

ES IMPORTANTE PARA VIVIR ESTA ETAPA SIN CULPAS, NI RESENTIMIENTOS



Asesoramiento psicológico en los procesos de fertilización asistida

¿Por qué no podemos tener un hijo? ¿Qué hemos hecho mal? ¿Qué tipo de mujer o de hombre soy? Estas son algunas de las ideas que corren por la mente de las parejas que se someten a tratamientos de fertilidad. Si eres uno de ellos, lee este artículo, esperamos que cambies de opinión al finalizar.

Juan Vicente Blázquez
Psicólogo. Consulta psicológica en Valencia.



Las parejas que intentan tener hijos, pero no consiguen “quedarse embarazados” tienen un grado de ansiedad que puede llegar a ser desbordante, y todo ello por diferentes causas, desde que les es difícil normalmente compartir su situación con otros agentes sociales más allá de la pareja, hasta la sensación de impotencia si el número de intentos supera las expectativas que tenían establecidas.

Existe la creencia, en la mayoría de parejas que conviven con el tratamiento de fertilidad, que esta situación es un estigma que no debe ser nombrado, lo que habitualmente genera mucha angustia. Por otra parte, la situación opuesta, es decir,

comentar a muchas personas que se está en un proceso de fertilización asistida tendrá, lo más seguro, un efecto nocivo para la pareja, ya que puede provocar que diariamente les recuerden dicho proceso que suele ser largo y costoso mediante un sinfín de preguntas. Pero, entonces, ¿qué pasos pueden ayudar a que las parejas sean fuertes mientras se encaminan en la bella tarea de ser padres?

Te ofrecemos ciertas claves que, si bien no eliminan la situación complicada del tratamiento, os ayudarán a mejorar la capacidad de afrontamiento psicológico que es imprescindible en este camino.

Información inicial

Todas las parejas que empiezan un proceso de fertilización asistida deben ser conscientes de determinados aspectos informativos que encuadren objetivamente el camino a recorrer. Existen dos puntos, a nivel psicológico, que son relevantes al inicio del proceso y que evitarán la frustración temprana de la futura mamá y del futuro papá:

- En el mundo, alrededor del 15 por ciento de las parejas en edad reproductiva tienen problemas de fertilización (datos de la Organización Mundial de la Salud), con lo que el proceso de fertilización asistida es más común de lo que la gente piensa.

Un proceso de fertilización está lleno de dificultades, pero si las sabemos gestionar no tendrán un impacto negativo en nosotros



Diario de mis emociones

Durante el proceso es importante que escribáis vuestras sensaciones, experiencias y pensamientos, ya que periódicamente se debe hacer una valoración de cómo se ha mejorado en la gestión emocional, cómo era vuestro yo antes y cómo lo es ahora. Recapitular cuando uno ha tenido una historia de lucha y superación os servirá para confrontar situaciones futuras con un espíritu diferente, porque vosotros ya no seréis los mismos.



Aunque te creas un “bicho raro” en el mundo alrededor del 15 por ciento de las parejas en edad reproductiva tienen problemas de fertilización. Es más común de lo que la gente piensa.

● El ser un proceso habitual no implica que esté exento de dificultades, es muy importante ser consciente de que este proceso puede ser largo y puede ser que nos encontremos con complicaciones, por lo que hay que asumirlo como una carrera de fondo.

Mediante el asesoramiento médico y tras analizar la situación concreta en la que cada pareja se encuentra, se aplicará una técnica de fertilización asistida (inseminación artificial, fecundación in Vitro...).

Coger el toro por los cuernos

Las técnicas de fertilización son un proceso diferente y totalmente nuevo que cuesta gestionar y que puede llevar un tiempo prolongado. Empezar a asumir lo que esto implica, informarse de la mejor técnica para cada caso, y entender que existirán altibajos emocionales que deben ser trabajados, son

puntos claves a la hora de superar con éxito el recorrido en el que os embarcáis. Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos del ámbito psicológico:

SITUACIONES DE ANSIEDAD: es normal manifestar ansiedad de diferentes formas, desde sensaciones de angustia, pasando por tensión muscular y momentos de excesivo nerviosismo. Incluso veréis que situaciones no directamente relacionadas con el proceso de fertilización os afectan más (aspectos laborales, contestaciones de la pareja...).

● **¿Qué podemos trabajar...?** Respiraciones diarias fuera o dentro de casa con y sin música. Usad al máximo vuestra imaginación para generar en esos minutos de respiración diferentes imágenes que os resulten placenteras.

UTILIZAD LA ATENCIÓN EN VUESTRO

BENEFICIO: la mayoría de vosotros tenderéis a focalizar la atención hacia las dificultades que vayan surgiendo en vez de hacia los aspectos que os beneficien y que →

Para ver y leer

● **En busca de la felicidad (película).** Os ayudará a comprender el proceso de superación y gestión emocional en situaciones complicadas.

● **El elefante encadenado (cuento).** Os ayudará a observar que hay cosas que son difíciles pero hay otras que se vuelven difíciles porque las dejamos de intentar.



→ controláis, ejemplo de ello puede ser un pensamiento repetitivo hacia los problemas que surjan, o la creencia de que todo el mundo está embarazado menos mi pareja y yo.

● **¿Qué podemos hacer...?** Repasad todo lo que habéis hecho durante el día, con quien habéis hablado y ver si estamos dando la misma importancia a lo que consideramos bueno y a lo que consideramos malo. Si lo malo gana la partida, haced un esfuerzo por redirigir vuestra atención hacia lo bueno, os aliviará. Es importante eliminar el “todo”, el “siempre”, y el “nunca” de vuestro vocabulario.

EL SENTIMIENTO DE CULPA: suele surgir o en las etapas iniciales o si el proceso se alarga más de lo esperado. Uno o los dos de los miembros de la pareja sienten esta sensación a lo largo del proceso.

● **¿Qué podemos hacer...?** Utilizad la palabra “stop” y cambiar de actividad y de contexto si fuera necesario, la palabra la puede utilizar uno mismo o el miembro de la pareja que vea que el otro está sintiendo la sensación de culpa. Cuando llevéis unas semanas os daréis cuenta que es un mecanismo eficaz para amortiguar dicho sentimiento.

DISTRACCIONES Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: aunque intentáis conseguir ser padres y eso requiere de un esfuerzo a todos los niveles, debéis fomentar las distracciones y las actividades que promuevan sensaciones positivas.

● **¿Qué podemos hacer...?** Marcad unos tiempos fijos para esas actividades de manera que os comprometáis a llevarlas a cabo. Ejemplos de ellas pueden ser: paseos, lecturas, yoga, pintar, hacer manualidades...

REFORZAD LOS ASPECTOS POSITIVOS DENTRO DE LA PAREJA: el rol de la pareja debe ser reforzado, si nos centramos en compartir con la pareja sólo lo que nos preocupa del proceso de fertilización

asistida puede ser que vuestra energía se acabe pronto. La pareja es la que asume el proceso y hay que fortalecerla.

● **¿Qué podemos hacer...?** La respuesta es “cosas de novios”. Independientemente de vuestra situación legal como pareja, lo que representa este concepto es la realización de actividades más desenfadadas entre ambos y que haga tiempo que no hacéis, será divertido y os reportará tranquilidad.



GESTIÓN DEL PENSAMIENTO Y LAS EMOCIONES: expresar lo que uno siente y piensa es fundamental para cualquier persona, pero es igual de importante saber poner límites y saber derivar ese flujo emocional hacia aspectos positivos. La rabia o la tristeza, a pesar de su primer impacto negativo, tienen una utilidad para reconstruirnos como personas frente a los desafíos.

● **¿Qué podemos hacer...?** Buscad un momento de tranquilidad para reflexionar: la rabia nos ayuda a desfogarnos, la tristeza a buscar espacios sin ruidos para reflexionar; pero decidir cuánto tiempo dais a esas emociones y a sus pensamientos para continuar con una actividad positiva (por

ejemplo: ahora voy a desfogarme, hablar, expresarme, pero en una hora me voy contigo a dar un paseo al parque donde haremos una guerra de abrazos en la hierba y nos diremos que nos gusta de cada uno). La búsqueda de un estado de ánimo positivo facilitará vuestra adherencia al tratamiento y a su vez ayudará a segregarse sustancias químicas básicas para vuestra felicidad.

SITUACIONES SOCIALES: un temor que surge a lo largo del tratamiento es si será bueno para vuestro estado anímico quedar con parejas de amigos que ya tienen niños o que están en el período de gestación. Este temor se suele explicar como un miedo a no saber gestionar emociones en dichas situaciones. Vuestro mundo social es parte imprescindible de lo que sois como personas.

● **¿Qué podemos hacer...?** Intentad no quedar con todos los amigos en grupo, sino progresivamente, primero con parejas o amigos sin niños, y después con otros con niños, pero no en grandes grupos.

DINÁMICAS DE GRUPO CON PAREJAS EN SIMILARES CIRCUNSTANCIAS: una de las opciones es buscar sesiones grupales donde podáis observar de primera mano que lo que sentís

y pensáis es normal.

● **¿Qué podemos hacer...?** Preguntad en vuestro centro de fertilización asistida sobre las dinámicas de grupo que ofrecen o contactad con centros donde promuevan este tipo de actividades. ■

Si estás pasando por esta etapa y necesitas ayuda, no dudes en consultar con un psicólogo



Psicólogo
Juan Vicente Blázquez Garcés
 G. V. Ramón y Cajal
 nº 37, pta 20 (Valencia)
www.juanviblazquez.com
 655 288 609

