



sanando el dolor

por Teri K. Reisser, M.S., M.F.T.,
y el Dr. Paul C. Reisser, M.D.



¿Te sientes sola

con el recuerdo del aborto que decidiste hacerte? De ser así, ¡No estás sola realmente! Treinta y tres por ciento de las mujeres estadounidenses se hacen un aborto en algún momento de sus vidas, pero casi ninguna habla de ello.

La razón es simple. Muchas mujeres que eligen el aborto van en contra de su sentido propio de lo correcto y lo incorrecto; esto las hace sentir culpables. Esa culpabilidad les impide hablar de ello o buscar la ayuda emocional que merecen.

El 33% de las mujeres estadounidenses se hacen un aborto en algún momento de sus vidas.

El Trauma del Aborto

Consejeros profesionales nos dicen que muchas mujeres que se han hecho un aborto no son capaces de . . .

- . . . procesar los pensamientos y las emociones dolorosas; especialmente de culpa, enojo y duelo, que provienen de experimentar un aborto.
- . . . identificar, y mucho menos lamentar su pérdida.
- . . . llegar a tener paz con Dios, con ellas mismas, y con otros implicados en el embarazo y en la decisión de aborto.

¿Experimentas alguna de estas cosas?

El Proceso de Duelo

La reacción inmediata más común después de hacerse un aborto es alivio. Pero a medida que pasa el tiempo, puedes tener problemas para enfrentar la pérdida que sientes. Las siguientes son algunas de las posibles razones:

- No tienes ninguna prueba externa de que tu bebé existió: Ninguna foto u otro recuerdo.

- No crees tener derecho a lamentar una pérdida que tú **decidiste** sufrir.
- No hubo ningún funeral u homenaje para recordar la pérdida de tu hijo(a).

Por cualquiera de estas razones o por todas, no crees que tu duelo es justificado; esto hace que reprimas tus sentimientos de tristeza, vergüenza y enojo. Sencillamente, ¡No quieres hablar al respecto! Pero años más tarde, cuando sufras otra pérdida significativa o quedes embarazada otra vez, una intensa aflicción puede tomarte por sorpresa. Entonces te preguntarás: **¿Por qué estoy teniendo una reacción tan horrible? ¿Estaré perdiendo mi control?**

Señales de Estrés

Si esto te sucede, podrías estar experimentando síntomas de estrés emocional o psicológico relacionado con tu aborto. Estos pueden incluir:

- **Culpabilidad** por violar tu propio sentido de moralidad.
- **Comportamientos autodestructivos**, tales como trastornos alimenticios, abuso de alcohol o drogas, relaciones con abuso, y promiscuidad.

- **Experimentar nuevamente sucesos relacionados con el aborto:** recuerdos o pesadillas concernientes a bebés perdidos o descuartizados.
- **Ansiedad** que causa dolores de cabeza, mareos, palpitaciones fuertes, calambres abdominales, tensión muscular, dificultad para dormir.

“Es importante poner atención a lo que tu cuerpo y tus emociones te tratan de decir”!

- **Paralización psicológica:** Tu promesa subconsciente de nunca volver a permitir que algo te haga sufrir tanto, obstaculiza tu capacidad para disfrutar de una relación emocional íntima.
- **Depresión**, que se revela por medio de una profunda tristeza, llanto repentino e incontrolable, baja autoestima, trastornos del sueño y del apetito, pérdida de fuentes normales de placer, inclusive pensamientos de suicidio.

- **Preocupación de quedar embarazada otra vez**, una esperanza inconsciente de sustituir al bebé que abortaste.
- **Ansiedad** en cuanto a cuestiones relacionadas con la fertilidad y la maternidad, temiendo que Dios te castigue y te impida tener hijos.
- **Dificultad para establecer vínculos afectivos** con tus otros hijos, siendo sobre protectora o sintiéndote al margen de ellos.
- **Reacciones en los aniversarios**: un aumento de síntomas alrededor del tiempo del aniversario del aborto, en la fecha de nacimiento del niño abortado, o en ambos.

El Camino a la Sanidad

Cuando finalmente reconoces tu necesidad de procesar un aborto pasado, considera estos pasos importantes:

Recuerda el Dolor

El primer paso hacia la sanidad es limar el callo formado por los meses o los años de negar y reprimir las emociones dolorosas relacionadas con tu aborto. Aunque hayas escondido tus sentimientos, porque son

demasiado dolorosos para enfrentarte a ellos, estos se siguen ulcerando como una infección latente que afecta tus decisiones actuales y tu comportamiento. El modo más simple de procesar estos antiguos sentimientos es encontrar un ambiente seguro de apoyo en el cual puedas hablar de la experiencia de tu aborto.

Acepta el Perdón

Si tienes algún tipo de creencias espirituales, la sanidad a largo plazo sólo vendrá cuando te sientas reconciliada con Dios. Si tienes conflicto y sientes ser una ciudadana de segunda clase ante los ojos de Dios, tal vez te apartes de él por completo o intentes “probar tu valor” a través de ser buena por un plazo largo para que Dios te perdone.



Tal vez sepas en tu **mente** que Dios puede perdonar cualquier pecado, pero no lo puedes aceptar en tu **corazón** porque no puedes perdonarte a ti misma. Éstas son tres cosas que todos debemos entender:

1. **Tu deuda está pagada.** La Biblia enseña claramente que Dios ha proveído para tu perdón: Él acepta la muerte de Jesús como pago total por todos los pecados que cometemos. No permitas que tus emociones de culpabilidad sigan exigiéndote que tú misma pagues la deuda.
2. **Dios está cerca.** Cuando aceptamos la responsabilidad de nuestras decisiones y abiertamente expresamos nuestro dolor a Dios; él está listo y esperando llevarnos de regreso a la intimidad con él.
3. **Las consecuencias y el castigo no son lo mismo.** Una consecuencia del aborto podría ser la infertilidad, pero esto no es un castigo de Dios. Él se aflige con nosotros en las pérdidas causadas por nuestras decisiones. Aunque todos vivimos con las

“Él se aflige con nosotros en las pérdidas causadas por nuestras decisiones”.

consecuencias de nuestras decisiones, Jesús literalmente aceptó la pena de muerte por nuestros pecados. Él sufrió el castigo en lugar nuestro.

Identifica el Enojo y Líbrate de Él

Tal vez te resistes a expresar tu enojo con palabras, pensando: **Si me pongo en contacto con el enojo que tengo dentro de mí, esto podría conducirme a una pérdida total del control.** La paradoja es ésta: Hasta que no reconozcas abiertamente el dolor y el enojo que sientes por tu aborto, no te librarás de ellos.

Lamenta la Pérdida

La necesidad de lamentar la pérdida de un embarazo en forma completa está bien documentada, y tiene una buena razón. Pero tal vez digas: “¿Cómo puedo lamentar la muerte de mi bebé cuando yo la causé?”

Algunas maneras de procesar tu duelo incluyen pensar en tu bebé como una persona real, poniéndole un nombre, escribiendo tus sentimientos por él, y hasta teniendo un servicio conmemorativo en privado. Muchos centros de recursos para el embarazo tienen pequeños grupos confidenciales, en donde puedes unirte a otras mujeres para recorrer este camino.

¡Ten Esperanza!

Muchas mujeres creen que nunca habrá esperanza para resolver el dolor relacionado con su aborto. Pero la sanidad es posible. Dios está tan cerca como el aire que respiramos, esperando oír el susurro de nuestro clamor pidiendo auxilio.

Miles de mujeres buscarán y recibirán ayuda este año; tú puedes ser una de ellas. No hay necesidad de seguir lamentándote en silencio. Extiende tu mano a alguien que te entiende.
¡No estás sola!

[*Extiende tu mano . . .
no estás sola.*]



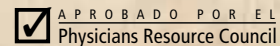
Teri K. Reisser, M.S., M.F.T., es una terapeuta matrimonial y familiar certificada que ha aconsejado a mujeres después de un aborto desde 1984. Paul C. Reisser, M.D., presta sus servicios en el Consejo Nacional de Recursos para Médicos (National Physicians Resource Council) para Enfoque a la Familia. Ambos viven en Thousand Oaks, California.

Lectura Adicional:

Si quieres aprender más sobre el impacto del aborto, visita: www.standapart.org y haz clic en Resources (Recursos) or Downloads (Descargas), para que hagas tu propia revisión de la investigación.

Todas las modelos sólo se utilizaron con fines ilustrativos.

ENFOQUE A LA FAMILIA®



©2010 Enfoque a la Familia



5089602