



## **La actitud ante la pena y el dolor**

Tú, como otras muchas mujeres has descubierto que después de practicarte el aborto has quedado más o menos incapacitada psicológicamente. Sufres y a veces no sabes por qué. Te duele el alma. Te vienen pesadillas, o tu autoestima está por los suelos. Te sientes deprimida, o con ira, o intranquila, o temerosa. Tal vez estás preocupada cuando llega el aniversario en que hubiese nacido el bebé; o anhelas tener otro bebé, un bebé de "expiación", y sufres porque ya no puedes. O bien, te dejas llevar por una conducta autodestructiva, abusando de las drogas o del alcohol. Te vienen ideas de suicidio o has perdido el apetito.

Cualquiera que sea el dolor que estés experimentando, no eres la única. Muchos hombres y mujeres están sufriendo como tú; algunos se han abierto paso a través de su dolor. Por ello, queremos ayudarte con nuestra experiencia y darte a conocer un tema sobre el que se ha escrito poco y del que se conoce poco, excepto por nosotras, las víctimas sobrevivientes del aborto.

## **No permitas que nadie trivialice o menosprecie tu pena**

Tu pena es un signo saludable, una señal de que estás haciendo frente a una realidad, en vez de tratar inútilmente de olvidarla, o de intentar sepultarla dentro de ti misma. Las lágrimas purifican. El primer paso para ser curado de las heridas emocionales es admitir su existencia y reconocer su causa.

Tienes el derecho a sentir pena y dolor. Si perdieras un niño muy pequeño por enfermedad o accidente, la sociedad comprendería la razón de tu pena. El aborto espontáneo de un hijo deseado también es una razón legítima para afligirse. Sin embargo, muchas mujeres y hombres se sorprenden de encontrarse apenadas por la pérdida de su(s) hijo(s) porque el aborto era -más o menos- un acto voluntario. La voluntariedad del acto no elimina la pena, sino al contrario. A la pérdida se le añade la responsabilidad -o culpabilidad- de haber desechado el hijo que Dios había puesto en entrañas, lo que intensifica la pena.

Puedes ser inducida a creer, apoyada por cualquier persona -profesionales, asesores, otras mujeres, amigas, miembros de la familia, cónyuges o parejas- que tu pena es ilegítima, que no hay razón para tener la conciencia atormentada o para cargar con ese dolor. Esto frecuentemente lleva a las mujeres y a los hombres a sentirse ridículos o culpables por su propia pena, aumenta su confusión y les hace sentir como si estuvieran "perdiendo los estribos".

Tu pena no sólo es justificable, es normal, pues en el mismo momento de iniciar un embarazo comienzan todos los cambios hormonales del organismo, cuyo fin es transformar a la mujer en madre. La maquinaria del cuerpo se prepara para traer al mundo una criatura; y al mismo tiempo que el cuerpo se prepara para la maternidad se prepara también la mente. Cualquier impedimento a este proceso natural como el aborto, destruye la ecología del cuerpo y deja cicatrices en la psiquis de la que iba a ser madre. Por este motivo, después de un aborto, lo que anormal es la ausencia de la sensación de pérdida, de vacío, de pena o de aflicción. Reconoce que estás respondiendo normalmente a una trágica experiencia de la vida. El hecho de que cooperaste en causarte esa tragedia no niega tu pena, sino más bien la intensifica.

### **No seas demasiado dura contigo misma**

Cierto doctor ha dicho que el fenómeno de las dudas que siente la mujer sobre la aceptación o rechazo de tener al hijo al principio del embarazo es tan universal, que en sí constituye un síntoma de embarazo. Se te pidió que tomaras una importante decisión cuando tu estado de ánimo no estaba equilibrado, influenciado en parte por los cambios hormonales que estaban ocurriendo en tu interior al principio del embarazo, cuando tu capacidad para tomar decisiones no estaba en su mejor momento. Por otro lado, es probable que no tomaste sola tu decisión.

Quizás el padre del bebé no quiso o no pudo apoyarte para no aceptar la responsabilidad de tener un hijo. Puede que te haya sugerido el aborto -quizás incluso haya usado su influencia emocional y/o económica para persuadirte, presionarte o coaccionarte para que abortaras.

Frecuentemente los padres, en el deseo de evitarte pasar vergüenza, dolor, o ver interrumpidos tus planes (de educación, de trabajo, etc.); incitan al aborto como una "solución" del "problema", del embarazo "problemático" o inoportuno.

Si una mujer o un hombre están solteros, pueden sentir que, porque su conducta sexual ha sido bastante irresponsable, han renunciado a su derecho a tomar una decisión de tener al niño, en contra de los deseos expresos de sus padres. Sienten que no tienen derecho a avergonzarlos aún más, ni a "turbar" o aplazar los planes que habían trazado para su futuro. En un sincero deseo de ahorrarles el dolor, muchas mujeres y hombres consideran equivocadamente el aborto como una manera de resolver una situación que está haciendo sufrir a los que más aman.

Tus familiares, tu mejor amiga, todos ellos pueden haberte sugerido que el aborto es realmente la solución más viable para una situación difícil.

O puede ser que los consejeros del centro de planificación familiar no te dieron toda la información necesaria para ayudarte a tomar una decisión informada y libre. Negaron la humanidad a tu hijo aún no nacido. Le llamaron un "puñado de células", "un pedazo de tejido" o "el producto de la concepción". No te informaron de las secuelas físicas y psicológicas del aborto. Apenas te informaron del tipo de procedimiento "seguro y sencillo" con el que "matarían" al niño. Y no te dijeron nada del dolor que tú y tu hijo sufriríais. Es por ello probable que no tomaste tu decisión basándote en una información adecuada y completa.

Finalmente, quizás equiparaste lo que es legal con lo que es correcto. Después de todo, el Tribunal Supremo de los EE.UU. declaró que el aborto es un "derecho" y ¿van a estar equivocadas el millón y seiscientas mil mujeres que abortan cada año en este país? Normalmente confías en la ley como una pauta para dirigir tu vida. No es tu culpa que no te dieras cuenta de la tragedia que ha supuesto la aplicación errónea de la justicia. Es un fracaso de la sociedad, no sólo tuyo.

Las cuestión puede ser muy clara ahora, de vida o muerte. Eso no quiere decir que fuera tan clara entonces. Fue una decisión trágica, pero no fue totalmente "incomprensible".

### **Perdona a los personas que colaboraron en tu aborto**

Es natural que te sientas enfadada con las personas cercanas a ti, las que debieran haberte apoyado en ese momento difícil de tu vida, pero que te fallaron tan miserablemente. Pero no permitas que la ira y la rabia sigan anidando en tu corazón, pues te destruirán, acabando en amargura y enfermedad.

Tienes que darte cuenta de que a lo mejor el padre de la criatura puede haberse sentido entre la "espada y la pared". Quizás renegó de todos los compromisos verbales o no que te hizo. Si has sido generosa contigo misma, ahora sé generosa con él. El aborto frecuentemente acaba con la relación que produjo el embarazo. Si esto te ha sucedido, que así sea. Pero perdónale. Perdona a tus padres, y amigos. Estaban equivocados, aunque buscaban lo mejor para ti. Sus juicios fueron errados pero solo Dios podrá juzgarlos.

Perdona a los profesionales sanitarios que te atendieron y quizás te mintieron, sin darte la información pertinente que podía haber cambiado tu decisión. Se dejaron llevar de una actitud paternalista, pensando que una decisión no informada es menos dolorosa. Aunque nosotras ahora ya sabemos que lo contrario es lo menos doloroso a la larga.

### **Busca la curación en Dios**

**Muchas mujeres y hombres nos han expresado que se sienten indignas del perdón de Dios: que, en efecto, están esperando, o sienten que están bajo el juicio de Dios. Pero lee lo que Dios dice: "Porque Dios amó tanto al mundo, que dio a Su Hijo unigénito, para que el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna" (Jn 3:16). "El que crea" incluye a cualquiera que haya pecado y Romanos 3:23 dice: "Porque todos han pecado". El aborto no sólo es un acto mal aconsejado, un llevar a cabo una decisión desgraciada, es un pecado. Confiésalo a Dios como pecado y sentirás que "Él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados, y para purificarnos de toda iniquidad"(I Carta de San Juan 1:9). Esto puedes hacerlo, si eres católica, acudiendo al Sacramento de la Confesión o Reconciliación.**

**No permitas que el enemigo de tu alma te diga que tu pecado fue demasiado grande, o demasiado premeditado, o demasiado egoísta o demasiado destructivo para que Dios te pueda perdonar. ¡No hay ningún pecado demasiado grande, premeditado, egoísta o destructivo que Dios no esté deseoso de perdonar con tal que se lo pidan!**

**Nota: Tomado del folleto "Surviving abortión" de la organización WEBA (Women Exploited by abortion - Mujeres explotadas por el aborto).  
Dirección: WEBA; Route 1, Box 821; Venus, Texas 76084. Teléf.:(214) 366-3600**