

Mujeres silenciadas (Theresa Burke)

“Cuando una madre va a dar a luz a un niño, la madre es la portadora física del niño al mundo. Si ha habido un aborto, el niño puede convertirse en el portador espiritual de la madre a Dios”.

1. Introducción:

El denominador común de muchas historias era un suceso traumático que le impedía incluso verbalizar el suceso.

Las emociones no expresadas son el factor clave del tratamiento. En muchas historias clínicas me he encontrado con un trastorno alimentario que servía para distraer un problema que no quería afrontar.

Muchas mujeres y hombres sufren en silencio con las emociones adormecidas o con el espantoso y desconcertante sentimiento de creer que se están volviendo locos. La sociedad no quiere oír hablar de eso.

En la sociedad en general nos encontramos o:

1. Luchando con este dolor prohibido.
2. Reforzando las reglas sociales que prohíben la expresión de este dolor.
3. Intentando crear un ambiente más favorable hacia los hombres y mujeres que sufren posaborto.

Este tema es independiente de creencias o ideologías. El aborto afecta a la vida de muchas personas en todos los niveles, tiene un gran impacto en la visión sobre uno mismo, por su complejidad es muy difícil entender, procesar y reconciliar el aborto con lo que somos y con lo que queremos ser.

La pregunta es ¿cómo puede ser el aborto la solución perfecta a todas las mujeres y en todas las situaciones?

El 70% de las mujeres que abortan tienen un sentido moral negativo del mismo. Hay quienes experimentan el dolor desde el primer momento y otras lo niegan estoicamente negando las emociones durante años hasta que no pueden evitar la necesidad de entender lo que hicieron.

Hay quien aun no teniendo reparos morales al abortar pasado mucho tiempo busca ayuda porque algún evento concreto le ha despertado sentimientos inesperados de confusión y dolor.

Están atrapados en la conciencia errónea de que nadie puede comprender su dolor y sus emociones. Cuando se inhibe el duelo y se reprimen los sentimientos tarde o temprano aparecerá una sintomatología clara SPA. La resistencia o incapacidad a reconocer el dolor emocional o espiritual se llama negación.

Muchas mujeres se vieron obligadas a abortar o bien por sus padres o por sus parejas y esto genera rabia y odio hacia ellos. En estos casos es importante que ellos también entren en el proceso de terapia. Es necesario que ellos validen su pérdida y acepten su responsabilidad que contribuyó a su devastación emocional. Sin este reconocimiento la relación no se puede sanar.

Es como si necesitaran permiso para llorar. Cuando se trabaja con padres u otros colaboradores tienen que entender y manifestar que no tenían ningún derecho a hacerla tomar esa decisión y aun más llegar a llorar la pérdida del no nacido y el dolor causado en la persona que aborta.

En ocasiones las personas que inducen a realizar un aborto lo hacen porque creen que es lo mejor, otras veces actúan por ignorancia y no pocas por cuestiones económicas o por conservar el trabajo. La experiencia de tener que decidir tener un bebé o no tenerlo, no es fácil porque en ambas decisiones nos cambia la vida.

Los proabortistas defienden que el tener un bebé no deseado es más traumático que no tenerlo, intentan minimizar o negar las secuelas psicológicas. Para muchas mujeres la experiencia del aborto fue lo más traumático y doloroso de su vida.

El 64 % de las mujeres que tienen problemas en el posaborto declaran que se sintieron presionadas por los demás a la hora de tomar la decisión. Muchas personas pueden tardar años en encontrar a alguien que reconozca su dolor.

2. Ocultando la verdad:

El dolor tras un aborto ni se espera ni se permite en nuestra sociedad. Como el aborto es legal se supone que es seguro, es más, se ve como un derecho de la mujer. Inmediatamente después del aborto, la irrevocabilidad del momento facilita el alivio de las tensiones, pero al mismo tiempo deja las semillas de las tensiones futuras.

El aborto toca tres aspectos del concepto de la mujer sobre sí misma: su sexualidad, su moralidad y su identidad maternal. La pérdida de un hijo tiene que ser confrontada, meditada y llorada para que la mujer pueda llegar a entenderla. Por esto el sentimiento inmediato de alivio no significa que los problemas no vayan a venir luego.

El Dr. Julios Fogel, psiquiatra y ginecólogo con una experiencia personal de más de 20.000 abortos dice:

“Toda mujer, independientemente de su condición social, edad, sufre un trauma al acabar con un embarazo. Al destruir el embarazo se destruye a sí misma. Es imposible que le sea inocuo. No importa que uno crea que es vida o no. Es imposible negar que algo se está formando. Con el tiempo se paga un precio psicológico: alienación, rechazo al calor humano, endurecimiento hacia el instinto maternal. Esto lo sé como psiquiatra”.

Nadie quiere profundizar porque no sabrían cómo manejar lo que allí se esconde. Hay un mensaje, implícito o explícito, “no remuevas el pasado, mira al futuro”

En una encuesta de 252 mujeres que experimentaron SPA, el 66% declararon que sus asesores les influyeron hacia la elección del aborto. El 44 % deseaba otra opción. Sólo el 5 % dijo que el asesor les animaba a hacer preguntas. El 72% sintieron que sus preguntas eran esquivadas. El 83 % opinaban que probablemente su decisión hubiera sido distinta si no hubieran sufrido presiones. Las investigaciones hechas en las “clínicas” no de abortos nos dice que la mayoría de las mujeres no conocen el procedimiento abortivo, el desarrollo del feto, riesgos y consecuencias. Algunos asesores de estas “clínicas” tienen motivaciones económicas para ser parciales y otros tienen la necesidad de ver a otras mujeres abortar para verse reafirmadas porque ellas también lo hicieron. El objetivo de este libro es concienciar de la posibilidad de que puedan surgir problemas emocionales después de un aborto. Estos problemas muchas veces son ignorados por la sociedad y por los profesionales de la salud.

Algunos asesores si trabajan bien intentando confrontar incluso haciéndoles escribir una carta como despedida de su hijo. Fueron criticados y dejaron de derivar clientes a su consulta. En respuesta a esto el Dr. William West médico proaborto denunció que la propia Federación de Planificación Familiar de EEUU tenía informes sobre problemas psicológicos después de un aborto. Hay que decir que muchas de estas clínicas tenían un programa de terapia para el posaborto (San José Texas)

Los partidarios de no informar adecuadamente lo justifican diciendo no querer añadir angustia y provocar así el riesgo a tener problemas emocionales. Pero hay que dejar claro que:

- No se puede negar la información.
- No ser paternalistas.
- Infundir seguridades falsas reduce la ansiedad a corto plazo, pero agrava las reacciones a largo plazo.
- Pierden credibilidad en las personas y en ellas mismas al sentirse engañadas

Estudios muestran que el 95% de las mujeres desean ser informadas de todos los riesgos. Estudios fiables en Finlandia puesto que está cubierto por el gobierno y no cabe la ocultación de datos, llegaron a la conclusión de que las mujeres que habían abortado tenían tres veces más probabilidad de suicidarse que el resto de las mujeres en el primer año y seis veces más que las mujeres que habían llevado su embarazo a término. Otro estudio en California apunta a un 154 %. En Dinamarca otro estudio muestra, que en iguales condiciones, la mujer que aborta tiene más riesgo de ingresar en un psiquiátrico. En los Ángeles el 56% muestran sentimiento de culpa y el 26 % se arrepentían de haber tomado esa decisión.

3. La prohibición del duelo:

“La terapia iba bien hasta que hice la pregunta: ¿Ha perdido alguna vez un embarazo, por aborto natural o provocado? (paranoia momentánea). Al final se desplomó y llorando me contó la experiencia de su aborto”. Bastó una simple pregunta para sacar a la luz un aborto de hacía 30 años.

El duelo es una respuesta natural y necesaria a la pérdida. Además la capacidad de llorar la pérdida puede variar drásticamente de una situación a otra. El duelo es una vivencia muy compleja, sentimientos de pérdida, confusión, soledad, ira, desesperanza, culpa etc.

Recorrer un duelo supone confrontar su pérdida, reconociéndola, llorándola, aprendiendo a vivir con ella, y recorriendo el duelo hasta encontrar un sentido o propósito renovado más allá de la pérdida. Tras recorrer el duelo algunas personas se ven motivadas a ayudar a aliviar el sufrimiento de otros a causa de su recién adquirida comprensión y compasión.

Hablamos de un “duelo bloqueado” cuando una persona experimenta una amargura secreta, que no puede ser ni compartida ni confrontada. La persona se niega el permiso necesario para exteriorizarlo. Este dolor puede terminar integrándose en la personalidad de la persona y afectar a todos y cada uno de sus aspectos. Piensan que les consideran mala y sucia. “No tenemos derecho a estar tristes, tomamos la decisión de abortar, debemos sufrir”. Sienten que no tienen derecho a llorar por sus abortos pasados. Tienen la idea errónea de que la única forma de honrar la memoria de su hijo es el dolor y la culpa en los corazones.

Por ello la meta de la terapia es hacerles ver la forma de recuperar la memoria y la dignidad del hijo abortado. Nos ayudarán pensamientos positivos como: “el día que se

verán en el cielo”. No se trata de olvidar sino de comprender su pasado y aprender a recordar a su hijo de forma positiva.

La recuperación depende de la capacidad para contar su historia y transformar el dolor. Supone tratar honestamente lo que de verdad ocurrió y aceptar los sentimientos sobre el aborto y sobre lo que significa en su vida. Es crucial que la mujer tome conciencia de cómo el aborto le ha afectado en su vida a fin de recorrer y solucionar sus sentimientos y encontrar la paz.

El dolor compartido se lleva mejor. Cuando los demás reconocen nuestro dolor, reconocen la legitimidad de nuestra pérdida. Dan importancia y validez a nuestros sentimientos. El aborto implica una pérdida real y tiene que ser llorada y superada. El silencio y el aislamiento que rodean la experiencia del aborto dejan a la persona sin lugar para procesar el duelo.

Dando nombre al bebé haciéndole real y sufriendo por su pérdida se descubre nuevas fuerzas y esperanza así se recobra la paz y se supera el sentimiento de culpa. Ante “el no merezco vivir”, el mensaje de la infinita misericordia de Dios.

4. Crisis de la maternidad.

El aborto afecta a la percepción de las mujeres sobre su propia naturaleza maternal y también a la percepción de las demás. Muchas desarrollan aversión hacia las mujeres embarazadas porque les recuerda lo que han perdido. “Mis abortos los pagué con las madres que tenía a mi cargo”.

Una de cada cuatro manifiesta el deseo de tener “un bebé de remplazo”. El 50% se queda embarazada en el primer año después de un aborto, no sólo para recuperar el niño perdido sino de recuperar el “yo anterior”. El nuevo niño puede enmascarar el duelo del anterior o despertarlo. La ansiedad por el embarazo puede dificultarlo aumentando la ansiedad hasta convertirse en un círculo vicioso. El tener otro bebé no es una cura pero si puede ayudar a recuperar su naturaleza maternal. Aunque esto no siempre se da.

Cuando no se soluciona el problema puede distorsionar la relación con los hijos posteriores (madre protectora, madre perfecta, madre mimadora, madre maltratadora)

5. Juegos de la mente.

“Las emociones ocultas con como las personas rechazadas; nos hacer pagar caro el haberlas rechazado” (John Powel)

Ocultar los conflictos internos es como tapan una tubería rota. Cada casa con pérdidas de agua experimenta diferente tipos de daños. Unos esconden sus problemas con drogas o alcohol, otros de hacen adictos al trabajo o se obsesionan con convertirse en el padre o madre perfecta, hay quienes se vuelven violentos, suicidas o desarrollan trastornos alimenticios.

En el SPA se da con frecuencia el conflicto acercamiento – evitación. El hombre que quiere miel pero tiene miedo a las abejas. La respuesta más normal a un trauma es la de expulsarla de la mente: huir de ella, ocultarla o reprimirla. Se crea el conflicto entre la necesidad de evitación y la necesidad del organismo de entender el sentido de lo ocurrido. El subconsciente reconoce el trauma como un asunto no resuelto. Es necesario que el horror del trauma sea revelado, expuesto y comprendido. Esta tensión de acercamiento – evitación es el origen de muchos de los síntomas psicológicos resultantes del aborto.

Llamamos mecanismos de defensa a cualquiera de las formas que utiliza la mente para evitar u ocultar realidades que provocan ansiedad. Sirven para sostener la negación. Pueden proporcionar un tiempo para la curación, pero al igual que la muleta, no deben ser permanentes. Es como cuando se infla el airbag de un coche, nos protege, pero si no se desinfla no lo podremos utilizar correctamente. Si los muros que construimos para protegernos nunca se derriban terminamos en una prisión.

Mecanismos de defensa más comunes:

- Supresión: Apartamos de la mente de forma consciente los pensamientos inaceptables.
- Represión: Es una forma de amnesia selectiva. Desplazamos las experiencias desagradables al fondo del inconsciente. (No recordar los datos importantes del aborto)
- Racionalización: Intento de fabricar argumentos razonables para justificar comportamientos cuestionados por otros o por nosotros mismos. Distorsionamos la realidad para proteger la autoestima.
- Formación reactiva: Cuando la mente toma una posición que es totalmente opuesta a los verdaderos sentimientos de la persona. (Convertirse preelección aunque sus abortos hayan sido traumáticos)
- Introyección: Asunción de valores u opiniones de otros en lugar de los propios. (Reprimir las objeciones propias al aborto por complacer al marido)
- Anulación: Invertir o anular una acción que ha generado sentimientos de culpa. (Compulsión por ser madre perfecta después de un aborto)
- Proyección: No reconocer, por ejemplo la hostilidad propia, y atribuirla a otros. (Ira o temor irracional hacia los opositores al aborto)
- Conducta provocativa: Negar las propias emociones o necesidades para provocarlas en otras personas. (Ira reprimida tras el aborto intenta provocar la ira en otras personas)
- Desplazamiento: En caso del aborto una mujer enfadada con su novio desarrolla ira generalizada hacia todos los hombres.
- Conversión: Proceso mediante el cual la interacción de cuerpo y mente transforman el dolor psíquico en dolor físico. (Trastornos psicósomáticos)
- Retraimiento: Son conductas evasivas, abuso de alcohol, drogas, los silencios, huir de las responsabilidades.
- Regresión: Vuelta a comportamientos de la infancia al enfrentarse con un trauma.
- Desviación: Cambiar de tema cuando el asunto me crea ansiedad. (Enfado, bromas etc.)
- Negación: Término amplio que abarca cualquiera de los mecanismos de defensa detallados

El uso prolongado de estos mecanismos puede llegar a:

- Debilitar nuestro sistema inmune.
- Distorsionar la percepción de la realidad.
- Estas defensas no sólo filtran las emociones dolorosas, sino también la demás y nos convierten en personas frías emocionalmente.
- Pueden dar lugar a problemas mentales graves.

Si negamos su existencia nos privamos de la oportunidad de tratarlas.

6. Conexiones con el pasado.

Los sentimientos no deseados estarán siempre en alerta, esperando una oportunidad para salir. Una de las maneras de hacerse presente es a través de los “conectores”.

Una persona, un lugar, un hecho pueden conectar el presente con el pasado y las emociones suprimidas surgen. Personas concretas, médicos, instrumental quirúrgico, referencias a lo religioso, fechas de aniversario, fechas señaladas como carnavales, navidad, día de la madre o del padre etc. Una mujer embarazada o que da a luz.

Cuando los conectores son relacionados con emociones y experiencias negativas, tienen la misión de llamar nuestra atención sobre los problemas pendientes de resolver.

7. El aborto como experiencia traumática:

El TEPT es un trastorno psicológico resultante de una experiencia traumática que desborda los mecanismos normales de defensa de una persona. El impacto de esta experiencia es tan grande, que estos mecanismos de desorganizan y se desconectan de la realidad, ya sea temporalmente o por un espacio indefinido.

La definición del TEPT incluye dos elementos principales y tres tipos de síntomas:

- Haber vivido un acontecimiento traumático, experimentado o como testigo.
- Haber respondido con un temor, desesperanza o un horror intensos.

Después de la evaluación inicial de estos dos elementos el diagnóstico clínico del TEPT requiere la identificación de los síntomas en las siguientes categorías: **hiperexcitación** (excitación inapropiada y crónica de los mecanismos de defensa del ser humano lucha-huída), **intrusión** (revivir el acontecimiento traumático de una o muchas maneras) y **evitación** (retraimiento o adormecimiento de las emociones, sentimientos de indefensión o de impotencia para controlar la propia vida) con embotamiento emocional.

El 70% de las mujeres que abortan creen que el aborto implica la matanza de una vida humana que además viola sus estándares morales. Entre un 30 y 60 % inicialmente están contentas con su embarazo. Entre un 60 y 80 % habrían preferido dar a luz si las circunstancias hubieran sido mejores. Entre el 30 y 35 % se sintieron presionadas para abortar.

Para muchas mujeres la naturaleza traumática de su aborto no se manifiesta totalmente hasta que un suceso posterior desencadena una mayor comprensión de todo lo que ha ocurrido.

8. Memorias desatadas.

En un flash-back existe una sobre-reacción de las mujeres a imágenes, sonidos u olores que les recuerdan su aborto. "Me encuentro a mí misma mirando al vacío y reviviendo mi aborto paso a paso.

Cuando la mente consciente duerme se relajan los mecanismos de defensa encargados de repeler pensamientos no deseados, por esto emergen con frecuencia en forma de sueños o pesadillas.

Es muy corriente que las mujeres se sometan al aborto en un estado de disociación. La realidad es tan desagradable que emocionalmente se escapan de la escena, como si no estuvieran allí. Sus cuerpos están, pero su identidad emocional no. Después lo recordará, quizás de forma vaga y lo podrá contar como si se tratara de otra persona. "Todas las veces que me lesionaba me sentía insensibilizada, era como si el dolor me ayudara a despertarme". El trauma había adormecido todas sus emociones.

Con frecuencia las mujeres que han abortado experimentan sensaciones dolorosas y malestares, estómago, dolor pélvico, insensibilidad vaginal. Sensaciones de náusea ante algún conector (zumo de naranja que le dieron después del aborto).

9. La reexperimentación del trauma.

Recordemos que el trauma está marcado por dos necesidades emocionales opuestas: la necesidad de negar la terrible experiencia sufrida y la necesidad de liberar los sentimientos reprimidos. Cuando una experiencia traumática está envuelta en secretismo y vergüenza, el acontecimiento traumático emerge no con una narración verbal sino con un síntoma.

Una de las partes más difíciles para un terapeuta es desvelar el misterio, el significado del símbolo y el trauma sobre el que hablan. Una vez que comprende el misterio, el terapeuta podrá entender mejor a su paciente. Cuando la paciente comprueba que es comprendida y que el terapeuta le está ayudando, adquiere mayor confianza para compartir sus sentimientos.

Dado que el sexo está directamente vinculado con el aborto, no es infrecuente que hombres y mujeres externalicen el trauma del aborto a través de encuentros sexuales reales o imaginarios como válvula de escape de las tensiones.

Los trastornos obsesivos compulsivos conllevan rituales de comportamientos repetitivos, hacer cosas una y otra vez en un determinado orden perfecto. Un fanatismo por la limpieza puede estar mostrando algo interior que necesita ser limpiado. "montaba a caballo sin el pantalón acolchado durante horas hasta sangrar con la necesidad inconsciente de revivir las heridas de la parte de su cuerpo que asociaba a su trauma impronunciable. Era un modo de llamar la atención, no podía expresar sus sentimientos con palabras".

Debido a que el aborto implica la cuestión de la muerte, muchas mujeres se obsesionan con pensamientos relacionados con la muerte y el miedo al castigo. (Enferma que cree tener sida y se niega a hacerse las pruebas, le proporciona una válvula de escape para su dolor y la promesa de un castigo por lo que había hecho.

Helen comenzó a robar en tiendas poco después de abortar, era una forma de recrear sus sentimientos de culpabilidad, así como del subidón de adrenalina que le proporciona la situación y el hecho de salir impune. Robar le producía un subidón de adrenalina con el que luchaba contra sus estados depresivos.

A veces la gente crea crisis en sus vidas para distraerse de su dolor o temores.

10. Abortos de repetición.

Las mujeres que repiten en su aborto están atrapadas en una pauta de reexperimentación de sus abortos traumáticos. Se exponen a la misma situación traumática con la esperanza de conseguir enfrentarse a ella y superarla. Muchas mujeres buscan así un embarazo de sustitución pero de nuevo descubren que las situaciones son las mismas que le llevaron al aborto.

"Cada una de las veces tenía un deseo inmenso de ser madre, pero siempre veía la opción del aborto, recreando el primer trauma". El mensaje que se lanza a una mujer "eres incapaz" en vez de ofrecerle apoyo animarla en su capacidad de ser madre, es determinante para su decisión. Muchas son obligadas por sus parejas a abortar. Buscan otro embarazo y disfrutan de su breve experiencia hasta que son descubiertas y obligadas a lo mismo.

Hasta que los asesores ideologizados no superen su propia ceguera no serán capaces de ayudar a las mujeres para romper con estos círculos viciosos y autodestructivos de los abortos de repetición.

11. Abusos sexuales y aborto.

Una alta proporción de mujeres que sufren traumas tras el aborto tienen antecedentes de malos tratos, abusos sexuales o incesto. Si se da esto, la mujer puede experimentar el aborto como una continuidad más de las violaciones que ha sufrido.

Las mujeres que han sufrido abusos anhelan el amor auténtico. La diferencia está en que como sus fronteras sexuales han sido violadas a una edad temprana, son más proclives a utilizar sus cuerpos para intentar obtener el amor. En lugar de encontrarlo, tienen más posibilidades, por su baja autoestima, de encontrar más traiciones a su amor, más ataques a su dignidad y más reexperimentación de sus traumas.

12. Algo se ha muerto dentro. Alcohol, drogas, sexo y suicidio.

Las drogas y el alcohol tienen la capacidad de cambiar el centro emocional de la persona, aunque sólo sea temporalmente. Con un estado emocional modificado químicamente, uno se puede sentir como si fuera otra persona y estuviera separado de su pasado.

Según un estudio de la Universidad de Minnesota, las adolescentes tienen 10 veces más probabilidades de intentar suicidarse si han abortado en los seis meses anteriores, que aquellas que no han abortado. Según el estudio del Instituto Elliot tres de cada cinco mujeres que habían abortado tenían pensamientos suicidas. El 28 % intentó suicidarse, y más de la mitad de las mismas hizo más de un intento de suicidio.

Esta demostrado que el embarazo, aun no esperado, disminuye los impulsos suicidas. El embarazo tiene un papel protector sobre las mujeres con trastornos mentales o depresiones graves. Las obligaciones familiares y la idea de que hay alguien por quien vivir, tienen a reducir las tendencias autodestructivas.

13. Bebés rotos.

“La muñeca destrozada de Marita reflejaba el abuso a una niña – destrozada, desfigurada, violentada y quemada. El “baby-fútbol” era un acto de exteriorización del trauma reprimido del aborto. El bebé que merodeaba por su subconsciente se había convertido en el objeto a aniquilar. La cabeza destrozada de una muñeca era un símbolo de este conflicto”.

Es frecuente la pérdida de control con niños pequeños. Ante situaciones de estrés salen a flote sentimientos de desamparo e incompetencia con los niños, cuestiones que fueron las que dominaron su decisión de abortar. El patrón ritual resultante del maltrato infantil, seguido de vergüenza, culpabilidad y dolor, reflejan las experiencias del aborto.

A través de pensamientos intrusivos se revive continuamente la experiencia emocional del aborto y pueden concretarse en hacer daño a los hijos vivos y resulta terriblemente duro experimentar estos pensamientos tan horribles. Sucede que se desplaza el odio y la rabia sobre sí misma sobre su propio hijo. A veces se dan casos de intentar matar a los hijos y suicidarse para “reunir a la familia” Hay estudios que correlacionan aborto y riesgo posterior de maltrato infantil. La cuestión parece ser que el aborto provoca disrupción del vínculo con los niños nacidos después.

14. ¿Qué te reconcome?

Es una historia que se repite frecuentemente: un trastorno alimenticio que se convierte en la causa de implacable vergüenza, culpabilidad y odio a sí misma, una presión respecto a la comida que es incontrolable a pesar de que la persona ni siquiera disfruta o incluso aborrece comer. La comida no se usa para nutrirse o sostener la vida, sino para castigarse tras un breve momento de alivio.

Detrás de estos trastornos, con frecuencia hay una situación de aborto oculta. Los símbolos que rodean a la comida y la alimentación son prácticamente infinitos. Los trastornos alimenticios son una forma por la que algunas mujeres reexperimentan emociones, vergüenza o sensaciones físicas, que están relacionadas con un aborto no resuelto.

Generalmente las mujeres se sienten atrapadas por sus trastornos alimenticios y hacen constantemente algo que desprecian y aborrecen. Para muchas, así se reexperimenta la experiencia de sentirse atrapadas en el momento de elegir un aborto. Numerosas mujeres son complacientes y llegarán a cualquier extremo para evitar herir los sentimientos de los demás. Algunas solamente pueden expresar sus sentimientos de rechazo y dolor de forma simbólica, a través de sus cuerpos demacrados por la anorexia o hinchados por la bulimia. Para estas mujeres los trastornos de la alimentación son su forma única de comunicar lo incomunicable. Mediante su aspecto o conducta, la mujer está gritando: "¡No estoy bien, tengo mucho sufrimiento!, ¿Me puede alguien ayudar?"

La bulimia es un trastorno alimenticio que consiste en un círculo vicioso de atracarse de comida seguido de vómitos y purgas para intentar eliminar las calorías ingeridas. A través de estas conductas, la comida se utiliza para simbolizar los esfuerzos de ingesta y expulsión de los sentimientos desagradables. Las emociones no resueltas, como el alimento no digerido, deben ser expulsadas del cuerpo. Los vómitos pueden ser una forma de evacuar la ira y la rabia.

Hay quien después de abortar tienen una sensación de alivio, dejar un problema atrás. Posteriormente cada vez que se experimentan sentimientos de ansiedad y pánico se intentan calmar con atracones de comida. Comer hasta que el estómago se hincha asemejándose a una embarazada, cuando no se aguanta la hinchazón se recurre al vómito. A través de las purgas se reproduce el alivio de la "solución rápida". Hay historias clínicas de atracones a la hora de tener que tomar decisiones por el estrés producido, recordando la presión a la que uno es sometido a la hora de tomar la decisión de abortar.

En la anorexia ocurre que al quitarse el alimento, puede representar la retirada del alimento al bebé. Puede convertirse en el modo de quitarse la vida lentamente imitando la pérdida del bebé. En otras ocasiones se experimenta que como mi cuerpo me ha traicionado al quedarse embarazado, lo castigo anulando su sexualidad. Matar a l cuerpo de hambre refleja el esfuerzo inconsciente de liberarse de su cuerpo: pechos, caderas o cualquier parte de él que le haga sentirse atractiva.

Otras veces la anorexia tiene que ver con la toma de control. Cuando se vieron obligadas a abortar por sus padres, dado que el aborto supuso una falta de control sobre su propio cuerpo, ahora se asume el control de la comida, la única cosa que sentía que podía dominar.

Algunas mujeres engordan después de abortar como forma de aislarse de los demás, especialmente de los hombres. Comer en exceso es un intento inconsciente de no presentarse como atractiva para los demás.

Evidentemente no todas las mujeres con este tipo de trastornos han tenido un aborto. Sin embargo, cuando un trastorno así comienza después de un aborto, es esencial que se explore la cuestión del trauma posabortivo. Un objeto crucial en la recuperación es aprender a decir lo que se piensa y encontrar palabras para que el alma exprese su dolor y libere su agonía interior. La gente acude a la comida como medicina para controlar, castigar, satisfacer, ventilar frustraciones, escapar de sentimientos dolorosos o recrear una sensación traumática de desamparo. La recuperación comienza con el reestablecimiento de seguridad personal. Una vez conseguido esto, los sentimientos y las emociones relativas a las pérdidas sufridas, ira, miedo, vergüenza o dolor, se podrán analizar en profundidad.

Hay que buscar las motivaciones subconscientes, temores privados escondidos y sentimientos enterrados que se han tapado con comida o se han camuflado bajo capas de grasa.

15. El aborto y la ruptura de las relaciones.

Tras abortar algunas mujeres se vuelven excesivamente miedosas, inseguras y dependientes en sus relaciones con los hombres. Otras, profundamente turbadas por la culpabilidad y el odio hacia sí mismas, llegan a creerse indignas de una relación leal. Otras se ven atrapadas en un torbellino y crean situaciones de abandono, indefensión, vergüenza, traición o destrucción. Se da bastante correlación entre aborto y divorcio en el futuro.

Un aborto dañará la capacidad de confianza de la mujer en los hombres, incluido su propio marido, esto hace incrementar el aumento de conflictos de pareja y de separaciones. El aborto también es el responsable de numerosas disfunciones sexuales. La sexualidad y el amor se encuentran mezclados con la destrucción. “la destrucción de la vida de un niño, preciosa e inocente, hace que la unión sexual que la creó carezca de hermosura.

El dolor y la ira dificultan la comunicación eficaz, que impide que la pareja solucione sus problemas y tenga momentos de intimidad, tanto personales como sexuales. Para muchas parejas, el hablar de su aborto les supone una amenaza tan grande que es simplemente “tabú” y supone el coste de la unión entre ellos.

En una encuesta del Instituto Elliot el 47% de las mujeres decían sentir odio hacia las personas involucradas en su aborto, el 35% dijeron sentir odio hacia el hombre que las dejó embarazadas y el 22% señalaron sentirlo hacia todos los hombres en general.

El sexo puede sacar a la luz los traumas sin resolver por los abortos. Para algunas hasta la aproximación de los hombres que aman pueden desencadenar sentimientos de repugnancia, ira, ansiedad, dolor, inseguridad o traición. Como el sexo está tan vinculado con el aborto, algunas mujeres se enfrentan con él de la misma manera que con el aborto, mostrándose insensibles y ausentes. Si una mujer en su aborto se desconectó como mecanismo de defensa, puede que en relaciones futuras se desconecte frente al sexo.

Para algunas mujeres el aborto contamina toda pasión heterosexual, por ello, algunas admiten haber desarrollado tendencias lesbianas. En el mismo estudio referido anteriormente, el 58% de las mujeres dijeron sentir una disminución del placer en las relaciones sexuales después de abortar y el 47% declararon haber desarrollado un rechazo o indiferencia a las relaciones sexuales. Otras mujeres llegan a rechazar de tal manera su sexualidad y su potencial reproductivo que se autocastigan por medio de la esterilización.

16. El trabajo del duelo y el nacimiento de la libertad.

“Cuando la carga del duelo se desvanece nace una mujer nueva y restaurada. Se puede sentir a Dios tocando las almas y rehabilitándolas”.

Ningún especialista que haya recorrido la travesía del “duelo prohibido” hacia la paz y la curación, puede dudar de la existencia de un Dios que de verdad ama, de verdad perdona y de verdad cura. Uno se siente pequeño y privilegiado por ser testigo de semejante restauración y curación. Para la mayoría de las personas, sólo cuando nos sentimos apoyados por otros que no nos van a juzgar ni a condenar, nos sentimos libres de actuar sin temor al rechazo social. Este apoyo nos facilita enfrentarnos con lo más profundo de nuestras almas y explorarlas. A través de este ejercicio, uno aprende a aceptar el perdón de Dios y de su hijo abortado. Por medio del perdón, uno aprende como extender el perdón a uno mismo y a los demás y comprende cómo las experiencias más difíciles y devastadoras pueden servir para fundamentar una existencia más profunda, más rica y con mayor sentido.

Hemos hablado sobre el conflicto acercamiento – alejamiento que está en la raíz de la lucha por la recuperación. Por una parte se desea, estar totalmente libre de los abortos. Y por otra, se teme el dolor, las lágrimas y la reapertura de las heridas mal cicatrizadas. Este miedo a la mejora se parece a la condición irónica del prisionero que se acostumbra tanto a su celda que llega a temer a la libertad.

La recuperación no puede comenzar hasta haberse despojado de las múltiples capas de culpabilidad e ira. La recuperación se encuentra enfrentándose a la verdad con coraje y humildad. Más allá del simple reconocimiento de la muerte de su hijo, es también necesario comprender el verdadero alcance de lo que ha ocurrido. Esto incluye el conocimiento de los factores externos y personales que alimentaron su desesperación.

Siempre se dice que el aborto es una decisión personal y privada. Pero el hecho fundamental es que somos seres en relación y necesitamos y dependemos de los vínculos con los demás. El aborto corta el vínculo de la madre con el hijo, puede romper el vínculo entre amantes, esposos y miembros de la familia, Promueve el aislamiento y el secretismo. Puede hasta provocar la desconexión con uno mismo.

- **Permiso para llorar.** Si se han estado evitando los sentimientos de pérdida, ira o tristeza, es probable que su duelo esté siendo obstruido. A través de la justificación, racionalización y fabricación de excusas para defender y proteger su decisión de abortar, puede que se esté esquivando un duelo que le perseguirá hasta ser reconocido.

El aborto es un contacto con la muerte. No importa si se llama pérdida de embarazo o muerte de un niño. Esta pérdida se extiende a sus relaciones, a sus vínculos maternos y a un sentimiento de inocencia perdida. También supone la pérdida de todo lo que pudiera haber sido.

Permitir llorar significa enfrentarse con la realidad dolorosa de lo que se ha perdido y de cómo se ha perdido. A veces la negación tarda en eliminarse y pase por las siguientes fases antes de conseguirlo. **Reconocimiento:** supone admitir que el problema existe. **Eliminación:** de la negación, es decir, la aceptación. Y por último **la rendición:** aceptación total de la realidad y una disposición a tratarla en su naturaleza y sentido verdaderos.

Toda esta labor necesita la ayuda de gente experimentada en ayuda a los que han abortado.

- **Cada duelo es único.** El duelo es distinto y particular para cada persona. Puede ocurrir que el sentimiento de pérdida pueda levantar conflictos relacionados con el pasado y los vínculos padre – hijo, dependencia, insuficiencia, el no sentirse querido, inseguridad y falta de control.
- **Ser realista con las expectativas.** Es necesario ser paciente con uno mismo. No mirar a largo plazo sino el día a día. No es realista pretender olvidar completamente al hijo abortado, pero si es posible dejar atrás los sentimientos intensos de pérdida, culpabilidad y dolor que se puede experimentar.

“Cuando una madre va a dar a luz a un niño, la madre es la portadora física del niño al mundo. Si ha habido un aborto, el niño puede convertirse en el portador espiritual de la madre a Dios”. Esta fe puede ser el elemento espiritual que nos permite darle sentido a la tristeza y al sufrimiento y tener esperanza. La fe nos da un sentido que trasciende nuestra pérdida. Es posible encontrar significado en todo lo ocurrido y esperar reencontrarse de nuevo con su hijo en el cielo.

- **Cuidarse mucho.** El duelo no es un ejercicio de masoquismo. Para confrontar un duelo hay que cuidarse, alimentación, salud, deporte. La actividad física disminuye la depresión, ayuda a dormir y libera endorfinas que ayudan a relajarse.
- **Conexiones de apoyo.** Es muy importante tener una red de apoyo. Una persona doliente está socialmente aislada. Cuando se habla con alguien dejar claro que no se espera que me repare la situación, simplemente se desea ser escuchado.
- **Cuente su historia.** Es importante expresar las necesidades que se tienen a aquellas personas de confianza, hablamos de saber pedir ayuda. Cuente su historia. Un examen de la situación en el momento del aborto, lo que significa en su vida y el dolor que padece por la pérdida de su hijo, ya sea verbal o escrito, le entenderá a comprender el cómo y el por qué de su aborto.
- **Evite ser atrapado por la culpa.** Es importante tomar conciencia de la trampa que constituye la culpa como una manera de mantener la memoria del hijo abortado. Temen desprenderse de la culpa porque creen que así perderán el recuerdo de su hijo abortado. Debajo de esa culpa hay un profundo dolor. Muchas mujeres hacen de la culpa parte intrínseca del duelo sin poder separarlo. Por ello es muy importante el componente espiritual.
- **Importancia de los retiros de FDS “La viña de Raquel” y de los grupos de apoyo.** Se viven varios rituales para ayudar a conectar con su duelo y desprenderse de la amargura. Nos ayudarán a conectar con nuestro interior, con los demás del grupo y con el amor y la compasión de su Divino creador. Se aprenderá a asimilar el perdón para sí mismo y para los demás. Se nos da la oportunidad de honrar y dignificar a los hijos abortados y recuperar el recuerdo y las emociones de forma sana y positiva.

Comprar y más información: <http://www.youtube.com/watch?v=5mlri6OwzK0>

