



www.janehardwickecollings.com JANE HARDWICKECOLLINGS @janehardwickecollings

Introducción a la Sabiascencia (Sagescence)

Comprendiendo el convertirse en una mujer sabia.

Redefiniendo la perimenopausia y la menopausia

Conocemos la sensación; Definitivamente hemos navegado por cambios como este antes, al menos una vez, y posiblemente muchas más veces en nuestras vidas. Nuestra primera experiencia de este tipo de fenómeno fue durante la adolescencia., cuando, con el paso de los años, **nos convertimos en adultos fértiles.**

A veces eso es una transformación lenta.

Y luego, cuando dimos a luz, nos transformamos, entrando en otra etapa de la vida: la Matrescencia. El período de tiempo de convertirse en madre, a veces es un devenir lento.

Mucho se ha ganado a través del nombrar el comienzo de ser madre como matrescencia. Las madres se sienten aliviadas y tienen más comprensión y compasión por sí mismas y por su crecimiento hacia la maternidad.

Todo esto tiene sentido, por supuesto.

Recuerden en la adolescencia, pasa lo mismo. Y ahora, a medida que recuperamos la menopausia y la reformulamos, podemos conectarla adecuadamente con estas otras dos etapas principales de la vida: la adolescencia y la matrescencia.

Hay muchos puntos en común entre ellas. Podemos reconocer las similitudes de nuestras experiencias a través de estos tiempos de cambio, y por lo tanto ser apoyadas y guiadas en nuestro proceso de recordar la menopausia: la sabiascencia también es una gran transformación.

La perimenopausia y la posmenopausia pueden ser un proceso de una década. Durante ese tiempo, nos convertimos en la versión femenina sabia de nosotras mismas, y al igual que en la adolescencia y la maternidad, hay muchos cambios, incluido el proceso conocido como poda neuronal , y lleva algún tiempo, a veces más de lo que queremos, transformarse por completo. Nos convertimos en una versión diferente de nosotras mismas y tenemos nuevos roles y responsabilidades.

Y así, en algún momento antes, durante o después de nuestra menopausia, nos convertimos en nuestra mujer madura - Sabia. Y nos transformamos y entramos en la etapa final de nuestras vidas: la **Sabiascencia**, el período de tiempo para convertirse en una mujer sabia, y a veces es un devenir lento.

Sabiencia es un viaje, probablemente un viaje a los inframundos, probablemente a muchos.

Las experiencias físicas de nuestro cuerpo pasan por el proceso de ir disminuyendo nuestro ciclo menstrual, que ha estado ocurriendo durante unos 40 años. Psicológicamente, nos enfrentamos a los problemas no resueltos de nuestras vidas, esta es una gran parte de la experiencia, y se trata de sanar todas las partes no sanadas de nosotros para que podamos entrar en la segunda mitad de nuestra vida fuertes y bien en todos los niveles. Parte del proceso es descolonizar nuestras mentes y cuerpos en torno a la menopausia, eliminar la perspectiva médica, permitir la menopausia y dejar que sea sagrada.

En la medicina tradicional china, llaman a la menopausia la segunda primavera: el renacimiento.

Y la Sabiencia trae consigo muchos regalos.

Nos volvemos más centradas en nosotras mismas y motivadas para cuidarnos a nosotras mismas.

Tenemos el regalo de la oportunidad de sanar todas las partes no sanadas de nosotras mismas.

Nos alineamos completamente con el ciclo lunar, ya que este reemplaza nuestro ciclo menstrual.

Nuestra capacidad visionaria e intuición crecen y crecen.

Nuestras habilidades de liderazgo surgen o se fortalecen.

¡Y nuestros orgasmos se vuelven más fuertes y largos!

Somos las mujeres que la Tierra necesita ahora...

Traducción de Ceiba Lizette Gallegos, @uteroamor, Ciudad de México, 2024

