

# Protocollo per accompagnare la donna che ha appena abortito

di Vicki Thorn,

Fondatrice, *Project Rachel* e Direttrice esecutiva del *National Office of Post-Abortion Reconciliation & Healing (NOPARH)* degli Stati Uniti.

La sig.ra Thorn ha lavorato come volontaria nei centri di aiuto alla donna in gravidanza.

Lavora anche da molti anni come accompagnatrice nell'elaborazione del lutto.

E' madre di sei figli.

Nel decennio scorso c'è stato un cambiamento significativo nel campo del postaborto. Fino all'anno 2000, di solito le donne che ci chiamavano per chiedere aiuto avevano abortito almeno cinque, se non dieci o più anni prima. L'esperienza dell'aborto era un'esperienza di molto tempo fa. Il loro corpo era guarito e il loro spirito aveva superato lo shock immediato dell'evento.



Recentemente, sempre più donne che hanno appena abortito hanno iniziato a chiedere un aiuto subito dopo l'intervento. Potrebbe essere accaduto due giorni o alcuni mesi prima. In questi casi bisogna prestare attenzione ad un fatto importante: per queste donne non è ancora arrivata la presunta data di nascita del bambino abortito.

Ho riflettuto molto su questo e sono arrivata alla conclusione che bisogna sviluppare un modo diverso di accompagnare queste donne. La loro è, in vari modi, un'esperienza diversa.

**Recentemente, sempre più donne che hanno abortito  
hanno iniziato a chiedere un aiuto subito dopo l'intervento.**

L'aborto è una procedura chirurgica invasiva. La donna che ha appena fatto quest'esperienza si trova in uno stato fisico-emotivo diverso rispetto ad una donna che l'ha fatta cinque anni prima. Alla luce di questo, credo che dobbiamo adottare un modello di elaborazione del lutto più direttivo ed interventista, così da aiutare queste donne a camminare in un modo sicuro e sano verso la presunta data di nascita e iniziare un percorso di guarigione.

Prima di tutto penso che dobbiamo stare attenti a non forzare la donna verso un punto per il quale lei non è pronta. Ha bisogno di prendere un po' le distanze dall'evento per poter dare un senso a ciò che è accaduto. La dura realtà di ciò che ha fatto può essere troppo difficile da affrontare al momento. E' possibile che noi inavvertitamente possiamo condurla ad un punto di maggiore disperazione se saremo troppo veloci nel darle delle risposte e nel supporre che, siccome ha chiamato, lei è pronta ad impegnarsi in un percorso approfondito che porterà alla guarigione.



In Finlandia un ampio studio ha confrontato donne che avevano vissuto la fine di una gravidanza entro l'anno precedente (alcune per aborto spontaneo, altre per nascita del bambino ed altre per aborto volontario) con un gruppo di controllo di donne non incinta. I ricercatori hanno scoperto che le donne che avevano abortito volontariamente avevano una probabilità tripla di commettere suicidio nel primo anno rispetto al gruppo di controllo. (Parliamo di suicidi compiuti, non solo tentati.) Ciò sembrerebbe indicare che la donna che ha abortito è particolarmente a rischio di suicidio nel primo anno dopo l'aborto. Credo che dobbiamo essere molto consapevoli di questa eventualità quando trattiamo con le donne che hanno abortito da poco tempo.

Poiché il rischio di suicidio è reale dobbiamo affrontare le questioni che possono aggravare gli impulsi suicidi. Dobbiamo stare attenti mentre parliamo con la donna, cogliendo spunti da ciò che dice e non dice della sua esperienza. Dobbiamo essere pronti ad ascoltare ed ad affrontare qualsiasi argomento di cui lei possa aver più urgentemente bisogno di discutere. Non dobbiamo avere fretta di cominciare a parlare del bambino o delle altre cose di cui normalmente parliamo con le donne che hanno avuto l'esperienza anni prima. Suggestisco di ascoltare il suo linguaggio, cogliendo spunti da esso riguardo vari elementi della sua esperienza. Ad esempio, dobbiamo essere attenti al linguaggio che usa in questo momento quando parla del bambino e/o di Dio. Se il nostro linguaggio è "più" di quanto lei può sopportare, allora si chiuderà in sé stessa, allontanandosi dal percorso di guarigione. E' soprattutto importante mantenere la "porta aperta" per lei. Se non siamo sicuri di ciò che sta cercando dovremmo chiederle: "Di cosa hai bisogno in questo momento?" "Cosa ti sarebbe di aiuto oggi?"

## **Attenzione alla data presunta della nascita**

Io credo che l'evento dell'aborto non abbia fine fino a dopo la data presunta del parto. Le donne che hanno abortito hanno questa data impressa nella mente e nel cuore. Perciò, non credo che una donna sia pronta ad intraprendere un lungo percorso verso la guarigione prima

di quella data. Spingerla troppo oltre è come fare un funerale prima della morte. Allora, chiaramente, quando lei viene da noi subito dopo l'aborto cerca conforto, ma noi dobbiamo prima di tutto camminare con lei oltre lo shock della procedura chirurgica (o farmaceutica) e lo shock che ha subito la sua identità.



Credo che il nostro modello debba essere quello dell'elaborazione del lutto, che inizia col riconoscimento dello shock portato dall'evento. E' come rispondere ad una donna alla quale è morto inaspettatamente il marito. Quando arriva una morte così, noi come famiglia e comunità interveniamo. Ci rechiamo a casa portando del cibo, ci informiamo se la vedova sta mangiando in maniera adeguata e se sta dormendo. Spesso offriamo dei promemoria sulle cose da fare: Hai ordinato i fiori? Hai chiamato il sacerdote? Hai organizzato la messa? E così via.

**Prima di tutto penso che dobbiamo stare attenti  
a non forzare la donna verso un punto  
per il quale lei non è pronta.**

Ho osservato che quando le donne si impegnano nel processo di guarigione prima della data presunta del parto molte di loro sembrano non portare a termine il proprio lavoro interiore. Spesso sognano che qualcuno (spesso la psicologa, la volontaria del consultorio o del centro di aiuto alla vita / alla donna, oppure il sacerdote) abbia una bacchetta magica per alleviare il dolore e far passare questa fase angosciante. A volte ripongono tutta la speranza in questa persona, percorrendo solo ad un livello superficiale il lungo cammino dell'elaborazione del lutto. Poi, se non si sentono sollevate nel più lungo termine concludono che c'è qualcosa di sbagliato in loro. Infatti, la realtà della perdita spesso non colpisce prima della data presunta del parto, quindi prima di quella data non sono emotivamente disponibili a fare il necessario lavoro interiore. In questo momento di grande vulnerabilità e persino disperazione faranno qualsiasi cosa che venga suggerita da noi, affinché passi questo dolore. In questi casi abbiamo un obbligo morale di stare attenti. Dobbiamo essere sensibili alla prontezza e al ritmo di ciascuna donna. Non dobbiamo né far fretta né imporre le nostre aspettative su di lei. Se non è pronta e noi la spingiamo, semplicemente se ne andrà credendo che una vera guarigione non sia possibile.

## **Passi da fare con lei**

Supponiamo che lei ci contatti in qualche modo. Prima di tutto dobbiamo ascoltare attentamente e cercare di capire di cosa ha bisogno. Spesso è così sopraffatta che non riesce ad esprimere ciò di cui ha bisogno, ma normalmente vi dirà almeno qualcosa di ciò che sta provando. Forse vi farà alcune domande, dette o appena accennate. Frequentemente queste sue preoccupazioni e problematiche ci sembrano un po' confuse. Se possiamo usare tecniche di ascolto riflessivo che le riflettano ciò che lei sembra voler dire, può essere capace di chiarire ed approfondire i propri

bisogni in questo momento. Ricordatevi: anche se non facciamo altro che ascoltare i suoi turbamenti in modo dolce, avremo fatto molto per aiutarla. Saprà che ci sono persone che possono ascoltarla senza giudicarla.



Lei vi potrebbe chiedere se alcuni sintomi fisici sono normali. Se fa questo tipo di domande dovete suggerirle di andare da un medico o in una clinica per un check-up. Molte donne non ritornano alla clinica o in consultorio per il controllo post-IVG. Se una donna fa questa domanda probabilmente vuol dire che a lei sembra che qualcosa non vada “bene.” Non spetta a noi rispondere a queste domande di tipo medico, ma convincerla a farsi vedere da un medico. La potete indirizzare ad un medico di fiducia o suggerirle di andare ad un pronto soccorso. E’ possibile che ci sia qualche danno o una complicazione. Dopo un aborto volontario le infezioni sono così comuni che la maggior parte delle cliniche e dei reparti IVG prescrivono antibiotici da usare a casa. Qualunque tipo di sanguinamento abbondante rappresenta un’emergenza medica.

**Si trova in una situazione dove regna la disperazione,  
e noi, per quanto possiamo, dobbiamo offrirle speranza.**

La donna spesso dice che è molto triste e confusa da ciò che sta provando. Dopo averla ascoltata io parlo con lei del fatto che l’aborto è una procedura chirurgica invasiva. All’inizio della conversazione riconosco che l’aborto è sempre un evento che cambia la vita. Parlo della complessità chimica della gravidanza. Le spiego che l’aborto, soprattutto quello indotto, lascia il corpo in uno stato di confusione.

Molte donne mi hanno raccontato che, dopo la data presunta della nascita all’improvviso si sono sentite fisicamente meglio. Esse attribuiscono tutto questo ad un cambiamento ormonale. Mentre i professionisti del campo medico diranno che il corpo si rimette a posto velocemente, io credo nella verità vissuta da tante donne che mi hanno parlato, che non è sempre così. E’ vero che il cervello è l’organo più potente del corpo, e credo che il cervello sia stato “programmato” per i nove mesi della gravidanza. Se questa è la sua esperienza, con la nostra risposta l’abbiamo preparata all’eventualità di un miglioramento fisico-emotivo che potrebbe arrivare solo dopo alcuni mesi. Se, infatti, queste informazioni producono un semplice effetto “placebo”, ossia, se si sente meglio dopo la presunta data di nascita perché noi le abbiamo suggerito così, va bene anche

così. La nostra regola basilare dovrebbe essere quella di non farle del male, e di avere pazienza col proprio percorso di recupero.

Spiego il bisogno di guarire fisicamente, e spiego che l'aborto è stato uno shock sia per il corpo sia per lo spirito. Ci vorrà del tempo prima che il suo corpo migliori, e la sollecito ad essere delicata con se stessa mentre ciò sta avvenendo. Ascolto attentamente per stabilire se c'è un problema scottante che la tormenta. Attribuisco molta importanza a darle 3 suggerimenti specifici su come aver cura di se stessa:

**Primo, le chiedo se sta mangiando.** Chiedo se mangia, in eccesso, dolci, bibite zuccherate o patatine. Spiego che in questo momento il cibo spazzatura può fare molto male perché nel suo corpo si può innescare una reazione chimica che non è salutare per lei. Spiego che quando mangiamo i dolci il nostro corpo si sente meglio per un po', ma poi quando i dolci si consumano il nostro livello di zuccheri nel sangue si abbassa, e quindi mangiamo ancora più zucchero per sentirci di nuovo meglio. La difficoltà sta nel fatto che tutte le volte che ci sono sbalzi nel livello di zuccheri nel sangue, quel livello si abbassa sempre di più e ci sentiamo sempre peggio. (Infatti, è possibile che se questo livello le si abbassa troppo, lei possa cadere in depressione e persino essere vulnerabile ai pensieri di suicidio.)

Le raccomando di mangiare pasti bilanciati e merende nutrienti. Definisco un pasto ben bilanciato uno che contenga proteine (come la carne, il pesce o il pollo), della grandezza pari al palmo della sua mano, così come vegetali freschi e frutta. Suggesto, se non ha molto appetito, di prepararsi degli snacks con formaggio, noci e prosciutto. Lo scopo qui è convincerla a mangiare cibo che bilanci i livelli di zuccheri nel sangue e che sia cibo sano. Il nostro scopo è anche quello di aiutarla a stabilire un modello di nutrizione salutare. Credo che in questo momento subito dopo un aborto un disordine alimentare possa prendere il sopravvento. Se lei sta esagerando con i dolci potrebbe cadere nella bulimia. Se non mangia per niente, potrebbe cadere nell'anoressia. In ogni caso ha bisogno di mangiare bene per sentirsi meglio. Ha bisogno di fare così anche in modo che il suo corpo si riprenda.



**Secondo, come sta dormendo in questi giorni?** Di solito la risposta è "non bene". Io le suggerisco di provare a fare sonnellini della durata di 20 minuti per bilanciare l'effetto della forte privazione di sonno. La privazione del sonno ci fa sentire peggio, e infatti, potrebbe portare a pensieri di suicidio. Adesso ci sono molte ricerche sui benefici dei sonnellini brevi di ca. 20 minuti, i così detti "power naps", ossia riposi potenti. Questi riposi la aiuteranno a sentirsi più ristorata e non dovrebbero spaventarla troppo poiché, non dormendo per un lungo periodo, il sonno sarà probabilmente senza sogni e quindi senza incubi.

**Terzo, quando chiedo se fa esercizio fisico, la risposta solitamente è “no”.** Suggestisco che sarebbe bene che lei facesse anche un po' di movimento, magari il semplice giro dell'isolato. L'esercizio fisico stimola il rilascio naturale delle endorfine e questo ci fa stare meglio.

Queste tre indicazioni sono ideate per assicurarci di eliminare qualunque altra eventuale cause di spinta verso il suicidio.

Inoltre, mi informo se sta bevendo quantità insolite di alcol o se fa uso di droghe. Se risponde affermativamente le suggerisco delicatamente che mentre queste sostanze sembrano alleviare il suo dolore per un po', in effetti esse lo aggravano, e data la sua vulnerabilità in questo momento in cui cerca disperatamente di curare il proprio dolore, l'avviso che potrebbe essere a rischio di dipendenza da sostanze.

**Ascolto attentamente anche per stabilire se ci sono altri problemi che la opprimono in questo momento.** Una giovane donna aveva un esame il giorno successivo ed era terrorizzata dall'idea di non poter studiare e non avere il voto massimo che si aspettavano i suoi genitori. Le dissi che, visto quello che era accaduto in quel momento nella sua vita, tutto ciò che doveva fare era solo superare l'esame. Questo cambiamento nella prospettiva ha sradicato il blocco mentale e fatto diminuire uno stress autoimposto, permettendole di non preoccuparsi troppo per l'esame. Quando sorgono problemi come questo cercate di aiutarla a “rielaborare” il problema, trasformandolo in una sfida “fattibile” con delle mete più raggiungibili. Forse potete aiutarla a suddividere il compito in passi, o aiutarla ad abbassare le sue aspettative affinché lei possa portare a termine ciò che deve essere fatto.

**Le sarà di aiuto qualsiasi cosa che avrete osservato  
che potrebbe indicare che lei sta facendo passi avanti.**

Parlo con lei su come vivere la vita momento per momento. Spiego che col tempo il dolore si attenuerà. L'elaborazione del lutto richiede tempo. Gli esperti dicono che ci vuole almeno un anno, forse due, per elaborare il dolore. Io la assicuro che molte donne prima di lei hanno fatto questo stesso cammino e hanno sperimentato la guarigione. Spiego che la guarigione è un percorso e l'elaborazione del lutto è un cammino. Le dico che nonostante in questo momento provi un così grande dolore, alla lunga questo dolore che sta provando subito dopo l'evento si trasformerà in una benedizione perché le permetterà di guarire più rapidamente rispetto alle donne che lo hanno messo da parte per 5, 10 o 50 anni. Dico spesso che mentre lei sente di essere in una caverna nera, è realmente in un tunnel, e una volta che riesce a fare un passo o due in avanti, vedrà che c'è la luce alla fine del tunnel.

Le suggerisco di comprare un quaderno e di cominciare a scrivere sull'esperienza dell'aborto e di qualunque incubo possa avere. Se ha delle inclinazioni artistiche può disegnare o dipingere. Questo serve come una forma di disintossicazione dal trauma. Potrebbe essere troppo fragile per parlare a qualcuno dell'esperienza, ma se dà libero sfogo sulla carta può riuscire a passare meno tempo a ruminare su ciò che è successo e così a tenere libere alcune risorse emotive per fare altre cose.

Può sembrare a questo punto che la donna abbia bisogno di una psicoterapeuta come riferimento. Cercate di fare un tale riferimento. Tuttavia, lei potrebbe non volere un

contatto personale con nessun altro in questo momento, così è importante che noi provendiamo ad assisterla in qualunque modo. Se siete stati gentili e avete detto la verità credo che lei tornerà quando sarà abbastanza forte emotivamente da guarire. Alla fine di questo primo contatto è decisivo assicurarla che può chiamarvi in qualsiasi momento e che voi sarete lì disposti a parlare con lei. Se accade che sarò fuori ufficio per un certo periodo io la informo sempre, nel caso in cui lei cerchi di telefonare.

D'altro canto può essere arrivata ad avere una certa fiducia in voi e quindi magari desidera restare in contatto con voi. Se il suo bisogno è così intenso da chiamarvi costantemente e stare al telefono a lungo, dovrete darle dei limiti. Ad esempio, può chiamare alle 14.00 ogni giorno e voi potete parlare con lei per cinque minuti per sentirla e assicurarvi che stia bene. Va bene spiegarle che avete altri assistiti di cui occuparvi, e così potrebbe risultarle difficile raggiungervi nel momento desiderato. Un tale programma la rassicura che potrete continuare il vostro dialogo. Potete anche dirle semplicemente che non sarete disponibile in certi giorni.

**Quando la contattate dovete ascoltare se ci sono progetti di suicidio.** Se dice cose del tipo, "Vorrei addormentarmi e non svegliarmi più" oppure "Voglio stare col mio bambino" dovrete chiederle se sta pensando di farsi del male. Vorrete anche chiederle se ha pensato a come potrebbe farsi del male. Se sta attivamente organizzando il suicidio dovrete procedere secondo il protocollo della vostra agenzia o associazione in caso di eventuale tentativo di suicidio. A questo punto la riservatezza è un punto discutibile e avete l'obbligo morale di cercarle un aiuto. Questo potrebbe significare rivolgersi alle autorità. E' possibile trovare un numero di telefono attraverso la compagnia telefonica, ma avreste bisogno di un'altra linea telefonica, oppure un telefono cellulare, per fare ciò. Prima che questo accada realmente potreste voler parlare con le forze dell'ordine su come affrontare una situazione del genere.

Mentre la donna si avvicina alla data presunta del parto è importante sapere che questo sarà un periodo emotivamente difficile per lei. Offritele di fare qualcosa con lei in prossimità della data in cui lei pensa che il suo bambino sarebbe nato. Questo è un giorno importante da segnare. Potreste farlo incontrandovi con lei per un caffè, un pranzo, o semplicemente per stare insieme nel parco. Potreste portarle un fiore e/o suggerirle di fare qualcosa di simbolico in quel giorno. Un suggerimento potrebbe essere quello di comprare palloncini e scrivere un biglietto al bambino, se si sente già in grado di riconoscere la morte del proprio bambino. Attaccare il biglietto al palloncino può essere un rituale significativo per lasciar andare questa parte dell'esperienza e camminare verso quella successiva. Se pratica una religione potreste invitarla a pregare con voi, persino andando insieme ad una sua chiesa favorita oppure ad un luogo di pellegrinaggio non troppo distante.

**Saranno la nostra dolcezza e presenza amorevole che le permetteranno...  
di sentirsi abbastanza sicura per intraprendere il cammino  
verso la piena guarigione.**

Se rimanete in contatto con lei è importante comunicarle i segni che osservate e che mostrano che sta facendo progressi nel cammino verso la guarigione. Lei spesso è troppo vicina alla propria esperienza per vedere i cambiamenti in se stessa. Spesso vi dirà, "Sono bloccata, mi sembra di non riuscire a migliorare." Le sarà di aiuto qualsiasi cosa che avrete osservato e che potrebbe indicare

che lei sta facendo passi avanti. Si trova in una situazione dove regna la disperazione, e noi, per quanto possiamo, dobbiamo offrirle speranza.

Dopo che lei abbia superato la data presunta della nascita, dobbiamo prendere coscienza di come si sente emotivamente. Ascoltate con il cuore così come con le orecchie. A questo punto alcune donne sono ancora troppo fragili per intraprendere il processo di guarigione e hanno bisogno di tempo. Altre sono pronte ad andare avanti e possono essere pronte a fare delle consulenze individuali o partecipare ad un ritiro spirituale per la guarigione postaborto.



Ogni donna è unica nel suo percorso. Saranno la nostra dolcezza e presenza amorevole che sosterranno la sua speranza e le permetteranno di fare passi avanti, di sentirsi abbastanza sicura per intraprendere il cammino verso la piena guarigione. Qualunque contatto abbiamo con lei, non importa se breve, se è affettuoso, le darà forza per andare avanti secondo i tempi e modi offerti dalla Provvidenza.

*Ringraziamo Alessandra De Filo per la traduzione.*