Quan l'embaràs no arriba

Parlem amb la psicopedagoga Gisela Baz sobre la infertilitat i com viure aquest procés des del respecte i amor propi

[inicicentrareport] De vegades l'embaràs no arriba. Pot passar. I de vegades **no se'n parla prou d'aquest procés**, de la gestió de les emocions, de les expectatives frustrades per una realitat que no és la que esperaves.

La Gisela Baz, psicopedagoga i coach, va trigar dos anys a acceptar el que els estava passant. Es va trobar amb una muntanya que li resultava impossible d'escalar. **Tota la vida havia volgut ser mare.** Era una de les coses que més volia.

Explica que el seu dolor va ser insuportable. Va perdre el rumb i l'autoestima. Però aleshores **va parar, es va sentir, va recuperar la veu** per poder reconnectar amb ella mateixa.

Avui parlem de la infertilitat amb ella per tal de visibilitzar una realitat de moltes famílies. Ara la Gisela ajuda a altres famílies que es troben en aquest procés d'acceptació visibilitzant el seu procés a les xarxes.

[GotaVerdaPle]**Com et vas sentir quan vas saber sobre la teva infertilitat?**

[GotaVerdaBuit]En el meu cas no va haver-hi un dia concret en el qual de sobte, et fan un diagnòstic i et diuen: "Mira Gisela, ets infèrtil per aquest motiu."

Si hagués estat així, hagués estat molt dur, però almenys hauríem tingut un motiu i podríem haver buscat una solució.

La veritat és que arran de compartir la meva història, **he parlat amb moltes altres dones** i malauradament aquest escenari és poc habitual.

El recorregut per un procés d'infertilitat sovint s'assembla més a una odissea mèdica, milions de proves, operacions, contradiccions, diferents opinions mèdiques, terapeutes que diuen la seva, etc.

Vas fent un camí llarg i dolorós per anar descartant possibles motius. I molts cops, el resultat és que segueixes sense comprendre res i l'embaràs no arriba.

En el nostre cas el diagnòstic és "infertilitat per causa inespecífica" o el que és el mateix: no tenim cap explicació mèdica.

Però aquesta "etiqueta" ens la van posar per primera vegada a un informe l'octubre de 2020 un ginecòleg de la Vall d'Hebrón, després de revisar totes les nostres proves d'aquests últims quasi quatre anys.

Des del 2017 hem estat nosaltres, els pacients, qui ens hem hagut d'informar de tot, cercar respostes, aprendre sobre infertilitat, demanar proves mèdiques? És molt injust que quan estàs en situació de vulnerabilitat, a més a més, hagis de viure l'angoixa de no sentir-te acompanyats.

La sensació constant és de desinformació perquè els ginecòlegs et deriven a les clíniques d'infertilitat, aquestes tenen els seus propis interessos i malauradament entre nosaltres, les dones, no es sol parlar.

[GotaVerdaPle]**Quin paper juga el fet que siguis encara molt jove?**

[GotaVerdaBuit]La veritat és que dins de tot aquest procés hem tingut una informació valuosa que determina molt les decisions que hem pres. La meva edat (35 anys) en realitat no importa. Perquè tinc una reserva ovàrica molt baixa i per tant cada vegada em queden menys òvuls i cada vegada seran de menys qualitat. És a dir, tinc menys anys fèrtils. Això no explica que no em pugui quedar embarassada però cada vegada tinc menys opcions i més dificultats a l'hora de respondre a un tractament de reproducció assistida.

[GotaVerdaPle]**Què et diu la gent quan estàs en aquesta situació?**

[GotaVerdaBuit]Hi ha diferents fases. Al principi nosaltres li dèiem a tothom que volíem un bebè perquè estàvem súper il·lusionats.

De fet, encara que no ho diguéssim, tothom que em coneixia sabia que jo em casaria i **aniria a buscar un fill/a perquè sempre he desitjat ser mare**. Havia dedicat molts anys de carrera professional a la cura i protecció de la infància i tothom sabia que m'encantaven els nens/es.

Així que al principi la gent ens deia coses de l'estil: "tranquils, que ja arribarà, que no ens preocupéssim? "

Vam haver d'escoltar molts tòpics que fan mal com: "T'has de relaxar, és que estàs obsessionada, és que no deu ser el moment, no tingueu pressa? etc".

Sovint aquests comentaris **s'adreçaven a mi com a dona** i sovint també venien de persones que tenien fills/es.

Quan passa el primer any, la gent ja comença a imaginar que et passa algo. Quasi és pitjor aleshores, perquè comences a genera llàstima a l'entorn. Si pregunten ho fan més per saber què és el que pasa.

Quan dius que no saps que passa però que no arriba només hi ha comentaris com: bueno, ja arribarà?I es canvia de tema.

En una tercera fase, nosaltres vam deixar de parlar del tema. Ja no ho vaig compartir amb ningú. **Em sentia molt sola i pensava que ningú en el món podia entendre el meu dolor.** Així que ens limitàvem a esquivar preguntes o directament a mentir (cosa que et fa sentir fatal).

Dèiem coses com "nosaltres ara estem bé i no en volem" En un intent d'amagar la culpa, la vergonya, el sentiment d'inferioritat. En un intent d'ofegar les llàgrimes feia un glop d'aigua. És una situació que se m'ha repetit moltes de vegades.

La sensació és que **si ho comparteixes tot es complica i les persones diuen coses que encara et fan més mal** així que optes per callar.

[GotaVerdaPle]**Què molesta que et diguin? Què és el millor que poden fer?**

[GotaVerdaBuit]Realment, a mi personalment, no és tant que em molesti com el mal que em fan algunes paraules. No m'enfado. Em quedo feta pols. Els pitjors missatges han estat de terapeutes i metges sense dubte.

Perquè c**om no hi ha una explicació física aleshores el problema dec ser jo** (la dona, clar) . La meva ment, els meus bloquejos, els meus traumes, inclòs ¡ la meva personalitat! Tots els missatges sempre han estat molt culpabilitzadors.

Porto quatre anys escoltant que hi ha alguna cosa en mi que no funciona

Porto quatre anys escoltant que hi ha alguna cosa en mi que no funciona. Alguna cosa que no va bé. M'han qüestionat el meu desig de ser mare si era prou fort o prou cert. M'han parlat fins i tot de Karma.

A més, **el missatge de "quan et relaxis vindrà" no ajuda gens.** Entenc que és millor que l'organisme no estigui estressat. Però és molt complicat viure amb la intenció d'aconseguir un embaràs quan hi han dificultats, tractaments, etc i no patir un alt estrés emocional. M'atreviria a dir, quasi impossible. Per tant, més culpabilitat.

El que sento que no va gens bé son aquests: **"No et rendeixis, tot arriba, la naturalesa es sabia, fes un tractament, adopta, etc"**

En general, **opinions i consells no demanats**. Vull deixar molt clar que cada decisió té unes conseqüències fortes en la vida d'una parella. I que cada persona ha de decidir fins on i com vol arribar valorant mil factors. Els tractaments no son inocuos per la salut de la dona i adoptar suposa fer tot un procés de renuncies.

El millor que poden fer és preguntar: **Qué necessites? Com ho portes? Qué puc fer per tu?** És senzill si et centres en acompanyar des del que necessita l'altre.

[GotaVerdaPle]**Per què creus que és una situació bastant tabú i per què se n'ha de parlar?**

[GotaVerdaBuit]Entenc que qualsevol tema que generi por resulta desagradable a nivell social. Abans de trobar-me en aquesta situació jo creia que hi havia molt poques dones amb dificultats per concebre. Se n'ha de parlar perquè gran part dels sentiments que es deriven son conseqüència d'aquest tabú. Com que no es visibilitza sembla que no passi, no sabem com acompanyar ni qué necessiten aquestes parelles.

A més, jo em vaig sentir molt sola. Brutalment sola. Totes les meves amigues van ser mares i sents que ets la única en el món que no pots aconseguir-ho. L'autoestima com a dona és el primer que se'm va trencar.

Crec que si en parlem, ho naturalitzem, no carreguem tanta vergonya ni estigma. Podem socialitzar pors i emocions. Podem visibilitzar que les dones no mares exisitim i que volem un lloc a aquesta societat. Que no som menys dones.

Podem combatre la desinformació. Podem reclamar que una dona que no te fills/es pot ser feliç, sentir-se realitzada i molt plena. I això, ens ho hem de creure. Hem de creure que no tenir fills/es és una bona opció, tant com tenir-ne. Perquè quan de sobte, ens enfrontem al fet de no poder ser mare no creiem que se'ns acaba la vida.

[GotaVerdaPle]**Com has pogut curar la ferida?**

[GotaVerdaBuit]M'ha anat molt bé parlar del tema obertament a xarxes i sortir del "meu armari". Va ser molt alliberador. També he necessitat terapia perinatal perquè el dolor de no poder tenir el meu bebè era massa fort per mi i em destrossava.

Però, haig de ser honesta. No crec que tingui la ferida curada. He après a viure amb el meu buit. Hi ha dies més durs que d'altres. Estic fent un procés d'acceptació i de dol de tots els meus projectes i expectatives encara.

Encara hi ha moltes coses que em fan mal. Hi ha dies que encara somio que aquests quatre anys hagin estat un malson i despertar-me. Tot i això, encara tenim esperances de ser pares algun dia i estem prenent decisions que ens acostin a aquest somni.

[info]Segueix la Gisela Baz a les xarxes[/info][ficentrareport]
[enquestaregistre]