

# Attraversare il dolore di un aborto: la sofferenza e la speranza

**Un'équipe di psicologhe e psicoterapeute si occupa del dolore emotivo legato all'evento dell'aborto, sia esso spontaneo o procurato, prendendosi cura della profonda ferita che in entrambi i casi è inflitta alla donna.**

## L'équipe de *Il Mandorlo*\*

**A** borto: una parola scomoda e a volte difficile da pronunciare.

Deriva dal latino, *ab-orior* e significa "privazione del nascere", privazione alla vita.

Siamo abituati a pensare all'aborto come ad una battaglia ideologica e ci vengono subito in mente le fazioni che si schierano da una parte o dall'altra; ma non è questo l'obiettivo del nostro articolo. Per una volta vogliamo parlare di questo evento (che non racchiude solo l'interruzione volontaria di gravidanza, ma anche l'aborto spontaneo e l'aborto terapeutico), andando aldilà delle scelte ideologiche e posando lo sguardo sulle persone reali coinvolte in questo evento. Vogliamo descrivere ciò che spesso non viene raccontato, ma che abita nell'intimo del cuore di chi si è imbattuto, per una ragione o per l'altra, in questo tipo di esperienza. Desideriamo addentrarci in questo ambito con il massimo rispetto di ciascuno, perché sappiamo che in ogni caso ci troviamo di fronte alla sofferenza e alla complessità dell'essere umano. Con questo articolo cercheremo di dare voce ai protagonisti dell'aborto, partendo dalla nostra esperienza di cura che stiamo portando avanti attraverso *Il Mandorlo*, un'équipe di psicologhe e psicoterapeute che segue a livello psicologico le donne e i familiari che hanno vissuto un'interruzione di gravidanza, gli operatori e il personale coinvolto. Vogliamo dare luce, da un lato ai messaggi sull'aborto che scorrono nella cultura e nella società e dall'altro lato a ciò che accade a chi

vissuto concretamente questa esperienza e che ci viene raccontato nei percorsi di cura.

Quali sono dunque le idee comuni e i pregiudizi che scorrono sull'aborto?

Spesso si sente parlare dell'interruzione di gravidanza come sollievo, come guadagno (di tempo, di libertà, di soldi,...), anche quando si tratta di aborto spontaneo o terapeutico. Il messaggio che passa è quindi quello di un'azione che elimina un problema, o comunque di un evento non così importante. Per la donna, tuttavia, è una perdita, più o meno consapevole. Sappiamo che sin dal concepimento l'identità della donna subisce delle trasformazioni: come a livello cellulare si crea sin dall'inizio una commistione di madre e figlio, così avviene anche a livello psicologico, in quanto la relazione tra madre e bambino inizia già nel periodo gestazionale.

Dunque l'aborto si porta via la gravidanza, il feto, a volte "il problema", altre volte "il sogno", ma anche una parte della donna: parte del suo corpo, progetti, fantasie, identità.

Paradossalmente ciò che viene percepita come una scelta "razionale e ponderata", fatta sulla base di motivazioni irrinunciabili, di per sé è spesso una scelta estrema, unica possibilità poiché nessuno sceglierebbe l'aborto come evento parte della propria esistenza; esso diviene sempre il male minore di una situazione di per sé angusta. La società da una parte sostiene la donna e la scelta di abortire, ma contemporaneamente nega e nasconde la sofferenza che ne deriva. In generale le si proibisce l'espressione della sofferenza e la donna sa che non deve parlare, perché il suo dolore è socialmente inaccettabile: "Ma, signora, è lei che ha chiesto l'aborto ..." così riferisce in terapia Stefania. La donna spesso sente che non c'è posto (non c'è un posto) per esprimere ciò che vive, il dolore, il senso di colpa, lo smarrimento, il vuoto. L'argomento diventa così un tabù. L'aborto sembra diventare un non-evento. Se la vita del bambino non è nota, la sua morte non può essere riconosciuta e il lutto non può essere elaborato.

Quando si parla di aborto spontaneo, questo spesso viene "normalizzato" e "medicalizzato", quasi sminuito: "Non pensarci", "Fanne un altro". La donna molte volte si trova così spinta a tacere, sia perché l'ambiente esterno non la aiuta, sia perché preferisce non contattare il proprio dolore interno e profondo. Così cerca di dimenticare in fretta e spera di eliminare presto questo brutto ricordo, ma se non elabora realmente il lutto che ha vissuto rischia che questo diventi ancora più grande, come riferi-





*“Date voce al dolore:  
il dolore che non parla  
sussurra al cuore affranto  
e gli dice di spezzarsi”*

*(Shakespeare, Macbeth IV, 3)*

scie Elisabetta dopo due aborti spontanei: “C’è vuoto dentro e c’è vuoto fuori”. Altre volte la donna avrebbe voglia di parlare del suo dolore, anche se è difficile, ma non riesce a sentirsi compresa, come afferma Paola in terapia: “Questo è troppo difficile e poi nessuno mi capirà...”

La sofferenza è spesso tenuta segreta, il dolore viene congelato, pietrificato e il bambino così diventa un segreto tra lui e lei, molte volte anche all’interno della coppia non se ne parla. Luca dice: “Non ne ho più parlato con mia moglie perché l’ho vista soffrire talmente tanto che non voglio farla stare ancora male”. Si pensa che non dire significhi riuscire a non pensarci e quindi superare il dolore e smettere di soffrire. In realtà è vero proprio il contrario: per superare occorre dire ed entrare nelle emozioni, tutte quante (rabbia, tristezza, paura, vergogna). Quando si tenta di congelarle, anche il rapporto di coppia subisce delle ripercussioni e spesso “si raffredda” un po’ anche l’intimità della coppia, apparentemente senza motivazioni.

In una società a disagio con dolore, il messaggio che viene dato è quello di andare avanti in fretta. Viene imedito alla persona di reagire come si fa normalmente di fronte ad una perdita significativa: negare, arrabbiarsi, piangere, disperarsi e poi, piano piano, ricostruirsi.

“Su datti una mossa, ora, non vuoi mica rimanere in questo stato?!” “Non ci devi pensare, focalizzati su altro!” “Con il tempo te ne farai una ragio-

ne!” “Ad ogni modo, sai che è meglio così!” “Comunque non sarebbe vissuto a lungo, su pensa piuttosto a farne un altro!” Queste sono delle frasi tipiche che la donna che ha abortito spontaneamente si sente molto spesso dire. Sono parole dette nel tentativo di aiutarla, ma che al contrario le impediscono di alleviare la sua pena.

Nascondere il dolore, imporsi di non pensarci, evitarlo è pericoloso poiché accentua la vulnerabilità e il senso di solitudine della persona contribuendo al suo isolamento.

Così alla sofferenza legata alla perdita si aggiunge la violenza di un silenzio da parte della società. È un silenzio carico di pregiudizio critico e costringe a restare in disparte. Proprio per questo e non solo la persona cerca di evitare i sentimenti dolorosi in vari modi, come mostrandosi forte, allontanandosi dalle relazioni, evitando pensieri dolorosi o tenendosi sempre occupata. Questa sofferenza, naturale e fisiologica, se non viene espressa può portare a delle vere e proprie patologie, che possono andare dallo stress post-aborto, alla sindrome post-abortiva, sino alla psicosi post-aborto. Sono patologie diverse, che vanno da incubi, flash back, ansia, calo dell’umore, assenza di desiderio, sino a episodi depressivi o, nei casi più gravi, presenza di deliri e di allucinazioni. Questi interferiscono nella vita della donna e delle famiglie, a volte poco dopo l’evento, a volte dopo anni o decenni. L’ambivalenza che la donna prova, specie in caso di gravi-

danza non desiderata, è uno tra i fattori che maggiormente possono dare origine a disturbi psicologici dopo l’aborto procurato. Talvolta, infatti, il vissuto immediatamente dopo l’intervento è quello di una grave perdita, di un senso di vuoto incolmabile, di profonda angoscia, di perdita di senso della propria esistenza...

Altre volte, il vissuto viene allontanato e si presenta successivamente, a volte anche anni dopo o in concomitanza con una nuova gravidanza.

Il bimbo che non ha visto la luce, spesso diviene un fantasma, che non ha nome con cui essere ricordato e non ha un luogo dove possa essere pianto: tutto questo accresce il senso di solitudine e di vuoto.

L’obiettivo è stare meglio e consiste nel riconoscere, accogliere e dare valore ad un dolore che, spesso, non trova spazio nell’ambito ospedaliero, che rimane sospeso, per manifestarsi a volte sotto altre vesti, quali un disturbo alimentare, attacchi di panico, disturbo dell’umore. La sofferenza si può superare, ma bisogna attraversarla.

Prendersi cura di chi ha vissuto il gelo che un aborto porta nel proprio cuore significa aiutare la persona a rifiorire, significa credere che dopo tanta freddezza c’è la possibilità di sperare ancora.

I bimbi che non vedono la luce della vita non rimangono nelle tenebre, essi troveranno la Vera Luce nel Signore. Le donne che hanno abortito, invece, portano la loro vita come avvolta dalle

*Continua alla pagina 14*



*Continua dalla pagina 11*

tenebre ed esse si sentono incapaci di uscire da un senso di oppressione, paura, solitudine e buio e nel silenzio piangono il bimbo mai nato.

Noi, però, pensiamo anche che una luce possa essere trovata se attraversiamo l'oscurità.

La sofferenza attraversata porta, infatti, alla restituzione di una parte di sé che se n'era andata al momento dell'aborto, alla formazione di una nuova identità di persona in grado di affrontare con coraggio il dolore e capace di

aprirsi ad una nuova vita, alla capacità creativa che dà la possibilità di fare nuovi progetti, a guardare al futuro con speranza.

*Il Mandorlo - Rifiorire dopo un aborto*, costituito da psicologhe e psicoterapeute, propone un percorso di psicoterapia breve focalizzata, in cui l'ascolto, l'accoglienza e l'accettazione dei vissuti dopo l'aborto trovano spazio per l'elaborazione e lo sviluppo di nuove potenzialità.

Vi invitiamo a visitare il nostro sito

internet [www.post-aborto.it](http://www.post-aborto.it) e a segnalarci realtà che possono essere interessate al nostro contributo. ■

*\*L'équipe de Il Mandorlo*

***Elena Comba, Simona D'Andrea, Antonella Gaspari, Alessia Nota***