

María Jesús Balbás

“Menopausia okerren bizi dugunak europarrak gara”

María Jesús Balbás Medikuntzan eta Kirurgian lizentziatua da, esperientzia handiko homeopata eta ginekologoa. 2008an *Bueno chicas, esto se acabó: Una guía para desdramatizar la menopausia* (Neskak, hau bukatu da: Menopausia desdramatizatzeko gida) eta 2009an *Guía para una menopausia (casi) perfecta* (Menopausia -ia- biribila izateko gida) liburuak idatziak ditu. Zarautzen dauka kontsulta. Elkarrizketan menopausia duen emakume ahul, triste, antzu eta gaixoaren irudiaren aurka egiteko tresnak eskaini ditu.



TESTUA ETA ARGAZKIA:

Ane Labaka Mayoz

@anepirata

Zer da menopausia? Definitzeko zaila izan daiteke agian...

Definizio erraza dauka. Menopausiak data jakin bati egiten dio erreferentzia, azken hilekoarenari. Menalgia lehen hilekoa bada, menopausia azkenekoa da. Emakumearen bizitzako garai fisiologikoa da, ugalkortasun aroaren bukaera zedarritzen du, besterik gabe.

Zaila dena da garai honen inguruan egin den eraikuntza. Gizarte honetan emakumearen bizitzan gertatzen den guztia estigmatizatu eta ikusezin bilakatu da. Helburua emakumea desbotesatzea da, denerako medikuen laguntza behar duela sentitu dezan: hilekorako, haurdunaldirako, erditzeko, erditze osoterako, edoskitzeko edo ez edoskitzeko, eta azkenik, menopausiarako. Medikalizazio hori industria farmazeutikoarentzat onura baino ez da eta beldurraren bidez lortzen da.

Erdi Aroan Eliza baliatzen zen eta gaur egun zientziaren izenean egiten da. Mehatxu honi aurre egiteko, ezinbestekoa zaigu genero ikuspegi izatea.

Zure lehen liburuaren izenburuan “Neskak, hau bukatu da” diozu, zer da zehazki bukatu dena?

Gauza dezente. Ugalkortasuna bukatzen da eta emakumeen gehiengoari zoragarria iruditzen zaio, ez baitut uste emakume asko egongo denik adin batetik aurrera haurdun dagoela jakinda pozez saltoka hasiko litzatekeenik.

Hala ere, badago dolu bat eta ezin dugu ukatu. Dolua emakumeengan soilik ematen da, gainerako ugaltun guztiek hil arte erditu baitezakete. Berezitasun honek galdera asko sortu izan ditu, emakumeak ia bizi erdia pasa baitezake ugalkorra izan gabe. Hipotesi ugari daude eta azkenaldian “amonaren hipotesia” da nagusi; badirudi emakumeek hilekoa eteten dutela biloben hazkuntzan lagundu ahal izateko.

‘Lagundu’ aditza azpimarratu nahi nuke. Gaur egun normaltzat hartzen da amona biloben kargu egitea, baina argi dago gure gizarte ereduaren isla dela. Norvegian, Alemanian eta beste zenbait herrialdetan, esaterako, bi urteko ama-

tasun-baimenak daudenez, kontua oso bestelakoa da.

Beste gai bat ere badago: garai horretan emakumeak arreta bere buruarengan jarri dezake. Bizitzan lehen aldiz agian, sentitu dezake ez daukala bere arretaren %99a eskaini behar dion inor.

Menopausia bizitzeko moduan testuinguru sozio-kulturalak eragin zuzena daukala dirudi.

Bai, hilekoaren antropologiari erreparatuz, emakume afrikarrek honakoa esan ohi dute menopausiara iristean: “Dagoeneko ez nau ilargiak bisitatzen, orain ni naiz komunitate osoa sostengatzen duena eta ez lehen bezala nire seme-alabak soilik”.

Mujeres sin pausa filma gomendatzen dut, munduko hainbat lekutako esperientziez hitz egiten duena. Pelikulan argi ikusten da antsietate handienarekin eta okerren bizi dugunak europarrak gara, desboteretuta eta galduta gaudelako. Bizitza osoan oso dramatikoak dela esan dizutenez eta sinetsi duzenez, menopau-



sia oso dramatiko bizardzea espero duzu. Menopausia desdramatizatu behar da.

Desdramatizatu beharrean estigmatizatzera jotzen da, ordea.

Emakumeari gertatzen zaizkion gauzetan, erreakzioa “ai, zer pena!” da beti. Umeari hilekoa jaitsi zaio 13 urterekin eta “ai, zer pena!”, 11 urterekin jaitsi zaio eta “ai zer pena, ezta?”, 14rekin ez zaio jaitsi?... “Ai!”. 20 urterekin haurdun geratu da... “ai, denbora galduko du, zer pena!”, 35ekin... “bada zer pena, bakarria eduki ahal izango du, zer pena, lehenago eduki behar dira!”. 40rekin eduki du... “zer pena!”. Ez dauka umerik... “zer pena!”. Zesarea izan du... “zer pena!”, bere kabuz erditu du... “ai zer pena!”, bularra ematen du... “ai zer pena”, edoskitzea luzatu du... “ai zer pena”, lau hilabetez bakarrik eman dio bularra... “ai zer pena!”, ez dio eman... “zer pena!”. Gero menopausia iristen da eta... Baina ea, ez al zen pena hilekoa edukitzea? Orain akaso pena da ez edukitzea ere? Niri kontuak ez zaizkit ateratzen ongi.

“Emakume asko barazki-jale egiten dira menopausia garaian eta uste dut senak gidatzen dituela horretara”.

Emakumearen bizitzako etapa fisiologiko guztiak gutxiesten dira. Adibidez, izugarria iruditzen zait hilekoa pilula bidez desagerrarazi nahi izatea. Behin ginekologo bati entzun nion ondokoa, berak aurrerapen bezala saltzen zuena: “Emakumeari lagunduko diogu bere prozesu osoan, lehenik hilekoa kenduko diogu, ez dezan sufritu; 25 urterekin obuluak atera eta laborategian gordeko dizkiogu, obulazioa geldiaraziz eta berak esan dezala noiz izan nahi dituen umeak. 37-39 urterekin garai egokia litzateke, bera pertsona bezala garatzen denean edo. Gero ‘Hormona Bidezko Terapia Ordeztaile’ igaroko gara zuzenean, menopausia izan ez dezan”.

Hori ez da laguntzea. Ez dugu bere prozesua errespetatu. Menopausia emakumeak bere burua elikatzen duen unea da. Armairu garbiketa moduko bat da,

behar ez den guztia bota eta lau gauzarekin geratzea, emozio zahar guztiak kudeatzea. Menopausia askatasun espazioa da, bat-batean norberarentzako denbora hartzea.

Zer esan nahi duzu “norberarentzako denbora hartzea” diozunean?

Lau oinarri nagusi aipatzen ditut beti. Dieta, ariketa fisikoa, barne isiltasunerako teknikak (meditazioa) eta, behar izanez gero, une egokia izan daiteke terapia bat planteatzeko. Agian, bakarrik ezin dugu gure armairuarekin eta mudantzarako beste bat behar dugu. Bizitzaren zentzuaz hausnartzeko unea da, heriotzaz, gauzen garrantziaz... Emakume askok bizi esperientzia oso gogorak izan dituzte eta horretarako daude terapeutak.

Nire ustez tresna garrantzitsuak dira garai hori ebazteko, aldaketa txiki deserosoei eta gutxiesten zaituen gizarteari aurre egiteko. Funtsezkotzat daukat homeopatia ere, tratamendu pertsonalizatua egiten duelako eta azaleratutako

sintomen bidez sakoneko gatazketara irits gaitzkeelako. Asko errepikatzen dira: ardura gehiegi izatea, abandonu sentipena...

Argi izan behar da, hala ere, emakume bakoitza mundu bat dela eta emakume bakoitzak laguntza ezberdina beharko duela. Batzuek ez dute ezer behar. Benetan 'Hormona Bidezko Terapia Ordeztailea' behar duena %1 litzateke. Aitzitik, orokortzea eta medikalizatzea da joera nagusia, antidepresiboak eta somniferoak errezetatuz, adibidez.

Menopausia osasun galerarekin lotzen da eta, zehatzago esanda, hiru arrisku nagusirekin: miokardioko infartua, bularreko minbizia eta osteoporosia. Interesgarria da aztertzea zergatik dagoen bularreko minbizi gehiago garai honetan, egungo medikuntzak ez baititu zergatiak aztertzen. Psikosomatika klinikoan badakigu osteoporosia autoestimarekin duela zerikusia, gutxiespenarekin eta ariketa fisikorik ez egitearekin. Elikadurarekin ere lotura zuzena dute gaixotasun horiek.

Elikadurari garrantzi berezia aitortzen diozu.

Oso garrantzitsua da. Ziklo sexuala aktibo daukagun artean, estrogenoak gartzen ditugun artean, egokia izan daiteke, esaterako, gantz saturatuak jatea, estrogenoen nukleoa kolesterola delako. Horregatik galdu ohi dute hilekoa argaldu nahian dabilzan neska gazteek. Menopausiarekin, ordea, estrogenorik ez dagoenez, gantza pilatu egiten da, askotan arterietan, eta arazo kardiobaskularrak eragin ohi ditu.

Dietan gantz saturatu gutxi komeni da, haragi gutxi eta aldiz, barazkiek, fruktek, lekaleek, haziek eta arrainak lekua izan behar dute. Emakume asko barazki-jale egiten dira garai honetan eta uste dut senak gidatzen dituela horretara. Besteentzako beharrean norberarentzat janaria prestatzen ikasteko sukaldaritzat tailerrak egitea ere egokia da eta, bide batez, elikadurari buruz hitz egitea. Janari biologikoa eta irin integralak kontsumitzea ere bai.

Garai batean 'Hormona Bidezko Terapia Ordeztailea' salbazio bezala saltzen zuten, bai beroaldientzat baita aipatu ditudan gaixotasunentzat ere. Baina denborarekin argi geratu da ezetz, ez daukala zerikusirik eta bidea beste bat dela; dieta eta ohiturak aldatzea.

» **“Armairu garbiketa moduko bat da, behar ez den guztia bota eta lau gauzarekin geratzea, emozio zahar guztiak kudeatzea. Menopausia askatasun espazioa da, bat-batean norberarentzako denbora hartzea”**

» **“Hormona Bidezko Terapia Ordeztailea behar duena %1 litzateke. Aitzitik, orokortzea eta medikalizatzea da joera nagusia, antidepresiboak eta somniferoak errezetatuz, adibidez”**

Orduan norentzat litzateke 'Hormona Bidezko Terapia Ordeztailea'?

Menopausia goiztiarra duenarentzat, obarioak kendu dizkiotelako edo arrazoi ezezagunak tarteko 36 urterekin menopausia iritsi zaiolako. Hori, noski, gaixotasun bat da, ez da soilik prozesu fisiologiko bat. Zesarearekin alderatzen dut nik. Egin behar da zesarea? Bai noski, beharrezkoa denean, baina ez sistematikoki kasu guztietan. Berdin gertatzen da terapia honekin.

Asko kezkatzen nauen beste ideia bat da emakumeak garai honetan depresioa pairatzen duela esatea. Baieztape horrek depresioarekiko ezezagutza handia adierazten du. Emakumeak menopausian egiten duena aurrez esandakoa da, armairuaren garbiketa, eta batzuek horri aurre egiteko baliabideak eskura dauzkate, baina beste askok ez.

Adibidez, ariketa fisikoa egiten bada, gaba izeneko neurotransmisore bat askatzen da, angustia, antsietatea eta loe-

zina eragozten dituen, eta gorputz-daradak eragoztera ere irits daiteke. Gure garuneko neuronen %85 gabaergikoak dira, hau da, gaba jasotzen dute. Orduan galdera honakoa litzateke: nola produzitzen dugu gaba? Egutero, oinez, ordu eta erdi ibiltzen den emakumea gaba fabrikatzen ari da, eta ondorioz, gatazka ugariri eta osteoporosiari aurre egiteko gai izango da. Gainera, hobeto sentituko da bere buruarekin. Zirkulazio eta digestio arazoak ere saihestuko ditu. Ariketa fisikoa garai horri aurre egiteko oinarrietako bat da, beraz.

Menopausia berdefinitu beharko genukeela uste duzu?

Bai, argi dago menopausiak baduela kutsu gaitzesgarri bat. Irakaslea izan naiz urte askoan eta ikasleei eskatzen nien menopausia hitza entzunda burura etorritako lehen gauzak zerrendatzeko: zaharra, heriotza, minbizia, jasangaitza, histerikoa, desorekatua.... Izugarria da. Klimaterioa [menopausia aurreko eta ondorengo garaia] esanda “etapa, iritsiera, ebazpena...” aipatzen zituzten, baina berdina da. 'Menopausia' hitza bera katastrofikoa da. Nik uste ezin dugula atzerantz egin hitzak berak pisu handia duelako eta oraingoz ezin dugulako hitz hori ezabatu, baina esanahia aldatu behar diogu.

Horretarako, lehenik eta behin, emakumeak genero ikuspegia izan behar du, ahalduntzea baita bidea. Ideala litzateke 13 urte inguruko neskekin hastea lehen prozesuan bertan, hilekoan, dagoeneko ez dezaten madarikaziotzat hartu. Menopausiara iristea klimax momentu batera iristea litzateke.

Ezin dugu ahaztu, ordea, nondik gartzen. Medikuntzaren aitatzat hartzen den Hipokratesek zioen emakumeen bizitzan menopausia garai beldurgarria zela, garai horretan emakumea deskonposizioan zegoen hilotz bilakatzen zela, sorgin.

Adin ezberdinetakoa emakumeen zirkuluak sortu behar ditugu. Ez dugu itxarongo salbatu gaitzaten. Profesionalik gabeko eremu egokiak lirateke lekukoa pasa eta nerabeei bizitzako hainbat garairi buruzko informazioa transmititzeko. Uste dut kontzientzia hartzeak horrela izan behar duela, transbertsalki eta zirkuluan, emakumeek behingoz beren buruari buruz hitz egiteko baimena izan dezaten. ■