

EL CICLO MENSTRUAL Y SUS SÍNTOMAS
Descodificación biológica y emocional

© Todos los derechos están reservados

© Diseño de cubierta y maquetación: Punto Rojo Libros, S.L.

© 2017, Jesús Casla

www.dbr-casla.com
www.jesuscasla.com
www.transgeneracional.eu
jcasla@dbr-casla.com

© Punto Rojo Libros, S.L.
info@puntorolibros.com
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España

1ª edición: septiembre, 2017
ISBN: 978-84-17205-20-1
Depósito Legal: SE 1536-2017
Impreso en España

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

EL CICLO MENSTRUAL Y SUS SÍNTOMAS

DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA Y EMOCIONAL

Jesús Casla

PUNTOROJO
libros

Por ti y para ti, Heidi,
con amor profundo y eterno.

ÍNDICE

Introducción.....	13
1. La menstruación a lo largo de la historia	
Mitos y supersticiones.....	19
2. Espejo emocional y proceso biológico.....	35
• Balance hormonal	36
Estrógenos.....	37
LH	39
FSH.....	40
Progesterona	40
• Ciclo endometrial.....	43
Fase Proliferativa o Estrogénica:.....	44
Fase Secretora o Progestacional:.....	44
Fase Menstrual o de Disgregación:	45
• Ciclo menstrual.....	46
Fase Folicular o Preovulatoria	46
Fase Ovulatoria.....	47
Fase Premenstrual o Lútea.....	48

3. Transmisión de memorias y modelos	
Inconsciente familiar y legado transgeneracional	51
4. La infancia y el ambiente familiar	63
• Sensibilidad masculina y femenina	63
• Expectativas paternas.....	67
• Ambiente familiar	70
• Normas intrafamiliares	75
5. Descodificación biológica y emocional.....	79
6. El útero	
El nido, nuestro primer hábitat	85
7. Menarquia	
El tránsito de niña a mujer.....	93
• Menarquia precoz.....	95
• Menarquia tardía.....	100
8. Menopausia	
Miedo a envejecer y a no ser deseable	111
9. Síntomas del ciclo menstrual.....	121
10. Síndrome premenstrual	
Inseguridad, fragilidad y desesperanza	127
11. Trastorno disfórico premenstrual	
Tristeza y sentido de culpa	137
12. Amenorrea	
Culpa y deseo inconsciente de no ser mujer	149
13. Dismenorrea	
Rechazo de la feminidad. Miedo y autocastigo	163

14. Menorragia	
Desvalorización, fragilidad e inseguridad.....	177
15. Metrorragia	
Miedo a estar embarazada. Rechazo al macho.....	187
16. Intermenstruorragias intermitentes	197
• Disovulia	199
• Spotting	200
• Sinusorragia	202
Epílogo.....	207
Bibliografía	211

AGRADECIMIENTOS

Doy las gracias a las mujeres que me han dado la vida y también a las que han formado parte de mi existencia porque todas ellas, a su manera y a veces sin saberlo, me han enseñado prácticamente todo lo que sé.

Agradezco especialmente a Ruth Sara Chocrón su invaluable ayuda como amiga y como mujer para pulir este trabajo que ahora ve la luz.

Y, finalmente, un agradecimiento muy profundo a todas mis pacientes que, día a día, me han dado y me dan lecciones de vida y de amor.

INTRODUCCIÓN

La menstruación, el ciclo menstrual, la regla y el período son términos y procesos inherentes de la naturaleza femenina y de la preciosa aptitud y capacidad de la mujer como portadora y generadora de vida. Desde un punto de vista biológico y emocional, el ciclo menstrual ofrece un reflejo objetivo y sincero de cómo la mujer vive su feminidad. Todo lo que acontece en torno al ciclo menstrual y la menstruación refleja sin ambages cómo cualquier mujer afronta y siente la vida. También pone en evidencia sus anhelos y sus rechazos, sus ilusiones y sus miedos, sus frustraciones, sus alegrías y sus penas.

Por otra parte, todo lo relacionado con la menstruación ha sido y aún sigue siendo algo hasta cierto punto desconocido cuando no rechazado y desdeñado, lo que sin duda ha contribuido a que sea vivido en silencio, como algo que debe ser ocultado. A lo largo de los siglos han prevalecido atavismos y prejuicios que han reducido todo lo relacionado con el ciclo menstrual al ámbito íntimo, dificultando su comprensión y más incluso su exaltación.

La mujer es actualmente la principal fuerza productiva de la sociedad occidental, sin embargo los prejuicios referidos a la menstruación persisten, asociados al posible efecto limitante que pueda tener en su eficacia laboral. Precisamente por el gran desconocimiento todavía existente en torno al ciclo menstrual, se llega a considerar como normal y parte inherente de la regla el dolor y malestar que tan frecuentemente la acompañan. A pesar de los cuantiosos avances técnicos y socio-culturales, todavía hoy la menstruación es vista como algo incómodo, incluso a veces sucio y contaminante. Por todo ello, se ha convertido en un hábito disimular y ocultar un proceso natural y necesario que forma parte de la fisiología femenina. De manera que la menstruación y todo lo que representa queda excluido de la vida pública.

Una mujer con una etapa de fertilidad normal puede llegar a convivir más de tres mil días con su menstruación a lo largo de la vida desde la menarquia hasta la menopausia. Resulta obvio, por tanto, que la menstruación forma parte de su vida, una parte que no debe ser desdeñada ni desatendida y mucho menos postergada al silencio. Pero son aún muchas las trabas que impiden su aceptación y pleno conocimiento al margen de atavismos fuertemente arraigados que subsisten.

El ciclo menstrual es un espejo sensible y sincero que desvela con los matices más sutiles las vivencias de la mujer, su sentir más profundo. Le conecta, qué duda cabe, con su esencia más íntima y más veraz, a pesar de las normas culturales y los hábitos sociales imperantes que condicionan seriamente el conocimiento y la aceptación de este proceso fisiológico como parte inherente de la feminidad.

Por paradójico que pueda resultar, incluso en las sociedades aparentemente más igualitarias y avanzadas, en las

que la mujer ha alcanzado teóricamente un mayor grado de reconocimiento y respeto, son muchas las circunstancias sociales y culturales que aún hoy afectan y condicionan la aceptación de su feminidad y el desarrollo de su rol como madre, pareja y mujer. No obstante, las normas socioculturales imperantes no son más que creencias impuestas de las que la mujer puede y debe liberarse desde la comprensión, el respeto y la aceptación de sí misma. Sin duda, es mucho lo que se ha avanzado en las últimas décadas a favor de una mayor igualdad de género; pero, a pesar de que algunos aspectos de la feminidad de la mujer poco a poco van dejando de ser tabú, todavía permanecen muy arraigados viejos mitos que hacen que la mayoría de las mujeres vivan y sufran en silencio su menstruación y, obviamente, también los síntomas que en torno a ella puedan surgir.

El cuerpo nos habla, nos informa constantemente sobre nuestro estado emocional. El hombre moderno vive de espaldas a su parte intangible, desconectado de su esencia más profunda, de su espiritualidad. Ajenos a lo que ocurre en nuestro interior, hemos perdido la capacidad y el instinto de escuchar y comprender las advertencias que nos envía nuestro inconsciente a través de nuestra biología, nuestro cuerpo y nuestra salud. En esas advertencias procedentes del inconsciente está la llave maestra para comprender esa parte intangible que conforma nuestro ser. Aprender a decodificar esas informaciones nos abre un escenario inmenso de posibilidades para interpretar y comprender qué y cómo somos; para poder reconocernos, valorarnos, amarnos y respetarnos.

La mujer que enfrenta cualquier anomalía o síntoma relacionado con su ciclo menstrual y, por extensión, con el órgano de gestación que es el útero, debe tomar conciencia de cuáles fueron el ambiente, las circunstancias y los conflictos

que absorbió de sus padres (principalmente de la madre) en su etapa uterina y durante su primera infancia. Debe observar qué modelos y referentes pudieron dejar una impronta emocional profunda en ella. Porque, indudablemente, las vivencias y experiencias de la primera parte de la vida dejan huellas imborrables, muchas veces inconscientes, que nos definen y pueden llegar a condicionarnos de por vida. Asimismo, es muy importante que la mujer descubra y comprenda las memorias transgeneracionales que puede haber recibido desde el momento de su incorporación al clan familiar. Herencia de la que quizás han surgido lealtades invisibles que pueden comprometer y condicionar el normal desarrollo de su función como mujer, hija y pareja.

Detectar los aspectos de su vida de pareja o familiar que le condicionan, le frustran y le generan enfados internos, permitirá a la mujer entender las señales que recibe de su inconsciente a través de su biología. Analizar cómo vive y, sobre todo, cómo siente las normas intrafamiliares, su relación familiar y de pareja, así como comprender el origen de sus sentimientos de culpa o desvalorización en el ámbito familiar le ayudarán a reconocerse y respetarse. Desde la comprensión podrá tomar las riendas de su vida para disfrutarla en plenitud siendo ella misma.

Es probable que la mujer intuya dónde reside o cuál es el origen de sus traumas emocionales o en qué contexto han surgido; pero el hecho de considerar las emociones y la biología como vasos comunicantes le permite obtener una comprensión profunda y le aporta una visión muy distinta sobre sí misma y sobre las situaciones a las que está expuesta. Desde esta nueva posición y con la correspondiente toma de conciencia sobre sus circunstancias podrá afrontar la realización de cambios y mejoras en su vida que le permitirán vivir en coherencia, obteniendo y percibiendo un

equilibrio como mujer que posiblemente nunca había sentido antes en su interior.

En las siguientes páginas se exponen las conclusiones, conocimientos y experiencias que he adquirido a lo largo de años de trabajo práctico, estudio, conferencias, cursos y otros encuentros llevados a cabo en Italia y España. Todo ello ha representado siempre un reto y un incentivo para continuar y profundizar esta investigación apasionante. No espero, ni es mi propósito, que lo expuesto en este libro sea aceptado como irrefutable. Sin embargo, me anima e ilusiona la idea de galvanizar a la mujer para que contemple su ciclo menstrual desde una perspectiva amplia y profunda que le lleve a movilizar sus emociones. Si es así, el libro habrá alcanzado su objetivo principal.

NOTA PRELIMINAR

En el presente libro plasmo mis experiencias de los últimos años sobre el ciclo menstrual y sus síntomas, así como el reflejo que la emotividad de la mujer puede tener en su menstruación. Todos los casos expuestos son reales y tratados en consulta. Se reflejan aquí como ejemplos con el único propósito de ayudar a una mejor comprensión de cada síntoma analizado. Las personas involucradas me han autorizado a escribir sus historias. Para preservar por completo la intimidad, se han suprimido o cambiado los nombres y la exposición está desprovista de cualquier información de carácter personal.

CAPÍTULO 1

LA MENSTRUACIÓN A LO LARGO DE LA HISTORIA

MITOS Y SUPERSTICIONES

El hombre siempre ha contemplado y analizado todo cuando le rodea. Forma parte de la esencia humana formularse preguntas y buscar respuestas para lo que desconoce. El imperecedero anhelo de comprensión y control del entorno y de la vida está en nuestra naturaleza. Cuando esa búsqueda se torna infructuosa o escapa a nuestra capacidad de comprensión elaboramos mitos, creencias y leyendas con las que satisfacer, aunque sea parcialmente, nuestra sempiterna necesidad de conocimiento. Por este motivo, aquello para lo que no encontramos una explicación válida y convincente tarde o temprano acaba envuelto en una penumbra de misterio, sin explicación aparente. Así han aparecido y subsistido mitos y leyendas que han aportado explicaciones para aliviar nuestro implacable afán de búsqueda.

Esta tendencia se ha repetido en todas las culturas a lo largo de los tiempos porque forma parte del ser humano allá dónde esté y sean cuales sean sus valores morales, re-

ligiosos o culturales. El ciclo menstrual ha sido y es uno de esos aspectos que, por desconocido, ha dado lugar a toda clase de creencias y supersticiones, muchas veces absurdas; pero, a la postre, arraigadas y claramente limitantes para que la mujer pueda vivir y sentir libremente su feminidad.

Es posible que nunca lleguemos a conocer en detalle cómo surgieron en la antigüedad muchos de los mitos y supersticiones que aún hoy perduran sobre el ciclo menstrual. En cualquier caso, es irrefutable que aún hoy buen número de los ritos, creencias y actitudes referidas al ciclo menstrual siguen vigentes en distintas culturas y sociedades, independientemente de si éstas son avanzadas y supuestamente igualitarias o no.

El ciclo menstrual y, quizá de un modo más preciso, la sangre menstrual han representado a lo largo de la historia un tabú, algo que siempre ha sido interpretado y sentido de forma negativa, como algo sucio, merecedor de ser silenciado y desdeñado en sociedades diseñadas básicamente por y para hombres. Desde el origen de los tiempos, el hecho de que la mujer sangrara cada mes durante varios días sin que esto tuviera aparentes repercusiones graves o irreparables para su salud fue observado por los hombres con inquietud, perplejidad y, por qué no decirlo, también con temor. No resulta extraño que de esos temores surgieran supersticiones y se alimentara una imagen de misterio. Parece que en la más remota prehistoria, cuando la caza representaba la actividad esencial del hombre para garantizar la supervivencia del clan, el instinto primario de supervivencia llevó a los cazadores a interpretar que el posible contacto con la sangre menstrual que periódicamente emergía del cuerpo de sus compañeras podía suponer un serio riesgo para ellos porque probablemente esa sangre incitaría el instinto depredador de los animales, aumentando el riesgo de ser

atacados, lo que ponía en riesgo sus vidas. Fue entonces, por el desconocimiento y el temor suscitado en los varones, cuando surgieron las primeras supersticiones alrededor de ese fenómeno inexplicable que se presentaba periódicamente en cada mujer. Se instauró la creencia de que todo lo que entrara en contacto con la sangre menstrual quedaría indefectible e irreparablemente contaminado, lo que desembocó con frecuencia en la prohibición de que durante la menstruación las mujeres tocaran utensilios cotidianos, los alimentos y hasta las pertenencias de los hombres. En ocasiones, para mayor seguridad, se las aislaba en esos días. Asimismo, se creía que la sangre menstrual poseía una poderosa y misteriosa energía que podía reducir el poder de las armas que se empleaban para la caza. Fatalismos infundados y sórdidas supersticiones que poco a poco fueron arraigando e incluso se extendieron hasta determinar qué alimentos podían o no ingerir las mujeres durante los días de la menstruación. Todo ello acabó consolidando la creencia de que, especialmente en esos días, la mujer era impura, misteriosa y, a veces por eso mismo, peligrosa.

Desde tiempos remotos el ciclo menstrual ha dado lugar a interpretaciones y suposiciones de todo tipo, siempre a medio camino entre el misterio, la incompreensión, el desconocimiento y el temor masculino. En la antigüedad, se contemplaba la menstruación como un sagrado que representaba la fertilidad femenina, motivo por el que se le atribuía un inequívoco sentido espiritual¹. Se vinculaba este sangrado a supuestas fuerzas mágicas y maldiciones. Prevalcieron muchas creencias, casi siempre referidas a cuestiones religiosas, hasta que, pasado el tiempo, se convirtieron en meras supersticiones carentes de sentido; pero que en mu-

1 Pèrècs, Marie Penélope; Leblanc, Sarah Maria, *Sabiduría y poder del ciclo femenino*.

chos casos han permanecido inamovibles en forma de ritos. De manera que en las distintas culturas se han desarrollado y mantenido diversos patrones y actitudes sobre la menstruación que a veces han alcanzado casi el rango de ley. En la Amazonía sobreviven tribus cazadoras que todavía prohíben a sus mujeres cocinar e incluso tocar los alimentos del resto de la familia mientras están menstruando. Se les prohíbe, además, salir de casa para evitar el riesgo de contacto y, por ende, la contaminación.

En cambio, otras culturas han adoptado actitudes muy distintas respecto al ciclo menstrual. Lejos de ser desdeñado o silenciado, ha sido interpretado como un proceso especial, distintivo del sentir femenino, de la feminidad². En la antigüedad existieron culturas en las que se reverenció el cuerpo femenino y también el ciclo menstrual. Muchas prácticas rituales estaban asociadas al sangrado menstrual, al que se otorgaban poderes casi mágicos. Hasta el punto de que para los celtas y los antiguos egipcios la sangre menstrual era sagrada.

Muchos pueblos nativos de Norteamérica comprendían y otorgaban una gran trascendencia al ciclo menstrual y a las distintas fases que durante el mismo atraviesa la mujer. Lejos de aislarlas y repudiarlas, respetaban a sus mujeres y el proceso menstrual que en ellas se presentaba cada mes. Ellas se retiraban voluntariamente a un recinto especial durante los días de sangrado. En esos días se veía a la mujer en la cúspide de su espiritualidad, por lo que debía dedicar ese tiempo a la introspección: descansar, sentirse y escucharse. Acumular sabiduría, en definitiva. Incluso algunas tribus de la costa del océano Pacífico tomaban el ritmo del ciclo menstrual como referente para todas sus ceremonias y