

DOPO L'ABORTO

Un aiuto per ritornare a vivere

L'esperienza del "Mandorlo", un servizio attivo in Piemonte che offre un percorso di psicoterapia breve: dieci sedute per "rifiorire" dopo il dolore seguito a una scelta spesso difficile e travagliata.

di Maria Teresa Antognazza

michela racconta: «Ho abortito quattro anni fa e per me è stata un'esperienza devastante. Solo ora, grazie alla terapia farmacologica e soprattutto a quella psicologica sto riuscendo a ritrovare la voglia di essere felice. Purtroppo, dopo un aborto volontario a una donna viene negato il diritto alla sofferenza e al lutto, e questo è crudelissimo; se noi stesse non ci riconosciamo il diritto alla sofferenza non possiamo affrontarla, e finisce che ci neghiamo il diritto a vivere e a essere felici, perché quelli che abbiamo attorno ci dicono: "L'hai voluto tu" o, "Soffri perché lo meriti"».

Anna ha solo 18 anni. Ha abortito un anno fa: «Non è stata una scelta mia, ma specialmente del mio ragazzo; lui non voleva il bambino in nessun modo e così ho deciso di abortire... All'inizio non è stato difficile, ma adesso mi capita di piangere in camera da sola e di pensare che magari sarebbe stato la più grande gioia della mia vita, e invece non è qui, l'ho ucciso. Vorrei un aiuto, ma non posso parlare con nessuno; lo sa solo il mio ragazzo, che però crede che quella sia stata la cosa migliore».

Parole di grande sofferenza, che le donne raccontano anche a distanza di anni, dieci, a volte venti o trenta. Come Marta: «Ho abortito dieci anni fa. Avevo due bambine piccole, un lavoro buono ma preca-

rio (mi avevano avvisato: licenziamento in caso di gravidanza), sposata con un marito che ha fatto pressione psicologicamente perché prendessi quella decisione. Io però non ho scusanti: volevo quel bimbo ma sono stata debole e fragile. Soprattutto sola. Non avevo nessuno con cui confidarmi. Da allora la mia vita è un inferno silenzioso».

Oppure come Silvana: «Sono passati più di 24 anni e ancora ci piango ogni giorno e il dolore è sempre vivo. Sì, d'accordo, era una situazione difficile, ma se solo avessi avuto più coraggio... oggi forse avrei due figli grandi; forse era femmina e mi sarei sentita meno sola; magari mio marito avrebbe superato le sue paure».

Storie di donne che hanno attraversato, spesso in grande solitudine, l'esperienza dell'aborto. Arrivate a una decisione così dolorosa per mille motivi: problemi economici, paura di affrontare una nuova gravidanza, incomprensione del partner. Altre volte la strada è quella dell'aborto terapeutico, magari dopo il lungo e difficile percor-

Sono le stesse donne a spiegare che cosa è accaduto in loro e come, grazie all'aiuto, hanno potuto rialzare lo sguardo

LE ESPERTE

da sinistra: Antonella Gaspari, Simona D'Andrea, Alessia Nota ed Elena Comba.



so della fecondazione assistita, e l'esito di esami che annunciano un problema di salute del feto. Decisioni che, a distanza di tempo, tutte dipingono come drammatiche e devastanti, anche se al momento erano apparse l'unica via di uscita, la soluzione di un "problema".

«Quando vengono da noi queste donne sono devastate da un dolore enorme; insieme al bambino, quel giorno, vicino o lontano che sia, sono morte anche loro». Elena Comba, Simona D'Andrea, Antonella Gaspari e Alessia Nota sono quattro giovani psicologhe torinesi e due anni fa hanno deciso di prendersi cura di questo dolore.

«Arriviamo tutte da anni di volontariato nel Movimento per la vita e presso i Centri di aiuto alla vita e abbiamo incontrato spesso donne che affrontavano la fatica della gravidanza e l'aborto. E da credenti abbiamo capito che, qualunque fosse stato il cammino che le aveva portate a decidere di sopprimere il proprio bambino, non potevamo lasciarle sole a "morire" in silenzio, ad affondare nella disperazione. Nessun giudizio sulle loro scelte: dovevamo solo dar loro una via di uscita, un'occasione di ritrovato benessere interiore, per tornare a sperare e a vivere. Insomma, se una vita era stata soppressa, c'era un'altra da salvare».

Così è nato "Il Mandorlo", un servizio attivo in Piemonte, nelle due sedi di Torino e Pinerolo, dove l'équipe delle quat-



Altre esperienze nel nostro Paese

► Progetto Rachele:

www.progettorachele.org/index.html
Si tratta di un'esperienza che, accanto ai passi dell'ascolto, elaborazione del lutto, perdono, del dare nome al bambino, sottolinea l'importanza di un approccio anche di tipo religioso: si suggerisce alla donna di stabilire «una relazione spirituale con il proprio bambino» e chiedergli «di pregare per lei e per tutti coloro che hanno partecipato all'aborto».

► Ciaolapo Onlus:

<http://www.ciaolapo.it/>
Si tratta di un sito on line «in cui i genitori, i parenti e gli «amici» dei bambini meteora arrivano per portare la loro esperienza, condividere il loro dolore e, anche se all'inizio può sembrare impossibile, iniziare a ricostruire le loro vite sconvolte dal terremoto della perdita».



La speranza è un albero fiorito

► Sul sito www.post-aborto.it è descritta l'esperienza del «Mandorlo» e il percorso terapeutico proposto nella fase del post-aborto dall'équipe di quattro psicologhe: Elena Comba, Simona D'Andrea, Antonella Gaspari e Alessia Nota. «Il Mandorlo» è stato fondato nel 2013 e ha sede a Torino in corso Einaudi 51, e a Pinerolo via Stefano Cambiano 23, telefono 392/37.79.467.



► tro professioniste, che hanno dai 36 ai 43 anni, offre un percorso di psicoterapia breve, dieci sedute a frequenza settimanale, per «rifiore», come il magnifico albero che compare nel logo.

«La sindrome post-aborto accomuna donne che hanno fatto un'interruzione volontaria di gravidanza (Ivg), un'interruzione terapeutica o hanno abortito spontaneamente, per morte intrauterina o per morte perinatale. Ci siamo accorte», spiega Elena Comba, «di quanto questo dolore possa rimanere silenzioso, ma non per questo faccia meno male, anzi. Il dolore di chi ha abortito è un dolore che non si dice, che non si vuole dire, che non si deve dire; per paura, per solitudine, perché è un dolore senza dignità. Ci occupiamo di donne che hanno detto no alla vita non solo del bambino, ma anche a una parte della loro vita, alla quale hanno rinunciato».

Sono le stesse donne a spiegare che cosa è accaduto in loro, prima e dopo l'aborto e come, con l'aiuto del «Mandorlo», hanno potuto rialzare lo sguardo. Una di loro, lo fa sotto forma di una lettera al figlio mai nato: «Quando sei arrivato nella mia vita ero troppo confusa, tutto è stato così veloce e così strano che solo dopo l'intervento mi sono resa conto del vuoto che avevo dentro di me e di quello che davvero era successo in quel freddo ospedale. Tu te ne eri andato e in quel momento anche una parte della mia vita se n'era andata per sempre.

Ho pensato che non avrei più potuto provare felicità... Poi, dolce amore mio, non ce l'ho più fatta. Ho capito che dovevo cambiare, che non potevo più stare così male dentro e fingere sempre che tutto andasse bene, ero completamente distrutta dal mio senso di colpa e dalla mia tristezza. Ormai erano passati sette anni. Quando sono arrivata dalla dottoressa del «Mandorlo» mi sentivo spoglia, completamente arida, non riuscivo a immaginare che la mia ferita potesse davvero rimarginarsi dopo così tanto tempo. Poi il percorso di psicoterapia mi ha ridato quella forza e quella fiducia che mi hanno permesso di guardare avanti con coraggio, dopo aver attraversato il mio dolore, accettando l'aiuto di chi mi ha fatto vedere la mia vita con occhi nuovi, che non mi ha condannato ma mi ha restituito la speranza e una piccola stellina che ora so, mi ha sempre protetta».

Nelle dieci sedute di psicoterapia la donna compie alcuni passi molto importanti: innanzitutto racconta quello che è accaduto, la storia del suo aborto; che cosa avrebbe voluto sentirsi dire e non le è stato detto; la storia di quel bambino. «È un vero e pro-

Il dolore è reale e non si può negarlo, neppure nel caso di una scelta fatta con lucidità

«Non potevo più stare così male dentro, ero distrutta dal mio senso di colpa e dalla mia tristezza»

prio percorso di elaborazione di un lutto e occorre che la mamma venga in contatto con il suo dolore, gli dia un nome». Un nome che deve essere dato anche al bambino mai nato: «Solo così», spiegano le psicologhe, «cessa di essere un "fantasma" e lo si sente vicino, gli si dà un posto. Ciascuna lo nomina e lo colloca diversamente: qualcuna dice che è una stellina, qualcun'altra lo vede vicino al nonno che è mancato. Sapere "dov'è" adesso il proprio bambino, è come dargli simbolicamente una "sepolcra". Solo a questo punto, è possibile separarsi dalla propria perdita; e quando le donne riescono a dire che il proprio bambino non sta soffrendo, decidono di smettere di soffrire, di lasciar andare il senso di colpa che le ha segnate fino a quel momento, facendole morire giorno dopo giorno».

Il dolore è reale e non si può negarlo, neppure nel caso di un'interruzione di gravidanza scelta con drammatica lucidità, per "liberarsi" di un figlio indesiderato. «Ormai il passo è fatto», dicono le psicologhe torinesi, «e non possiamo tornare indietro. Ma la donna che incontriamo oggi, a distanza di tre-sei mesi dall'aborto, ma anche di venti o trent'anni, è come paralizzata e vive un blocco delle relazioni. Nelle situazioni più gravi può arrivare all'assunzione di sostanze e a tentativi di suicidio».

«Oggi», racconta un'altra paziente del "Mandorlo", «pur non avendo ancora un figlio, sto meglio, mi sento un albero in crescita, con alcuni rami potati, ancora fragile, ma che ce l'ha fatta a sopravvivere. Parlare della mia sofferenza, parlare dei bambini persi, mi ha portato, pur attraverso le lacrime, a vedere la mia vita da una prospettiva diversa, a capire e capirmi, ad accettare e ad accettarmi, a dare un nome e un posto alle emozioni, alle persone e alle cose. Ora sono tornata a sorridere, ad avere voglia di organizzare un viaggio, una cena o altro, di vivere a fondo e di godermi la vita, così come è ora, trovando un senso e un significato nuovo. Sono una donna diversa, consapevole delle ferite, ma disposta a guardare avanti. È possibile superare questi dolori, ma bisogna avere la forza di chiedere aiuto, di farci aiutare, di parlare della perdita, delle scelte dolorose fatte, delle paure, dei sensi di colpa e di inadeguatezza, di come siamo e non vorremmo essere, per poi iniziare a rinascere». ○

Il libro



► **Maternità interrotte.**
Le conseguenze psichiche dell'Ivg. (San Paolo Editore)
Si tratta di un manuale sul post-aborto e rappresenta uno dei primi libri pubblicati in Italia in cui dei professionisti, tra cui la psicologa milanese Benedetta Foà (www.benedettafoa.it), affrontano il problema del post-aborto, indicando una possibile cura. «Personalmente», dice la Foà, «il futuro è ancora tutto da costruire, ma la strada è spianata. Se va tutto come stabilito nel giro di pochi mesi ci sarà a Milano un Centro che si occupa della cura e recupero di coloro che soffrono del trauma identificato con il nome di "stress post-aborto"».



«Questa donna si è risposata e adesso è serena con cinque figli. L'aborto le pesa enormemente ed è sinceramente pentita. Vorrebbe andare avanti nella vita cristiana...»

Papa Francesco

mobils
ergonomic
BY
MEPHISTO



**PIEDI STANCHI?
NON PIÙ!**
**SCARPE MOBILS CON
IMBOTTITURA SOFT-TOUCH**



- 1 MORBIDA IMBOTTITURA COMPLETA SOFT**
Contro compressione e sfregamento.
- 2 TECNOLOGIA SOFT-AIR**
Per un appoggio morbido come su un tappeto erboso.
- 3 FODERA CLIMA COMFORTEMP**
Per una naturale e sana temperatura del piede.
- 4 SOLETTA INTERCAMBIABILE**
Anche per plantari personalizzati.



Per informazioni gratuite spedire il Coupon a:

MOBILS INTERNATIONAL,
VIA B. BUOZZI, 12
I-39100 BOLZANO
info.it@mephisto.com

Nome

Cognome

Via

CAP/Città

E-Mail