

LITERA
București

Cuprins

<i>Prefață</i>	7
<i>Prolog</i>	II
Două fete „puțin trecute“ și o bunicuță cu ochelari	17
„Regina menopauzei“	25
Ai mei sau bagajul genetic	32
Fără coroniță	45
Ana sau prietenia	50
Teen(r)age. O adolescență furioasă	62
„Am vrut să fiu artistă“	72
Cum să fugi de-acasă	77
Examenul de maturitate	86
Beatrice sau despre importanța mentorilor	92
Comunicare	99
Ieșirea din adolescență	104
Anii de ucenicie	108
Regula lui Zobi: „Stai cu fața la joc!“	113
Raluca sau asumarea	116

Depresia	130
O căsătorie și un divorț pe repede înainte	133
Marea iubire	140
Pasiunea	146
Iubirea la distanță	150
Cererea în căsătorie	157
Pisica portocalie versus „Orașul iubirii“	160
O nuntă furtunoasă	167
Capătul speranțelor?	174
Un nou miracol	178
O sarcină pe care n-o doresc nici dușmanilor	182
Maternitate	191
Parenting	196
După unsprezece ani: reîntregirea familiei	202
Era Wunderman	208
„Balamucul fără gratii“ și „departamentul de oculte“	214
Crize și oameni	220
Prietenia care construiește și trădarea care te dărâmă	228
Pandemia a venit într-o marți	234
„Revoluția“ menopauzei	240
<i>Epilog. Povestea merge mai departe</i>	250
<i>Mulțumiri</i>	255

Prefață

Viața pe netăcute

S TĂTEAM ÎNTINSE PE O PAJIȘTE LA BREAZA. Era pe vremea când pajiștile nu aparțineau nimănui și nu erau îngrădite. Stăteam și fumam țigări vechi găsite într-un dulap ascuns și ne uitam la nori. Eu le vedeam formele, iar Ileana le vedea mișcarea. Erau timpuri în care era timp. Ne plictiseam de multe ori pe zi, pentru că în ritmul lumii nu intrase valul de bruiaj al internetului. Doar eram. Dar ne bucuram să fim împreună și mai ales să visăm că aveam să facem lucruri mari și importante în viață.

Abia ce ne împrieteniserăm, dar aveam același *vibe*, în cel mai diferit mod posibil. Eu, o introvertită visătoare trăind într-o lume a mea paralelă, iar Ileana, definiția extrovertitului, fiindu-i imposibil să-și înghită vreun cuvânt sau să-și lase o părere neuzită.

Mă fascina cum clocotea. Se vedea în ochii ei, cei mai verzi ochi posibil, că are de spus un miliard de lucruri, de dărâmat un infinit de ziduri și de mutat din loc munți de preconcepții.

N-avea liniște, nici stare, pentru că avea de netăcut.

Pe vremea aceea nu era populară încă, pentru că toate conștrângerile îi îngrădeau vocea, alături de oamenii mici, fără viziune, care se sperie când văd o forță și încearcă să o controleze și să o ascundă cu vorbele lor mici. Dar era clar că avea să devină.

La vremea despre care vă vorbesc era complet crudă și viața nu-i rotunjise colțurile, încă nu existau filtre, iar tinerețea îi era gaz pe foc. Urma să arate tuturor că a spune și a face tot ce vrei este corect. Cel mai corect.

Nu m-am gândit nici o secundă că nu avea să reușească tot ce-și propunea, m-am gândit însă că urma să fiu acolo când avea să se întâmple toate. Ca orice om care se expune mereu intemperiilor cu un curaj de multe ori vecin cu nebunia, îi trebuia cineva care să se uite în ochii ei de strugure și să-i spună din suflet adevărul, să calmeze văpaia și să-i dea într-un spațiu enorm confortul unui acasă sufletesc.

Stăteam deci pe pajiște, fără să știm *Yin*-ul și *Yang*-ul care eram de fapt, și doar ne completam așa, natural. Nu ne-a înțeles nimeni, cred că nici noi, doar Dumnezeu ne-a pus cu mâna.

De-atunci, au trecut peste 35 de ani, iar Ileana a avut, în tot acest timp, ca pilon central al existenței ei *netăcerea*. Chiar și atunci când ar fi fost mai simplu să tacă, să treacă peste, să se uite în altă parte, pur și simplu nu a putut să o facă. Sau nu a vrut.

Glasul puternic al Ilenei are în spate un suflet de-a dreptul enorm, aproape fără granițe, pe care energia ei, și ea enormă, îl potențează, astfel încât făcutul de bine pare ceva ce-i curge natural prin vene.

Mai are și o inteligență plină de viziune care o duce chiar dincolo de ce își propune și o voință pe care cu greu o întâlnești la cineva care nu e sportiv de performanță olimpic.

Și mai are ceva. Ceva care schimbă orice tablou: autenticitate. Ceea ce va spune va fi întotdeauna ceea ce gândește și ceea ce crede. Și eu sunt sigură că abia asta îi dă putere, vizibilitate și magnetism. De asta o ascultă oamenii, pentru că simt că totul pornește din convingere și din adevărul personal.

Câteodată, mă retrag cumva din sufletul meu de prietenă și mă uit cu ochii minții, obiectiv, la Ileana și îmi dau seama că a fost înzestrată cu foarte multe calități, dar mai ales că și-a folosit toate

aceste calități ca să fie astăzi o voce incontestabilă într-o Românie care are nevoie de ea.

Ah, și ce am uitat să zic: e frumoasă – dar asta ați văzut deja pe copertă.

Și, întorcându-mă la pajiștea de la Breaza, unde am fost de curând și unde am trăit împreună atâția nori și atâția sori de-a lungul anilor, pot spune că, deși timpul nu mai stă ca atunci și, pe deasupra, s-a mai și scurtat, l-am trăit bine, l-am trăit intens și cu folos.

Anul acesta, anul 50, are o rotunjime specială, pentru că tot ceea ce a reieșit din muncă multă și perseverență este încununat de reușite, de lumină și de împlinirea visurilor. E anul cel mai potrivit pentru a scrie o carte.

Ileana mea, îți doresc ca doar cerul de Breaza să-ți fie limita în continuare și mă bucur că în această carte superbă oamenii vor putea să te descopere așa cum te știu eu: o bogăție de om!

ANA BÎTU

Prolog

„**M**ENOPAUZA E CEVA NATURAL, nu e o boală. Mai devreme sau mai târziu, fiecare femeie o experimentează și fiecare știe că i se va întâmpla la un moment dat. Uneori e mai simplu, alteori e mai greu, corpurile se adaptează diferit la noua condiție, dar, în general, după o perioadă dificilă, mai lungă sau mai scurtă, îți găsești un nou echilibru.“ Asta aude fiecare femeie de la mama ei, asta își spun între ele când vine momentul și cam așa era sigurul lucru pe care li-l spuneau, până nu demult, și doctorii pacientelor care căutau ajutor pentru a trece mai ușor peste simptomele menopauzei.

Ce te faci însă dacă ți se întâmplă prematur, cu mult înainte de a fi apucat să te pregătești pentru ce urmează? Ce te faci când afli că ai intrat la menopauză în vreme ce încerci să rămâi gravidă, convinsă că încă ai timp? Mie așa mi s-a întâmplat și, vă asigur, nu a fost deloc o experiență obișnuită.

La acea vreme aveam un copil de șase ani, o soră bolnavă de care trebuia să am grijă și o afacere cu care mă străduiam să navighez pe valurile crizei economice – nu-mi rămânea prea mult timp ca să mă gândesc și la altceva. Și, chiar dacă aș fi vrut să o las mai moale, nu aveam prea multe soluții de rezervă. Dar de ce aș fi vrut? De fapt, deși nu-mi dădeam seama, în capul meu bâzâia permanent exact obsesia contrară: „Nu îți permiti să te relaxezi, să nu cumva să-ți treacă prin cap să te relaxezi!“ Și n-o făceam.

Dintotdeauna m-am considerat norocoasă fiindcă natura m-a înzestrat cu multă energie. Sunt genul care nu poate sta o clipă de pomană și care poate munci zece ore pe zi, iar seara să organizeze o petrecere în club sau, dacă nevoile firmei o cer, să se așeze iar la birou pentru o nouă repriză de muncă. N-am să mint însă: în anul în care, fără să știu, mă aflam în premenopauză, stresul, oboseala, insomnia deveniseră niște prezențe obișnuite în viața mea.

Poate de aceea nici n-am remarcat primele semne sau, în orice caz, nu m-au îngrijorat în mod deosebit. Când mi-a întârziat ciclul, am sperat chiar că rămăsesem din nou gravidă. Eu și soțul meu ne doream foarte mult un al doilea copil, iar Sasha, fiul nostru, era de-a dreptul supărat că nu-i făcuserăm un frățior sau o surioară. De câte ori mergeam în vizită la prietenii care aveau doi, trei copii, mă certa bosumflat la întoarcerea acasă: „De ce alți copii au frați și eu n-am?” Un răspuns exista, numai că nu era ușor de dat unui copil de vârsta lui: avusesem dintotdeauna dificultăți cu păstrarea sarcinilor. Chiar și el, Sasha, fusese un miracol, venit la capătul mai multor încercări eșuate. Dar știți cum e, dacă ți se întâmplă o dată o minune, începi să crezi în minuni și în puțința ca ele să ți se întâmple și a doua oară, poate chiar și a treia... Așa că, departe de a bănui că mă pregăteam să intru la menopauză, eu speram că, la un moment dat, aveam să pot avea un al doilea copil.

Mi-am dat seama totuși că în corpul meu se întâmpla ceva neobișnuit. Am constatat, spre exemplu, că nu mai eram în stare să mă concentrez. Până atunci, orice s-ar fi petrecut în viața personală, reușeam să plonjez cu totul în ceea ce aveam de făcut la serviciu și să rămân acolo, stăpână pe mintea mea și pe fiecare dintre detaliile proiectelor complexe pe care le coordonam, atât cât era nevoie. Nu ținusem niciodată agende, pur și simplu nu mi se părea necesar. Chiar dacă nu reușeam să memorez nume, date, evenimente, detalii, suplineam ținerea de minte cu creativitatea, aveam o spontaneitate pe care mă puteam baza întotdeauna și, în cele din urmă, toate sfârșeau prin a se lega firesc în capul meu,

Într-un desen de ansamblu care îmi intrase cumva în reflexe. Ei bine, acum, pentru prima dată în viață, mi-am dat seama că mintea începea să mă trădeze. Mergea lent, tot mai lent și mă lăsa în pană de idei când mi-era lumea mai dragă. La început, nu m-a preocupat excesiv, mi-am zis că totuși sunt și eu om și, mai mult ca sigur, am nevoie de o vacanță. Apoi însă am remarcat că „uitucelile“ deveneau tot mai masive: uitam bucăți întregi din ceea ce până atunci știusese bine, nu-mi mai reușeau nici măcar operațiuni banale, dintre cele pe care le făcusem de sute de ori, de o viață întregă. Parcă mă prostisem dintr-odată fără să pot găsi nicio explicație pentru ce mi se întâmpla. Mă simțeam ca și când o mână diabolică îmi înfășurase creierul în vată.

Fiindcă nu aveam nicio explicație pentru ea, ceața cerebrală – acum știu că așa se numește –, m-a speriat al naibii de tare. Atât de tare, încât aproape că nici n-am mai găsit forța să mă îngrijorez și pentru celălalt simptom, apărut și el din senin: durerile articulare. Mai ales degetele mă dureau, iar dimineața, după ce mă trezeam, aveam nevoie de câteva minute de exerciții ca să mi le pot folosi din nou. Bineînțeles, primul lucru la care m-am gândit a fost o tumoră cerebrală. Eram convinsă că îmi creștea ceva în interiorul craniului, ceva grav care îmi omora încet-încet creierul și poate că, în cele din urmă, avea să mă omoare și pe mine. Când mi-am exprimat cu voce tare temerile, nu m-a crezut, bineînțeles, nimeni. Nici măcar Ana nu m-a luat prea în serios. Dar ea mă cunoștea destul de bine cât să-și dea seama că totuși ceva era în neregulă.

Prima și cea mai mare problemă a fost că nu știam exact cui să cer ajutorul. Ginecologul meu, un medic în vârstă, de modă veche, a cărui pacientă eram de vreo zece ani, îmi tot repetase în acest timp că o femeie ajunsă la menopauză e „terminată“ ca femeie. Presupun că asta le spunea tuturor pacientelor lui și că probabil și alți medici, din aceeași generație cu el, îi împărtășeau mentalitatea. Dar nu era cazul meu, continua să mă asigure, eu eram cât se poate de fertilă. „Ovulați de două ori pe lună“, mi-a spus la

un moment dat extaziat, fără să se gândească nicio clipă că asta putea fi, pur și simplu, cântecul de lebedă specific premenopauzei. Din punctul lui de vedere, menopauza era un diagnostic SF la 42 de ani, nici măcar nu accepta să-l ia în considerație. Mi-am început deci, pe cont propriu, pelerinajele pe la medici: neurolog, reumatolog, ginecolog. Am făcut tomografii, ecografii și analize de sânge. Nimic nu părea în neregulă, doar niște carențe de vitamine care puteau însemna orice, inclusiv că aveam, într-adevăr, nevoie de odihnă. În ciuda spaimei mele, am aflat că nu eram pe cale să înțepenesc și în niciun caz să mor, ceea ce – n-aveau decât să se amuze cei care mă considerau o „alintată” – chiar m-a ajutat să mă liniștesc puțin. De dormit, tot nu puteam dormi fără să iau suplimente cu melatonină, dar asta nu era ceva nou: insomnia îmi dădea târcoale dinainte, cam de pe când începusem să îmi dezvolt afacerea. Una peste alta, nimeni nu-mi putea spune de ce mă simțeam atât de rău, deși, în aparență, eram sănătoasă.

Am continuat să mă port cât mai normal cu putință, să-mi respect rutinele zilnice, să rămân activă social, să fac sport. (În paranteză fie spus, întotdeauna am făcut mult sport și m-am străduit să mănânc sănătos, e o igienă personală care, în general, dar mai ales în acele momente dificile în care îți pare tare greu să te ții de ea, chiar ajută.) Ceva rămânea însă în neregulă. Eu nu mai eram eu, nu mai eram acea ființă energetică, binedispusă și optimistă pe care o știam. Nu mai aveam aceeași vitalitate. Starea de spirit mi se modifica de mai multe ori pe zi, fără să existe întotdeauna o cauză: acum eram voioasă și exuberantă, apoi deveneam, aproape fără tranziție, tristă și melancolică. Aveam pielea uscată ca iasca, iar dimineața, când mă uitam în oglindă, aproape că îmi venea s-o reneg pe acea femeie cu fața și încheieturile umflate în care mă transformasem. Fără să știu încă despre ce era vorba, începusem să experimentez și faimoasele bufeuri.

Bufeurile sunt cel mai cunoscut simptom de menopauză: chiar și cei care nu știu nimic altceva despre ce se întâmplă cu o femeie

la menopauză sunt în stare să recunoască un bufeu. Și, desigur, se distrează de denumirea lor comică, jucăușă cumva. „OK, transpiri, și ce-i cu asta? Ce poate fi așa rău că transpiri? Faci un duș, te tragi lângă un ventilator și îți trece.“ Asta e percepția cea mai larg răspândită despre bufeuri. Ideea e că, până nu le trăiești personal, nu prea poți să înțelegi cât de incapacitante social pot fi, în realitate, banalele bufeuri. Nu e vorba despre câteva minute pasagere de transpirație obișnuită, despre ceva care trece repede și te lasă să îți vezi de treaba ta. Sunt niște episoade destul de lungi – despre care nu poți fi niciodată sigură, nici când te-apucă, nici cât durează – de fierbințeală interioară. Nu că transpiri, dar simți cum pielea, organele interne și, în cele din urmă, însăși mintea ți se lichefiază. Și, în timp ce experimentezi acest efect supărător, ești perfect conștientă că toți cei care se află în aceeași cameră cu tine își dau seama de ceea ce ți se întâmplă. Rareori o situație poate fi mai jenantă. Încercați acest exercițiu de imaginație: ești într-o întâlnire cu un client căruia trebuie să-i faci o impresie bună. Te-ai îmbrăcat frumos, ți-ai pregătit cu grijă temele, ești concentrată și hotărâtă să reușești. Totul a început bine și simți că te apropii, cu pași siguri, de un succes. Numai că, dintr-odată, fără să poți controla asta în vreun fel, se declanșează bufeul; clientul te vede transpirând abundent, scaldată brusc în propria transpirație de parcă tocmai ai fi ieșit de la duș, te vede înroșindu-te la față și respirând tot mai greu, în încercarea disperată de a-ți recupera stăpânirea de sine. El te vede și tu îl vezi că te vede, ceea ce ruinează din start orice prezumție de discreție. Oricât de puternică și de echilibrată ai fi în general, e foarte puțin probabil ca, în acest scenariu perfect plauzibil, să poți rămâne concentrată și coerentă. Și, chiar dacă o faci, e la fel de puțin probabil ca, la sfârșitul întâlnirii, să nu te simți umilită și vulnerabilizată. De fapt, în asta constă adevărata problemă legată de „banalele“ bufeuri: faptul că tu, femeia care le experimentează, devii atât de timorată de imprevizibilitatea lor, încât începi să-ți pierzi încrederea în tine. Chiar și când știi sigur de la ce ți se trage, ceea nu era cazul meu.

Eu mi-am aflat diagnosticul abia într-un târziu, după multe și obositoare investigații de toate felurile, din gura unei doctore endocrinolog pe care avusesem șansa să o cunosc din familie. A fost șansa mea, fiindcă, la acea vreme, doctorița Marinescu era o pasăre rară printre colegii ei. Era tot o persoană în vârstă, însă genul de om pe care vârsta nu îl face să-și piardă interesul pentru noutate și îndrăzneala de a inova, dimpotrivă. Ea a descoperit că, potrivit dozajelor hormonale rezultate din analize, corpul meu nu mai producea deloc estrogen – intrasem, cu alte cuvinte, într-o menopauză timpurie, pe cât de bruscă, pe atât de traumatizantă. Și tot ea a fost aceea care m-a ajutat, pas cu pas, să fac față situației. Când am ajuns la ea, traversasem deja un an de chin, de întrebări fără răspuns, de disconfort de toate felurile și de ironii mai mult sau mai puțin subtile din gama „te alinți“.

La 43 de ani, menopauza e oricum numai firească nu. Și nu sunt deloc rare cazurile în care te trezești că vine la pachet cu declanșarea unei întregi palete de afecțiuni potențial cronice, de la valori mărite ale colesterolului la osteoporoză. Așa că nu era chiar un moft pentru mine să iau în calcul un tratament de substituție hormonală. Nu e nici azi o practică prea răspândită în România, dar acum zece ani era o adevărată baftă să întâlnești la noi vreun specialist care să ți-o recomande. Ca toate lucrurile față de care suntem mai degrabă ignoranți, stârnea temeri, rețineri și prejudecăți de tot felul, inclusiv printre medici. Ei bine, am avut norocul să-i fiu pacientă, de la bun început, chiar doamnei doctor Marinescu, unul dintre pionierii tratamentului de substituție hormonală în România. Ca să încep tratamentul a fost nevoie de o nouă baterie de analize, pe care, de această dată, le-am parcurs ușurată, fiindcă știam ce urma și ce trebuia să fac mai departe. Însă adevărata aventură în care am pornit din acel moment a fost recalibrarea echilibrului meu interior.

Sau poate că, fără să știu, o pornisem deja cu trei ani înainte?

Două fete „puțin trecute“ și o bunicuță cu ochelari

ABIA ÎMPLINISERĂM 40 DE ANI când, într-o după-amiază, Ana apare la mine cu capsă pusă: „Auzi tu, cică suntem *puțin trecute!* Adică cum trecute?! Adică ofilite, scofâlcite sau cum?“ Era pornită tare... S-a calmat într-un târziu doar cât să-mi povestească ce i se întâmplase: un amic îi explicase natural, într-o discuție banală la o cafea, părerea lui că, la 40 de ani, o femeie ar fi deja „puțin cam trecută“. Am încercat s-o dau pe glumă și să-i arăt în același timp partea plină a paharului:

-Dacă ți-a spus-o ție e semn bun: înseamnă că nici măcar n-a bănuț că ești în *target*. Nici n-avea cum, uită-te la noi cât de bine arătăm!

Am tras-o în fața oglinzii ca să ne convingem amândouă de asta: eram două femei sclipitoare, cu pielea încă fermă și tenul încă strălucitor, cu abia un rid, două răsărite în colțul ochilor, dar astea erau doar așa, „de expresie“. În plus, aveam aceeași poftă de viață, de descoperit lumea, de distracție. Nimic nu ne califica pentru statutul de „trecute“.

-Amicul e un fraier. Din cauza prejudecăților de doi bani, pierde cea mai mișto parte din relația cu femeile, am conchis.

Până la urmă, am convins-o și a căzut și Ana de acord: fraierul habar n-avea ce pierdea.