

Osoby ocalone od aborcji

Osoby, które przeżyły wypadek samochodowy, katastrofę lotniczą czy klęskę żywiołową, właściwie powinny się cieszyć, że żyją. A okazuje się, że prześladają je wspomnienia z tej tragedii, śnią się one po nocach i odbierają często wszelką radość. Pojawiają się - szczególnie w sytuacjach przypominających okoliczności wydarzenia - dręczące lęki, że dramat się powtórzy. Narasta też wrażenie niezrozumienia przez innych, którzy takiej tragedii nie przeżyli, co wzmacnia poczucie osamotnienia.

Jeśli ktoś przeżywa coś podobnego a nie wie dlaczego - jest jeszcze trudniej. Uczucie bezsensu życia niszczy radość. Szczególnie dręczące jest zagubienie. Wyobraźmy sobie, jak bardzo może czuć się zagubiony ktoś, kogo męczy cały wachlarz koszmarów, mimo że nie przeżył przecież klęski żywiołowej czy straty i zupełnie nie wie, skąd to się wzięło? Paraliżuje go wrażenie, że jestem kimś "dziwacznym", kto doświadcza trudności nie wiadomo dlaczego.

U ludzi po traumatycznych przeżyciach pojawia się przytłaczające pytanie: "Dlaczego żyję, kiedy inni zginęli?". Poza tym, lęk przed zagładą odbiera im chęć do życia. Polega on na nagłych trudnościach w oddychaniu albo strachu przed ciężką chorobą, taką jak nowotwór czy zawał, albo chociażby przed tym, że idąc ulicą zostaną zabity przez spadającą z dachu cegłę, czy pijanego kierowcę na jezdni.

Czymś odmiennym jest wrażenie, że "komuś zajmuję miejsce na świecie", bo w ogóle "jestem tu przypadkowo". Towarzyszą temu sny o własnej zagładzie, której nikt i nic nie jest w stanie powstrzymać. Na przykład o zawale, uduszeniu czy też brutalnym morderstwie dokonanym na mnie. Jeszcze bardziej niepokojące - o tym, że koło mnie ginie ktoś mi bliski, kogo w ogóle nie znam.

Dołącza się jeszcze wstrząsające poczucie winy, które odbiera prawo do własnego istnienia. Jak bowiem mogę żyć, będąc tak niewystarczający i zajmując komuś właśnie to miejsce?

Tylko komu?

Zdarza się, że niektóre osoby odczuwają takie wrażenie wobec zwykłego przechodnia na ulicy - że "nawet jemu przeszkadzam". Z drugiej strony nierzadko trudno jest im podjąć odpowiedzialność za zwykłe codzienne czynności, których nieustannie nie wykonują.

Gdzie szukać źródła tych poważnych problemów?

Istnieje teoria, że to utrata ciąży - czyli śmierć nienarodzonego rodzeństwa - może coś takiego powodować. Niektórzy pacjenci, mimo długiej terapii, nieustannie wracają do gabinetu, tak jakby stale coś nowego się otwierało i przygniatało ich. Zajęcie się sprawą nieświadomej straty okołoporodowej może okazać się trafną interwencją w ich przypadku.

Polska jest krajem zniszczonym przez wojnę i przeorany przez potworności okupacji, gdzie śmierć członka rodziny była wydarzeniem codziennym a repatriacje z terenów wschodnich jednym z mniejszych cierpień rozerwania więzi rodzinnych i drastycznej zmiany sytuacji życiowych.

W tym kontekście selekcja dokonana przez aborcję - kto się urodzi a kto nie - może wydawać się iluzoryczna czy niekonkretna. Niemniej, jest właśnie selekcją, w wyniku której cierpiący człowiek został wybrany do życia a jego rodzeństwo zginęło.

Czy taki fakt - że ja żyję a ktoś zginął, ktoś obok, jednak tak bardzo bliski - może być dla osoby obojętny?

Zdarza się, że obecność w snach nieznanego nam rodzeństwa, o którym nic nie wiemy jest jedynym sygnałem, że ono w ogóle było.

Nie zawsze takie sny mają miejsce. Czasem okazuje się po prostu, że po odbyciu terapii zespołu ocalenia połączonego z pożegnaniem się z nieżyjącym bratem, czy siostrą, życiowy koszmar ustępuje i zaczynamy żyć dużo jaśniej i cieplej.

Jeśli więc jest podejrzenie, że w twojej rodzinie zdarzyła się aborcja lub poronienie, pamiętaj, że wszystko co przeżywasz, co obciąża Cię nie jest dziwaczne ani nadmierne. Potrzebujesz pomocy i oparcia. Przy czym, może się zdarzyć, że nie zdobędziesz na ten temat nigdy całkowitej pewności, bo nie masz się od kogo dowiedzieć - rodzice już nie żyją, albo też zwyczajnie jest to kwestia na tyle wstydliva i trudna, że nie odpowiedzą ci szczerze na pytanie o aborcję.

Niestety, w Polsce przez 40 lat aborcja była dopuszczalna, uznawana za rutynowy zabieg. Notabene, jego wykonanie było warunkiem uzyskania specjalizacji z ginekologii. Dlatego możliwość wystąpienia aborcji w rodzinie jest stosunkowo duża. Nikt nie ostrzegał przed konsekwencjami, jakie, niestety, dotyczą rodzeństwa urodzonego przed i po aborcji - w postaci zespołu ocalenia od aborcji. Nikt nie mówił matkom, które decydowały się na zabieg usunięcia płodu, o zespole postaborcyjnym, nikt nie rozmawiał z ojcami, itd.

Teraz te konsekwencje są już znane, trudne i trzeba sobie z nimi radzić. Najlepiej jest skorzystać z psychoterapii u psychologów, którzy mają wiedzę o aborcyjnych konsekwencjach i utrudnieniach. Ponieważ, poza opisanymi objawami, aborcje naszego rodzeństwa powodują po prostu jego stratę - musimy się z nim pożegnać, tak jak w wypadku każdej śmierci bliskiej osoby. Dobrze zrobić to w towarzystwie kogoś wspierającego, kto wie, co i jak należy zrobić. Cierpienie i objawy mogą ulec wyraźnemu zredukowaniu i nasze życie zamieni się w dużo łatwiejsze a przede wszystkim bardziej kreatywne i płodne.

Polecam uczestnictwo w terapii grupowej stowarzyszenia Nest, jak też u innych terapeutów, zorientowanych na przyjęcie strat w rodzaju aborcji.

Magdalena Radwańska - psycholog, licencjonowany psychoterapeuta IIPLCARR
(International Institute of Pregnancy Loss and Child Abuse Research and Recovery - Instytut
Terapii i Badań Strat związanych z Ciężą oraz Przemocy wobec Dzieci)