

*„Nem kell mindig erősnek lenned. Elég, ha nem adod fel.”
– Frida Kahlo*

FEME Különdíj: Árvai S. Ágnes – Hangok

Megint itt fetrengsz a görcsöktől, milyen anya az ilyen? Ennyire nem fájhat, az egész csak egy hiszti. Hisztis vagy, nem bírod a fájdalmat. Szülés közben is csak üvöltöttél, hát ki csinál ilyet? Egy jó anya biztos nem, csak traumatizáltad a gyereked, mikor még ki sem bújt belőled.

Szerintem megint csak stresszes vagy, szedjél frontint. Nekem elő ne add, hogy neked mindenhol fáj! Ez is valami luxusbetegség lehet! Nagyanyádnak maximum a sok kapálás miatt fájhatott volna a dereka, de ő nem ért rá ilyenekre.

Neked már lassan egy jó pszichiáter kellene, nem gyógyszerek, meg diagnózis. Egyáltalán mire akarsz te diagnózist? Menstruációs görcsökre? A nőgyógyász doktorNŐ is megmondta, fogadd el, van, akinek ilyen. Neked ilyen. Fájdalmas, gyötrelmes, de ennyit azért illene kibírni.

Hogy te szeretnéd tudni az okát, hogy miért fáj ennyire? Éva miatt, benne van a Bibliában, aztán mégsem nyávog miatta mindenki, csak te vagy ilyen kényes.

Azt mondod, nem tudsz járni a fájdalomtól, a nagydolog meg olyan, mintha kést kellene kinyomni magadból. Szerintem meg csak rosszat ettél, ilyen nincs. Vegyél be egy fájdalomcsillapítót, meg valami görcsoldót, aztán irány dolgozni.

A lányaidnak gyönyörű példát mutatsz, ott agonizálsz megint a kanapén, mint aki a halálán van, dolgozni sem bírál bemenni, ők meg aggódhatnak miattad. Belőlük is ilyen szorongó nyomorékot akarsz faragni? Szándékosan hozod rájuk a frászt? Vagy csak kell a figyelem?

Hogy olvastad a Google-ben, hogy ez lehet endometriózis, meg adenózis? Mi ózis vagy mi bajod van neked? Mondtam már, hogy ne olvasgass az interneten, főleg ne állíts fel diagnózisokat, annak úgylis csak agyrák lehet a vége. Egyébként is, szültél már, nem lehet endometriózisosod, ezt is mondta az orvos.

Hogy már csoportba is beléptél? Minek? Mert fáj, ha megjön? Tényleg nem bírod ki azt a pár napot? Hogy ők segítenek, megértenek, átérzik? Rájuk hallgatsz, amikor az orvosok szerint semmi bajod, csak te ilyen depresszív alkat vagy, kizárólag ennyi a bajod, semmi más.

Nem vagy te beteg, csak ilyen túlképzett, ilyen túl modern, túlgondolós, azt hiszed, mindennek kell, hogy oka legyen. Neked ez jutott, fogadd el, ez van, ezt kell szeretni.

Endometriózist, adenomiózist is talált a specialista, meg csomókat. Igen? És? Hormonterápia, menstruáció leállítás. Kell neked a korai klimax? Azzal aztán előrébb leszel. Maximum az öregedés, meg a hízás irányába, de ha neked ez kell, csináljad.

Ki akarják venni a méhed? Kell az még neked egyáltalán? Úgyis csak a bajod van vele, gyereket meg úgysem akarsz többet. Más örülne, ha szülhetne, te meg inkább kialakítasz magadban egy betegséget.

Azt mondd, ez nem igaz, ne mondjak ilyeneket, de közben meg minden fejben dől el, ezt mindenki tudja. Te vagy a hibás ebben is, magadnak köszönheted. Hogy ki akarna ilyet magának? Aki ráér havonta eljátszani a nagy halált.

Hogy életmódot kell váltani? Persze, mert van is arra pénzünk, amúgy is azért nem kellett volna fizetned, a csapból is ez a hülyeség folyik. Hogy ne egyél glutént, felejtsd el a tejterméket, a cukrot, meg mozogj sokat, kerüld a stresszt. Ehhez aztán megérte az orvosin tanulni.

Meg egyébként is tartod ezeket, mégsem lett jobb, ugye?

Mozogj többet? Mégis mikor? A feladataiddal sem végzel, nem még időd legyen ugrabugrálni. Ott a munka, a két gyerek, háztartás, mozogsz te eleget.

Kerüld a stresszt? És azt hogy, behalok mindjárt ezen. Nyersz a lottón és elköltözől Balira? Egyedül? Mert annak úgy lenne értelme.

Kellene pszichológus vagy pszichiáter feldolgozni, amit magadtól nem sikerült? Az csak a gyengéknek való, meg a bolondoknak. Te melyik vagy?

Diéta? Hova diétáznál már tovább, hát így is alig eszel valamit. A múltkor is kihánytad azt a finom pörköltet, káka belű. Reflux, hisztamin, egyéb hülyeség?

Értem, hogy egészségesen próbálkozol étkezni, ráálltál a futópadra, meg elkezdted zabálni a vitaminokat, de te tényleg ezektől vársz gyógyulást? Röhögnöm kell.

Mentális egészség, az meg mi? Eszik vagy isszák? Ki kell menni a földekre ásni, meg kapálni, meg is gyógyulsz egyből, időd se marad gondolkodni, érezni. Nem csoporttagoktól kell várni a segítséget, a támogatást, mert ők megértik, átmertek ezen, el kell terelni a figyelmet.

Divatbetegségek, divatdiéták, nagyon ráérünk ilyenekre.

Nő vagy. Állj fel és teljesítsd be a női princípiumodat. Ennyi dolgod van.

Jut eszembe, a pálinkát próbáltad már? Az jó lesz a görcseidre, meg a hülye fejedre is, és akkor nem kell itt neked életmódváltás, meg megelőzés. A pálinka gyógyír mindenre, nem tudtad? Ja, hogy te nem is iszol alkoholt? Cigi, fű, valami? Semmi? Akkor ne csodálkozz, hogy stresszes vagy. Ezt én már nem tudom tovább kultiválni, a modern nők hülyeségeit. Google doktor majd meggyógyít, vagy tudod mit? Gyógyítsd meg magadat, ha ennyire okos vagy!

Lehet, hogy volt részed ilyen beszélgetésekben, lehet, hogy csak a fejedben zajlott. Bántva vagy, mindegy, hogy mások által vagy magad által, de nem csak a tested szenved, a lelked is.

De nem kell így lennie. Indulj, ne figyelj ezekre a hangokra! Nem normális, ha ennyire fáj, ha ennyire erős, ha ennyire kiüt. Tegyél meg magadért mindent!

Keress egy specialistát, válts életmódot és mesélj másoknak is a betegségedről, mert lehet, hogy te leszel majd az a HANG, aki végre feloldozást hoz egy nőtársának.

Te leszel az, aki miatt megérti, hogy amin átmegy, az nem természetes, annak oka van, ez nem az ő kudarca vagy gyengesége.

Ne legyél mártír, ne legyél az, aki addig tűr, amíg el nem ájul. Ez a betegség kegyetlen, nem csak az erős menstruációról szól. Hozza magával a teherbeesési nehézségeket, derékfájást, lábzsibbadást, emésztési gondokat, állandó puffadást, „terhes hasat”, hajhullást, és még sorolhatnám.

Havonta dönt le a lábadról, miközben még a legtöbb nőgyógyász is sima hisztiként kezeli.

Te közben mész tovább, dolgozol, elvégzed a házimunkát, ellátod a gyerekeket, gondoskodsz mindenről és mindenkiről, csak te rogysz össze minden alkalommal.

Lehetsz jobban, lehet könnyebb és egyszerűbb életed, csak ne add fel! Ne áldozat, hanem túlélő legyél. Nagykövet, segítő, kutató, oktató, két lábon járó reklámtábla, bárki, csak az nem, aki elhiszi, hogy csak vele van a baj, csak ő a gyenge.

Nem gyenge vagy, hanem beteg, és jó lenne már ezt elismerni. Nem csak neked, a társadalomnak is. Fel kell emelnünk a hangunkat, beszélni róla, megérteni, segíteni, támogatni és tenni. Tenni azért, hogy a lányaink ne magukat okolják, hogy az unokáinkat ne küldjék a Taigetoszra, hogy a nők és a férfiak végre egyaránt megértsék: ez nem egy női szeszély, hanem egy nagy fájdalmakkal járó, egész testre és életminőségre ható állapot.

Ha nem vagy jól, keress segítséget! Ha nincs jól, keress neki segítséget, de tegyél valamit. Ne maradj így...