

MAPS **GETXOPHOTO**

# PERIMENOP**PAUSA**

Meritxell Perpinya Masip



<https://www.meritxellpmasip.com>



@meritxell\_perpinya\_masip

El insomnio, los sofocos, la ansiedad, el miedo, la sequedad..., aparecieron no hace mucho en mi vida. Son unos síntomas debidos a la pérdida de estrógenos de un proceso llamado perimenopausia. Es la transición entre la etapa fértil y la madurez. No es una enfermedad, es otra fase de la vida.

Al poco tiempo de nacer mi hija me compré el libro "El cerebro femenino" de Louann Brizendine, quería conocer como nos afectan las hormonas en las diferentes etapas de la vida, lei hasta el capítulo seis. El siete era "El cerebro de la mujer madura", esta parte la sentía lejana y me parecía una información poco relevante en esa época. Quince años después, abrí de nuevo el libro. Una de las frases que me llamó la atención de la lectura pendiente, es una cita de una paciente de la doctora Brizendine: "La perimenopausia es como la adolescencia, pero sin gracia". Estoy de acuerdo con esta afirmación, pero con un matiz, y es que a esta segunda adolescencia llegamos con muchos años de experiencia.

En una noche de desvelo, sentí la necesidad de expresar en primera persona las sensaciones que me producía este nuevo ciclo.

La flacidez y la sensibilidad de la piel han sido para mí las afectaciones físicas más evidentes, así que retraté mi cuerpo, este fue el primer paso. Aceptar el resultado visual, fue el segundo y el más difícil.

Durante los meses siguientes observé y fotografié cada parte de mí: el vientre, las piernas, el cuello, las manos, el rostro..., fue un ejercicio cotidiano de honestidad: mujer de cuarenta y nueve años, con un cuerpo de cuarenta y nueve viviendo un proceso biológico y natural.

Al mismo tiempo, observaba también mi entorno. Algunos elementos de la naturaleza captaron mi atención durante mis largas caminatas (me ayudan a dormir), y me recordaban que somos parte de ella. Contemplé otras especies que, al igual que yo, transitaban por su ciclo vital, pero con tempos diferentes: brotes, árboles, frutos, flores vivas, flores que se marchitaban y paisajes que evocaban escenas sacadas de mi interior. Horizontes difusos que oscilaban como un péndulo entre la ansiedad y el más profundo sosiego.

Perimenopausia ha sido un viaje introspectivo sobre un proceso de cambio y la aceptación del cuerpo en la madurez. Este trabajo ha roto con un silencio interior impuesto por una sociedad patriarcal, llena de prejuicios sobre los temas que rodean a la menopausia. Una sociedad que se menosprecia a sí misma, cuando relaciona el envejecimiento con la ausencia de plenitud y belleza.

























