"אנחנו רואות בגיל המעבר קריאת השכמה. עליך להתעורר אל מי שאת באמת, ואל האחריות שלך כלפי החיים. זוהי חניכה אישית שמשרתת בו זמנית גם את התקופה בה אנו חיות. האנושות מתמודדת עם לחצים ואתגרים חסרי תקדים בכל החזיתות: העתיד של כדור הארץ כולו מונח על כף המאזניים.

אנחנו נדרשות להיענות לאתגרים אלו ולמצוא פתרונות חדשים ויצירתיים לבעיות שנראות כבלתי פתירות.

לא אדם אחד או פתרון אחד יספקו את התשובה. יש צורך בכולנו כדי לחולל שינוי. בכל אחת עם הייחודיות והשונות שלה. במילים אחרות: **יש לך תפקיד משמעותי** גדול או קטן, ציבורי או פרטי. ייעוד ייחודי שטבוע בך מלידה. כדי להיענות לקריאת הייעוד הזו, עליך להיות מוכנה. גיל המעבר הוא ההכנה הטובה ביותר. חניכה עוצמתית לסמכותך הפנימית, לייעוד שלך וליכולת ההנהגה שלך. הכישרונות הייחודיים שבך מתגלים כדי שתשפיעי לטובה על העולם ותוציאי לפועל את הסמכות האישית והעוצמות המולדות שלך.

הייעוד שלך, מתעורר בווסת הראשונה. הפוטנציאל שלו מתגלה בכל חודש במהלך שנות המחזור ומגיע לבשלותו בגיל המעבר. בספרנו הקודם, עוצמה פראית גלי את הקסם של המחזור החודשי שלך והעירי את הדרך הנשית לעוצמה תיארנו את תהליך החניכה הטמון במחזור החודשי, וכיצד שנות המחזור מכשירות ומטפחות את קריאת הייעוד שלך.

גיל המעבר הוא חניכה בפני עצמה, תחנה אחרונה במסע החניכה של המחזוריות הנשית. שגרת החיים נעצרת ואת מתבקשת להתבונן בחיים שחיית עד כה. ההיסטוריה האישית שלך דופקת בדלת כדי לבעוט בך בישבן, בדרישה להתייחסות וריפוי.

את פוגשת את החלקים הגרועים ביותר שלך, לא כדי שתעבירי עליהם ביקורת או תנסי לתקן אותם, אלא כדי להשלים איתם ועם המורכבות שלך. זהו חשבון נפש עם עצמך, עם נסיבות חייך ועם החיים עצמם."

מתוך המבוא לספר חוכמה פראית/אלכסנדרה פוף ושרניי וירילצר (הספר עוד לא ראה אור)

"גיל המעבר הוא שינוי ענק, ביולוגית, רגשית ורוחנית. את פוסעת לתווך שבין העולמות, שבין הזהויות, בלי מנגנוני ההגנה הרגילים. זה כמו להוריד שכבה של לבוש, כך שאת חשופה יותר לשינויים הפועלים עלייך. זה לא טוב או רע, זה פשוט טבע השינוי.

החלקים הפגיעים שלך חשופים יותר, וזה כולל גם רגישויות בריאותיות. רמות המתח שלך, תשישות, חוסרים תזונתיים וגוף ספוג ברעלים סביבתיים. כל אלו משפיעים מאוד על בריאותך ההורמונלית וגורמים לתסמיני גיל המעבר.

אף גלולה או תרופה לא יכולות להחליף את הצורך לעשות פחות, לנוע לאט יותר, לנוח, לאכול תזונה מזינה ולהפחית את זיהום הסביבה**."**

חוכמה פראית, פרק 2 /אלכסנדרה פופ ושרניי וריילצר (הספר עוד לא ראה אור)

"חניכה היא תהליך של מוות ולידה מחדש שבו את שומטת זהות או תפקיד שהחזקת במטרה ללדת גרסה חדשה של עצמך. זהו טקס מעבר מקודש אל שדה רחב יותר של ידע, סמכות ועוצמה, ושכרוכה בו אחריות גדולה יותר. תהליכי חניכה הם רגעים מקודשים, זמן מחוץ לזמן שבו את פוגשת את עצמך, שואלת את השאלות הגדולות של החיים ומרחיבה את היכולת שלך לפגוש אותם.

תהליכי חניכה הם תחנות לאורך נתיב החיים שבהן את מקבלת קריאת השכמה, אתגר או פרובוקציה לנפש, אימון פנימי שמאפשר לך להמשיך, להתפתח ולהבשיל.

טקסי מעבר מציינים רגעי התפתחות בחיינו. מסורתית הן היו חלק אינטגרלי מהישרדות הקבוצה, דרך להעביר אינדיבידואל מהנרקסיזם של הילדות לבשלות עולם המבוגרים ולבסוף, אל חוכמת הזקנה.

ברגע "המוות" של תהליך החניכה את מגלה את מגבלות העצמי מרוכז האגו, העצמאי והקטן שלך, את אשליית היותך בלתי מנוצחת. האגו צריך להיפצע כך שתוכלי לחוות את הפגיעות שלך ולהתעורר להכרה שאת צריכה אחרים במטרה לשרוד.

טקסי מעבר הם האמצעי שבו את יכולה לנוע מעצמאות לחוויה של עצמאות הדדית שבה את לומדת להעריך אדם אחר. במילים אחרות, את מרחיבה את היכולת שלך לדעת את ערכך בו בזמן שאת במערכת יחסים עם אדם אחר, בלי הצורך לשלוט או להשתלט עליו. האחר הופך להיות בן ברית ושותף ליצירה במסע החיים ולא איום על זהותך או אמונותיך.

אולי תהליך החניכה הקלאסי ביותר הוא ההתבגרות המינית, שמציינת את המעבר מילדות לבגרות. אמנם המעבר הזה ברובו אינו מודע לילד, אך מסורתית אם הקהילה לא ניהלה היטב את המעבר עבור הצעירים, ביטחון השבט היה בסכנה. הילד לא עבר כראוי מהנרקסיזם של הילדות לאחריות שמגיעה עם הבגרות. זה המצב גם כיום. אנחנו רואים בבירור את הנזק שנגרם לחברה עקב המבוגרים הנרקסיסטים שתופסים עמדות של כוח.

....

כדי שתהליך חניכה יתרחש באמת עליו להציב אתגר קשה עד כדי כך שתרגישי שהאדמה היציבה נשמטת מתחתיך, (כלומר, שהזהות הנוכחית שלך מתה) ואת פגיעה, חשופה

ונטושה. כאילו נבגדת על ידי החיים. השריון של זהותך היומיומית קרס וכל מה שנאחזת בו, אינו יעיל יותר.

עליך לעבור דרך פירוק וריסוק של כל הוודאויות, להיחשף רגשית ולא לדעת לבטח האם החיים החדשים יוולדו שנית אי פעם."

חוכמה פראית, פרק 3 /אלכסנדרה פופ ושרניי וריצלר (הספר עוד לא ראה אור)