

## PSICOLOGÍA



La maternidad se ha idealizado, y no se tiene en cuenta el esfuerzo que supone tener un bebé y el cambio en la vida de los padres. ... IDEAL

**L**levamos ya dos años intentándolo, esto se ha convertido en el centro de mi vida. No dejo de preguntarme: ¿por qué yo, por qué yo?», me decía Inés en mi consulta. «No entiendo por qué nos pasa a nosotros», sollozaba. «A mi alrededor todas mis amigas tienen hijos ya o están embarazadas. Me siento como el bicho raro del grupo».

Lo que siente Inés es lo habitual en aquellas parejas que llevan tiempo intentando concebir un hijo sin éxito; pero nada más lejos de la realidad: las dificultades de concepción que tienen hoy en día las parejas son algo bastante frecuente. Alargamos la edad en la que las mujeres nos quedamos embarazadas, el estrés del trabajo y de nuestra vida diaria son ya algo habitual en todas nosotras y seamos realistas, no es que nos cuidemos en exceso. A esto hemos de añadir la disminución que se viene apreciando en la calidad del semen en los hombres, entre otras

## No puedo tener hijos: ¿por qué yo?

La psicóloga Zoraida Rodríguez profundiza en las sensaciones que puede producir esta situación



cosas. Todo esto resulta en el 17% de los españoles que no consiguen concebir un hijo de forma natural y acuden a técnicas de reproducción asistida, según afirma Carmen Moreno Rosset en su libro 'La infertilidad, ¿por qué a mí?'. El problema es que no lo sabemos, porque la gente no suele decir si tiene dificultades. Y el resultado es una de tantas concepciones erróneas: «todo el mundo es fértil».

**Mitos e ideas erróneas sobre la concepción y la maternidad**

En general, las personas tenemos cientos de ideas equivocadas acerca de cómo funcionan las cosas. Estableceremos nuestros esquemas y nuestras creencias y nos quedamos tan panchos. Necesitamos esa predictibilidad que nos dan las reglas establecidas; el problema es que cuando nos topamos con la dura realidad, nos venimos abajo y se produce en nuestra mente lo que en psicología se llama 'disonancia cognitiva'. Es ese choque mental de intentar meter una idea contraria a lo que estaba en nuestra cabeza; es de forma exagerada como decir: «¿cómo que el cielo es rojo, si lo he visto azul toda mi vida?». Pues en relación a la fertilidad, ocurre lo mismo.

«Todo el mundo tiene hijos -me decía Inés- ¿por qué yo no? Esto me resulta abrumador, frustrante totalmente. Toda mi vida había imaginado ese momento en que el test de embarazo diera positivo y me invadiría esa alegría incommensurable porque es el sueño de mi vida: ser madre. Me gusta mi trabajo, pero como la maternidad no hay nada, todos lo dicen. Sé que lamentaré el hecho de no tener hijos si desisto en mi intento. Me quedaré sola de mayor, ¿quién me cuidará? ¿que satisfacciones tendré? Me siento realmente culpable por todo esto: mis órganos están marchitos y esto es solo culpa mía».

Aquí llevamos el bombardeo de mitos de Inés:

- 1.- Todos somos fértiles.
- 2.- Lo fácil que es quedarse embarazada. Reforzado por los miedos que inculcamos a los adolescentes para que usen siempre protección en sus relaciones sexuales. No es que esté mal advertirles, de hecho hay más probabilidades que se quede embarazada una chica de 17 años que una mujer de 35. Sin embargo, esas advertencias llevan implícita la idea de que quedarse embarazada es algo normal. Científicamente, hay

sólo un periodo de 24 horas en las que el óvulo está fértil y teniendo en cuenta que la media en la que un espermatozoide vive dentro del útero, puede ser de unas 48 horas, el margen no es muy amplio. Por eso en el momento en que tardamos un pelín en que llegue la esperada gran noticia, empezamos a preocuparnos y agobiarnos. Tener un hijo es un verdadero milagro, y creemos que es algo más que habitual.

3.- Idealización de la maternidad obviando lo duro que supone cuidar un bebé y el impacto y cambio en la vida de los padres.

4.- Plan de vida orientado exclusivamente a un área: la maternidad, dejando de lado el resto de aspectos de nuestra vida y el hecho de que, igualmente, nos pueden llenar como personas.

5.- Todos debemos ser padres, si no, lo lamentaremos. Como si la felicidad dependiera exclusivamente de eso y el hecho de no conseguirlo trajera consecuencias catastróficas. No digo que no pueda ser una decepción, digo que lo convertimos en una tragedia que paraliza nuestras vidas.

6.- La fertilidad depende de uno, y es nuestra culpa si hay algún problema. Como si nos otros eligiéramos los órganos que tenemos.

**Impacto psicológico de la infertilidad**

«Esto se ha convertido en una carrera de fondo. Cuando vemos que se acerca la fecha de ovulación nos ponemos manos a la obra. Es agotador y asfixiante. Tengas ganas o no, tienes que intentarlo porque... ¿y si no lo hacemos y pasa otro mes más sin que nos quedemos embarazados? Menudo agobio». Estaban ya realmente desesperados. La ansiedad y el estrés que rodea a menudo este proceso invaden la vida de la

**ACEPTAR LA PÉRDIDA**

Si la decisión (pasando antes por tratamientos de fertilidad o no) es desistir en la búsqueda de un hijo biológico, el trabajo con el psicólogo te ayudará a aceptar la pérdida. Es cierto que no has perdido nada físico, lo que has perdido es una ilusión, y hay que pasar por el mismo proceso de due-



Una madre sostiene los pies de su hijo. :: IDEAL

pareja, que convierte las relaciones sexuales en una obligación. Ya no disfrutan, no se quieren, no se sienten el uno al otro cuando hacen el amor. Ahora todo tiene un único fin: concebir.

«Comienzo a sentirme mal conmigo misma: me siento culpable, marchita, no valgo ni para esto. Es como si me faltara una parte de mí. A veces me pregunto si esto es un castigo, o si es que no merezco tener un hijo». Inés se sentía un cerro a la izquierda. A su pareja, Mario, le pasaba algo parecido. Ponia en duda su virilidad, su autoestima estaba devaluada.

lo para que después puedas reconducir tu vida. Tendrás que buscar otras motivaciones, otro plan de vida y fortalecer, y mucho, tu relación de pareja, que a estas alturas igual está muy deteriorada. Has de aprender a quitarte las culpas y las desvalorizaciones hacia ti misma y quererte y valorar tu vida tal y como es. Igual es diferente, igual no es lo que esperabas, pero si has renunciado ya a la idea de tener un hijo, ¿por qué has de renunciar también a la posibilidad de ser feliz?

Y cuando una pareja lo intenta e intenta sin éxito, sacamos nuestra bola de cristal y concluimos: «No hay nada que hacer, nunca lo conseguiremos» y la desesperanza y la tristeza inunda a la pareja. Comienza entonces a surgir esa crisis existencial que te hace replantearte toda tu vida: «¿Y ahora qué hacemos? Me siento sin rumbo. Tengo que confesar que incluso he empezado a dudar de la relación de pareja. Mi relación se ha deteriorado. Pienso en si con otra mujer sería diferente», me decía Mario. Mientras que Inés se mostraba dolida por las reacciones de él: «No habla, no me dice nada de lo que siento, intenta darme ánimos y yo creo que no se da cuenta de lo realmente importante que es esto para mí. A él no le importa esto para nada». Las parejas a veces viven de forma diferente esta situación (está claro, somos dos personas distintas) y el uno saca conclusiones erróneas sobre los pensamientos y sentimientos del otro.

**¿Y un psicólogo me puede ayudar en este proceso?**

Si ya ha llegado el momento en el que ves que por tus propios medios no consigues tener un hijo, probablemente sentirás muchas cosas parecidas a las de Inés y Mario. Ahora puedes tomar dos caminos: o inicias

un proceso de reproducción asistida o desistes en tu empeño. En ambas decisiones, el apoyo de un profesional puede ayudarte a reducir las emociones negativas asociadas y a buscar la luz de nuevo al final del túnel.

Si decides recurrir a técnicas de fertilidad, vas a enfrentarte a una montaña rusa de emociones. La ilusión del inicio del tratamiento acompañada de esa incertidumbre acerca de si saldrá bien o no, y el estrés que todo eso supone. Los tratamientos son duros, y no es fácil enfrentarse a ellos. Más cuando tu nivel hormonal te hace cambiar tanto de humor. Si el resultado es negativo, la desesperanza y desilusión suele ser la emoción asociada. Si es positivo, el miedo a que salga mal no te suele abandonar, y en estos momentos lo ideal es que la mujer esté tranquila. Aprender a relajarnos y controlar los millos de pensamientos negativos que pasan por nuestra cabeza es fundamental. Si por desgracia, a mitad del proceso hay un aborto, el impacto es brutal. E iniciar de nuevo el proceso es muy duro.

**\*Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología. San Antón, 48-50, 1ª Planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.**



# body global training

by Carolina Roero

- ENTRENAMIENTO PERSONAL - MEDICINA DEPORTIVA
- FISIOTERAPIA - TERAPIAS MANUALES - FORMACION
- PROYECTOS DEPORTIVOS - MIHA BODYTEC

CURSOS EN TÉCNICAS HIPOPRESIVAS... NIVELES 1,2 Y 3... INFORMATE

Fórmate en técnicas Hipopresivas con los mejores, contenidos eminentemente prácticos para que puedas diseñar tus propias sesiones de ejercicio hipopresivo o de entrenamiento personalizado

Avda. de Andalucía, 14 - 18014 Granada  
 Telf.: 958 207 076 - 958 072 091  
 Móvil: 651 086 221  
[www.bodyglobaltraining.com](http://www.bodyglobaltraining.com)