

Aborto e psiche Il disagio ignorato

**Cristina
Cacace***

La perdita naturale di una gravidanza rappresenta un lutto socialmente accettato e riconosciuto che consente alle donne di chiedere aiuto e ricevere facilmente un sostegno. Purtroppo non si può dire lo stesso per i disagi psichici che seguono un aborto volontario (Ivg), in quanto sin troppo spesso ne viene sottovalutato l'impatto psicologico. Si pensi al consenso informato: le donne non ricevono alcuna informazione riguardo le possibili conseguenze psichiche correlate all'aborto, come se quell'utero e quell'embrione non stessero all'interno di una persona dotata di vissuti emotivi.

Le donne sviluppano l'attaccamento emotivo verso il feto già durante le prime fasi della gravidanza: esso inizia subito dopo il concepimento anche nelle donne che progettano di abortire, in quanto i processi psicologici sottostanti a questa relazione precoce sono inconsci e biologicamente predeterminati. Ecco perché le donne quando si trovano a dover scegliere se portare a termine o meno la gravidanza vivono sentimenti ambivalenti e arrivano all'Ivg con sentimenti di paura e dubbi. Coloro, invece, che si percepiscono tranquille spesso hanno una sorta di anestesia emotiva che consente loro di procedere con l'interruzione.

Diversi studi scientifici hanno evidenziato il ruolo dell'Ivg nell'insorgenza di gravi disturbi psicologici, che si manifestano in modo estremamente variabile e non sono determinati dall'educazione ricevuta o dal credo religioso.

L'aborto è un evento che determina un trauma psichico. Le parole "trauma" e "psiche" derivano dal greco: trauma significa ferita, lacerazione, danno; *psychè* significa anima. Dunque l'aborto, rappresentando un trauma psicologico, è una ferita dell'anima. Esso può avere un impatto emotivo così intenso e devastante che impedisce alla persona di continuare ad essere come prima.

Le donne lo vivono come l'eliminazione violenta del proprio bambino e questo vissuto si accompagna alla paura, all'ansia, alla colpa e alla solitudine associati alla procedura.

Subito dopo l'Ivg è normale vivere una fase di shock caratterizzata da confusione, perdita di concentrazione, ovattamento, incredulità, nella quale non si percepiscono le conseguenze e il significato dell'accaduto e si sperimenta una riduzione dei livelli di ansia associati alla procedura. Poi segue l'acquisizione di

consapevolezza dell'accaduto: la donna sperimenta vissuti di depressione, colpa, rabbia e ansia. Quando la persona non supera questi vissuti significa che è necessario un aiuto specialistico, perché potrebbe aver sviluppato un Disturbo Post-Traumatico da Stress (Ptd).

Il Ptd è un disturbo psichico che può avere gravi conseguenze se non trattato adeguatamente e com-

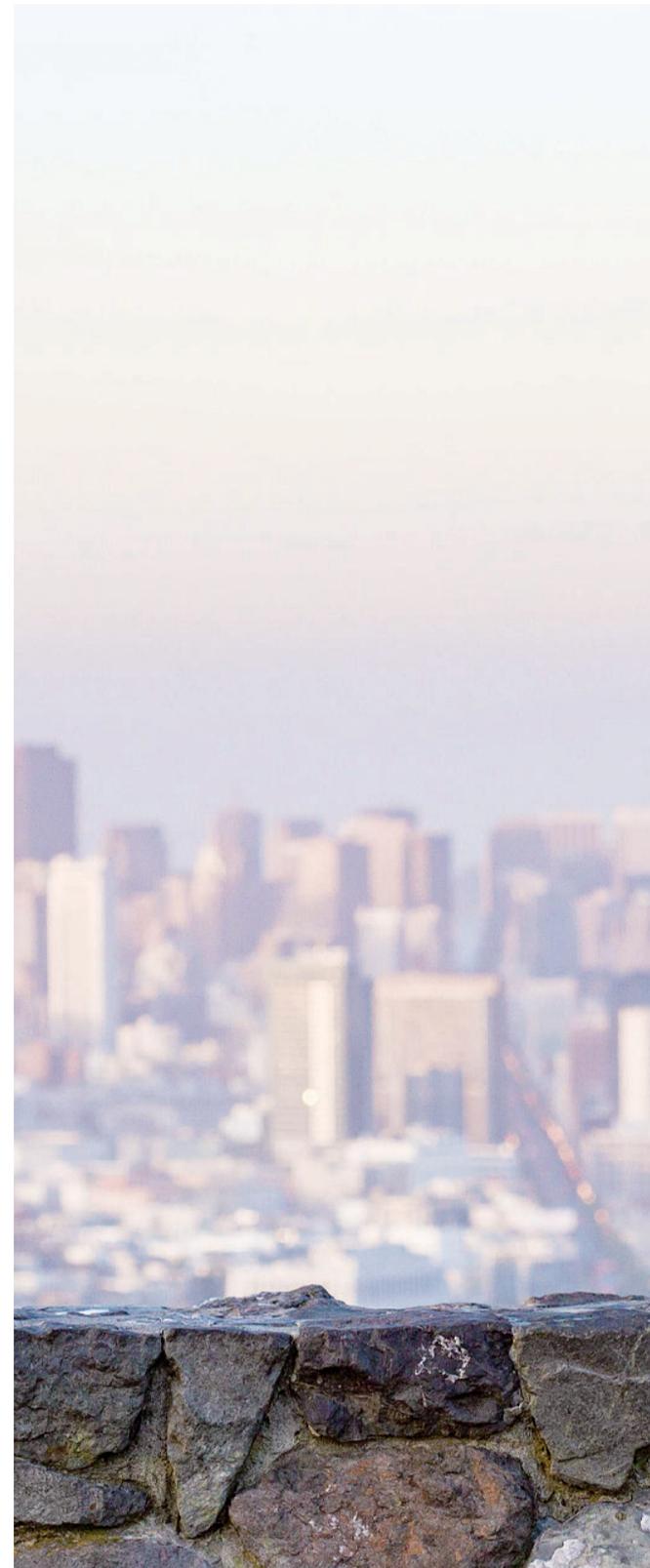
portare un deterioramento improvviso delle proprie funzioni psichiche. In alcuni casi possiamo riscontrare depressione, piuttosto che disturbi d'ansia, problemi relazionali col partner o con gli uomini in generale, disturbi sessuali, pensieri di suicidio, perdita della stima di sé e abuso di sostanze. Il trauma, infatti, condiziona pesantemente una vasta gamma di funzioni psicologiche, quali la regolazione dei sentimenti, la capacità di pensare con chiarezza, il modo in cui i senti-

menti vengono espressi attraverso il corpo, la visione e la percezione emotiva di se stesse, degli altri e della vita. In altri casi, invece, il silenzio, che accompagna il post-aborto, comporta la rimozione dei vissuti traumatici. Apparentemente la donna continua a vivere come se niente fosse successo ed i ricordi e le emozioni legate all'Ivg vengono allontanati dalla coscienza, chiusi in un "cassetto" nel proprio sé. Questo è un meccanismo di difesa, che ha sempre una funzione protettiva, nonostante sia estremamente patologico: permette alla donna di mandare avanti la propria vita quotidiana e sopravvivere emotivamente all'evento. È questo il caso di donne che continuano a funzionare nel lavoro o nelle relazioni sociali, ma iniziano a soffrire di attacchi di panico o vivono le relazioni intime con un distacco emotivo che precedentemente non avevano.

Sarebbe auspicabile quindi informare le donne riguardo le possibili conseguenze psicologiche inerenti l'aborto volontario ed aiutarle a rompere il muro del silenzio e della vergogna per chiedere aiuto. Un percorso adeguato può riportare gioia ed entusiasmo dove regnano dolore e morte.

**psicologa, psicoterapeuta, ricercatrice Itci*

*Depressione, sensi di colpa, panico, spesso anche pensieri suicidi
Problemi psichici frequenti dopo un'interruzione di gravidanza, ma parlarne è vietato
Le donne non ricevono alcune informazioni sulle conseguenze interiori del loro gesto*



Cav, le risposte

Chi sono le donne che si rivolgono ai Centri di aiuto alla vita oggi? Quali i bisogni che portano? Sono donne che stanno vivendo una gravidanza, o ne temono la possibilità, in un momento difficile o faticoso della loro vita. Arrivano al Cav su consiglio di amici, parenti, medici, servizi sociali o attraverso la rete Sos Vita. Entrano dalla porta preoccupate, spaventate e con sofferenza raccontano quanto stanno vivendo. Un primo passo per poterle incontrare veramente è coltivare uno sguardo capace di intravedere oltre alle loro domande le loro risorse e la capacità di rimandare loro l'unicità e la preziosità di quanto stanno vivendo.

Questo primo incontro può portare alla costruzione condivisa (donna-Cav) di un percorso di accompagnamento e sostegno proprio a partire dalle risorse di entrambi. Percorso che diviene possibile se facciamo del-



alle nuove domande

la "relazione" il nostro obiettivo principale. Occorre provare a porsi insieme la domanda: «Cosa senti che possa aiutarti a vivere con un po' più di serenità questa gravidanza?». E costruire poi insieme le risposte. Questo ci chiede, come volontari/operatori Cav, di impostare le nostre associazioni e tutte le attività che ne conseguono prima per "essererci" e poi per "fare"; consapevoli di non poter offrire soluzioni preconfezionate, ma disponibili a camminare insieme su strade nuove e sempre diverse. Da qui la necessità di trovare il tempo per fermarci, all'interno delle associazioni, per essere "relazione" prima di tutto fra noi volontari: formandoci, valorizzando le diverse capacità e competenze e soprattutto curando spazi di condivisione e scambio.

Maria Chiara Pignedoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chi sono oggi le donne che si rivolgono ai Centri di aiuto alla vita? Quali i bisogni che portano?

Dalla malattia del figlio pagine di speranza per le cure palliative

È l'incontro con la sofferenza e con la tenacia di un piccolo uomo che ha permesso a Giacomo Gruarin di incominciare a sentirsi adulto e a sognare. Giacomo, classe 1971, vive in provincia di Pordenone. Operaio metalmeccanico, ha vissuto sulla propria pelle il sentimento dell'impotenza quando, nel 2011, è venuto alla luce Francesco. Sei anni prima era nato Pietro, ma la nascita di questo secondo bambino è stata differente. Prima mamma Sonia e papà Giacomo hanno scelto di tenere questo piccino, di fronte allo scenario drammatico prospettato loro dai medici. Poi si sono trovati di fronte a uno scricciolo: Francesco era gravemente prematuro, avendo lasciato il grembo materno dopo sole 26 settimane di gestazione. Una piuma – pesava infatti 572 grammi – ma "non ha mai mollato". Oggi è un bimbetto vivace, sano, che ha incominciato a frequentare la scuola primaria. Nelle settimane in cui Francesco era ricoverato, papà Giacomo si spostava tra lavoro, casa, ospedale. Il bambino pian piano cresceva, e contemporaneamente si rinfocolava nei genitori e nel fratello la speranza in un esito positivo. Sul comodino, Giacomo aveva il mensile dell'Associazione nazionale

alpini e, leggendo le vicende dure e spesso tragiche dei soldati sui fronti della Grecia e della Russia, non poteva che fare un parallelo col suo piccolo mal equipaggiato che conduceva una personale lotta per la vita. Con forza Giacomo ha accompagnato la famiglia in questo percorso di sofferenza e ha raccontato questa vicenda in una lettera pubblicata proprio su "L'alpino" nel settembre del 2012. «L'impotenza dei medici in certi momenti era come l'impotenza dei nostri alpini contro il freddo, la fame, le malattie – scriveva –; le due gravi infezioni che colpirono il fragile corpicino di Francesco sono state come le terribili raffiche delle mitragliatrici contro i nostri poveri soldati mentre le premurose infermiere che a turno lo seguivano minuto per minuto, erano per me quelle coraggiose donne delle isbe che per sfamare gli alpini mettevano a repentaglio la loro vita. Ringraziando il Signore, nelle tradotte che riportavano a casa i nostri valorosi soldati dal fronte, c'era anche il mio "reduce" Francesco!!!». Per questo papà, orgoglioso e tenace, la lotta intrapresa dal figlio ha rappresentato la leva per aprire un mondo sinora inesplorato:

Nella storia di Giacomo Gruarin la sofferenza di un padre, il coraggio di aiutare chi soffre e anche l'amore per gli alpini

quello della scrittura. All'inizio, Gruarin ha desiderato scrivere per tutti i bambini che, come Francesco, debbono lottare per restare al mondo, ma dopo alcuni tentativi, la creatività di Giacomo ha preso un'altra direzione. A incoraggiarlo anche le parole della giornalista Rai Maria Concetta Mattei, venuta a conoscenza della storia di Francesco.

Dalla penna di Giacomo è uscito quindi un romanzo – *Grazie prof!* (AltroMondo editore, disponibile on line e su richiesta in tutte le librerie) – che narra di un insegnante di scuola superiore che, impossibilitato ad accompagnare gli studenti dell'ultimo anno, propone loro una escursione sulle Dolomiti. La meta è un borgo ormai abbandonato e la gita diventa l'occasione per assaporare nuove emozioni e per incontrare

un mondo sconosciuto. Tra gli studenti, uno però, a causa della propria arroganza e inquietezza, riesce a incrinare il rapporto con il docente. Gruarin accompagna il lettore, infondendo speranza. «Questo romanzo – confida Giacomo – nasce in virtù di questa esperienza incredibile vissuta con la mia famiglia. Non prendevo in mano la penna dai tempi della maturità, ma anche grazie alle parole della

Mattei, ho provato a scrivere e ho concretizzato un sogno. Vorrei che le persone che leggono il libro, alla sera si addormentino con pensieri positivi, perché desidero dare un messaggio di speranza».

Ancora una volta il contatto con la sofferenza ha indirizzato la vita di Giacomo. Infatti il libro è dedicato al suocero, scomparso a causa di un tumore. «Ho riflettuto molto su questo grande mistero che è la morte. E sul come fare perché ciascuno di noi possa affrontarla nel modo migliore». Per questo ha deciso di donare i proventi della vendita del romanzo all'associazione "Il mantello onlus per le cure palliative del Veneto Orientale". «Vorrei offrire un contributo e anche parlare dei servizi che aiutano le famiglie e i malati terminali ad affrontare questo periodo così duro».

Il romanzo è stato illustrato da un giovane disegnatore, Federico Gardin.

L'operaio-scrittore, sensibile e determinato, marcia con entusiasmo e spera di sostenere anche con questo libro chi deve affrontare la sofferenza e scontrarsi con il dramma della morte.

Barbara Garavaglia

© RIPRODUZIONE RISERVATA