

**Babafalva portál, 2013. január 15.**

## **Abortusz után is helyet kell adni a gyásznak**

Közzétéve: 15 január 2013 Bródi Emília

**Vannak témák, amelyek annyira megterhelnek, hogy inkább a valóságosnál sokkal egyszeribbnek, könnyebbnek tüntetjük fel. Ilyen téma az abortusz is. Igyekszünk pusztán orvosi beavatkozásként kezelni, és nem belegondolni abba, mi is történik pontosan a műtét során. De tudatunkat, lelkünket csak ideig-óráig tudjuk becsapni, ezért fordul elgyakran azoknál, akik abortuszt kértek, hogy évekkal a beavatkozás után súlyos pszichológiai tünetek lépnek fel. Ez az úgynevezett post abortusz szindróma.**

Mivel terhességmegszakítást olyan nők kérnek, akik nehéz helyzetbe kerültek, közvetlenül a beavatkozás után úgy érzik, megoldották a problémájukat, igyekeznek megfelekedezni az egészről. Pszichológusok azonban megfigyelték, hogy azoknál a nőknél, akiknél abortuszt végeztek, hónapokkal vagy évekkal a műtét után szorongás, alvászavarok jelentkeztek, akiket nem kezeltek, azoknál súlyos szorongás vagy depresszió is kialakult.



A post abortusz szindrómára önségít csoportok, civil szervezetek is felhívják a figyelmet, mert olyan nők fordulnak hozzájuk segítségért, akik egy abortusz után összeomlottak. Így történt Judittal is. Így emlékszik vissza az átéltre: „A harmadik gyermekünk lett volna. Szegények vagyunk, el kellett vetetni. A műtét előtt ülve el akartam menni, de eszembe jutottak nagyobbik fiam szavai: anya, fázom. Ezért bementem. Egy nyomorult gyilkos vagyok,

aki a saját gyerekét ölette meg. Senki sem segíthet, bármilyen jó szándékkal közelít, mert a történeteket visszacsinálni nem lehet.”

Egy önségít csoportban talált segítséget Mária, aki így mesél az általa átéltekről: „Az apa, amikor megtudta az állapotomat, bevitt egy kórházba, beszélt egy orvossal és elment, többé nem láttam. 18 éves voltam akkor, iszonyatosan éreztem magam, a szegény szinte megbénított. Sötét kétségbeesés és kilátástalanság vett birtokba, magányt, fájdalmat, testi, lelki ürességet éreztem. Az egészségügyben dolgoztam, altatón vérként abortuszoknál is segédkeztem. Amikor szembesültem azzal, hogy amit én addig sejtcsomónak hittem, az mi is valójában, nehezen tudtam túltenni magam. Pici kezeket és lábakat láttam, évekkig tartott, amíg ezt az élményt feldolgoztam. Amikor később gyerekekre vágytam, de nem jött, gyakran eszembe jutott, hogy azért bűnhődöm, amit régen elkövettem. A munkába, tanulásba menekültem, rettegtem, hogy valaki megkérdezi, miért nincs gyerekem. Egy hosszú baráti beszélgetés segített leküzdeni a bennem lévő bűntudatot, lelki gyakorlat során jutottam el a megbékéléshez.”

**A bűntudat megbetegít**

Lukács Judit bába, mentálhigiénés szakember korábban egy fővárosi kórházban dolgozott, ahol volt alkalma olyan nőknek segíteni, akiknél abortuszt végeztek. [Az élet: ajándék](#) konferencián tartott előadásában elmondta, úgy tapasztalta, hogy abortusz esetén a nők rendszerint nem kísérték el párjuk, a nők magukra hagyva élték át a beavatkozást és gyakran idegen emberek rosszalló pillantásait, megjegyzéseit is. Pedig ilyenkor a tehetetlenség, a szégyen, a testi integritás sérülése miatt környezetük támogatására lenne szükségük.



Megosztotta a résztvevőkkel azt a tapasztalatát is, hogy azok közül, akik kérték az abortuszt, a beavatkozást követően sokan nyomasztó gondolatokkal szembesülnek. Így fogalmaznak: „Azt hittem, ha túl leszek rajta, meg minden tovább, megoldódik a problémám, de már most tudom, hogy már semmi sem lesz újra a régi.”

Azok a nők, akiknél abortuszt végeztek, gyakran bűntudattal küzdenek, ellentmondásos érzéseiket nem tudják megbeszélni senkivel. Gyakran ugyanis a környezetükben élők elítélik döntésüket, vagy – azért is, hogy saját lelküket védjék – jelentéktelen dolognak állítják be a történeteket.

Abortusz után nehéz a veszteséget feldolgozni, nincs kit meggyászolni, és nincs kinek elsírni a bánatot. Hiszen gondoljuk el, ha valakinek meghal a szülője, akkor a munkatársai is részvétellel fordulnak felé, tapintatosak vele,

míg egy abortusz után gyakran még a családtagok előtt is titkolni kell, hogy mi történt. Mindezek miatt sokszor évekre, évtizedekre elakad a gyászfolyamat. A érintett gyakran évekig, évtizedekig hordozza fájdalmát, és tüneteit – a szorongást, a rémálmokat, a depressziót – a stresszel magyarázza.

### **Sokszor egy beszélgetés is elég a megelégedéshez**

Természetesen az a legjobb, ha a traumát nem is kell átélni, és még az abortusz előtt talál megfelelő támogatókat a nehéz helyzetbe kerülőnek. Az [Együtt az Életért Egyesület](#) krízisbe került kismamáknak segít, hogy elfogadják és megtartsák gyermeküket. Telefonos segélyvonalat tartanak fent, babakelengyét gyűjtenek, anyaoththoni szállást készítenek elő, nyílt örökbefogadást szerveznek.

Frivaldszky Edit, az egyesület elnöke elmondta, sokszor elég csak meghallgatni a kismamát, hogy végiggondolhassa a helyzetét, megtudhassa, milyen lehetőségei vannak. Elfordul, hogy egy családban egy beszélgetés is elég ahhoz, hogy sikerüljön megtalálni a megoldást. Így volt ez a 18 éves Ági esetében is, akinek szülei ellenezték, hogy megtartsa gyermekét, mert nem akarták, hogy kimaradjon az iskolából, és az örökbeadást sem támogatták. A lány az egyesülethez fordult, hogy segítsenek neki anyaoththonba költözni. Két éjszakára kerestek neki szállást, és javasolták neki, hogy mielőtt további döntést hozna, beszéljen a családjával. Sikerült megegyeznie velük, hogy az egyik nagynénjéhez költözik, maga neveli majd a babát, és egy év kihagyással és egyéni tanrenddel folytatja az iskolát is.

### **A segítség lényege a csendes jelenlét**



Mivel nagyon nehéz helyzetrel van szó, utánajártunk, kitől kaphatnak szakért segítséget azok, akik vetélést vagy abortuszt éltek át.

Singer Magdolna, [veszteségekkel foglalkozó terapeuta](#) egyéni beszélgetéseken foglalkozik a nőkkel, és gyászfeldolgozó csoportot is tud ajánlani a hozzá fordulóknak. A csoportos segítség lehetőségeiről a [www.gyaszportal.hu](http://www.gyaszportal.hu) oldalon olvashatnak.

Arról, hogyan segíthetünk barátunknak, hozzátartozóknak, ha abortuszt él át, Magdolna a következőket tanácsolja: „Az a félreértés bennünk, hogy valamit tennünk kell, valamit mondani kell. A segítség lényege a csendes jelenlét, az elfogadás, a szívvel adni a jelenlétünket, az időnk, a szeretetünket. És ha ugyanazt meséli el századszor, akkor sem szabad leinteni, hogy lépj már túl rajta.”

### **Egymást segítik a gyászolók**

A kelenföldi Szent Gellért templomban működik egy csoport, amelynek tagjai meg nem született gyermeküket gyászoló nők és férfiak. A csoport létrehozója, Kovácsné Treer Mária, egy idős asszony hatására kezdett foglalkozni ezzel a problémával. Négy évvel ezelőtt ugyanis egy gyászfoglalkozáson megjelent egy 82 éves hölgy, aki elpanaszolta, hogy neki nincs se gyereke, se unokája, mert 18 éves korában volt egy abortusza. A segítség megrendítette, hogy az idős asszonynak több évtized után is fontos volt, hogy elmondhassa, mi történt vele.

A beszélgetéseken az elmúlt három évben több mint százhusz ember vett részt. Volt közöttük 8-10 férfi is, ugyanis a közvélekedéssel ellentétben nekik is traumát okozhat, hogy nem született meg a gyermekük. Egészségügyi dolgozók is segítséget kérnek a csoportban, sokuknak okoz lelki problémát, hogy terhességmegszakításnál segédkeztek.



A résztvevők között volt 19 és volt 82 éves is. A korkülönbség nem okoz gondot, ahogy a csoport vezetője fogalmaz, a teher, amit le szeretnének tenni, ugyanaz. Az átlagéletkor 55-60 év, ez is mutatja, hogy a postabortusz szindróma tünetei sokkal később jelentkeznek. Sokáig toltathatja az ember maga el a problémát, aztán évekkel az abortusz után egy trauma, egy krízishelyzet, egy cikkben olvasott, egy előadásban hallott mondat hatására eltörnek az addig elfojtott érzelmek.

### **Van kiút a fájdalomból**

A Szent Gellért templomban működő csoport legfontosabb üzenete, hogy fel lehet dolgozni ezt a traumát, lehet megbékélést találni. A közös munka kissé más, mint a hagyományos gyászcsoporthoz, hiszen abortusz esetén

nem látja a gyászoló, hogy ki ment el.

Az elfojtott haraggal is kezdeni kell valamit, hiszen ilyenkor kiben az merül fel, hogy miért nem vigyázott jobban a férfi, miért parancsolt rá az anyja, vagy miért nem olyan élethelyzetben lett terhes, amikor tudja vállalni a gyereket. Lehet vé kell tenni, hogy az illet túl tudjon lépni a haragján meg tudjon bocsátani a körülötte lévőeknek.

A legnehezebb lépés ezután következik: saját magának is meg kell bocsátania a gyászolónak. Első hallásra talán meglepő gondolat lehet, de a gyászcsoporthoz vezetői ajánlják a résztvevőknek, hogy adjunk nevet az elveszített gyermeknek, úgy könnyebb meggyászolni, bocsánatot lehet kérni tőle. Ha ezen az úton sikerül végigmenni, akkor sokan valósággal kinyílnak, felenged keménységük, helyrejönnek kapcsolataik, nő az önbecsülésük. Ahogy a csoport vezetője mondta újra el tudják hinni, hogy szerethető emberek.

A „Ne félj, nem ítélek el! – kiút az abortusz okozta fájdalomból” címmel megjelent egy könyv is, amelyben a [Mária Rádió márciusában](#) elhangzott vallomásokból idéz Kovácsné Treer Mária és Kovács Ferenc. Következők a [sorstarsak@marioradio.hu](mailto:sorstarsak@marioradio.hu) e-mail címen szeretettel várják a nők, férfiak, párok megkeresését. Gyógyító hétvégét is szerveznek, a következőre várhatóan áprilisban kerül sor. Ez egy lelkigyakorlat, de a résztvevők számára nem feltétel a rendszeres vallásgyakorlat.

Bródi Emília, fotó: [Freedigitalphotos.net](http://freedigitalphotos.net)

<http://szulok.babafalva.hu/abortusz-utan-is-helyet-kell-adni-a-gyaszoloknak/>