

## Dopo l'aborto

*di Suor Paula Vandegaer, LCSW*



***“ .. Un pensiero speciale vorrei riservare a voi, donne che avete fatto ricorso all'aborto. La Chiesa sa quanti condizionamenti possono aver influito sulla vostra decisione, e non dubita che in molti casi s'è trattato d'una decisione sofferta, forse drammatica. Probabilmente la ferita nel vostro animo non s'è ancor rimarginata. In realtà, quanto è avvenuto è stato e rimane profondamente ingiusto. Non lasciatevi prendere, però, dallo scoraggiamento e non abbandonate la speranza. Sappiate comprendere, piuttosto, ciò che si è verificato e interpretatelo nella sua verità. Se ancora non l'avete fatto, apritevi con umiltà e fiducia al pentimento: il Padre di ogni misericordia vi aspetta per offrirvi il suo perdono e la sua pace nel sacramento della Riconciliazione. A questo stesso Padre ed alla sua misericordia voi potete affidare con speranza il vostro bambino.***

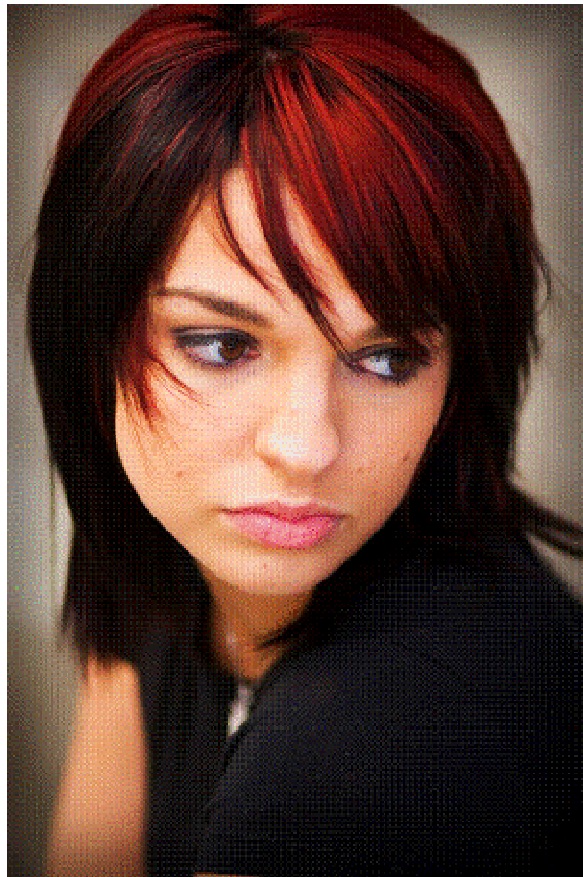
**(dalla Lettera enciclica *Evangelium vitae*, n. 99 di Papa Giovanni Paolo II)**

Karen ha 23 anni. Ha finito l'università l'anno scorso e ha trovato il lavoro dei suoi sogni nelle arti grafiche. Il lavoro è creativo e stimolante. Karen è carina e ha molti amici e così è di solito invitata alle feste di lavoro. Dovrebbe essere felice ed entusiasta. Dopo tutto, la sua vita sta

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

iniziando ad essere come lei l'ha progettata. Invece, lei si sente morta e apatica interiormente. Lei continua a praticare il suo lavoro, ma questo non le porta la gioia che pensava. Si sente lontana dalle sue soddisfazioni. Non si sente creativa come una volta e non comprende il dolore sordo che sente a dispetto dei suoi risultati.

Karen ha avuto un aborto durante gli studi universitari. Pensava di avere una relazione seria e impegnativa con il suo ragazzo, ma quando gli disse che era incinta lui fu decisamente tutt'altro che felice di ciò. Le disse che la decisione toccava a lei, ma che se voleva fare un aborto, lui l'avrebbe pagato. Lei avvertì la sua mancanza di impegno verso di lei e il suo bambino e decise per l'aborto. Due sue compagne di stanza avevano abortito e sembravano star bene dopo. Cosa c'era di sbagliato in lei per farla sentire così depressa riguardo a questo?



La storia di Karen viene ripetuta ogni giorno tra studentesse di università e di liceo in tutto il mondo. Le molte donne sposate che abortiscono magari hanno storie un po' diverse, ma spesso portano lo stesso dolore per uno o più bambini mai nati. *(NB: In Italia si stima che*

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

*almeno 4 milioni di donne hanno avuto uno o più aborti sotto la legge 194. Milioni di altre hanno abortito clandestinamente, negli anni prima della legge attuale, altre migliaia anche dopo.)*

Sono sempre donne messe alla prova dalle circostanze che riguardano la gravidanza. In una cultura che insiste che ogni gravidanza debba essere “programmata”, vedono in una gravidanza inattesa, ossia nella vita del proprio bambino, la fine della propria vita, quindi facilmente vengono spinte a cercare ciò che sembra una soluzione veloce alla loro crisi. Spesso vengono incoraggiate ad abortire dalle persone alle quali normalmente si sarebbero rivolte per un supporto di fronte alle difficoltà. Quelle persone non erano in grado, non volevano o non erano disponibili ad aiutare in questa situazione. Fidanzati, perfino mariti, dicevano che non erano “pronti per la paternità”. Una donna a cui manca il supporto desiderato e l’incoraggiamento del padre per aiutarla a crescere il bambino, è probabile che scelga l’aborto.

**La società afferma che per giovani donne come Karen  
l’aborto risolve il problema.  
Non dice niente dei nuovi problemi che l’aborto crea.**

La società afferma che per giovani donne come Karen l’aborto risolve il problema. Non dice niente dei nuovi problemi che l’aborto crea. I sostenitori dell’aborto sostengono che è una procedura semplice senza alcun impatto durevole. Ma le donne che ne sanno di più non parlano, di certo non pubblicamente, di quanto l’aborto abbia cambiato in peggio le loro vite. Si vergognano dell’aborto e della loro incapacità di “andare avanti con la propria vita” poiché pensano che le altre donne ce la fanno. Così l’illusione continua.

Ma se la società nega la perdita della madre, il suo corpo no. Dio prepara una donna psicologicamente e fisicamente per la maternità. Quando una donna è incinta si sente diversa. Già a pochi giorni dal concepimento, perfino prima che il minuscolo embrione si sia annidato nella parete uterina, un ormone chiamato “fattore di gravidanza precoce” si trova nel suo sangue, avvertendo le cellule del corpo della gravidanza. Il suo corpo potrebbe ora desiderare cibi diversi, potrebbe aver bisogno di più riposo. Nuove cellule iniziano a crescere nel suo seno, cellule che matureranno e produrranno latte adatto in modo particolare ai bisogni di un neonato.

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

Lei inizia a pensare: "bambino". Inizia a notare i bambini per strada, nei negozi, alla televisione. Può sognare del suo bambino di notte e fantasticare su di lui durante il giorno. Che nome avrà? Somiglierà a lei o a lui?

Ma se vuole abortire deve cercare di fermare questo processo. Deve negare i sentimenti materni che iniziano nella sua coscienza. Deve credere che ciò che è dentro di lei non è pienamente un bambino. Deve fermare il processo di pensare al suo bambino come il "suo" bambino.

**I sostenitori dell'aborto sostengono che è una procedura semplice  
senza alcun impatto durevole.**

**Ma le donne che ne sanno di più non parlano,  
di certo non pubblicamente,  
di quanto l'aborto abbia cambiato in peggio le loro vite.  
Si vergognano dell'aborto e della loro incapacità di  
"andare avanti con la propria vita"  
poiché pensano che le altre donne ce la fanno.  
Così l'illusione continua.**

Ma anche se la sua mente dice una cosa, la sua vita emotiva e le cellule del suo corpo ne dicono un'altra. Se abortisce, proprio le cellule del suo corpo ricorderanno la gravidanza, e sapranno che il processo di cambiamento che stava andando avanti è stato fermato in modo innaturale. Il suo corpo e le sue emozioni dicono che lei è una madre che ha perso un bambino. Così, non è sorprendente che dopo un aborto, inizi ad emergere un dolore dal profondo del cuore. Lei ha una perdita da elaborare ma non può permettersi di addolorarsi. Lo struggerci richiederebbe il dover ammettere a se stesse che un bambino è stato ucciso durante l'aborto e che lei ha delle responsabilità nella morte del bambino. Questo è un fardello molto pesante da portare, così lei ricorre alla negazione per affrontare il tutto: negazione dell'umanità del bambino—"non era un bambino, così non ho niente di cui affliggermi o di cui sentirmi colpevole"—e la negazione del dolore emotivo. "Dovrei sentirmi bene," lei pensa razionalmente, "come tutte le altre. Non devo sentirmi in questo modo, non devo pensare all'aborto."

L'aborto è un'esperienza molto innaturale per il corpo di una donna e per il suo istinto materno. Ci si devono aspettare reazioni negative e queste non dipendono dal credo religioso di

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

una persona o dal suo stato di salute generale. È vero che le donne e gli uomini con precedenti problemi psicologici o con un forte credo religioso siano più vulnerabili riguardo ai problemi post-aborto, ma vi sono ripercussioni per tutte le donne coinvolte in un aborto. In uno studio effettuato dalla ricercatrice Dott.ssa Anne Speckhard della University of Minnesota, l'85% delle donne ha riferito di essere sorpresa dall'intensità delle reazioni emotive dopo l'aborto. Le reazioni comprendevano disagio verso i bambini, sensazioni di bassa autostima, senso di colpa, rabbia, depressione, dolore, aumentato uso di alcool, pianto, incapacità di comunicare e pensieri suicidi. Tuttavia il 72% dei soggetti non ha riferito nessun preciso credo religioso al tempo dell'aborto.

**Ma se la società nega la perdita della madre, il suo corpo no.**

Le reazioni post-aborto sono specifiche e identificabili. Hanno origine principalmente dal problema della negazione e della soppressione dei sentimenti. Quando noi sopprimiamo una sola delle nostre emozioni, ciò le influenza tutte. Questa è la base del trauma post-aborto: la negazione del bambino e la negazione dei nostri sentimenti. Ciò causa sintomi di esperienza rivissuta o rimossa, e provoca tentativi di autocurare, spesso inconsciamente, un forte dolore dovuto ad un lutto inespresso.

*Esperienza rivissuta:* Il trauma dell'aborto può essere rivissuto in vari modi. Alcune donne presentano dei ricordi e flashback dell'aborto e sogni riguardanti il bambino non nato. Altre donne hanno un'intensa angoscia psicologica provocata dalle persone o cose che ricordano loro l'aborto, come vedere donne incinta o passare davanti all'ospedale o la clinica dove ha eseguito l'aborto. Dolore intenso e depressione possono verificarsi nella data dell'anniversario dell'aborto o dell'eventuale nascita del bambino.

Si possono fare numerosi esempi di "esperienza rivissuta". Alcune donne con cui ho lavorato hanno difficoltà a fare un esame ginecologico o ad andare in ospedale. Tali eventi possono causare una tale ansia da renderli intollerabili. Molte donne che conosco hanno incubi sul loro aborto o sul bambino. Un ampio studio finlandese che ha esaminato i suicidi fra le donne in un periodo di otto anni ha scoperto che le donne che avevano avuto un aborto avevano tentato

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

il suicidio tre volte in più rispetto alla popolazione generale e quasi sei volte in più rispetto alle donne che avevano partorito.

I centri di aiuto alla vita degli Stati Uniti hanno riferito che molte donne si recano al centro di nuovo in stato di gravidanza nell'anniversario della data dell'aborto o della presunta data di nascita del bambino abortito. Questo può essere un tentativo di gestire la tristezza di quei giorni. Una ricerca effettuata dalla Dott.ssa Kathleen Franco del Medical College dell'Ohio su 83 donne post-abortive spiega quanto è grosso il problema delle reazioni nell'anniversario. Trenta donne intervistate, ossia, più di un terzo, avevano provato reazioni fisiche o emotive nell'anniversario dell'aborto o dell'eventuale nascita, che includevano problemi come pensieri suicidi, mal di testa, sintomi cardiaci, ansia, abuso di alcool e droga o anche violenza verbale verso i loro bambini.

### **A volte la reazione all'aborto arriva con molto ritardo.**

*Esperienza rimossa:* Le donne sperimentano anche sintomi di *rimozione* che possono comprendere l'evitare qualunque cosa associata con il trauma dell'aborto, oppure paralizzare o "ibernare" la propria sensibilità presente prima dell'aborto. Queste manifestazioni comprendono gli sforzi per evitare o negare pensieri o sentimenti associati con l'aborto; sforzi per evitare attività, situazioni o informazioni che potrebbero causare un ricordo dell'aborto; incapacità di ricordare l'esperienza dell'aborto o un aspetto importante dell'aborto. Altri sintomi significativi includono un interesse molto diminuito nelle attività significative, sensazione di distacco o di estraniamento dagli altri, ritiro dalle relazioni sociali o ridotta comunicazione. Alcune donne hanno ristretto il campo affettivo, divenendo incapaci di provare sentimenti amorevoli e di tenerezza.

Karen—che abbiamo incontrato all'inizio di quest'articolo—è un esempio dei problemi causati dalla rimozione dell'esperienza. Anche se lei ha un buon lavoro e uno stile di vita felice, proprio perché non le si è permesso di portare alla coscienza le sue sensazioni di dolore e di colpa, non può sperimentare tutte le sue emozioni. Ha bisogno di stare in guardia per non pensare al suo aborto. Come di solito accade, subito dopo l'aborto la relazione di Karen con il fidanzato è

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

finita. Lei è non più riuscita a relazionarsi con lui.

L'autocura del dolore dovuto ad un lutto inespresso: Le donne che hanno subito l'aborto possono essere raggruppate come segue: 1) coloro che soffrono di reazioni post-aborto su una base acuta o cronica, 2) coloro che al momento non hanno problemi identificabili ma che sono a rischio in un momento di "stress" futuro (come una gravidanza, una crisi esistenziale, la morte di un caro, il fallimento di una relazione affettiva). Le reazioni possono essere serie o leggere e variano in base alla vita di una persona.

Tristemente molte donne non cercano aiuto per i problemi relativi all'aborto fino a 10 o 12 anni dopo l'aborto. Nel frattempo possono soffrire profondamente poiché alcuni dei sintomi si presentano periodicamente. Si cercano vari metodi per gestire il dolore risultante: alcool, farmaci e droghe illegali, sesso promiscuo, iperattività (dipendenza dal lavoro), disordini alimentari oppure autopunizione del restare in una relazione verbalmente o fisicamente abusiva. Altre possono cercare di sostituire il bambino perso restando di nuovo incinta, mentre ancora altre ripetono sia l'atto della gravidanza sia l'esperienza dell'aborto, sperando di rendere l'esperienza un'abitudine non traumatica (oppure per punirsi). Sfortunatamente, ognuna di queste strategie produce problemi e ulteriore dolore.

**“Se avete abortito, la grazia di Dio è abbastanza grande da perdonare anche ciò”.**

A volte la reazione all'aborto arriva con molto ritardo. Poiché maturiamo e abbiamo l'opportunità di riflettere sulla nostra vita, possiamo arrivare a rimpiangere alcune delle nostre decisioni passate. I parroci a volte incontrano donne non più giovani, persino anziane, sopraffatte dal dolore della perdita di un bambino tramite un aborto avvenuto molti decenni prima, un dolore che è stato seppellito, in modo più o meno riuscito, fin da allora. Un amico di recente mi ha parlato di una donna di 75 anni che conosceva e che singhiozzava in modo incontrollabile per un aborto avvenuto più di 50 anni prima. Non era stata in grado di avere un altro figlio e stava affrontando la prospettiva di vivere i suoi ultimi anni da sola.

Le donne, e tutti coloro che sono coinvolti in un aborto, devono credere o cercare di credere che non esiste una vita umana presente nell'utero. Ammettere questo è ammettere una

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

complicità nell'uccisione di un essere umano innocente. Condannare l'aborto significherebbe condannare se stessi o la moglie, la figlia, la sorella o l'amica che essi amano. Così la società rifiuta di riconoscere i fatti incontrovertibili sulla vita umana prima della nascita.

Molte persone vicine a una donna in crisi per una gravidanza non si sentono a proprio agio con la decisione di abortire, ma non sanno cosa dire. Vogliono essere di supporto, senza giudicare, così dicono qualcosa di simile: "Sei veramente in una brutta situazione e io ti sosterrò qualunque cosa tu decida." La risposta utile, la risposta *giusta* dovrebbe essere: "Non abortire. Io non ti abbandonerò. Insieme troveremo un modo per far nascere il tuo bambino."



Una storia vera illustrerà come l'aborto danneggia gli altri oltre che il bambino e la madre. Joanne e Rob (nomi inventati) erano sposati e avevano bambini. Rob perse il lavoro e stavano esaurendo i loro risparmi quando lei rimase incinta. Joanne sentì di dover abortire. Rob la supplicò ripetutamente di non farlo. Joanne era molto indecisa e scelse di consigliarsi con sua madre, che era una buona cattolica e che lei ammirava.

La madre di Joanne ascoltò in modo attento, e poi, con voce comprensiva, disse: "Comprendo come ti senti e perché vuoi abortire. Io ho pensato pure all'aborto in alcune mie gravidanze e capisco che farlo è comprensibile in questa situazione. Ti sosterrò qualunque cosa tu decida."

Joanne sentì che sua madre le dava il permesso di abortire e andò avanti nella decisione. Subito dopo, Rob ebbe un nuovo lavoro, la loro situazione finanziaria migliorò e Joanne iniziò



Secretariat for Pro-Life Activities 1999

ad avere una forte reazione di dolore, ansia e senso di colpa che richiesero una attenta cura psichiatrica. Lei era molto arrabbiata—non con suo marito che si era opposto all’aborto—ma con la madre, dalla quale si aspettava di essere fermata. L’aborto influenzò tutta la famiglia—il rapporto matrimoniale, l’altro bambino che sapeva che un fratellino o una sorellina era stato abortito, la relazione con sua madre e con altri parenti che sapevano o che ipotizzavano. Rob si era sentito un incapace, non in grado di proteggere la vita di suo figlio e sentiva che Joanne aveva perso fiducia nella sua capacità di provvedere alla famiglia. L’aborto insegnò a tutti loro che questa famiglia non era così al sicuro e vicina come avevano pensato. Avevano permesso a un membro della famiglia di essere sacrificato prima di chiedere aiuto con un prestito o con un altro tipo di assistenza. L’aborto distrusse la sicurezza della famiglia in modo più definitivo dei problemi finanziari.

### **La Chiesa è – o dovrebbe essere - un luogo di guarigione.**

La Chiesa Cattolica ha da tempo riconosciuto l’impatto dell’aborto sulle donne e sulle loro famiglie. Mentre la legge e la società oppongono spesso gli interessi di una madre a quelli del suo bambino non nato, la Chiesa riconosce che i loro interessi sono uniti. Ciò che è meglio per il bambino è meglio anche per la madre.

Il Progetto Rachele ha avuto inizio più di 25 anni fa come un progetto di solidarietà per le donne, gli uomini e le famiglie che sono state colpite dall’aborto. La Chiesa è – o dovrebbe essere - un luogo di guarigione. Essa dice la verità sull’aborto agli uomini e alle donne che pensano a quest’atto: “Non fatelo! È sbagliato e farà male a voi e al vostro bambino, “ ma dice anche un’ulteriore verità mai da dimenticare: “Se avete abortito, la grazia di Dio è abbastanza grande da perdonare anche ciò”. Al cuore pentito Gesù offre perdono e guarigione. Lui offre la speranza e la promessa della resurrezione e la riunione con il bambino che aspetta i suoi genitori in paradiso.

Le persone che si rivolgono al Progetto Rachele vengono indirizzate a consulenti professionali, volontarie laiche o preti particolarmente formati per la guida spirituale e per il sacramento della Riconciliazione. Fondamentalmente, però, tutti nella Chiesa facciamo parte del

Secretariat for Pro-Life Activities 1999

Progetto Rachele, ossia, tutti facciamo parte del ministero guaritivo di Cristo. Potreste conoscere qualcuno che pensate abbia avuto uno o più aborti. Non si accusa mai, né si critica. Una semplice parola toccherà il cuore di quella persona, liberandola dalla paura e dall'isolamento, aprendo così la porta alla possibilità di iniziare un percorso di guarigione.

Potreste dire qualcosa del tipo: "Sai, ho appena letto un articolo sul trauma post-aborto. Si parla del fatto che donne e uomini che hanno abortito possono soffrire per anni con rimorso, depressione, ansia, incubi e preoccupazione per la loro decisione. Molte volte pensano che ci sia qualcosa di sbagliato in loro, ma in realtà stanno soffrendo per la perdita del proprio bambino." Si può andare avanti spiegando che la Chiesa offre un programma, il *Progetto Rachele*, che aiuta con il cammino verso la guarigione. Per aiutare basta dare semplicemente informazioni come queste, e pregare che essi prima o poi parlino con qualcuno, oppure vedano un sito internet sul tema.

Nell'enciclica *Evangelium vitae*, promulgata nel 1995 da Papa Giovanni Paolo II, il Santo Padre include un messaggio speciale per le donne che hanno vissuto l'aborto, spiegando come le loro vite possono essere trasformate dal ministero pastorale di guarigione della Chiesa:

*"Aiutate dal consiglio e dalla vicinanza di persone amiche e competenti, potrete essere con la vostra sofferta testimonianza tra i più eloquenti difensori del diritto di tutti alla vita. Attraverso il vostro impegno per la vita, coronato eventualmente dalla nascita di nuove creature ed esercitato con l'accoglienza e l'attenzione verso chi è più bisognoso di vicinanza, sarete artefici di un nuovo modo di guardare alla vita dell'uomo."*  
(*Evangelium vitae*, n. 99)

---

Suor Paula Vandegaer, membro delle Sisters of Social Service, psicoterapeuta e assistente sociale a Los Angeles, California, è una delle pioniere dell'apostolato per la guarigione post-aborto negli Stati Uniti. Dagli anni '80 offre consulenze individuali alle donne che hanno avuto l'esperienza dell'aborto e ne portano le conseguenze dolorose. Suor Paula ha creato uno dei primi corsi di formazione dei metodi per trattare le ferite psico-spirituali derivanti dall'aborto. Attualmente è responsabile esecutivo di International Life Services, un istituto bioetico che sponsorizza una rete di centri di aiuto alla donna in gravidanza, che operano secondo una visione cattolica della persona umana.

Quest'articolo è originalmente apparso tra gli articoli pubblicati, nell'anno 1999, dalla Segreteria per le attività pro-vita della Conferenza episcopale cattolica degli Stati Uniti, che sponsorizza i Progetti Rachele diocesani.

*Ringraziamo di cuore la traduttrice di quest'articolo, Roberta.*