



Resumen Tertulia día 27 de enero del 2009

“EMOCIONES EN LA MENOPAUSIA”

Comenzamos la tertulia compartiendo nuestras vivencias personales en relación con la menopausia. Muchas experiencias coincidían aunque otras no, cada mujer es diferente y los efectos de la menopausia pueden variar de una mujer a otra. También dijimos que cada mujer afronta esta etapa evolutiva de forma distinta en función de sus recursos o habilidades personales. Y, en general, la forma de vivir la menopausia depende mucho de cómo te encuentras en tu vida. Pero, si estamos satisfechas con la vida que llevamos esta etapa no tiene porqué desembocar en una crisis, sin ser traumática.

Enfatizamos la sensación de pérdida de control que se sufre debido a los cambios hormonales, a los sofocos, al insomnio, a la falta de fertilidad.

Una de las participantes comparó los altibajos emocionales que sufrimos durante la menopausia con un tobogán, el “tobogán emocional”. Los altibajos emocionales los hemos de ver de forma natural, aceptándolos sin dramatizar nuestra situación. Y, a partir de ahí, aprender a dedicarnos un espacio, a darle un espacio a esos cambios emocionales, descansando más y escuchándonos más.

La menopausia tiene consecuencias positivas en la vida de la mujer, algunas de ellas son:

- Implica una liberación sexual, eliminándose el miedo a un posible embarazo.
- Conlleva una revisión de vida. Nos hacemos más consciente del tiempo transcurrido y de la mitad de la vida que aún nos queda. Ello propicia que nos replanteemos nuestra trayectoria vital y podamos iniciar cambios para sentirnos más felices.

- Facilita la conexión con la madre. Nos acerca a nuestra madre, que también vivió lo mismo que estamos viviendo nosotras y, a través de nuestra madre nos conecta con lo femenino.

Una de las participantes había leído que la mujer europea sufre más la menopausia que la mujer asiática. A partir de esta idea hablamos de cómo nuestra cultura ha interpretado la etapa de la menopausia, que no siempre ha sido favorable hacia la mujer.

También el rol cultural que se le ha impuesto a la mujer ha influido en el significado social de la menopausia. Nuestra cultura ha interpretado durante muchos años que la mujer debe engendrar hijos y asumir el rol de cuidadora de su familia. Al existir la menopausia y ante la imposibilidad de tener hijos, el rol social de la mujer desaparece y puede llegar a sentirse infravalorada, poco útil. En relación a esto último una de las tertulianas aportó la idea de que las mujeres no sólo engendramos hijos biológicos, también tenemos hijos simbólicos tales como ideas, proyectos, creaciones, etc.. Y, la edad de la menopausia nos permite engendrar y alimentar todos estos proyectos y creaciones que en un tiempo pasado quedaron en un rincón a la espera de dedicarles más tiempo y energía.

El asumir nuevos retos durante esta etapa implica un cambio, a nivel personal, profesional o ambos. Y estos cambios son muy positivos cuando la mujer lo toma en su edad madura y con plena disposición de recursos personales y materiales. Una de las participantes comentó que siente la necesidad de dedicar ahora más tiempo a sí misma después de haber dedicado tanto tiempo a los demás. Muchas mujeres coincidieron en sentir la misma necesidad.

Hablamos de aquellas mujeres que vuelven a enamorarse a una edad madura y se fijan en hombres más jóvenes sintiendo de nuevo plenas a nivel sexual.

De ahí comenzamos a hablar de los tópicos que existen alrededor de las mujeres menopáusicas: “son unas histéricas”, “unas depresivas”, “se enamoran de hombres jóvenes por miedo a envejecer”. Vemos de esta forma cómo la sociedad ridiculiza a las mujeres. Aunque también las mujeres podemos contribuir a que no sea así, no caricaturizando tampoco nosotros los síntomas de la menopausia, sin exagerarlos, aceptándolos de forma natural. Así evitaremos también que nuestro entorno y la sociedad en general la vea como una caricatura.

Desde aquí quiero agradecer y enviar un abrazo a todas las mujeres que participaron en la tertulia su participación y complicidad al compartir sus experiencias.

Otro abrazo a todas las personas que leen estos resúmenes y nos siguen.

Cúdense mucho,

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional

