

La Infertilidad: Ayudando a otros a comprender

UNA GUÍA PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Yo quiero compartir mis emociones sobre la infertilidad con vos, porque quiero que comprendas mi lucha. Yo sé que comprender la infertilidad es difícil; hay tiempos cuando parece que yo no comprendo tampoco. Esta lucha ha provocado emociones intensas y desconocidas en mí y temo que mis reacciones a estas emociones podrían ser entendidas mal. Espero que mi habilidad de enfrentar y tu habilidad de comprender mejorará mientras comparto mis emociones contigo. Ante todo, reconozco tu cariño en darte el tiempo y la lucidez necesaria para leer estas palabras y te agradezco este esfuerzo. Yo quiero que comprendas.

Vos me podés describir en esta manera: obsesiva, malhumorada, indefensa, deprimida, envidiosa, demasiado seria, desagradable, agresiva, antagónica y cínica. Estas no son características admirables; no es de extrañar que tu comprensión de mi infertilidad sea difícil.

Yo prefiero describirme en esta manera: confusa, apresurada e impaciente, asustada, aislada y sola, culpable y avergonzada, enojada, triste y sin esperanza y trastornada.

Mi infertilidad me hace sentir confusa. Siempre asumí que era fértil. Durante muchos años evité el embarazo, y ahora la ironía es que no puedo concebir. Esperaba que eso sería una dificultad breve con una solución simple como la habilidad de escoger el mejor momento para las relaciones sexuales. Me siento confusa si es que en realidad quiero estar embarazada o si quiero ser madre. Seguramente si me esfuerzo más y por más tiempo con más aplicación, tendré un bebé.

Mi infertilidad me hace sentir apresurada e impaciente. Me enteré de mi infertilidad sólo después de mucho tiempo gastado en esfuerzos inútiles de embarazarme. De repente mi futuro llevó un retraso. Esperé a ser madre y ahora debo esperar otra vez. Espero para citas con médicos, espero para exámenes, espero para tratamientos, espero para otros tratamientos, espero que no menstrúo, espero que mi compañero no este de viaje y espero para el embarazo. A lo mejor sólo tengo doce oportunidades cada año . ¿Cuántos años tendré cuando finalmente tendré mi familia?

Mi infertilidad me hace sentir asustada. La infertilidad está llena de desconocidos y estoy asustada porque necesito respuestas definidas. ¿Cuánto tiempo durará esta condición.? ¿Quizás nunca seré madre? ¿Qué humillación debo aguantar? ¿Qué dolor debo sufrir? ¿Por qué es que las drogas que tomo para ayudarme en vez me hacen sentir peor? ¿Por qué es que mi cuerpo no hace las cosas que mi mente quiera que haga? ¿Por qué siento tanto dolor? Tengo miedo de mis emociones, tengo miedo de mi cuerpo que no es dependiente, y tengo miedo de mi futuro.

Mi infertilidad me hace sentir aislada y sola. Recuerdos de bebés están por todos lados. Debo ser la única aguantando esta maldición invisible. Evito a los demás porque todo me causa dolor. Nadie sabe lo horrible que es mi dolor. Aunque usualmente pienso con claridad, ahora me encuentro seducida por supersticiones y promesas. Pienso que estoy perdiendo la perspectiva. Me siento tan a solas y me pregunto si lo puedo sobrevivir.

Mi infertilidad me hace sentir culpable y avergonzada. Con frecuencia olvido que la infertilidad es un problema médico y debe tratarse así. La infertilidad destruye mi amor propio y me siento como un fracaso. ¿Por qué estoy siendo castigada? ¿Qué hice para merecer eso? ¿Es que no merezco un bebé? ¿Es que no soy una buena compañera sexual? ¿Querrá mi compañero quedarse conmigo? ¿Es eso el final de mi linaje? ¿Tendrá mi familia vergüenza de mí? Es fácil perder confianza en sí misma y de sentir avergonzada.

Mi infertilidad me hace sentir enojada. Me enojo con todo y sé que una gran parte de este enojo está dirigido equivocadamente. Estoy enojada con mi cuerpo porque me ha traicionado aunque siempre lo he tratado bien. Estoy enojada con mi compañero porque no podemos sentir lo mismo sobre la infertilidad al mismo tiempo. Yo quiero y necesito un defensor para ayudarme.

Estoy enojada con mi familia porque siempre me ha resguardado y protegido de cada dolor. Mi cuñada está embarazada; mi madre quiere una reunión de familia para alardear sus nietos y mis abuelos quieren distribuir las reliquias de familia. Estoy enojada con mis médicos porque parece que ellos controlan mi futuro. Ellos me humillan, me infligen dolor, invaden mi vida privada, viven de mi y a veces olvidan quien soy. ¿Cómo puedo mostrarles a ellos lo importante que es para mí ser madre?

Estoy enojada con mis gastos; el tratamiento de la infertilidad es muy caro. Mis recursos financieros pueden determinar el tamaño de mi familia. Mi prepaga no es cooperativa, y debo sacrificar tanto para pagar la cuentas médicas. No puedo faltar a mi trabajo, o perderé mi empleo o no puedo buscar uno, porque no podré cumplirlo. No puedo ir a un especialista, porque significa más tiempo viajando, más ausencias del trabajo y más gastos. Finalmente, estoy enojada con todo el mundo. Todos tienen opiniones sobre mi incapacidad de llegar a ser madre. Todos minimizan mis tratamientos y dolores. Todos tienen soluciones fáciles. Todos parecen que saben demasiado poco, y hablan por demás.

Mi infertilidad me hace sentir triste y sin esperanza. La infertilidad me hace sentir como si hubiera perdido mi futuro y nadie sabe de mi tristeza. Me siento sin esperanza; la infertilidad me roba mi energía. Nunca he llorado tanto o tan fácilmente. Estoy triste porque mi infertilidad me requiere a ser tan egocéntrica. Estoy triste que he desatendido muchas amistades porque esta lucha duele tanto y demanda tanta energía. Los amigos con niños prefieren la compañía de otras familias con niños. Estoy rodeada por bebés, mujeres encintas, campos de recreo, fiestas a la que se llevan regalos para el bebé, cuentos personales de nacimientos, películas para niños, fiestas de cumpleaños y mucho más. Me siento tan triste y sin esperanza.

Mi infertilidad me hace sentir trastornada. Mi vida está suspendida. Hacer decisiones sobre mi futuro, inmediato y a largo plazo parece imposible. No puedo decidir sobre la educación, la carrera, comprar una casa, seguir una afición, adquirir un animal doméstico querido, vacaciones, viajes para el trabajo y huéspedes. Cuanto más lucho con mi infertilidad, tanto menos poder tengo. Esta lucha no tiene horario; los tratamientos no tienen garantías. Con certeza sé que necesito estar con mi compañero durante los tiempos en que estoy más fértil y también cerca a mi médico para recibir tratamientos. ¿Debo optar por la adopción? ¿Debo tomar drogas caras? ¿Debo seguir un tratamiento médico más caro e especializado? Uno se siente trastornado en que no hay respuestas definidas y tampoco hay garantías.

"Vos podés ayudarme".

Yo sé que vos me querés, y sé que mi infertilidad afecta nuestras relaciones. Mi tristeza te causa tristeza; lo que me duele, te duele también. Yo creo que nosotros podemos ayudarnos el uno al otro por medio de esta tristeza. Individualmente nosotros parecemos no tener capacidad; pero juntos podemos ser más fuertes. Quizás algunas de estas sugerencias nos ayudará a comprender mejor la infertilidad.

Yo necesito que seas un oyente. Hablando sobre mi lucha me ayuda a hacer decisiones. Avisame que tenés el tiempo para mí. Es difícil para mí expresar mis sentimientos si no tenés tiempo para conversar. No quiero saber de otras cosas peores que han sucedido a otras personas ni quiero saber lo fácil que fue resolver su infertilidad. Cada caso es individual. Por favor no me des solamente consejos, en vez puedes ayudarme con tus preguntas o tus silencios. Asegurame que respetas la confianza que te doy y entonces estarás seguro que mereces mi confianza. Mientras estás escuchando, trata de mantener una mente abierta.

Yo necesito que seas un apoyo para mí. Tenés que comprender que mis decisiones no son hechas casualmente. Yo he agonizado sobre estas decisiones. Recordame que respetás estas decisiones aunque no estés de acuerdo, porque sabes que estas decisiones son hechas cuidadosamente. No me preguntes "¿Estás segura? Recordame repetidamente que me querés igual. Necesito oírlo. Avisame que comprendes que todo eso es muy difícil

Yo necesito estar cómoda hablando con vos. Hablando sobre la infertilidad a veces uno se siente incómodo. ¿Estás preocupado que decís algo incorrecto? Compartí estos sentimientos conmigo. Preguntame si quiero conversar. A veces querré y a veces no querré pero me recordará que me querés.

Yo necesito que seas sensible. Aunque a veces yo bromeo a cerca de la infertilidad para ayudarme a sobreponerme no parece tan divertido cuando los otros lo hacen. Por favor, no me tomes el pelo diciendo cosas como, "Parece que no sabes hacerlo." No relajás mi lucha diciendo cosas como "Me alegraría darte uno de mis hijos." No hay consuelo en oír aseguramientos falsos como "Serás madre dentro en un año". No rebajas mis sentimientos diciendo "No debes sentirte tan triste." Por el momento no me pongas en situaciones que son incómodas para mí como fiestas a la que se llevan regalos para el bebé y reuniones de familia. Ya me siento triste y culpable, por favor no me hagás sentir culpable por tu desilusión.

Yo necesito que seas honesto conmigo. Avisame que necesitas tiempo para ajustarte a algunas de mis decisiones. Yo también necesité un período de ajustamiento. Si hay cosas que no comprendes, decímelos. Por favor sé moderado cuando me enseñás a ser realista sobre cosas que no puedo cambiar, tales como mi edad, unas condiciones médicas, recursos financieros y obligaciones del trabajo.

Yo necesito que estés informado. Tus consejos y tus sugerencias no me valen nada si no están basadas en datos. Ponete al corriente para que puedas educar a otros cuando hacen unas observaciones que están basadas en ficción. No permitas a alguien decirme que mi infertilidad se curará si relajo y adopto. No me digas que es lo que Dios quiere. No me pidas justificar mi necesidad de ser madre. No critiques mis acciones o mi selección de médico aunque lo haga yo misma. Reasegúrate que yo también estoy buscando mucha información que me ayuda a hacer decisiones inteligentes con respecto a mis opciones.

Yo necesito que seas paciente. Recordá que enfrentar la infertilidad es un proceso. Lleva tiempo. No hay garantías, tratos, arreglos, respuestas correctas ni selecciones rápidas. Mis necesidades cambian, mis selecciones cambian. Ayer demandaba soledad pero hoy te necesito para consistencia. Vos tenéd muchos sentimientos con respecto a la infertilidad y yo también. Por favor permitime tener enojo, alegría, tristeza y esperanza. No menosprecies o evalúes mis sentimientos. Permitime tenerlos y dame tiempo.

Yo necesito que refuerces mi amor propio. Me siento sin valor y eso impide mi habilidad de controlar mi futuro. Mi vida

personal ha sido repetidamente invadida. He sido sujeta a exámenes después del acto sexual, colección de semen en el cuarto de baño del salón de espera, y análisis dentro de cuartos situados al lado de la sala de parto. Celebra conmigo mis éxitos grandes y pequeños como aguantando una consulta médica sin llorar. Recordame que yo soy más que una persona infértil. Me ayudas cuando compartís tu fuerza conmigo.

Eventualmente estaré mas allá de esta lucha con la infertilidad. Yo sé que mi infertilidad nunca va a desaparecer completamente porque cambiará mi vida. No volveré a ser la persona que fui antes de la infertilidad pero por lo menos esta lucha no controlará mi vida.

Yo me alejare de esta lucha algún día y de esto mejoraré mis conocimientos de la empatía, la paciencia, la capacidad para recobrase, la clemencia, la capacidad de tomar decisiones y la evaluación de uno mismo. Te agradezco por tu ayuda y tu comprensión con respecto a esta lucha con la infertilidad.