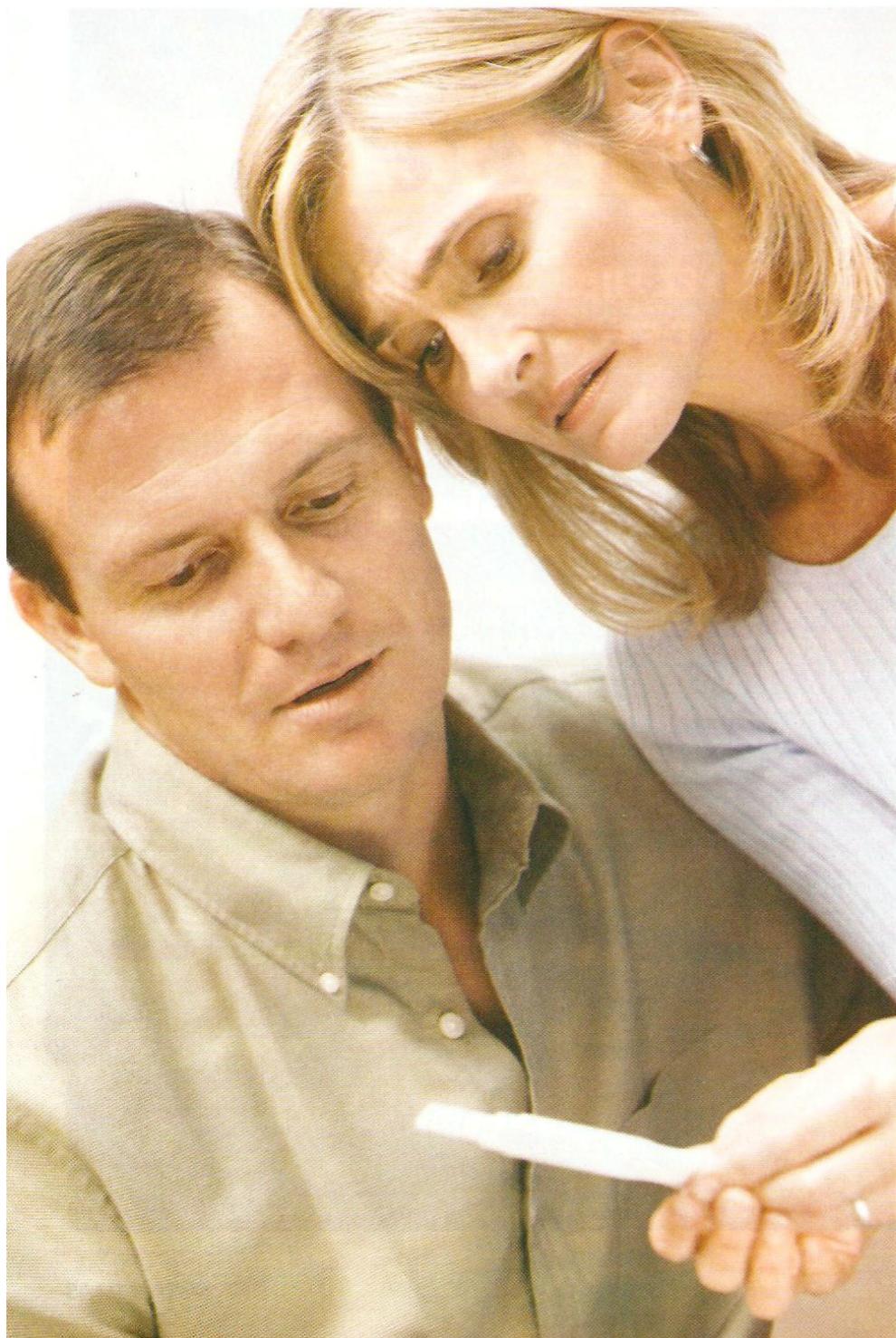


Infertilidad

# Cuando el hijo no viene



El deseo de tener un bebé puede verse demorado o impedido por diferentes razones. Muchas de ellas son los propios condicionamientos. Y todas las parejas que atraviesan este trance sufren las consecuencias emocionales de no poder hacer realidad su sueño. Qué pasa con cada uno, cómo sobrellevarlo y algunos consejos para transformar la angustia en fuerza para seguir buscando.

Sólo un año estuvieron de novios: cuando se conocieron, sintieron que eran el uno para el otro. Y como sentían que “estaban grandes” -tenían 32 y 33- buscaron el embarazo desde el primer día. “Aunque no nos apremiaba el tiempo, el deseo de ser padres era muy fuerte”, repasa Silvina. Junto a su marido, Jorge, hace 6 años que están en la búsqueda. “Lo que para otros parecía tan sencillo, para nosotros comenzó a tornarse increíblemente difícil -explica Silvina-. Primero creímos que era cuestión de suerte, luego, que estábamos muy nerviosos, después, por el cansancio y la ansiedad...”. La imagen



soñada de la familia feliz, con una casa llena de chicos comenzó a alejarse y los recién casados, a preocuparse. Pero encontraron la manera de apoyarse mutuamente: *“Aún soñamos con lograrlo, pero podemos decir que esto no deterioró nuestra relación. Nos amamos profundamente, y nunca pensamos que el otro tuviera culpas o responsabilidades”*.

La historia de Silvina y Jorge bien puede ilustrar la realidad de miles de parejas que, cada año, se dan la cabeza contra el enorme muro que representa la imposibilidad de concebir. En algunos casos se debe a que uno u otro integrante de la pareja sufre algún tipo de trastorno, y en muchos casos, existen tratamientos y alternativas. Pero el ‘mientras tanto’ suele hacerse cuesta arriba. Una conocida frase del escritor alemán Friedrich Nietzsche: *“Lo que no te mata, te fortalece”*. Y esta misma máxima podría aplicarse a estos casos. *“Ninguna pareja heterosexual piensa que no puede procrear y, en algún momento, surge el deseo de tener hijos. Cuando se busca un embarazo –y no se logra- cada menstruación genera angustia y temor a no poder cumplir nunca ese deseo”*, explica la licenciada Silvia Jadur, especialista en parejas infértiles y coordinadora de los talleres de apoyo de la organización *Concebir*. *“El proyecto de familia como forma privilegiada de trascender tambalea cuando hay dificultades. Entonces, las parejas deben desarrollar recursos para afrontar la situación, lo que incluye una eventual redefinición de ese proyecto”*, sostiene la psicóloga María Teresa Nieto.

### Un antes y un después

*“La historia particular de cada pareja determinará cómo sobrelleve la instancia que representa no poder concebir. Esto, en sí mismo, no es suficiente para unir o destruir a la pareja”*, apunta Jadur. Lo cierto es que, cuando el bebé tarda en llegar, los proyectos individuales y de a dos sufren un quiebre importante. Algunos se postergan, y otros, en cambio, se ‘ponen’ en medio para distraer la atención: un viaje, una mudanza, un emprendimiento nuevo. Cualquier excusa es buena para *“no pensar”*.

Los tratamientos médicos –no sólo los de fertilización asistida- pueden abrir

Cuando las parejas deciden comenzar tratamientos de fertilidad, también asumen enfrentar una serie de situaciones, tensiones y emociones que son provocadas por la fuerte expectativa. *“La infertilidad pone a prueba muchos aspectos de la pareja como la comunicación, la empatía, la tolerancia y el apoyo emocional”*, explica Darío Fernández, psicólogo especializado en Medicina Reproductiva del Centro de Estudios en Ginecología y Reproducción (CEGYR). La experiencia emocional que representa la infertilidad es una de las más difíciles en la vida de una pareja. Por eso, los especialistas recomiendan el acompañamiento psicológico o ‘counseling’, para orientar a la pareja y lograr vivir el tratamiento de fertilidad con expectativas realistas

*“A través del counseling, la pareja puede vivir el tratamiento de fertilización con niveles más bajos de tensión, reduciendo factores de estrés y preparándose para cada etapa del tratamiento y sus posibles resultados*

una luz de esperanza. Pero es allí cuando se manifiestan los dolores y frustraciones: *“No es fácil metabolizar la aceptación de una realidad no esperada, como lo es necesitar ayuda médica para concebir”*, señala Jadur. Una reacción muy frecuente es mirar alrededor y sentir que todos pueden, todos tienen hijos, todos logran el embarazo apenas lo desean. Esa diferencia –los que tienen y los que no comienza, silenciosamente, a marcar abismos sociales. Las parejas suelen evitar reuniones en las que se sientan expuestos a ser los únicos que no tienen hijos aún. Y emprenden, así, el triste camino del aislamiento.

### La magia de la naturaleza

*“Durante 4 años y medio buscamos un bebé y, tratamientos de por medio, quedé embarazada de mellizos. Ahora, con mis hijos de 1 año y sin buscarlo, estoy embarazada de*

*–señala Fernández-. Cuando hay malestar en la pareja, incluso, es aún más recomendado”*. Hay parejas que, en su tratamiento, son receptores de óvulos o espermatozoides. Y en esos casos, el counseling se hace imprescindible: *“Debemos asesorar a los pacientes sobre los aspectos psicológicos implicados en este modo de formar una familia”*, explica el especialista. En estos casos, se revisan y se replantean conceptos fundamentales, como qué es ser padre y qué es ser madre, cómo se forma la personalidad en la crianza, entre otros. *“Potenciar la comunicación y la empatía siempre es positivo. El aislamiento no es bueno, porque la pareja pierde sus fuentes habituales de soporte emocional, como los amigos y la familia -explica el psicólogo-. Entonces así pueden aprender a ser selectivos, y a pedir el grado de discreción con el que desean manejar un tema que, de lo contrario, podría resultar angustiante”*.

Fuente: CEGYR ([www.cegyr.com.ar](http://www.cegyr.com.ar)).

*nuevo. A veces me pregunto si ocurrió un milagro”*, cuenta, emocionada, Carolina. Y ella misma encuentra una respuesta: *“Creo que dejamos de mirar nuestro cuerpo y nuestra mente con una lupa, de observarlos, de juzgarlos, y la naturaleza fluyó y actuó sin presiones”*.

Recuerda la etapa anterior de búsqueda como *“la peor de su vida”*: llena de ansiedades, angustia, culpa y depresión. En lugar de vivir los embarazos de sus amigas con felicidad, le producía un dolor muy grande, porque le recordaban que ellos no podían. *“Con el tiempo, las sensaciones fueron cambiando. La aceptación nos dio madurez para aprender”*, explica Carolina.

*“Cuando el fantasma de la esterilidad obsesiona a la pareja, la vida amorosa pierde espontaneidad y erótica, al transformarse en una especulación entre fechas y ovulaciones”*, señala Oscar Abramzon,

licenciado en psicología y escritor. Cuando el tiempo pasa, es posible que se den dos actitudes: aquellos que lo encaran como una dificultad compartida, y aquellos que buscan al culpable del fracaso. “Así, es posible que una actitud tienda a unir el vínculo, mientras que en el segundo caso, las acusaciones y reproches -a veces silenciosos y a veces no-, tenderán a agrietar la unión y al distanciamiento amoroso”.

### El sexo, el amor y la reproducción

Cuando la mente dice que sí, pero el cuerpo se niega, implica un descubrimiento y requiere de un aprendizaje. “Muchos pacientes se enojan con su propio cuerpo por aquello a lo que no les permite acceder. Pero es bueno poder enojarse, amigarse, conectarse con él, sentirlo y reconocerlo”, reflexiona Gisela Holc, licenciada en Psicología. La sexualidad, que a la hora de buscar un embarazo va de la mano de la reproducción, comienza a escindirse: por un lado está el placer y por otro, la actividad sexual ligada a la reproducción. “En casos de asistencia médica, la pareja se triangula, el médico especialista toma otro protagonismo, pues la creencia es que de él depende su posibilidad de ser padres. La intimidad de la pareja, su vida sexual, deja de ser privada y espontánea: los médicos y la tecnología los atraviesan”, agrega Holc.

Lograr un embarazo no es tan simple como pensar en unir un óvulo y un espermatozoide. “La mayoría de los casos de ‘no embarazo’ terminan diagnosticados como ESCA (esterilidad sin causa aparente). Entonces, las razones están asociadas a factores emocionales”, explica Abramzon. El especialista explica que el embarazo depende de un complejo entramado hormonal, y la regulación de esas hormonas es absolutamente vulnerable a lo emocional. Por eso es que las situaciones de estrés, depresión, duelos y conflictos pueden repercutir en ese funcionamiento.

Puede existir un deseo consciente de tener un hijo, pero simultáneamente, y de manera inconciente, distintos condicionamientos pueden estar bloqueándolo. ¿Cómo? Así lo explica Abramzon: “Per-

sonalidades fóbicas, o personas muy inseguras que sin saberlo rechazan asumir un compromiso tan importante como es el hacerse cargo de un hijo, pueden bloquear -sin saberlo- el normal proceso de fecundación”. Para estos casos, la terapia es una opción válida. En solitario o en pareja, ahondar en el inconciente puede abrir la puerta a conocer esos temores.

### Una espera sin tiempo

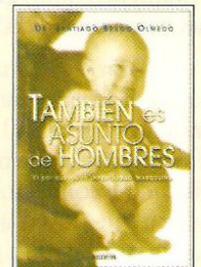
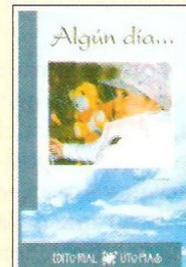
Dure lo que dure la búsqueda, la pareja suele no abandonar la ilusión. Y aunque pueda pasar por distintos periodos con mayores dosis de ansiedad, angustia y entusiasmo, existen algunos consejos que pueden ser tenidos en cuenta. “Mientras sigan en la búsqueda, la pareja puede buscar el modo de fortalecer sus cimientos. Es muy importante no hacer demasiados cambios en función de un posible embarazo, dado que si se producen quiebres abruptos de rutina, aumentará la incertidumbre de la pareja. Hay que evitar supeditar el presente a una opción futura. Es recomendable continuar con lo que tenían planificado, por más que luego deban abandonarlo”, señala Rosina Duarte, psicóloga y directora del centro terapéutico Clinicar. “Seguir adelante con la vida es lo que ayuda a no angustiarse ni obsesionarse. Eso significa trabajar, tener momentos de placer, no aislarse, seguir conectados con el mundo. Nada de esto es fácil pero debe tenerse como meta”, recomienda Patricia Gubbay de Hanono, psicóloga y directora de Hémera, un centro de estudios del estrés y la ansiedad.

Fortalecer la comunicación, compartir dudas y temores, permitirse escuchar y saber alojar al otro pueden ser algunas claves. “Hay que tener en cuenta que, estadísticamente, la gran mayoría de las parejas que encuentra dificultades para lograr la descendencia, finalmente lo resuelve y tienen ese hijo tan deseado”, alienta Abramzon.



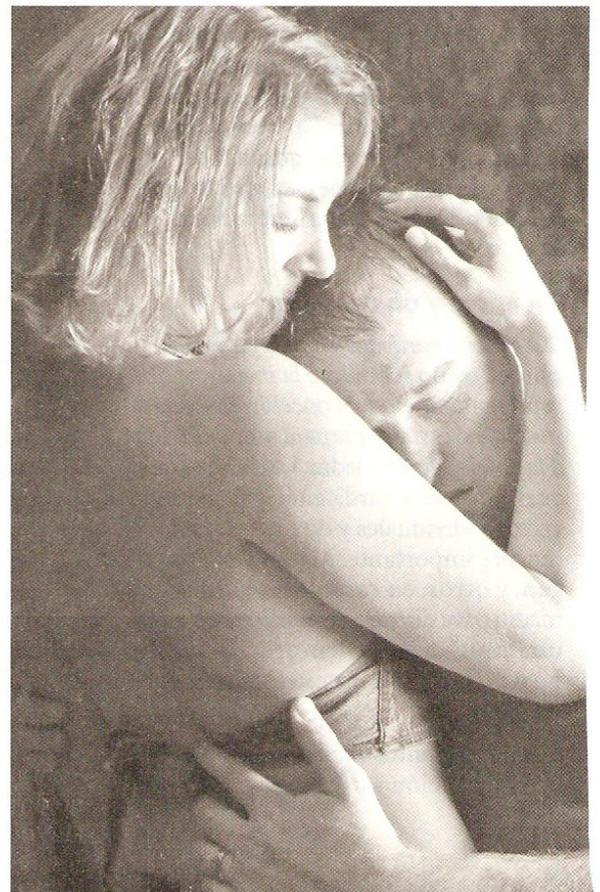
### PARA SEGUIR LEYENDO

- *Algún día...* Jorge Navone, Editorial Utopías.
- *También es asunto de hombres.* Santiago Brugo Olmedo, Editorial Atlántida.



### Agradecemos a:

- Lic. Rosina Duarte, directora de Clinicar.
  - Lic. Patricia Gubbay de Hanono, directora de Hémera.
  - Lic. Gisela Holc, integrante del equipo de Hémera.
  - Lic. Silvia Jadur, coordinadora de talleres de apoyo de Concebir.
  - Lic. Oscar Abramzon, psicólogo.
  - Lic. María Teresa Nieto, psicóloga.
- Ver directorio en pág. 79.





**Los argentinos** tenemos muchos defectos, pero nadie puede negar una gran virtud que nos hermana: el culto a la amistad.

## Sin hijos

Hay parejas que eligen no tener hijos y viven tranquilamente su decisión. Pero muy distinto es cuando, queriendo tenerlos, no llegan: esto provoca sentimientos de tristeza, frustración y culpa, pudiendo incluso producir una crisis en la pareja.

Una pareja tiene problemas de fertilidad cuando, pasados dos años de relaciones sexuales sin contracepción, no consigue el embarazo; en ese momento la pareja debe ir al médico para que determine las causas. La mayoría de las veces, el problema se puede solucionar con un tratamiento médico o mediante una intervención quirúrgica.

En el caso de que el problema tenga solución y se opte por un tratamiento de fertilidad, es frecuente que aparezcan síntomas de ansiedad y angustia debido al temor a no lograrlo, lo que suele producir que las parejas pierdan interés por las relaciones sexuales: se transforman en actividades programadas para los momentos fértiles, perdiendo espontaneidad y pasión.

En otros casos, la pareja se encuentra ante la noticia de que no puede tener hijos y reacciona con sorpresa: pasa de la ansiedad por lograr el embarazo a un sentimiento de tristeza y frustración, que hace que en algunos casos la pareja entre en crisis. A partir de esta noticia, los dos miembros tendrán que planear su futuro de manera diferente.

El impacto emocional que esto causa afecta tanto a la persona como a la pareja y, aunque lo deseable es que se mantengan unidos ante esta noticia, con frecuencia lo que ocurre es que pierden el equilibrio: su proyecto de familia y sus planes futuros no van a ser como esperaban y tendrán que reorganizar su futuro adaptándose a la nueva situación. Aceptarlo y asumirlo cuanto antes es la mejor solución para evitar más sufrimiento.

Claro que la forma de reaccionar suele variar según la personalidad de cada uno, el ambiente social, familiar y cultural, la edad y el sexo. Los hombres tienden a no hablar sobre el tema, prefieren evitar las conversaciones acerca de su esterilidad e incluso tratan de evitarlas con su propia pareja, produciéndose de esta forma un distanciamiento y una falta de comunicación. En las mujeres generalmente no existe este sentimiento de vergüenza, pero en ellas el sufrimiento suele ser mayor, ya que el concepto de mujer y maternidad han estado tradicionalmente unidos.

Lo importante, como siempre, es comprender y contener al otro, y hablar de lo que le pasa a cada uno sin miedos ni tabúes.