

TURINYS

ĮVADAS ♦ 7

1 SKYRIUS: AMŽĖJIMO SŪPUOKLĖSE ♦ 9

AMŽIAUS MAŽINIMO MATEMATIKA ♦ 16

TAI NEPASIKEIS! BET TAI... PASIKEIS ♦ 19

PRARASTO OPTIMIZMO GENO BEIEŠKANT ♦ 22

AR ANKSCĪIAU TOLYGU GERIAU? ♦ 26

KREIVŲ VEIDRODŽIŲ KARALYSTĖ ♦ 29

„REMONTUOTI“ AMŽĖJIMĄ ♦ 35

KOSMETIKOS SPĄSTUOSE ♦ 42

KAD SAVOJE ODOJE BŪTŲ GERA ♦ 50

40+ KŪNAS ♦ 67

PRAEITIES NUKARŪNAVIMAS ♦ 81

FOMO IR JOMO ♦ 85

PERVERTINTI PIRMIEJI KARTAI ♦ 92

RUTINOS DŽIAUGSMAS ♦ 99

PROFESIJOS PERMAINOS – KADA, JEI NE DABAR ♦ 113

2 SKYRIUS: LAIMĖ – TAI DISCIPLINA ♦ 125

LAIMĖS APSIŠAUKĖLIAI ♦ 128

VENI, VIDI, VICI – KITAIP ♦ 135

SINDROMAS „TEN GERIAU“ ♦ 138

APSILEIDIMAS (MINTIMIS IR FIZIŠKAI) ♦ 141

KASDIENYBĖS NUODAI ♦ 145

3 SKYRIUS: KĄ PASAKYČIAU JAUNESNEI SAU ♦ 175

GYVENIMAS – NE AUKCIONAS ♦ 176

NESISTENK VISIEMS PATIKTI ♦ 179

DĖKOK SAVO KŪNUI, O NE PEIK JĮ ♦ 183

IŠMOK PAPRAŠYTI ♦ 189

PRIPAŽINK SAVO RIBAS IR SILPNYBES ♦ 193

IŠMOK ATSIPRAŠYTI ♦ 197

NEBIJOK BŪTI VIENA ♦ 201

SVAJONĖS GALI NEIŠSIPILDYTI – TAI NORMALU ♦ 204

TU ESI PAKANKAMA ♦ 209

VENK NEREIKALINGO STRESO ♦ 216

EMOCIJOS GALI KLADINTI ♦ 219

TU ESI GERA MAMA ♦ 223

NEISAVINK ŽMONIŲ ♦ 230

NEBIJOK AŠARŲ ♦ 234

NEBIJOK PASAKYTI „NE“ ♦ 237

4 SKYRIUS: KODĖL MAN PATINKA 40+ ♦ 247

GRAŽIEMS DALYKAMS PATVIRTINIMO NEREIKIA ♦ 249

NEPRIVALAU IŠTISAI ŽYDĖTI ♦ 252

LENGVIAU PRIPAŽĮSTU, KAD NEPAVYKO ♦ 256

NEBEVERČIU SAVĘS BENDRAUTI SU ŽMONĖMIS, SU KURIAIS NENORIU ♦ 259

MĖGAUJUOSI INTROVERTĖS BŪDU, O NE JO GĖDIJUOSI ♦ 262

ŽINAU, KAD BLOGA SAVIJAUTA PRAEINA ♦ 265

MANO GYVENIMAS NĖRA GERESNIS AR BLOGESNIS UŽ KITŲ ♦ 267

NEBETURIU AMBICIJŲ DĖL KARJEROS ♦ 270

TADA IR DABAR ♦ 280

ETERIS PRIKLAUSO BRANDŽIOMS MOTERIMS. PAGALIAU! ♦ 285

ĮVADAS

Sveika atvykusi į „Suaugusių moterų klubą“! Vietą, kur apie metų virsmo lemiamus pokyčius kalbama atvirai, jautriai, bet būtinai nuolat gurkštelint humoro ir ironijos.

Man 45-eri. Vieni pasakytų – moteriškė, įpusėjusi penktą dešimtį. Kiti – mergina, kuriai dar viskas priešaky. O kokia aš esu, kai nekreipiu dėmesio į etiketes, lūkesčius ir stereotipus apie amžių? Jei ir tau smalsu apie amžėjimą kalbėti be išankstinių nuostatų, pasiduoti netikėtumams, stoti akistaton su nepatogumais ir atrasti naujų stiprybių, kviečiu šios knygos puslapiais keliauti kartu.

Tai ketvirtoji mano knyga, kurią rašau iš asmeninių patirčių, pastebėjimų, išgyvenimų ir atradimų. Kiekvieną knygą įkvepia man pačiai aktualios temos, kuriomis gyvenu ir kvėpuoju, o vėliau sugulda į puslapius. Esu dėkinga ir laiminga, kad mano asmeninės patirtys ir jums pasirodė artimos, atpažįstamos bei atliepiančios, nes buvo ir yra taip gausiai skaitomos. Ačiū kiekvienai!

O dabar metas pasilinksminti (galima ir paverkti) „Suaugusių moterų klube“!

1 SKYRIUS

AMŽĖJIMO SŪPUOKLĖSE

Stoviu vonioje prieš veidrodį nuoga iki pusės ir matau, kad ji tikrai egzistuoja. Gravitacija.

Prieš tris šimtus metų Niutonas, sėdėdamas po obelimi, stebėjo vieną po kito vis krintančius vėjo nuraškytus obuolius ir vaisių bumbsėjimas žemėn sukėlė jam minčių apie Žemės traukos jėgą.

Šiandien gravitacija nusitaikiusi ne į Niutono obuolius, o į mano obuoliukus. Veidrodis to liudytojas. Ir kada tai nutiko? Būčiau įsirašiusi į asmeninės fizikos vadovėlį. Vieną rytą tu dar manai, kad berankovė vasarinė suknelė atrodys šauniai, o kitą supranti, kad gal geriau nereikia. Prisimenu sceną iš filmo „Geriausias draugas“, kuriame dainininkės Madonos vaidinama veikėja išgyvena akistatą su gravitacijos padariniais priešais veidrodį. Tuomet Madonai buvo kaip tik 40 metų. Suėmusi krūtis pakelia jas aukštyn, o tada paleidžia ir jos grįžta į žemesnę lygą. Tai kartoja keletą kartų, o veide mainosi emocijos. Daugiau apie tą filmą nepamenu nieko, bet ši scena įstrigo, nors filmas rodytas prieš daugiau nei dvidešimt metų. Galbūt taip savotiškai smegenys nusprendė paruošti mane pokyčiams, išsaugodamos šį prisiminimą.

Tai negi dabar visas 40+ laikotarpis bus tik žemyn – pradedant kūno pokyčiais, baigiant emocijomis, psichinėmis būsenomis, energija, norais ir troškimais?

„Iki keturiasdešimties žmogus kyla į savo kalną, o paskui tik leidžiasi žemyn“, – galvoje sukasi girdėta citata.

Eikit sau, visi kaip susitarę! Tarsi pasirašę slaptą sandėrį kiekviename žingsnyje priminti, kad mano laikrodėlis tiksi – *tik tak*.

Apie tai, kad gyvenimas persisvėrė į antrąją dalį, pirmoji man pranešė psichologė. Gyvenimo įvykiai privertė suprasti, kad praverstų specialisto įžvalgos, išklausymas, pagalba susivokti. Bet tame sąrašė nebuvo klausimų apie amžių, peržengtą keturiasdešimtmetį ir legendomis apipintą tikrą ar menamą vidurio amžiaus krizę. Vos tik pradėjome pirmą pokalbį, išgirdau pareiškimą, kad jaunystė

**Šiandien gravitacija nusitaikiusi
ne į Niutono obuolius, o į mano
obuoliukus.**

baigėsi ir dabar prasideda antra gyvenimo dalis, pirma jau *fnito*.

Buvau ką tik atšventusi 40-ąjį gimtadienį, todėl dar leidau sau jaunatviškai pykti todėl, kad kažkas imasi dalinti mano gyvenimą ir metus dalimis lyg kokią picą. Apskritai pica valgoma visa ir nedaloma, tada atsiskleidžia jos tikrasis skonis! Garfildas prisiektų mano žodžiais.

Tik vėliau supratau, kad specialistė norėjo, jog susivokčiau, kad įvyko amžiaus lūžis ir gyvenimas keisis – tiek vidinis, tiek išorinis. Tai nebuvo įžaidimas ar patronizavimas, tiesiog fakto konstatavimas. Tam, kad į naują asmeninį dešimtmetį įžengčiau be iliuzijų ir per didelių lūkesčių. Būtent pertekliniai užmojai sau, įsivaizdavimas, kaip turi būti (užuot leidus tiesiog būti), ir tapo mano didžiosiomis klaidomis, apie kurias vėliau papasakosiu.

O dabar grįžkime prie pasaulio, trimituojančio, kad amžėji.

ODONTOLOGO KABINETAS

– Gydytojau, atrodo, kad mano dantų spalva patamsėjo. Gal nuo kavos? – slapčia tikiuosi, kad sakys, jog nepatamsėjo.

– Tai dėl amžiaus, – trumpai nukerta. Ne tik nepaneigė, kad spalva nėra ideali, bet dar ir amžių įpainiojo. Bet aš nepasiduodu.

– Žiūrėkit, o gal gali patamsėti nuo juodosios arbatos, nes būna, kad jos atsigeriu?

– Tai dėl amžiaus, – pakartoja nepalenkiamasis.

– Bet žinote, aš dar ir raudonojo vyno, būna, išgeriu, – darau tai labai retai, tačiau pasakyčiau bet ką, kad tik rasčiau kuo pagrįsti tamsėjančių dantų priežastį: kad geriu ir valgau bet ką, net medžio anglis graužiu ar burokėlių sultimis burną skalauju.

– Dantų emalis tamsėja dėl žmogaus amžiaus, – matyt, pacitavo man koki anatomijos vadovėlį ir užbaigė dialogą.

ORTOPEDO-TRAUMATOLOGO KABINETAS

– Skauda dešinę ranką, vos pakeliu. Kineziterapeutas atsiuntė pas jus, nes įtaria peties problemą, – dėstau savo istoriją.

Gydytojas apžiūri, ištiria echoskopu ir triumfuodamas sako:

– Jums vadinamasis keturiasdešimtmečio peties sindromas!

Prasideda. Lyg odontologo būtų neužtekę.

– Supratau, ar tai lengvai pagydoma? – klausimas skamba dviprasmiškai, lyg norėčiau, kad kas pagydytų mano metus.

Atrodo, ką tik sukako 40 metų, o paskyra jau trimituoja apie nemokamus tyrimus „jūsų amžiaus grupei“.

– Užkalkėjęs petys, bet viską išgydysime. Vėliau reikės stiprinti nugaros raumenis, gerinti laikyseną, kad vėl neatsirastų kalkių dėl kūpinimosi.

Tiesiog puiku, jau ėmiau kalkėti lyg virdulys virtuvėje ar čiaupai vonios kambaryje.

GINEKOLOGĖS KABINETAS

– Pastebėjau, kad kartais nedrąšu stipriau nusičiaudėti, na, suprantate...

– Oi, tai dėl amžiaus! Dubens dugno raumenys ir raiščiai silpnėja.

Svajojau tai išgirsti.

E. SVEIKATOS PORTALAS

Prisijungiu prie savo paskyros ir išsigąstu, nes mane per klaidą prijungė prie kažkokios svetimos ponios duomenų – ekrano kampe šviečia amžius: 45 metai.

Įsivėlė klaida, kaip nemalonu, kad patekau į svetimą paskyrą, kaip tai galėjo nutikti? Reikia greičiau atsijungti. Pala, pala, bet vardas ir pavardė mano! Ir tie metai yra mano! Siurrealus pojūtis. Atrodo, ką tik sukako 40 metų, o paskyra jau trimituoja apie nemokamus tyrimus „jūsų amžiaus grupei“.

E. sveikatėle, ir tu išvien su visais?

Artimoji aplinka taip pat kupina entuziazmo. Pokalbis su sūnumi.

– Pasišviesinai plaukus? – nepatikliai klausia jis. Įtariu, kad jam nepatinka, tad griebiuosi kozirių.

– Aha, pameni, tokios spalvos mano plaukai buvo, kai buvai mažiukas, – tikiuosi, kad jį užplūs sentimentai ir abejo-
nės dėl plaukų atspalvio išsisklaidys.

– Taip, bet tada tu buvai jaunesnė ir veidas kitaip atrodė.

Ačiū, sūnau, aš irgi tave myliu.

AMŽIAUS MAŽINIMO MATEMATIKA

I 40+ dekadą įžengiau tempdama lagaminą, grūste prigrūstą įsivaizduojamų dalykų. Jo sienelės braškėjo nuo iliuzijų, lūkesčių ir iškreiptos realybės suvokimo apie naująjį amžiaus tarpinį. Kaip kvaila žuvis godžiausiai prarijau masalą „niekas nepasikeis“. Tai tik skaičius. Gyvenk, kaip nori, būk, kokia nori, skrisk, lėk per gyvenimą greičiu, koku nori, nes dabartiniai keturiasdešimtmečiai yra naujieji trisdešimtmečiai.

Aha.

Pasaulis taip pamišęs dėl amžiaus mažinimo matematikos, kad vieni kitiems nebeleidžiame tiesiog būti savimi, savo amžiaus, su atpažįstamais išorės metais – veido, kūno, aprangos ir kt.

Kodėl reikia atrodyti dešimt metų jaunesnei? Arba penkeriais, na gerai, blogiausiu atveju bent trejais? Kokybinis matas – vertinti žmogaus išvaizdą pagal arba ne pagal metus – tampa svarbiausiu kriterijumi. Pati jaučiu, kaip susipažinusi su žmogumi ir sužinojusi jo amžių, nevalingai mintyse įvertinu jį pagal metus. Tai labai erzina, bet taip elgiuosi negalvodama.

Tiek su vyrais, tiek su moterimis. Pati dažnai girdžiu, kaip kiti žmonės kalba apie pažįstamus, nuolat paminėdami: „gerai atrodo, kaip savo amžiaus“, „ne pagal metus suseno“, „duočiau žymiai mažiau (daugiau)“, „įdomu, kiek jam (jai) metų“ ir t. t.

Pataršęs kitus, išbadėjęs atsigreži į save ir tada prasideda kruviniausi mūšiai.

Nagrinėji save veidrodyje, lygini su kitais, galvoji, ar atrodai bent kiek jauniau, nei esi iš tikrųjų. Pradedi manyti, kad būtent to iš tavęs tikisi aplinkiniai – jaunystės. Nors kitiems yra nusišvilpt, jie per akis turi savų rūpesčių, bet smegenyse paleidi pagedusią, vis toje pačioje vietoje stringančią plokštelę – jaunystę.

Jeigu sulaukusi keturiasdešimties nebūčiau turėjusi lūkesčio, kad niekas nepasikeis, tiksliau, aš nepasikeisiu, viskas būtų vykę žymiai sklandžiau ir paprasčiau. Žmogus, biologija, amžius, padariniai – normalu. Nesu vampyrė, kuri šimtmečius gyventų skaisčiu mergelės veidu.

Ir kūnu.

Būdama dar trisdešimties vis neduodavau sau ramybės – nepakankamai liekna ir graži. Nors kai žiūriu nuotraukas dabar, matau, kad visko ten užteko, tik, matyt, ne proto ir sveiko požiūrio į save. Tad projektavau save ateity, kad sulaukusi keturiasdešimties ir daugiau turėsiu stipresnę, lieknesnę, sportiškesnę kūną. O kaip nutiko? Priaugau papildomus 15 kilogramų! Galiu apsimesti, kad nežinau, kaip tai įvyko, nepastebėjau. Bet iš tiesų, tiesiog ignoravau faktą, kad kūnas keisis, medžiagų apykaita lėtės ir teks keisti savo įpročius, iš naujo ieškoti, kas tinka man dabar, o ne tiko kadaise.

Reikės pažinti ir priimti save iš naujo. Klausytis kūno, proto, intuicijos iš naujo. Ieškoti kitų veiksmingų įpročių, gryninti požiūrį į save ir pasaulį. Skamba kaip užknisantis darbas, todėl ilgokai delsiai, nesureikšminau, gyvendama iliuzijoje, o gal visgi pasiteisins tai, kas pasiteisindavo, kai man buvo 20, 30 metų. Kai neišdegdavo, pykdavau, puldavau į nevirtį neįvertindama, kad pradėjau naują gyvenimo etapą. Ne blogesnį, bet kitokį. Neleidau sau tiesiog būti, pažinti savęs, stebėti, gilintis, smalsauti, susipažinti su savimi ir vėl. Laikiausi pasenusios informacijos apie save ir įsikibusi minties, kad noriu būti tokia, kaip anksčiau!