

## 7 cose che le coppie che sperimentano l'infertilità vogliono farvi sapere

*Quando qualcuno condivide con voi il fatto che ha difficoltà a concepire, può essere difficile sapere come rispondere. Ecco qualche suggerimento.*

Molte coppie sognano di avere figli, ma per quelle che sperimentano l'infertilità realizzare questo sogno può essere complicato, apparentemente impossibile. Purtroppo l'esperienza dell'infertilità non è rara, e magari conoscete qualcuno che la sta sperimentando.

Quando qualcuno condivide con voi il fatto che ha difficoltà a concepire, può essere difficile sapere come rispondere. Se non lo state vivendo anche voi è complicato sapere cosa dire. Chi lotta con l'infertilità desidera sostegno e comprensione. Ecco sette cose che le donne (e le coppie!) che la vivono vogliono farvi sapere...

### 1. Niente fa più male di sentirsi dire: "Rilassati e succederà!"

Quando le coppie che sperimentano l'infertilità tornano dalle vacanze, trascorrono una serata con i colleghi o rivedono vecchi amici la domanda su quando avranno dei figli salta sempre fuori. Se c'è una cosa che tutte le coppie che sperimentano l'infertilità si sono sentite dire è "Rilassati e succederà!", o "Smetti di pensare così tanto ad avere dei figli!". Il consiglio è seguito in genere da storie di coppie che qualcuno conosce che si sono "dimenticate" del desiderio di avere figli e poco dopo hanno annunciato una gravidanza. Dire semplicemente alle coppie di rilassarsi è però il modo peggiore di rispondere a qualcuno che sperimenta l'infertilità.

Non è vero, inoltre, che lo stress è l'unico motivo per cui una persona non riesce a concepire. Le ricerche sullo stress e sull'infertilità risultano piuttosto discordanti. "È improbabile che lo stress sia l'unica causa dell'infertilità", scrive Olivia Campbell su [The Cut](#). "Se avete una condizione che influisce sulla vostra capacità di rimanere incinta o di portare avanti una gravidanza, nessuna cura antistress la guarirà". Anziché ripetere alle persone di rilassarsi, la prossima volta che una coppia si apre con voi sulla sua infertilità prendetevi del tempo per ascoltare la sua storia.

### 2. L'empatia fa molto

Possiamo imparare molto sull'empatia dal Libro di Giobbe. Giobbe ha sopportato la perdita del suo bestiame, dei suoi servi, della sua casa, dei suoi figli. Si è coperto di piaghe "dalla pianta dei piedi alla cima del capo". Sua moglie gli ha detto di maledire Dio e morire. Poi, tre amici di Giobbe vengono a sapere della sua sfortuna e vanno a fargli visita.

Come lo confortano? Piangono con lui, gli si siedono accanto e si strappano le vesti. Poi restano seduti con lui a terra per sette giorni e sette notti. Non viene detta neanche una parola per una settimana, vedendo quanto è grande la sua sofferenza.

Come si può mostrare empatia alle persone che sperimentano l'infertilità? Aiuta sapere che l'empatia è fondamentale. In [I Thought it Was Just Me \(But It Isn't\)](#), Brene Brown condivide i quattro attributi dell'empatia dell'esperta di assistenza infermieristica Theresa Wiseman:

- Riuscire a vedere il mondo con la prospettiva di un'altra persona. Questo implica il fatto di vedere una situazione con gli occhi di qualcun altro, o almeno di considerarla una circostanza reale che sta vivendo.
- Non giudicare ed evitare di sminuire le emozioni dell'altra persona ritenendole sciocche. Le persone empatiche sono in grado di riconoscere l'importanza dell'esperienza di qualcuno. Non sminuiscono quell'esperienza come modo per proteggersi dal dolore reale che qualcun altro sta patendo.
- Comprendere i sentimenti dell'altra persona. Questo inizia comprendendo in modo sano i nostri sentimenti. Dobbiamo essere in contatto con i nostri sentimenti per poter comprendere quelli altrui, e ciò richiede di mettere da parte le proprie cose per concentrarsi su quelle dell'altro.
- Comunicare la propria comprensione dei sentimenti dell'altro. Anziché dire "Potresti..." o "Sarebbe peggio...", cercate di dire: "L'ho vissuto anch'io e fa male davvero", o (usando un esempio menzionato da Brene) "Sembra che tu stia vivendo un momento difficile. Parlamene".

Sapere come avvicinarsi a qualcuno, sedersi e piangere insieme a lui è uno splendido dono. Forse non conoscete l'esperienza dell'infertilità, ma potete ascoltare, è questo è incredibilmente utile e importante.

### **3. I suggerimenti non richiesti fanno più male che bene**

Quando una coppia si apre sulla sua esperienza di infertilità, alcuni sono pronti a offrire consigli e storie su presunte cure. Non fraintendetemi, è splendido che la cugina di secondo grado del vostro amico sia riuscita a rimanere incinta grazie a una nuova cura o alla visita da un medico specifico, ma la maggior parte delle donne che sperimentano l'infertilità è consapevole del fatto di avere delle opzioni, e potrebbe aver già consultato una serie di medici.

La maggior parte dei consigli offerti dalla gente vuole essere utile, ma a meno che non vi vengano chiesti espressamente consigli su una questione medica è meglio non offrirne. Chiedete semplicemente alla coppia come la potete aiutare al meglio.

### **4. L'infertilità esaurisce a livello fisico ed emotivo**

Le ricerche [hanno mostrato](#) che il prezzo dell'infertilità sulle emozioni di una donna è simile all'esperienza del cancro, ma a rendere l'infertilità un'esperienza ancor più difficile c'è il fatto che lo stress è spesso ciclico. Gli ormoni femminili fluttuano nel corso del ciclo. Nel mio viaggio nell'infertilità, il mio medico mi ha prescritto il progesterone. Gli ormoni mi fanno spesso sentire frastornata, prosciugata, affamata e con tutta una serie di altri effetti collaterali.

Le coppie che sperimentano l'infertilità affrontano anche l'esaurimento emotivo derivante dai test di gravidanza negativi. Alcune coppie si sottopongono a cure per la fertilità per anni, e certe donne e certe coppie sperimentano l'infertilità permanente. Il viaggio di un

mese di tentativi di concepimento è pieno di alti e bassi. All'inizio del ciclo le donne non fertili possono essere piene di speranza, ma la seconda metà del ciclo porta a un prosciugamento emotivo. Ogni mese c'è una lotta per mantenere alta la speranza solo per vederla poi crollare con (un altro) test di gravidanza negativo.

## **5. L'infertilità isola in modo incredibile**

Come donne, veniamo invitate a feste per bambini e a eventi riservati alle donne, ma per quelle che sperimentano l'infertilità possono essere un'occasione di incredibile isolamento.

Sono andata a eventi in cui mi sono sentita estremamente sola perché non avevo storie da raccontare sul sonno perduto perché il bambino mi aveva tenuta sveglia tutta la notte. Non posso fare paragoni tra le pappe e non ho mai vissuto il travaglio e il parto. Ciò non vuol dire che le coppie che sperimentano l'infertilità non vogliano dei bambini – significa che stiamo lavorando per adattarci ai tempi di Dio.

## **6. Le supposizioni sono pericolose**

Una delle cose che fanno più male nelle conversazioni sul tema della pianificazione familiare è quando la gente fa delle supposizioni. Alcuni suppongono che non abbiamo dei bambini tra le braccia perché non li vogliamo, altri pensano che siamo egoisti – dopo tutto, siamo una giovane coppia cattolica, e allora perché non rimanere incinta?

Nel suo libro [\*The Sinner's Guide to Natural Family Planning\*](#), Simcha Fisher scrive che “a volte le cose sono davvero bianche o nere. A volte la gente fa davvero qualcosa di sbagliato, e in circostanze specifiche è nostro dovere praticare la correzione fraterna cristiana, ma spesso c'è molto di più dietro. Quando veniamo spinti a dare dei consigli, anche se sono richiesti, ricordiamo che il cuore umano è una giungla strana e ingarbugliata di motivazioni e desideri. Teniamo le cose nascoste anche a noi stessi, e solo Dio sa chi è la vittima e chi il colpevole”.

Anziché presumere che le giovani coppie senza figli che siedono davanti a voi in chiesa non abbiano dei bambini per scelta, praticate la prudenza e la generosità nel conversare con loro.

## **7. L'adozione è splendida, ma è una chiamata**

Quando qualcuno dice di vivere l'infertilità, in genere salta fuori l'argomento dell'adozione, come se fosse la risposta all'infertilità. L'adozione è uno splendido modo di costruire una famiglia, ma è una chiamata, e non un'opzione per tutti.

L'adozione non cura l'infertilità. Anche se una coppia non fertile adotta, non si rimargina necessariamente la ferita di non essere in grado di concepire figli biologici. La maggior parte delle coppie che sperimenta l'infertilità è consapevole del fatto che l'adozione è un'opzione per costruire la propria famiglia, ma deve discernere tra sé e con Dio.

Chloe Langr

Aleteia, 20 giugno 2018