



Ana Elozegi Serna

Harremanak Hezkuntza Elkarteko kidea

Menopausia-aurrea

Covid-19ari buruz idaztea pentsatu dut hasieran, agian naturalena hori delako, bizitzen ari garen garai ero honen -banakako konfinamenduak, haurrak, gazteak, helduak logelan bakartuak, herri konfinamenduak- eragiten digun kalte emozionalaz hitz egitea. Izan ere, herrietako baheketa masiboek eta komunikabideen mezuek sortzen duten larritasunaren aurrean, eskerrak pertsona batzuk lehenagoko eta oraingo datuak kontrastatzeko denbora hartzen duten, egoeraren karga emozionala pixka bat arintzeko behintzat, Azpeitiko kasua lekuko.

Baina, egia esan, ni ere nazkatuta nago martxotik hona covid-19ari buruz hitz egiten eta irakurtzen egoteaz, horretaz aparte bizitzak aurrera jarraitzen duelako. Gaurkoan bizitzaren zikloak egiten dituen lotura ebolutiboez hitz egin nahiko nuke. Ni ere adinagatik hori bizitzen ari naizelako agian... Edo agian ez. Horri buruz idazteko gogo eman didalako, besterik gabe.

Menopausiaz asko hitz egin da baina menopausiaren aurreko zikloaz gutxiago. Eta aldi horrek nerabezaroarekin duen lotura izugarria da. Hormona jario aldaketak eta hilekoa etorri aurreko egun leherkor horiek berriz ere nerabezaro txiki bat bizitzera eramaten gaitu. Obulutegiak nekatuta daude, lanean jarraitu nahi eta ezinean askotan, eta horrekin hilekorik ez dago hilabete batean, aldiz bi hileko beste hilabete batean. Eta horrek guztiak egundoko mugimendu emozionala dakar.

Kontuan izan behar dugu, bizitzaren zikloarekin lotuta, haurrak izan dituzten familia askotan seme-alaben nerabezaroarekin kointziditzen



Nerabezaroaren eta menopausia-aurrearen artean badaude parekotasunak.

GAUR8

duela, eta familietan krisi handiak sortzen dituela: bikotean, seme-alaben hazkuntzan... Bat-batean etxean hormona jarioa izugarria da, eta aldi berean umore aldaketak ere.

Esan ohi da familia krisian sartzen dela etxean nerabe bat dagoenean. Baina ezkongabe eta seme-alabarik izan ez duenarengan ere aldaketa berdinak gertatzen dira.

Alde batetik, bizitzaren zikloan amatasunaren aukeraren ateak ixten doazelako pixkanaka. Izan ere, ziklo batetik bestera igarotzeko garai horretan dolu txiki bat pasatzen dugu, eta fisikoki bizitzen diren aldaketak antzera bizitzen dira.

Bizitzaren zikloan etapa ezberdinak bizitzen ditugu, eta batzuek besteen antzeko ezaugarriak izaten dituzte, haurtzaroak eta hirugarren

adinak, adibidez. Bitxia, ezta, bizitzaren hasiera eta amaiera antzekotasunekin bizitzea? Fisikoki mende-koagoak garen une horietan emozionalki ere eskari handiagoko bihurtzen gara, egozentrikoago, samurrago eta sentikorrago.

Eta lotura berbera egingo nuke nerabezaroaren eta menopausia-aurrearen artean. Bizitza modu askeago batean bizitzeko, bikote berriekin esperimentatzeko eta maitemintzeko beharra sentitzea, amorrualdi kontrolaezinak, plazera sentitzeko beharra, loturak baino ez sentitzeak dakarren krisialdia...

Bizitza badator eta badoa. Covid 19-ak dena kolapsatzen duen garai honetan jar diezaiogun arreta gure bizitzari hura goxatuz eta disfrutatuz! •