

ESPERANZA Y SANACION PARA LA MUJER QUE HA ABORTADO

Ayuda pastoral a la mujer que ha tenido un aborto

Pbro. Gilberto Gómez Botero
Director de CENPAFAL
Bogotá D.C. COLOMBIA

Hablo desde mi propia experiencia como sacerdote. En treinta y siete años de ministerio son muchas las mujeres - y también muchos de sus cómplices - las que han venido a buscar mi ayuda, a confesarse y a pedirme la absolución de sus pecados de aborto. Durante casi todo mi ministerio sacerdotal he tenido la delegación episcopal para absolver de este pecado, reservado por el Derecho Canónico. Y creo que he observado cuidadosamente las orientaciones que me da la Iglesia para ejercer el ministerio en este campo particularmente difícil.

Pero sólo fue hace algún tiempo cuando descubrí que tenía que hacer más. Y no sabía cómo hacerlo. No tenía muchos recursos para desempeñarme, carecía de los conocimientos y de las claves. Pero comencé a aprender. Algo he aprendido y continúo aprendiendo. Porque en este terreno todos somos aprendices.

Fue precisamente cuando un día llegó a mi oficina una joven, a quien llamaré Lucía, conocida por mi amistad con su familia, y a quien consideraba y trataba como amiga. Me preguntó que si podía y quería dedicarle un buen rato, porque quería hablar conmigo algo muy personal. Le dije que sí, que la escuchaba. Se produjo un silencio, para mí largo e incómodo. E inesperado. Porque ella era muy extrovertida y me trataba con mucha confianza. Por la expresión de su rostro me di cuenta que las palabras no salían de su garganta. Que tenía como un nudo que no lograba soltar. Después de unos interminables minutos me preguntó si me imaginaba de qué me iba a hablar. Yo le dije que me imaginaba que se trataba de su noviazgo y sus cuitas amorosas, como en otras oportunidades. Ella me dijo que no era de eso y que llevaba tres años esperando este momento. Pero que no lograba decidirse a hacerlo y que hoy era el día.

Hacía cinco años ella había quedado embarazada como resultado de una aventura con un joven que yo conocía. Al darse cuenta de su estado, le hizo saber a él que estaba esperando. De inmediato su novio le dijo que quién sabe de quién sería ese hijo, porque de él no era, que lo mejor era

que abortara. Que él no podía asumir responsabilidades con ella. Lucía tenía pánico de enterar a sus padres, por la severidad de su papá y la frágil salud emocional de su mamá. Se sentía sola y vivía en el silencio su tragedia. Sintió hasta deseos de no seguir viviendo. Se atrevió a comentarle el asunto a una tía suya. Y ella de inmediato la convenció de que abortara.

Por ese tiempo Lucía tenía 24 años y había abandonado toda práctica religiosa. Era respetuosa con la orientación espiritual de los suyos. Pero ella misma había borrado a Dios de su vida.

En el momento de realizarse el aborto Lucía estaba convencida de que había tomado una decisión correcta, más aún, pensaba que no tenía ninguna otra opción. Y durante mucho tiempo no hizo otra cosa que repetirse a sí misma que no tenía por qué preocuparse, que no se trataba de una vida humana, que era sólo un puñado de células, casi como un quiste, lo que le habían extraído de la matriz.

Pero, sin embargo, los días siguientes al aborto no se acabaron las pesadillas. En medio de su sueño perturbado oía niños que lloraban, se miraba a sí misma como un criminal que no merecía respeto ni merecía vivir. En sus largas y dolorosas vigiliass se decía a sí misma que esto no podría haberle pasado a ella, que no era más que una horrible pesadilla. Pero al salir el sol la luz no disipaba los horrores de su espíritu. Estaba al borde de la desesperación. Y todo esto lo sufría sola.

Se volvió a Dios, pero siempre tenía miedo de que El no la perdonara. Acudió al sacramento de la penitencia y confesó su pecado. Estaba arrepentida. El sacerdote que la escuchó en confesión le aseguró que el perdón que la Iglesia le otorgaba por su ministerio era el perdón que Dios le ofrecía. Muchas veces más siguió confesando su pecado, pero no llegaba la paz a su alma. Su alma estaba herida.

Sin que nadie se enterara, acudió a varios sicólogos clínicos que trataron de ayudarle a elaborar su duelo. Pero el recurso que estos profesionales le aplicaron era como una especie de anestesia cuyo efecto duraba poco o ni siquiera obraba. Tenía una gran herida en el alma y no había encontrado algo que la sanara. Hacía lo posible por mantener compostura frente a los suyos y frente a sus amistades. Pero se había tornado distante y melancólica. Su madre pensaba que todo esto se debía a que no había sido afortunada en el amor.

Lucía estaba perdonada por Dios. Y por años había venido expiando su

pecado. Ella lo sabía. Era una idea clara en su cerebro, pero no era una convicción que hubiera entrado en su corazón.

Ese día vi claro que Lucía la pecadora era también otra víctima del aborto. A veces olvidamos eso y descargamos sobre la mujer todo el peso de la responsabilidad de este horrible crimen. Cuando sabemos que a su alrededor están otros que también son responsables, y quizás más que ella. Y son responsables por acción o por omisión, pero no se sienten culpables, porque parece que se exige de la mujer abortadora que cargue ella sola con todo el peso de la culpa y de la responsabilidad, cuando los otros corresponsables se lavan las manos como Pilato.

Lucía era otra víctima de su aborto. Su alma estaba medio muerta y su corazón medio paralizado porque estaba herido. Ese día ella me dejó ver las hondas heridas no cicatrizadas que seguían sangrando después de años. La Iglesia le había ofrecido el perdón de Dios, pero ella continuaba sin sanarse y sin perdonarse a sí misma.

Acompañé a Lucía en ese largo proceso de sanación, pero no como un carismático sanador que tuviera habilidades para orientar el proceso de sanación, sino como un testigo y como un aprendiz. Como testigo vi que cuando las fuerzas humanas y los recursos de la ciencia tocan sus propios bordes y no pueden ir lejos, la gracia del Señor realiza prodigios. Y como aprendiz pude aprender muchas cosas que después me han servido para seguir siendo testigo y seguir siendo aprendiz acompañando a otras jóvenes que han venido en busca de mi ayuda.

Quiero repetir, para dejar en claro, que no soy ni me considero un experto. Y esto lo afirmo no por modestia sino por realismo. Hasta el momento no conozco ningún experto en este campo. No niego que los pueda haber. Pero no los conozco. Si los conociera estaría tranquilo para remitirle los casos que me lleguen.

Qué aprendí con Lucía?

1. Que ante todo tengo que estar disponible para acoger a estas personas. Lo más cómodo para mí y también lo más acertado sería remitir estos casos a un profesional en quien se pueda confiar desde el punto de vista profesional y ético. Pero el hecho es que ella está allí y yo también. Por alguna razón me buscó y me está pidiendo ayuda. No puedo volver las espaldas a una mujer que está herida. No puedo pasar de largo como el levita que iba de Jerusalén a Jericó. El samaritano humanitario es un ejemplo que me reta como sacerdote.

2. He aprendido que lo que estas mujeres requieren es nuestra escucha y no nuestras fórmulas salvadoras. Lo que necesita esa mujer que nos busca es alguien que le escuche los crueles detalles de su historia. Alguien que no la condene y que le dé una palabra de esperanza. Tal vez, como ocurrió con Lucía, es la primera vez que se atreve a dejar asomar la realidad dolorosa de su alma. Y mientras uno la escucha, puede uno observar que ella se está escuchando a sí misma decir cosas que nunca había dicho a nadie antes. Habla de su experiencia con su novio, cuando le contaba que estaba embarazada, quién pagó por el aborto, dónde ocurrió, qué sintió y cómo está viviendo su experiencia. Y creo que una de las claves más importantes para prevenir el embarazo indeseado (pero sí buscado) y el aborto es aprender a enfrentar el trauma post-aborto. Y esto sólo se logra escuchando de primera mano las crueles realidades que rodean al aborto.

3. He aprendido que estas mujeres no buscan racionalizaciones que les anestesien el alma por un momento, porque la anestesia dura poco o no obra en nada. Ella no necesita que le digan que "eso" no era un sér humano, sino sólo un puñado de células, como un quiste menudo, y que por tanto no vale la pena inquietarse por eso. Y ella misma ya ha tratado de administrarse unas dosis de anestesia. El resultado de estos procedimientos para "desculpabilizar" es con frecuencia pasajero o, lo que es peor, producen una insensibilización ética que se extiende como una mancha de aceite y les cubre otros sectores de la vida. Ellas necesitan que les ayuden a abrir una brecha por la cual dejar asomar el alma y escaparse así de su negación.

De ordinario el aborto es un acontecimiento muy personal y privado. Por eso es posible que la mujer no llegue nunca a expresar el duelo que la atormenta. Su sufrimiento puede llegar a interiorizarse y expresarse en otras formas. Si no se le da el tiempo y se le ofrece la oportunidad para que exprese el duelo, es posible que este nunca se resuelva y se enquiste y continúe manifestándose en formas cada vez más patológicas. Necesita que la dejen expresar la tristeza de su duelo. Nadie se lo ha favorecido hasta ahora. Llora en secreto por la pérdida de un sér que estaba muy cercano a ella y que tal vez sólo ahora toma conciencia de lo que ese pequeño sér significaba para ella en las más profundas capas de su alma.

El duelo es una reacción emocional muy compleja que afecta a la persona muchas veces en su vida. El duelo no puede evitarse; pero debe ser aceptado, enfrentado y resuelto para volver a funcionar adecuadamente en la vida, luégo de un período en que se permite a la mujer dejar ver su

tristeza, o que ella misma se lo haya permitido.

4. He aprendido a preguntar, pero no tanto para coleccionar información sino para ayudarle a la mujer a comprenderse mejor a sí misma, para que logre dejar salir su dolor y la vergüenza que lleva reprimida. Tal vez por primera vez ella puede abrirse y compartir sobre su aborto y una pregunta oportuna y delicada abre la brecha para que ella pueda hablar. Escuchar no es sólo una actitud pasiva y paciente. Es también interés y esto se puede demostrar cuando hacemos preguntas adecuadas.

5. He aprendido que acompañar significa asumir el tiempo y el ritmo vital de estas mujeres cuyo proceso puede ser largo y difícil. Porque es complejo. Y lo que por naturaleza es complejo no se puede simplificar arbitrariamente.

6. También he aprendido que en el manejo del trauma post-aborto la mujer debe enfrentar cinco sectores relacionales en los cuales debe desplegar su capacidad de comprensión, de perdón y descargarse de los odios reprimidos. Estos sectores son: Dios, la Iglesia u otra comunidad de apoyo, los otros (médico, padres, novio o marido, consejeros y cualesquiera que la hubieran animado al aborto; el bebé muerto y ella misma.

a) Ante todo **Dios**. No sé si se pueda dar el proceso de sanación del aborto sin tocar la relación con Dios. Honestamente creo que no. Lo que sé es que en estas circunstancias la mujer lucha por relacionarse con Dios a medida que la experiencia del aborto le pesa más. Se da cuenta de que necesita de alguien que la salve, porque ella no puede salvarse a sí misma. Es frecuente que la experiencia del aborto sirva como punto de partida para una nueva experiencia de Dios. Y esta experiencia al principio es dolorosa porque está marcada por la ambivalencia: busca al Dios Padre que perdona, pero su mente sólo le entrega la imagen del Dios vengador que le cobra la vida destruída. Se pasa fácilmente de la esperanza a la duda y de la duda a la desesperanza. Y vienen los reclamos a Dios, a quien se le culpa porque ocurrió el embarazo. Una joven me decía: "Mi hermana lleva ocho años buscando el embarazo y en cambio yo quedé embarazada muy fácilmente. Por qué no le daría Dios ese bebé a mi hermana, que sí lo quería?".

Un dolor sin esperanza desemboca en una cruel y a veces fatal desesperación. "Dios sí me perdonará?". "Yo quisiera escuchar una palabra de perdón de parte de El para seguir viviendo". En cambio cuando brilla

una luz de esperanza, de esa esperanza que sólo puede darnos la fe, entonces la vida vuelve a tener sentido. La reconciliación con Dios comienza cuando, abandonando el falso camino de la negación de los hechos, reconocemos que hicimos algo que contraría el plan de Dios y decidimos corregir nuestro rumbo.

b) **La Iglesia o la comunidad de pertenencia.** El aborto es un crimen contra los seres humanos, contra la familia humana a la cual pertenecemos. La Iglesia Católica posee una reconciliación sacramental formal. No es necesario que ella publique su pecado. Pero sí conviene que ante alguien que tenga autoridad moral e institucional reconozca su falta y se reconcilie con esa comunidad humana.

c) **Otros.** En primer lugar los **padres.** Muchas veces ellos, aún sin proponérselo, por acción o por omisión, son factores decisivos en la comisión del aborto. Yo sé muy bien que esto deja en el alma de la mujer una herida muy difícil de sanar y que persiste por mucho tiempo. Luégo está el corresponsable del embarazo: **novio, amigo, lo que sea.** Cada caso es una historia. Se largó, quiso casarse y de pronto hasta lo hizo, empujó al aborto o se mantuvo neutral. Esta herida en la mujer dura por años y con frecuencia evoluciona muy mal en las parejas casadas. Si no trabajan este punto y lo llevan hasta el perdón y la reconciliación. **Consejeros, amigos, parientes,** el que la acompañó a la clínica, quien la animaba a abortar. "Si estas personas realmente se preocupaban por mí, por qué no me detuvieron?".

d) **El hijo abortado.** Son muchas las preguntas que están en la mente de la mujer que abortó y deben tenerse en cuenta: "Dónde estará mi hijo? Será que me ama aún después de lo que le hice?". Las respuestas dependen de nuestra formación religiosa. Una respuesta es que el niño es feliz en el cielo, que no sufre, y que un día se reunirá con ella. Aunque manejemos estos temas, tenemos que dejarla expresar sus fantasías. Ella siempre quiere decir a su bebé: "Yo quisiera no haberlo hecho. Puedes amarme todavía?". Pero ella necesita poderlo compartir también con alguien. Me he dado cuenta de que, cuando estas mujeres hacen algo por un niño que no es suyo, comienzan a sentir que están redimiendo su pasado y que lo que ellas hagan en este sentido, en nombre del bebé abortado, tiene cierto poder para exorcizar su angustia.

e) **Perdonarse a sí misma.** Es el punto más difícil en todo este proceso de sanación. Es frecuente que la mujer se eche encima toda la culpa, inclusive la de los otros. Entre negar la culpa que se tiene y echarse toda

la culpa hay un término medio que no siempre es fácil de lograr. Pero hay que hacerlo. Quisiera conocer un método para lograrlo. Pero no lo conozco. Sólo sé que es la oración la que abre el camino, o un testimonio de fe lo que nos ayuda a saltar la valla y perdonarnos a nosotros mismos. Pero no tengo las claves para esto. Sólo sé que ha ocurrido y que es un paso importante que la mujer tiene que dar. A veces es sólo cuando la mujer llega a convencerse de que Dios sí nos ha perdonado y el apoyo de otras personas cuando comienza a verse a sí misma desde otro ángulo, como hija de Dios a quien el Señor ama y comprende, cuando mejoran su autoimagen y su autoestima.

Los pasos hacia el perdón y la sanación.

Entre las muchas cosas que he leído sobre el tema, llegó a mis manos un artículo escrito por una mujer que firma bajo el seudónimo de Loraine Alison y que fue publicado en la revista americana **Marriage & Family** (Enero 1990 - pgs.7-9). La autora, una mujer casada, describe minuciosamente su experiencia del aborto provocado, así como el proceso de sanación. El título del artículo es de por sí ya muy sugestivo: "Hay derecho a vivir después de cometer un aborto?". Y luego el subtítulo nos entrega una clave muy valiosa: "El deseo de ser perdonada y de sanarse emocionalmente es el punto de partida".

Para mí constituye un aporte muy valioso, que ilumina mucho este difícil proceso. Lo traduje al español y copias del mismo se las he dado a muchas mujeres que se debaten en la lucha para lograr su sanación espiritual.

Quiero destacar lo que me parece más importante: los pasos del proceso de sanación. La sanación es un resultado que no se puede manipular a voluntad. Sólo se pueden poner circunstancias favorables para que éste opere. Y considero que conocer los pasos puede ayudar.

Ante todo, ella es testigo de primera mano de su propia historia. Y por eso afirma:

"Puede una mujer experimentar el perdón y la sanación después de un aborto? Por mi propia experiencia yo sé que esto es posible si hay un deseo sincero de ser perdonada y sanada emocionalmente. No se trata de un procedimiento fácil o instantáneo, pero lo puede lograr quienquiera que busque verdaderamente la misericordia de Dios. El mismo procedimiento puede aplicarse a todos aquellos que estuvieron implicados indirectamente en el hecho del aborto: esposo, novio, padres, profesionales, médicos y psicólogos, a todos los que se hallan afligidos y sufren las heridas

consecuentes de un aborto provocado. Aquí resumo brevemente los pasos que fueron necesarios para mí y para otras mujeres que fueron víctimas de esta tragedia" (los párrafos que siguen son textuales de la autora).

1. Experimentar el proceso de duelo. El duelo es un sentimiento sano. Es un momento triste e incómodo pero hay que vivirlo necesariamente. Al involucrarme activamente en estos programas de recuperación, he aprendido que el camino hacia reintegración de la persona es muy arduo. La cólera, la incapacidad para perdonar a todos los que directa o indirectamente se implicaron en el aborto, la culpabilidad, la tristeza indecible por la destrucción del bebé, se entrelazan en la experiencia. Pero uno debe llegar a sobreponerse a estos sentimientos y reconocer el duelo como parte del proceso que conduce a la sanación.

2. Deseo de perdonarse uno a sí mismo. El perdón de sí mismo es quizá la fase más difícil de todo este recorrido. Uno ha reducido a añicos su propia imagen, creyendo haber cometido el más detestable de los pecados. Muchas de nosotras sentimos la necesidad de castigarnos a nosotras mismas a consecuencia del aborto cometido. Con frecuencia muchas lo hacemos inconscientemente; porque no podemos perdonarnos, sentimos que se ahonda en nosotras la necesidad de autodestruírnos. Al experimentar personalmente el amor de Dios y su perdón, he descubierto que Dios no es el Juez iracundo que yo veía en El cuando era niña, sino que es un Dios que quiere que yo esté en paz y que se acabe mi propio silencioso sufrimiento. Dios sabía que, como seres humanos que somos, íbamos a cometer el pecado, pero Dios, como padre amoroso que es, está dispuesto al perdón. Si nos proponemos reflexionar detenidamente en ese amor que El nos tiene poco a poco encontraremos la fuerza que necesitamos para perdonarnos a nosotros mismos.

Durante el embarazo nuestro pensamiento se halla obnubilado por el dolor y el pesar. Con esta torcida manera de pensar tomamos esa terrible decisión: aborto. Ponemos por obra la decisión y aquí ya no es posible volver atrás. Para nada nos sirve pasarnos el resto de la vida odiándonos a nosotras mismas y cargando nuestras miserias. Pero buscar el perdón, experimentarlo y permitirle a Dios que nos sane, puede dar otra vez sentido a nuestra vida y comunicarnos la capacidad de vibrar ante el sufrimiento que otros padecen - o pueden padecer - como hemos sufrido nosotras mismas. Cumplimos así el mandamiento de "amarnos unos a otros" cuando compartimos nuestras experiencias de perdón y de sanación con aquellas que no las han vivido todavía.

3. Aceptar que uno sí cometió un pecado. Cuando por fin uno ha llegado a perdonarse a sí mismo, ya ha superado un gran obstáculo. Confiando que hemos sido perdonados, buscamos que se termine el sufrimiento y el dolor que nos hemos infligido nosotros mismos y comenzamos a caminar hacia la sanación. Admitimos nuestro pecado y nos responsabilizamos de la acción que hemos cometido. Al declararnos autores de nuestro pecado, podremos experimentar una gran sensación de alivio, larga mente esperada. "En verdad lo hice. No puedo deshacer lo que hice pero espero ser perdonada". Háblele a Dios; El comprende y reconoce el verdadero arrepentimiento. Si no tiene una oración propia suya, le ofrezco ésta que yo empleé:

"Padre Celestial, vengo ahora a confesarte el pecado de aborto que he cometido. Por mis propias acciones he traído el tormento y la muerte a mi hijo y mucha tribulación a mí misma. Te ruego, Señor, me perdones. Al reconocer que por mi propia voluntad he destruído mucho en mi propia vida, Te pido tu ayuda para vivir de acuerdo con el plan que tienes para mí. Como tu hija que soy, te pido que sanes cada parte de mi mente y de mi cuerpo que sufre todavía de las consecuencias del aborto y dame tu paz. Te agradezco el amor que me tienes y la piedad que me demuestras. En el nombre de Jesús. Amén".

Recuerde que Dios, con el amor de un perfecto padre, desea mucho más que uno mismo, que el sufrimiento que padecemos termine. Indudablemente que vamos a experimentar momentos de angustia y dolor por ese bebé que nunca tuvimos en nuestros brazos, al que nunca le prodigamos cuidados. Pero la sanación es un proceso continuo.

3. Decidirse a perdonar a otros. Tal vez el marido, el novio o los padres hayan presionado para cometer el aborto o retiraron su apoyo durante este tormentoso momento de nuestras vidas. La desaparición de los sentimientos de amargura y de rabia hace parte de la sanación. Necesitamos pedir a Dios ayuda para perdonar a todas las personas que hayan podido influir en la decisión de abortar. Necesitamos perdonar al personal de la clínica de abortos. A veces esto parece imposible, pero con la ayuda de Dios se torna posible.

4. Experimentar la realidad. Para muchas de nosotras el tiempo que sigue al aborto es un tiempo de negación. Este mecanismo de defensa se apodera de nuestros cuerpos y de nuestras mentes hasta que seamos capaces de manejar este tremendo dolor y esa sensación de pérdida. Cuando por fin somos capaces de lograrlo, debemos enfrentar el dolor y

poner cara a la realidad de nuestra acción. Y hacerlo paso a paso. No importa lo doloroso que pueda ser, es parte del proceso de sanación.

5. Establecer una relación con el niño abortado. Esto es algo íntimo y a la vez doloroso que hay que hacer. Pensando que el niño abortado fue justamente eso - un niño - uno puede comenzar a hablarle durante los momentos tranquilos. La aflicción que tal vez uno llegue a sentir puede ser ciertamente saludable y es sin duda necesario experimentarla para lograr perdonarse a sí misma. En estos momentos uno tiene que abrirse a sus propios sentimientos. Es posible que estas serenas conversaciones se llenen de lágrimas y dolor, pero abrirán camino a la sanación y al perdón.

6. Llegar a otros. Cada una de nosotras decide cómo alcanzar a otras personas. Cuando nos ponemos en contacto con otras personas que están heridas, surgen sentimientos agradables, positivos, respecto de nosotras mismas. El mismo perdón y la misma sanación que estamos experimentando pueden ofrecérseles a ellas también. Y una decisión que debemos tomar en consideración cada una de nosotras es la de comprometernos en la lucha contra la legalización del aborto. El perdón y la sanación que hemos conocido nos darán, sin duda, la fuerza para compartir con otros esa paz que hemos logrado.

Cada día yo pido a Dios que me dé un corazón capaz de compadecerse de las personas que se hieren a sí mismas, especialmente de aquellas que sufren a consecuencia del aborto. Cuando uno llega por fin a sanarse de este tremendo dolor, lo que uno más quiere es compartir esta esperanza con quienes todavía no han llegado a experimentarla".

Conclusión

Lo que he aprendido en la consejería post-aborto es que realmente el que sana es Dios. Nosotros somos sus ayudas y es un gran privilegio poder ser la persona que la escucha en nombre del Señor, diciéndole a esa mujer atribulada: "Si puedo ayudarte, estoy dispuesto a hacerlo". Y más aún poder decirle como Jesús a la mujer adúltera: "Yo tampoco te condeno. Vete y no vuelvas a pecar" (Jn. 8-11).

CENTRO DE PASTORAL FAMILIAR PARA AMERICA LATINA
Avenida 28 N.37-21 BOGOTÁ D.C.
C O L O M B I A

TELÉFONO 57-1-368.0311 - TELEFAX 57-1-368.0540