

A LAS MUJERES LES DUELE

(SINDROME POS-ABORTO)

Sería difícil toparse con un individuo Provida que no sepa de la profunda impresión negativa, consecuencia psicológica del aborto, que se conoce como el Síndrome Pos-Aborto (SPA). Para la mayoría de la gente el SPA nos sugiere una imagen más o menos indefinida de una mujer que siente bastante culpabilidad y remordimiento por haber tenido un aborto. Muchas veces se llega a saber algo del SPA porque una amiga padece del problema. Para algunas lectoras todo esto les cae intensamente personal, ya que son ellas las que sienten el SPA en carne viva.

Será mi propósito dar aquí en forma muy breve el problema y sus síntomas, y luego explicar como puede Usted ayudar a la mujer que sufra esta aflicción.

El Síndrome Pos-Aborto se define como la incapacidad de resolver el temor, el coraje, la tristeza y la pena que se asocian con la pérdida de un hijo abortado.

EL PROBLEMA

Para la mayoría de las mujeres, el aborto es una experiencia traumática, tanto física como emocionalmente. Para algunas, el impacto emocional se ha comparado al que observara entre los veteranos de la guerra de Vietnam, y entre otras que vivieran otras situaciones extremadamente traumáticas. Esta reacción se conoce como el Síndrome de Estrés Pos-Traumático. Existe un mecanismo normal de protección psicológica que cada uno de nosotros utiliza. Hay una tendencia de suprimir el recuerdo de las cosas malas y de acordarnos de las cosas buenas. Hasta cierto punto esto es normal y eficaz -o así esperamos- y a algunas mujeres parece bastarles para poder seguir con sus vidas. Para algunas, les basta por un tiempo solamente. Para otras, no les sirve en ningún momento.

LA REPRESIÓN Y LA NEGACIÓN

Los principales mecanismos de defensa son la represión y la negación. Tanto su consejera como el abortista habían declarado que no le molestaría el procedimiento. Sus amigas le habían asegurado que este no la molestaría nada. Habían dicho lo mismo su marido o su novio. ¡Y cuántas veces sucede que le vienen con el mismo cuento el médico que le da la referencia para el aborto, o hasta el pastor de su iglesia! Ella misma se convenció que no le molestaría, y por lo tanto, cuando ocurren los síntomas, ella niega que puedan tener relación con el aborto, y los reprime, dirigiéndolos para adentro, suprimiendo, con plena conciencia, los recuerdos - ¡No! No es por la causa del aborto que me siento así, sino porque... No es por eso que me siento tan horrible. Será que mi jefe se portó desconsiderado conmigo. No es por eso que las relaciones sexuales se han vuelto tan amargas. ¡Es que mi esposo es una bestia! No, no es por eso que no aguanté tener en mis brazos al nuevo bebé de mi

hermana, ni mostrar un poco de entusiasmo por la criatura que trajo mi colega a la oficina.

Por cierto. Hoy hace un año exacto que tuve el aborto (o cinco años, o diez), ¡pero la causa del malestar que siento hoy debe ser lo que comí anoche!

Lo típico de éste mecanismo de protección es no hallar el vínculo entre sus problemas psicológicos o emocionales y el aborto.

Otro mecanismo de protección es el de remediar el aborto teniendo otro bebé (haciéndose luego una "supermamá"), o volviéndose muy activa en su iglesia, en alguna causa caritativa o en su carrera. Se trata de ofrecer pruebas de que ella es, a pesar del aborto, una buena persona.

Este tipo de compensación, y otras formas de racionalización, sí sirven para algunas mujeres. Para la mayoría, sin embargo, sólo sirven por un tiempo, y entonces el problema fundamental empieza lentamente a hervir hacia la superficie.

Típicamente, los síntomas mas fuertes se reprimen por cosa de cinco años - o a veces por diez o hasta veinte. Puede suceder que al aproximarse la muerte, en la vejez, el problema se presente de nuevo.

SINTOMAS

Cuando ocurren síntomas, éstos se manifiestan de formas muy variadas, que pueden incluir las siguientes:

- Sentimientos de culpabilidad - ella ha matado a su propio hijo o hija - es una mala persona. Se merece cualquier desdicha que le caiga en la vida. Jamás deja de pensar así, y sus sentimientos siguen acuciándola sin parar.
- Sueños o pesadillas del bebé.
- Revivir en la imaginación, despierta o soñando, la experiencia del aborto. Puede provocarlo, por ejemplo, un ruido semejante al de la máquina de succión.
- Sentimientos fuertes de pena y de remordimiento. Se estima muy poco. Cree que es una persona llena de maldad, que se merece todos estos problemas. Que es una persona poco valiosa. Sabe que va a fracasar. ¿Por qué hacer el intento?
- Reacciones de aniversario en la fecha cuando mataran al bebé, o cuando él o ella hubiera nacido. Al llegar aquellas fechas, se pone de muy mal genio.
- El miedo a quedarse otra vez embarazada, o por lo contrario, urgentes deseos de tener un "bebé de repuesto".

- Una disminución de los sentimientos naturales de ternura y cariño hacia otras personas, sobre todo, hacia las criaturas y sus madres antes o después de dar a luz. Esta falta de sentimientos normales la lleva a evitar tanto a los niños como los bautismos o las fiestas de obsequiar a la que va a ser madre con motivo del próximo nacimiento. Es incapaz de hacerle cariños a una criatura.
- La frialdad sexual. Una hostilidad generalizada hacia los hombres, pero en especial, hacia el marido, ya que éste se conformó con el aborto. Existe frecuentemente una disfunción sexual.
- Recurrencia al alcohol y a otras drogas para aliviar el dolor. Este alivio pasajero termina generalmente en mayores sufrimientos y en nuevos problemas.
- La promiscuidad. En el intento de llenar el vacío de su vida, a veces busca el consuelo en brazos de otro hombre. Igual que ocurre con el abuso de las drogas, tampoco ofrece una solución verdadera, y sólo contribuye a su progresivo decaimiento psicológico.
- La depresión puede volverse severa. Puede consistir en tristeza y cambios bruscos de ánimo. Puede ser la causa de que duerma mal. Puede quitarle el apetito, o por lo contrario provocar, en ocasiones, la ingestión de cantidades excesivas de comida. Puede hacerla llorar sin causa aparente, apartarse de la compañía de los demás, y en general puede causarle todos los síntomas de una depresión clínica. Si la depresión continúa severa y no se mejora, puede llevarla a pensar en el suicidio. De vez en cuando el pensamiento del suicidio la conduce a intentarlo, quizás más de una vez.
- Deja de asistir a servicios religiosos, y ya ni siquiera reza. Está convencida de que Dios no la perdonará, y se siente incapaz de rezar.

CONDICIONES QUE PREDISPONEN A LA MUJER AL SPA

Habría que investigar mucho más para saber con certeza cuáles sean las condiciones que disponen a ciertas mujeres a padecer al SPA. No sabemos exactamente la frecuencia con que ocurre el SPA, ni el porcentaje de las mujeres que padezcan de las formas leves, severas o catastróficas de éste. Una cosa sí sabemos de seguro: el SPA no tiene relación con los previos conocimientos de la mujer con los hechos del desarrollo fetal, ya que la mayoría de las afligidas del SPA no sabían que se trataba de "un bebé". Sabemos también que no depende de las creencias religiosas que haya tenido la mujer antes del aborto, ya que la mayoría de las mujeres que recibían tratamiento no asistían a ninguna iglesia antes de su aborto. Por lo menos no les parecía el aborto gran ofensa contra Dios. O bien se imaginaban que Él las perdonaría sin problema.

EL TRATAMIENTO

Felizmente, hoy en día disponemos de una ciencia adecuada sobre como tratar el SPA. Este tratamiento se puede resumir en una serie de "pasos".

- **- HACERLE CONTRA A LA REPRESIÓN Y A LA NEGACIÓN.**

Ella debe nuevamente traer el aborto a plena conciencia. Debe admitir su participación en la destrucción de su propio hijo. El negarlo ha hecho mucho daño. La única solución es enfrentarse conscientemente con el aborto, y admitirlo.

Y Usted, ¿qué puede hacer para ayudarla en este trance? (Cuando me dirijo a "Usted" me refiero a cualquier persona que lea esta información) le ruego no depender únicamente de los médicos, los pastores o los trabajadores sociales. Es que los profesionales no son de mayor utilidad en esta labor. Da pena decirlo, pero ellos pocas veces comprenden la necesidad de sanar de un aborto. El médico de quien busca ayuda la mujer querrá probablemente proporcionarle más medicamentos antidepresivos. En efecto, se requiere mucho más que una serie de visitas cortas al médico aunque se trate de un médico bien informado, competente y compasivo. El tratamiento que trae una resolución definitiva del SPA requiere un plazo considerable de tiempo, y depende de Usted o de otra persona compasiva. No requiere necesariamente que tal persona tenga una capacitación profesional.

A Usted le tocará entonces servirle de apoyo a la mujer que sufra el SPA. Debe animarla a enfrentarse con su experiencia, y ayudarla paso a paso por el proceso de sanar, dándole la comprensión y el amor que pide una situación tan difícil. Sobre todo, ¡evitar el juzgar! Se trata de escuchar y seguir escuchando. Ella se siente muchas veces muy susceptible, muy dispuesta a juzgarse severamente. Si Usted a su vez la juzga, ella se retirará de toda conversación sobre este tema.

- **- ELLA DEBE LLORAR AL NIÑO MUERTO.**

Esto quiere decir que habrá lágrimas, un profundo sentimiento de duelo, momentos de rezar juntos. Es natural. Si Usted acude a una funeraria y allí ve a una amiga ya viuda junto al féretro de su marido pero que se no se permite una lágrima, ya se da cuenta Usted que algo anda mal. Las amigas más íntimas sabiamente la aconsejarán que llore, que de rienda suelta a sus emociones en aquel momento.

El niño que no llegó a nacer, ¿es en verdad un hijo perdido? Sí, sin duda alguna. Muchas mujeres le pondrán nombre. Ello sirve para cuajar su dolor, para enfocarlo en un nivel de mayor realidad. La madre debe pasar por un duelo parejo al que hubiera experimentado de haber perdido a un hijo en un percance, igual al que sentiría por un esposo muerto. Hay consuelo en las lágrimas.

A Usted le corresponde ayudarla a llorar su pérdida. Debe alentarla a expresar su duelo con lágrimas, acompañándola para ofrecerle un apoyo emocional. De hecho, puede ser que sea Usted la única persona en su vida que sepa ofrecerle la forma de apoyo y

ayuda que le será indispensable para la curación de las heridas que lleva en su mente y en su corazón. Recuerde siempre que hay que darle mucho tiempo a este proceso.

- **- EL PERDÓN DIVINO.**

A los creyentes en Cristo, los cristianos pro-vida que hemos aconsejado a las mujeres en esta situación, nos ha parecido completamente natural asegurarles del perdón divino si ellas también eran creyentes. Lo que nos sorprendió mucho a los investigadores de estos casos de SPA fue que el 98% de las mujeres aconsejadas, incluso las que no asistían a ninguna iglesia, necesitaron experimentar el perdón divino. Así como la organización Alcohólicos Anónimos busca una curación divina para tratar el abuso del alcohol, bien puede ser que sea la experiencia del aborto otro caso psicológico-médico tratable, en casi todas las mujeres, solamente al buscar ellas el auxilio divino. Como quiera que conozca ella a Dios, o aunque no lo conozca, el tercer paso imprescindible para la mujer es darse cuenta de que no carece de valor, que no queda condenada, y que la ha perdonado un Poder Superior.

Si una mujer puede llegar a este punto, sus síntomas más severos ya se notan generalmente aliviados, es capaz de hallar una estabilidad bastante fija, y nuevamente reina la paz en su vida. Pero queda un cuarto paso que dar.

- **- PERDONAR A LOS DEMÁS.**

Este paso es sumamente difícil, pero como sucede con los pasos anteriores, ella requiere el apoyo de Usted, que la aconseje y que le dé Usted mucho ánimo. Si es posible, debe perdonar hasta al abortista, al novio que pagara el aborto, al consejero de la escuela, a sus compañeros de clase, a su esposo, a su pastor. Si ella alcanza este nivel, es decir de perdonar precisamente a los que participaron en su desastre personal, entonces gozará de una estabilidad y de una paz muy fuertes.

- **- PERDONARSE A SÍ MISMA.**

Muy pocas mujeres alcanzan esta meta. De las que lo logren, unas pocas se sentirán espiritualmente motivadas por el amor de otras personas para dar testimonio público de su historia. Jamás debemos pedírselo. Si lo hace, debe provenir de ella misma el deseo, sin que nadie se lo sugiera. Al presentar públicamente su testimonio, ella revive una experiencia sumamente traumática. Son muy pocas las mujeres capaces de hacerlo, pero hay que decir que son de valor inestimable para la causa pro-vida.

USTED PUEDE AYUDAR

En conclusión, debemos notar que por las investigaciones científicas ahora se sabe mucho sobre el Síndrome Pos-Aborto. ¿Se trata del caso de una amiga de Usted, una compañera, una familiar? ¿Reconoce Usted los síntomas? Si es así, no vaya a creer que el médico o el pastor necesariamente comprenda bien la situación, o que entienda de los pasos hacia una curación. Es probable que Usted no debería de intentar sin

auxilio el proceso arriba descrito. (Aunque a la verdad muchas personas gozan de éxito al hacerlo.) El auxilio que usted requiere vendrá sin duda de un centro que preste ayuda en los casos de embarazos crisis. Se han fundado hasta la fecha 4.000 centros de ayuda de este tipo (conocidos en inglés como "crisis pregnancy centers" o "pregnancy help centers" que casi siempre pueden atender también al público hispanohablante.) Son las buenas voluntarias que allí rinden sus servicios quienes mejor conocen el SPA, y quienes frecuentemente se dan mejor cuenta que nadie de la forma más adecuada de ayudar a las víctimas del aborto, tanto a los hombres como a las mujeres.

Pero es Usted que el que bien puede ser la clave, la persona indicada para abrir la puerta hacia la curación de una mujer apenada, para escuchar sus problemas y encaminarla por los pasos de una curación. ¡Hay tantas mujeres heridas en nuestra nación de hoy! Cada quien debe meditar cómo puede ayudar a su vecina.

A LOS HOMBRES TAMBIÉN LES DUELE

En los hombres, el SPA se presenta con muchas semejanzas al SPA en las mujeres, pero existen diferencias.