

**Dott.ssa Foà, sono molte le donne colpite da stress post-aborto?**

La sindrome da stress post-aborto è stata individuata negli Stati Uniti oltre venti anni fa. In Italia, a causa della mancanza di fondi per la ricerca in generale, non ci sono dati precisi al riguardo. Non potendo contare su dati statistici, posso soltanto riportare la mia esperienza clinica. Negli ultimi tre anni ho visto molte madri che hanno voluto intraprendere un percorso di elaborazione del lutto per la perdita di un figlio in gravidanza o a pochi mesi di vita. A loro sottopongo il test PAS (post-abortion syndrome), studiato dall'Istituto Elliot, Illinois, e da me trasformato in scala Likert, in modo da avere materiale clinico che attesti il loro stato psicologico nel momento preciso in cui vengono a cercare aiuto.

Il risultato del test è sempre positivo: le donne che cercano aiuto psicologico soffrono di questa sindrome. Il dato non può essere considerato statisticamente valido perchè il campione è limitato a donne che stanno male in modo esplicito, però è significativo in quanto la sindrome post-aborto è stata e viene da molti negata.

La legge 194, che prevede un counseling per aiutare le donne a non abortire, non prevede invece un counseling di sostegno a chi, una volta abortito deliberatamente, poi ne abbia conseguenze negative. Non prende, inoltre, in considerazione neppure i danni fisici (dolori addominali molto forti, emorragie, danni all'utero) che invece sono frequenti dopo una operazione invasiva qual'è l'aborto procurato. Anche i danni psicologici in alcuni casi possono essere evidenti: depressione, ansia, insonnia, incubi notturni, abuso di sostanze (sonniferi, ansiolitici), problemi sessuali, idee di suicidio.

**2) Qualcuno potrebbe pensare che la sindrome che colpisce le donne che hanno abortito**

**sia una sorta di senso di colpa (di formazione cristiana), dal quale è meglio liberarsi al più presto, lei cosa ne pensa?**

La sindrome post-aborto nasce dalla presa di coscienza di quello che si è fatto. Le madri che hanno abortito volontariamente e che vengono da me mi dicono "Ho ucciso mio figlio, come ho potuto?". Incredibilmente, la morte del figlio fa loro capire che prima era vivo, come se fosse di fatto la prima volta che se ne rendono conto. Il senso di colpa non è legato necessariamente alla formazione cristiana, ma al fatto che ogni essere umano è in grado di distinguere il bene dal male, indipendentemente dalla confessione religiosa, e la coscienza parla a dispetto del credo. La mia esperienza mi dice che le madri che vengono a chiedere aiuto e hanno fede in Dio arrivano a una guarigione molto più profonda di coloro che non credono. Il sentirsi perdonate tramite il sacramento della riconciliazione le aiuta a trovare la forza per perdonarsi. Per contro posso confermare che chi non ricorre al sacramento del perdono soffre molto di più di depressione, attacchi d'ansia, insonnia, fino a dover ricorrere allo psichiatra.

**3) Lei ha "inventato" un metodo per l'elaborazione del lutto post-aborto. Ce lo può illustrare in breve?**

Ho elaborato un sistema che ho definito "Metodo centrato sul bambino". Il metodo parte dal presupposto che la coppia madre/ bambino è profondamente legata, tanto che se il bambino sta male anche la mamma sta male e viceversa. Come posso incoraggiare una madre a stare bene quando invece la sua mente è focalizzata sul bambino morto e che inoltre percepisce stare male? Proprio pochi giorni fa una madre che

ha appena iniziato il percorso mi ha raccontato un suo sogno:” tutto era buio, terribilmente scuro, percepisco il mio bambino abortito ma solo dalla vita in giù, vedo le sue gambine piccole e le voglio toccare, le tocco ma... i piedini sono ghiacciati..., percepisco che sta male e mi sveglio di colpo”. Ecco perchè l’obiettivo del mio metodo è quello di aiutare le madri a ridare dignità al loro figlio non nato: dandogli un nome, concretizzandolo con oggetti, esprimendo i propri sentimenti attraverso lo scritto. L’ultimo atto è dato dall’incontro con il loro figlio mai visto: attraverso una visualizzazione guidata le porto all’incontro con il loro bambino. Questo incontro ha un impatto talmente forte ed emozionante che cambierà loro la vita. E’ il sentirsi perdonate da lui che cambia la vita. Purtroppo il bambino è morto e, anche se lo si è appena ritrovato, bisogna subitaneamente lasciarlo andare. Dire addio, ad-Dio è solo un arrivederci, consapevoli che lo si è affidato tra le braccia di un Dio di amore, e con Lui non può che stare bene, allora anche la madre comincia a stare meglio. Si tratta di un percorso psicologico, e in quanto tale non legato ad una religione in particolare. Consta di otto incontri, due mesi di consulenza gratuita presso il Centro di aiuto alla vita di Milano, dove accolgo e ascolto le madri: la “sospensione del giudizio” non è data solo dalla professionalità, ma anche dalla comprensione e compassione della debolezza e ambivalenza umana.

#### **4) In alcuni cimiteri esistono luoghi riservati ai bambini abortiti. Può essere utile, per una mamma, avere una tomba su cui pregare oppure è controproducente avere il ricordo del bambino sempre davanti?**

Se guardiamo a poeti del passato, il Foscolo ci direbbe che le tombe servono più per i vivi che per i morti. Lo si è visto dopo il terremoto dell’Aquila e dopo altre catastrofi simili: “Ridateci almeno il corpo, per dare sepoltura degna al nostro caro defunto”. Per noi uomini e donne questo punto è fondamentale (penso anche per il defunto); noi vivi abbiamo bisogno di un luogo dove andare a piangere i nostri cari. Nel caso dell’aborto, procurato e non, è ancora più importante perchè altrimenti una madre corre il rischio di piangere ininterrottamente, percependo il bambino come qualcuno ancora dentro di sè, e non fuori di sè. Per questa ragione, il mio metodo prevede che la madre acquisti un oggetto (scarpine, calzine, ciuccio) che simbolicamente rappresenti il bambino: in questo modo egli acquista una sua “fisicità”.

Questo oggetto, alla fine del percorso, verrà sepolto. Avere un luogo preciso dove andare a piangere aiuta molto la madre: adesso c’è un posto preposto, specifico, per pensare a lui, pregare per lui. Se così non fosse il bambino rimarrebbe un pensiero fisso e costante nei pensieri della donna. Bisogna far emergere le emozioni accettandole, per poi lasciarle andare e cominciare a stare meglio.

#### **5) Quale ruolo hanno la preghiera, i sacramenti e comunque la fede nel superare il trauma post-aborto? E’ sufficiente, per es., confessarsi e ricevere il perdono per vincere la sindrome?**

In vari paesi come la Finlandia, la Nuova Zelanda e gli Stati Uniti sono stati fatti studi sulla maternità. Il primo studio ha portato dati allarmanti sulla correlazione minorenni /aborto/ suicidio. Si è visto come le minorenni che hanno abortito, nel giro di un anno (a breve termine) hanno sei possibilità in più di suicidarsi rispetto alle loro coetanee non rimaste gravide. Le altre due ricerche portano a risultati simili, e tutte e tre sono state svolte in paesi non propriamente cattolici. Come si diceva prima, la coscienza di avere compiuto un atto sbagliato non ha nulla a che vedere con la fede, le conseguenze dell’aborto in sé sono gravi. Credo invece che la fede intervenga, come ho già accennato, quale aiuto e sostegno, non come condanna: “ Non voglio che il peccatore muoia ma che si converta e viva”, dice il Signore. Per cui una fede vera, viva, unita ai sacramenti aiuta moltissimo. Basta per superare la sindrome? La confessione basterebbe di per sé, ma bisogna

credere che Dio ha veramente perdonato, altrimenti è vana. Molti sacerdoti mi mandano donne che si sono confessate più volte senza alcun esito positivo. La confessione è efficace nella misura in cui si è fatto un percorso con il sacerdote che porta al vero pentimento e ad una giusta riparazione del peccato. Una madre mi disse "ho ucciso mio figlio, dovrei andare in prigione e pagare il mio torto". Le donne che si ascoltano nel profondo sanno di aver fatto un gesto con conseguenze gravi, all'appello manca un figlio. Coloro che desiderano lavorare nel post-aborto (sacerdoti, laici) devono saper usare la giusta dose di compassione/ misericordia: nella verità e senza giudizio, pena la perdita della propria credibilità.

Queste madri generalmente hanno una bassissima autostima, che si può però recuperare facendo del bene agli altri. Consiglio, sempre nella libertà e se è possibile, di sostenere economicamente la vita di altri bimbi nascenti, in modo da riscattarsi e da aiutare altre madri a non passare l'inferno che invece stanno passando loro.

Vorrei concludere con un messaggio di speranza: in questi anni mi sono resa conto che i bambini abortiti non sono arrabbiati con le loro mamme e non le condannano. Desiderano solo essere riconosciuti, amati e possibilmente che si preghi per loro.