



Saioa Aginako Lamarain
Psikoterapeuta

Gorputz ziklikoak

Antzina, kulturen eta ohituretan hilekoak naturarekin zuen loturari erreparatzen zitzaion. Errituak egiten ziren, eta istorioak kontatzen ziren hilekoarekin harremana azalduz. Horrela, txiki-txikitik, hilekodunak beste ulermen bat zuen bere buruaz, bere gorputzaz eta hilekoaz. “Sakratu” gisa ulertzen zuten hilekoa, eta ez ezkutatu beharreko zerbait zikin edo gogaikarri gisa.

Gaur egun, Mendebaldeko herrialdeetan, orokorrean, hilekodunek ez diogu arreta jartzen zikloan zehar jasaten ditugun aldaketa emozional eta energetikoei. Askotan, hilekoaren faseen eraginpean ez bageunde bezala bizitzen saiatzen gara, eta horrek ongizatea galtzea eta potentzialtasun guztiak alferrik galtzea dakar. Hala da, hilekoaren zikloan etapa nahiko desberdinak ematen dira, eta, bakoitzean nola senti gaitzkeen ulertzeak eta ezagutzeak, gure gorputzarekiko komunikazioa hobetuko du: seinale gehiago identifikatzen eta hobeto interpretatzen jakingo dugu.

Hilekoaren zikloaren faseak lau dira. Gainera, bakoitzean, hormonen eta neurotransmisoreen ekoizpen jakin bat dago. Saihestezina da gure hormonetan ematen diren aldaketek plano emozionalean eragirik ez izatea. Hormonek gure garunaren oreka kimikoan eragiten dute, eta, beraz, gure gogo-aldartean zeharka eragiten dute.

Gorputza hilekoarekin dagoenean, estrogenoen jaitsiera bat ematen da. Fase hau barneko neguarekin lotzen da. Gogoeta-fasea da, bakardadearen eta “barrurantz joatearen” fasea. Kanpoarekiko interakzioa ere gogai-karria izan daiteke. Gorputza atse-den bila dabil, bere onera itzultzeko,

eta bizitasun handiz hurrengo faseari ekiteko. Askoz sentikorrago dago, eta, beraz, bereziki konekta dezake harekin eta hark helarazten dizkion mezuekin. Une aproposa da helburuak finkatu eta bideratzeko.

Hurrengo fasea folikulu-fasea da. Iraupena, pertsonatik pertsonara aldatzen da. Hilekoa hasten den egunean hasten da, eta obulua landatzean amaitzen da. Etapa honetan, estrogenoak sortzen dira. Fase hau, barneko udaberriarekin dator bat, berritzearekin, energia fisikoa handitzearekin. Buruko indarra da nagusi, pentsamenduak argiagoak dira eta emozioak egonkorragoak, bizi-energia puntu gorenean dago. Horregatik, egun aproposak dira proiektu berriekin hasteko, arriskuak hartzeko, elkarri zailak mantentzeko eta ohiturak aldatzeko. Gure buruaz segurua go baikaude.

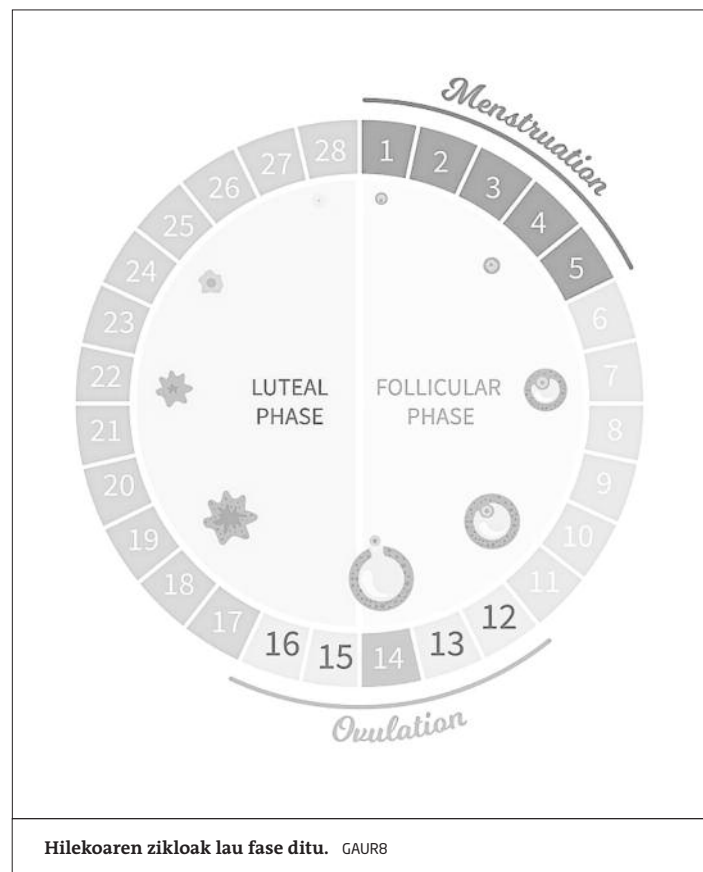
Obulazioaren fasea energiaz eta bizitasunez betetako fasea da; adierazkorra, lagunkoia, enpatikoa eta distiratsua da eta barneko udarekin lotuta dago. Fase emankorra da alderdi guztietan: lan, familia zein proiektu pertsonalei bizia emateko.

Luteoa da lau garren fasea eta barruko udazkenarekin lotuta dago. Kontzen-

tratzeko gaitasuna eta memoria berare ere ahultzen dira. Une egokia da gure desioak, beharrak eta beldurrak aztertzeko, funtzionatzen ez duena joaten uzteko, limiteak jarri eta ezetz esateko, aukerak igartzeko eta ikuspegi berriak bilatzeko. Fase hau ezin hobea da norberaren hazkunde-prozesuan aurrera egiteko.

Ziklo menstrualaren fase bakoitza ezagutzeak, gure buruaz gehiago jakiten laguntzen digu. Hilekoaren zikloak aldarte asko ditu, dena ez da negatiboa, ikusten dugun ikuspegiaren arabera baizik. Pertsona kontziente egiten garenean eta gure zikloa ezagutzen dugunean, gure jarduera eta bizitza gure prozesu naturalekin harmonian kudeatzeko aukera irabaziko dugu. •

saioaaginako@gmail.com



Hilekoaren zikloak lau fase ditu. GAUR8