

VIURE LA MENOPAUSA

Quan es parla de menopausa, es sol fer referència, únicament, als símptomes que s'hi poden associar: nerviosisme, sufocacions, sequetat vaginal, lapsus de memòria, canvis en l'estat d'ànim, incontinència urinària, osteoporosi...Aquest fet, pot portar a concebre-la erròniament com una malaltia. En primer lloc, encara que sembli una obvietat, cal aclarir que la menopausa no és una patologia, sino una etapa més del cicle vital. Es tracta d'una fase natural del desenvolupament que convé "despatologitzar", perquè així s'eviten certs prejudicis i complexes. Malauradament, encara avui en dia, prevalen els estigmes de la "senilitat", la "manca de feminitat" o fins i tot de "bogeria", de la dona que deixa de ser fèrtil, fet que es veu agreujat pel model social de joventut i bellesa, omnipresent en els mitjans de comunicació. No és tan estrany sentir a dir que una dona "està menopàusica" si, a certes edats, es manifesta deprimida o confosa davant d'alguna situació.

Les molèsties (més que símptomes) que poden aparèixer durant la menopausa són, en bona part, degudes a la devallada hormonal que experimenta el cos de la dona a mesura que la menstruació desapareix. Un dels remeis mèdics per fer-hi front és la teràpia hormonal substitutiva, destinada a compensar-ne la pèrdua. Per la seva part, les teràpies naturals solen tenir els estrògens d'origen vegetal, com ara la soja, en la base del seu tractament.

A banda dels canvis biològics, però, cal tenir en compte que la menopausa coincideix amb un moment vital en què es poden donar d'altres circumstàncies: l'emancipació dels fills, la presència de signes físics de l'envelliment, la disminució de les responsabilitats laborals.... Tot aquest conjunt de pèrdues eventuais-físiques, familiars o socials- es poden viure com un procés de dol i depressió, aconsellable de tractar a través de la psicoteràpia.

Malgrat totes les vicissituds, és indispensable assenyalar quelcom que sempre s'oblida i és que el període de la menopausa, i dels anys que la seguiran, també contenen una part important de compensacions que no es poden passar per alt. En el terreny sexual, per exemple, deixar de pensar en la menstruació i els mètodes anticonceptius canvia la vivència de la sexualitat; aquesta esdevé més relaxada, al mateix temps que s'aprofita l'experiència acumulada al llarg dels anys. D'altres beneficis, l'obtenen les dones que han patit durant dècades la síndrome premenstrual, de la qual queden alliberades amb la retirada del període. Tampoc són poques les persones que manifesten sentir una gran

injecció d'energia i vitalitat: a partir de determinada edat, es poden dedicar a totes aquelles activitats que les obligacions del passat no els van permetre de gaudir. En aquest sentit, hi ha qui viu el climateri com la porta d'entrada a una autèntica "edat daurada".

Així doncs, malgrat les molèsties evidents de la menopausa, és essencial adonar-se dels beneficis que l'acompanyen, d'aquesta manera es podrà viure amb plenitud i equilibri el joc de guanys i pèrdues que es dona amb el pas dels anys.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Col. Núm 10.711

E-mail: claraesq@gmail.com

Consulta a Alfamèdic

Tel: 972 60 00 11