

El bebé no llega

El deseo de una pareja de ser padres puede transformarse, si se alarga en el tiempo, en frustración, ansiedad dolor y rabia

La expresión "pasar el arroz" da comienzo a uno de los interrogatorios más recurrentes para familiares, amigos y compañeros de una pareja que aún no tiene descendencia. Cuando ambos han decidido que todavía no es el momento de aumentar la familia no deja de ser una frase hecha inofensiva. Sin embargo, cala hondo y remueve entrañas cuando la pareja está deseando tener un bebé y pasan los meses sin que se pueda comunicar la buena noticia.

Una vez que se ha decidido dar el paso, cada mes se espera el nuevo acontecimiento con expectación, ilusión y nerviosismo, en especial los días en que la mujer sufre el periodo. Por eso, cuando el cuerpo anuncia que nada ha cambiado y esa ausencia de novedades se alarga durante meses y meses, comienzan a acchar la frustración y la tristeza, cuyo dolor y rabia encuentran vías de escape de todo tipo.

En estos casos se razona con argumentos como "no se va a

acertar a la primera", "esto lleva su tiempo"... Pero cuando los meses transcurren sin que la mujer se quede embarazada, el tiempo se transforma en el peor enemigo de la pareja y cada periodo menstrual se vive con más angustia. La decepción se multiplica y las frustraciones se hacen patentes generando tristeza, rabia, impotencia y cargando de ansiedad las relaciones sexuales.

El placer de estos encuentros quedará relegado en la mayor parte de los casos a un segundo plano y prevalecerá el objetivo de la reproducción. El deseo quedará lastrado así por la ansiedad, lo que dificultará aún más la obtención de aquello que se quiere conseguir.

LA PRESIÓN DEL ENTORNO, CLAVE

En medio de este cúmulo de sentimientos, la presión del ambiente juega un papel importante. Aunque la sociedad haya evolucionado mucho en este sentido, aún persiste como convención social una cierta 'obligatoriedad' de la pareja en traer hijos a este mundo, justificándose además como un hecho "natural".

Dependiendo de una mayor o menor hostilidad del entorno, la pareja tiende a aislarse y no co-





CONSEJOS PARA ESPERAR SIN ANSIEDAD

- ➊ Hablar de nuestra inquietud con personas allegadas o de confianza que nos garantizan que vamos a ser atendidos con cariño y comprensión, más allá del cotilleo y malos quereres.
- ➋ Vivir la vida con normalidad y optimismo, sin que todo gire alrededor de cuándo, "por qué yo no"...
- ➌ No descuidar la alimentación, las horas de sueño y el ejercicio físico.
- ➍ Cuidar la pareja y hacer de la comunicación una herramienta de encuentro.
- ➎ Potenciar el mimo y la caricia de forma que podamos sentir el amor y la espera juntos.
- ➏ Acudir a un profesional de la psicología si se siente una desproporcionada tristeza, ansiedad, sentimientos de culpa o, simplemente, necesidad de compañía.
- ➐ Tener plena confianza en ese profesional y decidir junto a él los pasos más convenientes a seguir. Si no se tiene absoluta confianza en él, no comience ningún tratamiento y acuda a otro.

mentar abiertamente el problema que están padeciendo. Por otra parte, es un tema catalogado como íntimo y, por tanto, se comunica y participa de manera confidencial a personas muy cercanas. Este silencio propicia que se aumente el enquistamiento del dolor, la sensación de soledad, porque sentimos que somos los "únicos" a los que nos está ocurriendo.

No obstante, la información sobre dónde acudir para que un profesional realice un diagnóstico preciso es cada día mayor, lo que genera un efecto tranquilizador por-

que se pueden empezar a tomar las medidas que correspondan en cada caso.

Con independencia de qué miembro de la pareja tenga el problema físico, si lo hubiera, la solución corresponde a ambos. No obstante, el proceso médico para lograr el embarazo se puede alargar, lo que puede generar la sensación de encontrarse en un túnel sin salida. Si esto sucede, es conveniente contar con asistencia psicológica para hacerse con unas pautas sobre cómo afrontar la situación día a día y no caer en la desesperanza. ◀

**AÚN PERSISTE COMO CONVENCION SOCIAL
UNA CIERTA "OBLIGATORIEDAD"
PARA LA PAREJA DE TENER HIJOS**

DIFERENTES REACCIONES EN LA PAREJA

La ilusión de la pareja de disfrutar del nacimiento y la vida de una tercera persona es compartida, como lo es también el sentimiento de decepción y angustia cuando no se logra. Sin embargo, hay algunas especificidades en la mujer y el hombre:



EN LA MUJER

- Cada menstruación se percibe como un "mazazo" al deseo de ser madre.
- La tristeza y la desilusión se aúnan propiciando un estado más proclive al llanto.
- Mantiene un tono anímico más bajo y se encuentra muy sensible a comentarios sobre el embarazo de amigos o conocidos.
- Rehuye preguntas sobre su posible embarazo.
- Sus ojos se van hacia los cochecitos de bebés y este asunto ocupa gran parte de su vida y sus pensamientos.
- Desea los encuentros sexuales con la esperanza del soñado embarazo y a la vez no deja de sentir la ansiedad y el miedo a que "una vez más" éste no se produzca.
- Empieza a colarse en su interior un cierto sentimiento de culpa por ser incapaz de engendrar un bebé.



EL HOMBRE

- Tiende a no exteriorizar tanto la desilusión sufrida.
- Intenta, frente a su esposa o compañera, restar importancia a que aún no se han quedado 'embarazados'.
- Procura contener, y no atender, el miedo que se le suscita la posibilidad de que el problema se encuentre en sus espermatozoides.
- Trata de hablar lo menos posible de lo que está sucediendo.
- Los encuentros sexuales se viven cada vez más como un "examen de su virilidad".