

Come porsi in ascolto di chi soffre per le conseguenze di un aborto procurato

di Theresa Burke, Ph.D.

Quando ci accostiamo a coloro che hanno sofferto per la perdita di un bambino per un aborto procurato, è importante capire questa paradossale tendenza che essi hanno:

- 1) Vogliono seppellire le emozioni legate all'aborto;**
- 2) Hanno un bisogno disperato di trovare uno sbocco all'angoscia, di trovare la comprensione, la pace e la guarigione; insomma, cercano un modo di riconciliarsi.**

Questo atteggiamento causa un vero e proprio dilemma per gli amici e per la famiglia, che vorrebbero parlare con la donna riguardo la sua esperienza dell'aborto. Infatti, l'argomento è così doloroso che si diventa particolarmente sensibili. Molte donne e uomini che hanno abortito non vogliono parlarne. A volte i genitori, fidanzati, mariti, consulenti e amici prendono parte alla decisione di abortire, spesso incoraggiando o addirittura forzando la donna ad un aborto procurato. Dato la presenza delle proprie emozioni che non hanno ancora elaborato apertamente, essi stessi con difficoltà potranno aiutare la donna che ha abortito. Tenderanno quindi a minimizzare il dolore della donna, dicendole: "è ora di andare avanti" oppure, "hai fatto la scelta giusta".

Come comunità a favore della vita, bisogna comprendere le numerose situazioni e i fattori che spingono alla decisione di abortire un bambino. La scelta di abortire dipende in generale da difficoltà e da pressioni straordinarie: abbandono fisico ed emotivo da parte del padre del bambino, minacce di violenza; coercizioni e manipolazione da parte di altri; paura e ansia; la sensazione di terrore che altri possano scoprire la propria gravidanza; incertezze economiche e situazioni difficili. Infine, una volta che la donna ha preso la decisione di abortire, questa diviene il segno evidente che le sue difficoltà si sono poi tramutate in uno stato di disperazione totale. Nella situazione percepita come disperata, la donna dimentica il fatto che Dio ha un piano per la sua vita. Allo stesso modo, la donna non è in grado di comprendere che Egli ha un piano di vita anche per il suo bambino.

Dobbiamo capire la profondità della sua disperazione e la grandezza delle circostanze che hanno portato ad una profonda e struggente desolazione. Queste sensazioni non scompaiono con l'aborto. Esse continuano ad aumentare e ad ingigantirsi, soffocando il legame che la donna ha con se stessa, Dio e gli altri.

Il trauma post-abortivo può colpire chiunque, specialmente le adolescenti. Uno studio compiuto nell'Università del Minnesota ha evidenziato che le adolescenti che hanno praticato un aborto sono dieci volte più a rischio di suicidio, nei sei mesi successivi, rispetto a quelle che non l'hanno mai praticato.

I programmi di recupero post-aborto possono aiutare la maggior parte delle donne che soffre, ma molte donne che soffrono non troveranno mai l'aiuto di cui avrebbero bisogno. Quando questa sofferenza, che ha caratteristiche proprie e uniche, non viene trattata, può peggiorare, persistere a lungo e impedire alla persona colpita di vivere una vita piena di gioia e di speranza. La ferita nel cuore, se non curata, può ulteriormente accelerare la disperazione mentre la vita si perde in un vortice e diventa incontrollabile.

Ma da dove iniziamo? Come possiamo avvicinarci con amore a coloro che portano con sé le ferite dell'aborto?

Occorre che impariate a riconoscere i sintomi e a conoscere le esperienze di vita di coloro che sono stati feriti dal dramma dell'aborto. Un buon inizio consiste nel leggere le pagine di questo sito, incluso diversi capitoli di *Lutto proibito: il dolore taciuto dell'aborto* più quelle del sito www.progettorachele.org . Potreste anche decidere di frequentare un seminario sui postumi dell'aborto e sui metodi di cura.

Le persone che hanno subito l'aborto procurato spesso soffrono per l'abuso di sostanze stupefacenti, disordini alimentari (anoressia e bulimia), incubi notturni, ansia, depressione, un circolo vizioso di gravidanze ripetute, aborti multipli, relazioni di tipo abusivo e fallimenti matrimoniali.

Cercate di comprendere il vostro coinvolgimento personale nella questione dell'aborto procurato. Se è necessario partecipate ad un ritiro per la guarigione post-aborto . E' difficile aiutare le persone a parlare delle proprie sofferenze, se non avete fatto prima un certo lavoro su voi stessi. Forse avete perso un membro della vostra famiglia per un aborto procurato, un figlio, un nipote o una nipote. Elaborando prima le vostre emozioni, vi troverete in una posizione molto migliore per aiutare gli altri. La Vigna di Rachele accoglie donne e uomini, nonni, zii e perfino fratelli e sorelle dei bambini abortiti.

I ritiri inoltre accolgono anche il personale sanitario che ha partecipato all'aborto procurato.

Ascoltate. Le ferite dell'aborto rimangono impresse nel cuore e nell'anima, ma spesso vengono relegate in una "prigione" di isolamento e dolore. La vergogna spesso mette a tacere le persone che hanno abortito perché esse si convincono di essere sole e non capite da nessuno nel loro dolore. Hanno paura di essere giudicate dagli altri. Ancora di più, giudicano severamente se stesse. Le persone che hanno subito l'aborto procurato spesso sono assalite da sentimenti di autocondanna e hanno difficoltà a fidarsi degli altri. A volte temono un dialogo troppo intimo. Quindi, cercate di mettere la persona in condizione di parlarvene. Domande del tipo:

"Mi hai detto che hai avuto un aborto. So che si tratta di un argomento molto delicato, ma vorrei sapere come è andata. Ci pensi mai? Ti senti giù, oppure soffri quando ci pensi?"

Semplicemente ascoltando col cuore, puoi donare alla persona un vero sollievo dalla sua sofferenza. In questo modo fai anche capire che può avere fiducia in te.

Riconoscete il loro dolore. Se qualcuno vi confida: "Ho abortito", rispondete semplicemente "Deve essere stato un momento molto difficile per te". Con questa frase, date a questa persona la possibilità di provare e di esprimere il proprio dolore. Chiedetele di condividere con voi la propria esperienza. Solo quando si decide di permettersi di sentire il dolore causato dall'aborto, allora si può iniziare il processo di guarigione. Se noi comprendiamo quanto è difficile affrontare la realtà di un aborto passato, possiamo fornire loro quella risposta compassionevole e comprensiva che possa dare avvio ad un maggiore dialogo.

Non giudicate. Per queste persone è molto importante sapere che non saranno giudicate da voi. State particolarmente attenti a non usare espressioni di condanna. Nonostante le loro affermazioni pubbliche o opinioni personali sull'aborto, siate pur certi che sotto la superficie c'è spesso moltissima vergogna, senso di colpa, o paura di essere giudicate. Fate in modo che il vostro cuore sia soltanto pieno di amore e di un sincero desiderio di porsi in ascolto, pronto a sostenere e incoraggiare al tempo giusto.

Comprendete la loro paura. Molti temono che se si aprono alle sensazioni scaturite dall'esperienza abortiva e si confrontano con le emozioni più profonde che derivano da essa, potrebbero esserne sopraffatti e paralizzati. Se presente, dobbiamo riconoscere questa paura. Occorre anche rassicurarli sul fatto che esiste un rimedio, una forma di aiuto che potrà cambiare in modo profondo il loro modo di percepire quanto è accaduto. E' anche di grande conforto sapere che non sono soli. Molti altri sono riusciti a fare un percorso che li ha condotti a riconciliarsi con se stessi e alla guarigione. Questa realtà dà loro la speranza.

Incoraggiate facendo loro conoscere l'amore che Dio ha per loro. Qualsiasi cosa abbiamo fatto o chiunque noi siamo, Dio ci ama lo stesso. E' molto importante comunicare questo concetto con sincerità. Se l'altra persona vi considera compassionevoli, sarà più facile che si confidi. Se, invece, vi sente critici e pronti alla condanna, non otterrete alcuna risposta al vostro invito a condividere le proprie esperienze.

Aiutatele a cercare aiuto. Lasciate dei *depliants* o bigliettini con le informazioni che riguardano le ripercussioni dell'aborto e le possibilità di guarirne. Parlate di queste cose con gli amici, in modo molto personale, non come se si trattasse di una "questione" astratta ma con la consapevolezza che l'aborto è un evento profondamente doloroso e perfino traumatico per una donna. Le donne hanno bisogno di tutto il nostro amore e aiuto. Incoraggiatele a partecipare ad un ritiro di guarigione alla Vigna di Rachele o un altro programma di aiuto o consulenza post-aborto. Potete anche offrirvi di accompagnarle allo scopo di aiutarle perché sapete che l'aborto ha causato tanto dolore nella loro vita e voi desiderate prendervi cura di loro.

Conservate la loro fiducia e continuate ad essere loro di aiuto. Se hanno fiducia in voi, vi ascolteranno e potranno contare sui vostri consigli e aiuto.

Pregate per loro e siate in pace. L'amore di Dio è incarnato, ciò vuol dire che noi sperimentiamo l'amore di Dio Padre attraverso altre persone. Inoltre, con l'aiuto di altri vediamo meglio la verità. Gli apostolati per la guarigione post-abortiva sono formati da persone che si offrono come strumenti della misericordia e dell'amore. L'esperienza dell'aborto è al di fuori delle normali esperienze di lutto. Una volta toccata dalla misericordia, la persona che ha vissuto l'aborto è più libera di comprendere la verità ed abbracciarla senza negarla e senza necessità di distorsioni.

Il ritiro della Vigna di Rachele è particolarmente efficace poiché offre un ambiente sicuro dove condividere la propria esperienza con altri che soffrono lo stesso dolore. L'equipe di ritiro è formata da una piccola comunità di volontari (consulenti familiari, un sacerdote, ed altre persone amiche incluso, spesso, persone che hanno già risanato le ferite dei propri aborti), i quali offrono il loro aiuto, la loro guida e il loro amore.