

PAZ DESPUES DEL ABORTO

Por

Ava Torre-Bueno, LCSW

EDITORIAL PIMPERNEL

SAN DIEGO, CALIFORNIA

Copyright Ó 1997 Ava Torre-Bueno. Impreso en Los Estados Unidos de América. Reservados todos los derechos. El contenido de este libro no podrá ser reproducido total ni parcialmente, ni transmitido por medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, la grabación, ni almacenarse por sistemas de reproducción —con la excepción de algún crítico quien bien puede citar un pasaje breve en una reseña a imprimirse en una revista o periódico—sin el permiso por escrito de la editorial. La única excepción siendo que la meditación en la página 151 puede ser copiada. Para información por favor contactar a la Editorial Pimperel, P.O.Box 3310, San Diego, CA. 92163-3110.

Los diagnósticos según el Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, fueron reproducidos con la autorización de The American Psychiatric Association.

ACLARACION DE LA EDITORIAL:

Las ideas, procedimientos y sugerencias hechas en este libro no deben constituirse como un sustituto a la búsqueda de un profesional de la salud mental si es necesario.

Todos los nombres han sido cambiados y los detalles biográficos han sido alterados o disimulados para proteger la confidencialidad de cada individuo involucrado. En ciertos casos, las historias se han resumido para formar bosquejos.

“Peace After Abortion” es una marca registrada de Ava Torre-Bueno, LCSW.

La portada fue diseñada por Paul Hartsuyker, artista e ilustrador.

La fotografía de la autora de Lynn Govea.

Composición tipográfica por Josef Teodorovitch Letsitsky y Kate Mayne.

Primera edición Ó 4/96 1,000 impresas

Segunda edición Ó 12/96 4,000 impresas

Tarjeta de Catalogo De La Librería Del Congreso: 96-67387.

ISBN: 0-9651383-0-5

ATENCIÓN ORGANIZACIONES DE PLANEACIÓN FAMILIAR, COLEGIOS Y UNIVERSIDADES Y ORGANIZACIONES PROFESIONALES: se ofrecen descuentos al mayoreo en la compra de cantidades grandes de este libro para propósitos de educación, recaudación de fondos, o para la reventa. Para información contactar: Pimpernel Press, Departamento de Mercadotecnia, P.O. Box 33110, San Diego, CA 92163-3110, (619)294-8779.

Este libro está dedicado a mi madre, Evelyn Torre-Bueno, generosa y fuerte. A mi bien amado esposo, Omar Alhassoon, a los recuerdos de mi muy querido amigo, Joe Garel y a mi quijotesco padre, Theodore Torre-Bueno.

INDICE

INDICE _____

AGRADECIMIENTOS _____

INTRODUCCION _____

¿POR QUE ME ESTOY SINTIENDO TAN MAL? _____

¿COMO ES QUE SE EXTERIORISA LA ANGUSTIA DESPUES DEL ABORTO?

LA CULPABILIDAD _____

EL DOLOR Y LA PENA _____

LA VERGUENZA _____

LA DEPRESION E IRA _____

EL DAÑO ESPIRITUAL _____

EN OCASIONES TAMBIEN LOS HOMBRES TIENEN DIFICULTADES CON EL ABORTO

HABLANDO SOBRE EL TEMA _____

EL PERDON PROPIO, REPARACION, UN RITUAL _____

LA SANACION HACIA EL RESTO DE TU VIDA _____

APENDICE: COMO SE SIENTEN LOS PADRES _____

CAPITULO DE NOTAS _____

LECTURAS DE RECOMENDACION _____

BIBLIOGRAFIA _____

AGRADECIMIENTOS

La realización de éste libro requirió de la participación de muchas personas y deseo dar las gracias a todas y cada una de ellas. Primero que nada, quiero agradecerles a mi madre, Evelyn, mi cuñada Susi y mi sobrino Ted por su apoyo constante y amoroso; agradecimientos especiales también para mi hermano José por su apoyo y asistencia técnica. A mis amigos, Dennis Howerton y Ricky Avery (LCSW*), quienes insistieron repetidamente en que escribiera éste libro, el cual no hubiese iniciado sin dicha insistencia, o hubiese terminado sin el ánimo que me ofrecieron. La veracidad de los términos psicológicos fue mantenida gracias a la colaboración incalculable de la Dra. Susan Levine. Gracias también a mi amiga, Debbie Friedman, a quien conozco desde nuestros primeros años en el jardín de niños y quien no solamente sostuvo conmigo nutridas conversaciones sobre el aborto, política pública y nuestras emociones, pero que además leyendo el manuscrito de principio a fin, ofreció la certeza de sus comentarios editoriales.

Por igual tuve el apoyo y aliento de muchos otros amigos: Vivian y John, Judy y Joseph, Jean y George, claro los compañeros con los que comparto los momentos en meditación. Agradezco profundamente la disponibilidad de todas las mujeres y hombres quienes al compartir sus historias de aborto dieron también muestra de cómo la fortaleza y la esperanza dan paso al saneamiento interno profundo.

Aunque la realización de éste libro no hubiese sido posible sin la ayuda de todas las personas antes mencionadas, la responsabilidad por cualquier error contenido en éste libro cae completamente en mi persona.

INTRODUCCION

Alicia se sentó rígidamente a la orilla de la camilla en espera del médico. Sus manos estaban entrelazadas, inmóviles y sus labios visiblemente tensos. Alicia respondía a mis preguntas moviendo la cabeza de un lado a otro, o con palabras breves y secas. Al preguntarle, ¿Qué parte de este aborto te tiene más afectada y preocupada?, sus ojos se le llenaron de lagrimas. Ella, fijando la mirada hacia el techo, lamento, “¿Podrá perdonarnos Dios?”

¿Quién presta atención y escucha a mujeres como Alicia?

El aborto es uno de los temas más candentes de nuestros tiempos, políticamente hablando. Aquellos que están a favor del aborto legal, creen fervientemente a la misma vez que la mujer tiene que poseer el control de su fertilidad, que implica desde los contraceptivos hasta el mismo aborto. Por otro lado, aquellos quienes se oponen, niegan a la mujer dicho poder y con frecuencia ofrecen la misma oposición tanto a los métodos contraceptivos como al aborto. Con tal de que su voz política se haga escuchar, ambos grupos terminan presentando el ángulo más extremo de sus posturas.

Para remarcar la necesidad de hacer el aborto legal, accesible y barato, los activistas a favor del derecho de decidir, señalan los horrores de los abortos ilegales antes de 1973. Previo a 1973 miles de mujeres murieron en el intento por inducirse un aborto, ya sea introduciéndose la punta de un gancho de colgar ropa para despegar el feto, o dejándose caer por las escaleras, o incluso dándose una ducha con lejía. Recordando lo trágico de estas muertes, los partidarios a favor del derecho de decidir tienden a pasar por alto los aspectos físico, espiritual y emocionalmente dolorosos del aborto legal en sus argumentos políticos, aunque admiten a la vez que el aborto es una opción que ninguna mujer hace con ninguna ligereza.

Para crear un impacto en la gente y que esta vea los horrores del aborto los activistas antiaborto exhiben fotografías de abortos realizadas en el segundo trimestre. El aspecto de los abortos tardíos en realidad es de horror y una fotografía amplificada diez veces, bajo títulos erróneos ofrece un recordatorio poderoso, aunque distorsionado de la existencia real de un feto. Los partidarios del movimiento antiaborto, hacen declaraciones evidentemente falsas, sobre la capacidad del feto de poder sentir dolor o saber lo que está pasando durante el aborto. Ellos son los que enfatizan las historias de mujeres que han quedado atrapadas en la telaraña del sufrimiento emocional y espiritual después del aborto, como prueba inequívoca de que el aborto causa daño a todas las mujeres. Cada bando tiene algo valido que decir al otro, sin embargo los intereses políticos han sido elevados a tal altura que hace imposible el que cualquiera de ambos lados escuche.

Sin voz dentro del debate están las 3,600 mujeres que cada día tienen un aborto. ¿Cómo se sintieron estas mujeres sobre su experiencia de abortar?” ¿Cómo fue el enterarse de que estaban embarazadas justo en el momento de no querer estarlo? ¿Cómo te sentiste y que pensaste al enfrentar el proceso de decidir qué hacer? ¿Con

quién lo hablaste –podría acaso alguien ofrecer ayuda sin juzgarte? ¿Cómo transcurrió la visita en la clínica u oficina del médico? ¿Fue el aborto físicamente doloroso? ¿Cómo es que te sentiste física, emocional y espiritualmente trascurridas dos horas, dos días, dos meses, dos años, dos décadas?

Si es que estas leyendo esté libro, lo más probable es que seas una mujer que está sufriendo de alguna manera después de un aborto. Este libro fue escrito especialmente para ti. Si eres la pareja, padre o madre, o amiga(o), de una mujer que haya tenido un aborto y te sientes afligido por dicha experiencia, este libro será de gran ayuda para ti también. El libro explora las muchas razones por las cuales una mujer se embaraza en el momento menos oportuno y la difícil trayectoria que enfrenta hacia el momento de decidir tener un aborto.

La angustia después del aborto casi siempre tiene que ver con otra experiencia dolorosa que has tenido en tu vida y que permanece sin resolver. Quizá esto no tenga mucho sentido por el momento, sin embargo conforme explores cada capítulo del libro probablemente te sorprenderás al encontrar que tus sentimientos sobre el aborto están íntimamente conectados con aquellos relacionados a otros eventos en tu vida.

Muy a menudo, el enterarte que estas embarazada, el tomar la decisión, o solo con ir a la clínica u oficina del doctor, te hace sentir una ansiedad abrumadora. Es entonces que esta ansiedad agita cualquier ansiedad de antaño que habías mantenido apartada de tu conciencia. Es entonces que las emociones de otros momentos y eventos en tu vida te inundan, pero tú piensas que estos sentimientos tienen que ver con la situación presente.

La mayor parte de este libro está dedicado a ayudarte a entender el origen de tu dolor emocional y espiritual, sugiriendo al mismo tiempo algunas ideas para empezar a soltarte de la pena y el dolor, la culpabilidad, la furia o la vergüenza que puedas estar sintiendo. En gran parte este libro está dedicado a ayudarte a entender el origen de tu dolor emocional y espiritual y darte sugerencias para iniciar el proceso de dejar a un lado la pena, la culpa, la furia o la vergüenza que puedas estar sintiendo. El libro contiene ejercicios encaminados a ayudarte a procesar tus sentimientos de dolor, una meditación sobre el perdón y el saneamiento, y sugerencias para rituales de introspección que bien pueden ayudarte durante el proceso de saneamiento.

Antes de comenzar alguna terapia, es necesario que tú sepas bien las capacidades y la filosofía del terapeuta. Incluso es importante conocer a los autores de los libros que lees sobre algo tan doloroso como son, los sentimientos después de un aborto, Si estas en contra del aborto y has leído hasta este punto, sabes entonces que yo estoy a favor del derecho de decidir. Si estas a favor del derecho de decidir, pueda ser que no estás del todo convencida de que soy tu aliada.

Creo apasionadamente que puedo apoyar el derecho de todas y cada una de las mujeres a ejercitar su poder de decisión en cuanto al embarazo y al mismo tiempo reconocer que dicha decisión puede causar gran sufrimiento. Aunque muchas mujeres

no llegan a tener dificultades emocionales o espirituales después de un aborto, yo sé por mi experiencia de 20 años, trabajando con mujeres antes, durante y después del aborto, que muchas de ellas enfrentan más dolor emocional y espiritual del que los estudios actuales sugieren. Trabajé por cinco años como asistente del director de consejería para Plan Parenthood en los condados de San Diego y Riverside y cinco años como Directora de Consejería. He acompañado a mujeres acosadas por grupos de activistas opuestos al derecho a favor de decidir al entrar a la clínica de aborto. Trabajé como voluntaria en una clínica de abortos por un periodo de ocho meses durante los cuales ofrecí asistencia a muchas mujeres durante el procedimiento. Por un periodo de tres años representé la división local de La Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, (National Association of Social Workers) para La Coalición de San Diego a Favor de Decidir Sobre la Salud Reproductiva (San Diego Coalition for Reproductive Choice). Además he fungido como facilitadora de un grupo de apoyo para ayudar al personal de la clínica de abortos con las tensiones emocionales y prácticas del trabajo. De una manera más significativa, a través de este tiempo como consejera en mi posición en Plan Parenthood y en mi oficina de psicoterapia privada, he trabajado con mujeres quienes han sido plagadas con las aflicciones emocionales después del aborto.

El aborto que impactó mi vida más dramáticamente fue el de mi propia madre en 1962, cuando yo tenía 10 años. Después de intentar por tres meses de obtener un aborto legal y seguro en manos de un médico, ella se metió un objeto fino sin filo en su útero para provocarse el parto. Mi madre tiro el feto en la taza del baño varias horas después. En menos de veinticuatro horas ella se sentía gravemente mal con una infección y tuvo que ser hospitalizada.

Siendo aun tan pequeña, no me dejaron visitarla en el hospital y aunque no sabía la causa estaba segura de que ella había muerto. Cuando un vecino menciono que ella pronto estaría de regreso a casa me quede atónita y sentí un gran alivio. Las cosas sin embargo no andaban bien; mi madre duró deprimida y distante por todo el resto del año y la vida familiar estaba llena de confusión, caos y tristeza.

Aprendí a “sobrellevar” el repentino y doloroso cambio en la familia escondiendo mis sentimientos y haciéndome cargo de todo y de todos a mí alrededor. Si faltaba orden en la vida tenía que armarme de valor para tomar el control y crear orden. Gran parte de mi propio crecimiento personal en la última década ha llegado a partir del saneamiento de las heridas causadas por este episodio tan confuso de mi vida en familia. Cuando el aborto crea sufrimiento para la mujer, también causa gran dolor para aquellos que la rodean.

Por último, nunca he tenido un aborto o he estado embarazada. Me quedan aun algunos años de fertilidad y si quedase embarazada accidentalmente, no sé si tendría el bebe o un aborto. Como todas las mujeres, se que sólo puedo tomar esa decisión cuando se presentase el momento.

¿PORQUE ME ESTOY SINTIENDO TAN MAL?

La mayoría de las mujeres sienten gran alivio después del aborto y la mayoría de ellas continúan sintiéndose a gusto con la decisión por el resto de sus vidas. Para muchas, el aborto significa una experiencia que las lleva a evaluar sus creencias y metas por primera vez y dicha experiencia las deja sintiéndose más seguras y competentes de lo que se habían sentido antes. Algunas mujeres se dan cuenta de que no habían estado viviendo la vida tal y como ellas querían, y un embarazo no planeado, y el aborto significan un llamado a hacer importantes cambios positivos.

Sin embargo entre uno a seis por ciento de las mujeres sufren de depresión prolongada después de un aborto.¹ Diecisiete por ciento experimentan culpabilidad. Algunas mujeres saben que se encontrarán con mucho dolor emocional después de un aborto, puede ser que quieran quedarse con el bebe, pero están siendo presionadas a tener un aborto por sus padres o por su pareja, o por necesidades económicas; las mujeres con un ingreso familiar menos de \$11,000 tienen una probabilidad de tener un aborto cuatro veces superior a las mujeres con un ingreso familiar arriba de \$25,000.³ Por otra parte hay mujeres que se encuentran completamente sorprendidas por ciertas emociones de sufrimiento después de realizar un aborto. Ellas creían sentirse a gusto con su decisión, sin embargo se encuentran perturbadas por sentimientos súbitos y por demás poderosos durante o justo después del procedimiento del aborto.

Jennifer tuvo un aborto aproximadamente seis meses después de que se casó. Ella y su esposo enfrentaban dificultades financieras y no era muy aconsejable añadir algo por demás dramático a sus problemas económicos. Jennifer estaba consciente de que si su esposo se hubiese entusiasmado con el embarazo ella felizmente hubiese continuado con este mismo, sin embargo se dio cuenta de que tenía sentido el tener un aborto. El tener un aborto no tenía implicaciones morales para ella y el estar a favor del derecho de decidir le permitía plantearlo de tal manera que se sentía bien consigo misma.

Durante el procedimiento se sintió agobiada con un sentimiento de pérdida profundo y la angustia que acompaña a una pérdida. Ella experimentó el vaciado de su útero de una manera violenta e invasiva y se sintió apesadumbrada de tener si quiera alguno de estos sentimientos. Jennifer no se había percatado de la existencia de ningún apego con el bebe. Después del aborto se dio cuenta de que estaba enojada con su esposo, pero debido a que el aborto fue su propia decisión ella sentía que su enojo con él era injusto. Conscientemente ella hizo sus sentimientos a un lado distrayéndose a sí misma con el trabajo o actividades sociales. Ella se deprimió y se sentía perturbada. No fue hasta que ella reconoció lo enojada que estaba, que su depresión empezó a disiparse y entonces pudo también hablar con su esposo sobre el aborto y lo que había significado para ella.

Algunas mujeres se encuentran con sentimientos de aflicción, arrepentimiento, enojo, vergüenza, culpabilidad y pecaminosidad que se cuelan lentamente entre sus vidas,

semanas o meses después de un aborto. Por otro lado otras, quienes están seguras de sentirse bien, pueden ser repentinamente sorprendidas meses o años más tarde por una ráfaga de sentimientos difíciles después de un evento que les recuerda el aborto.

Estas son todas aquellas mujeres quienes pueden haber estado en lo que los terapeutas llaman “denegación” de sus sentimientos antes del aborto. Para algunas mujeres, esta negación se esfuma durante el procedimiento, dejándolas sintiéndose peor de lo que se sentían antes del aborto. Para otras, la erosión de la negación llega con el paso del tiempo, conforme aumenta la seguridad. Otras se aferran al estado de denegación por un periodo de tiempo muy largo.

“La denegación” es un proceso psicológico en el cual participamos de un grado u otro para protegernos de emociones dolorosas. Este proceso se da de manera inconsciente —para mantener nuestros sentimientos al margen de nuestra consciencia, estamos completamente inconscientes del mecanismo del que hacemos uso para esconderlos. Existen muchas maneras de “lograr” la denegación y veremos muchas de estas en las historias de muchas mujeres a lo largo del libro. Para algunas mujeres la denegación es para protegerse a sí mismas de los sentimientos del aborto mismo. Sin embargo para la mayoría de las mujeres quienes enfrentan dificultades después del aborto, es más bien la denegación de emociones provenientes de un evento ya ocurrido que han sido alteradas por la ansiedad del aborto. Es cuando la denegación se deteriora que estas mujeres finalmente sienten las emociones que por años habían mantenido escondidas. De manera incorrecta ellas creen que estos sentimientos son sólo acerca del aborto.

Hay otro grupo de mujeres que no mantienen sentimientos ocultos, pero quienes experimentan sentimientos difíciles mucho tiempo después de un aborto. Estas son mujeres para quienes las circunstancias de la vida han cambiado el significado de dicha decisión. Una mujer que se sentía segura y satisfecha con su decisión tomada a los veinte años, podría revalorar dicha decisión conforme se acerca a los cuarenta y le es claro que nunca podrá tener un bebe. En retrospectiva el aborto se convierte en un error, y puede que tenga sentimientos nuevos de arrepentimiento y aflicción. La pregunta para cada mujer quien inesperadamente se encuentra a si misma afligida después del aborto es, ¿Cómo es que no me di cuenta de cómo me sentía en ese momento? Las respuestas a esta disyuntiva son muy individuales, sin embargo muchas constan de categorías. En primer lugar empiezan entendiendo el porqué y el cómo se pudieron embarazar cuando no lo habían planeado.

¿Por qué me embaracé cuando lo hice?

Puede que te quede claro el porqué te embarazaste cuando no lo habías planeado. Puede ser que no hayas podido llegar a la oficina del doctor o a la clínica para el examen pélvico que necesitabas para la pastilla, DIU o diafragma. Quizá no pudiste pagar por las pastillas, el diafragma, o los condones y la espuma. Puede que hayas tendido tu método anticonceptivo a la mano, pero la pasión y el placer del momento te arrebataron. Puede que el sexo no te guste tanto y que por eso no tenias los

anticonceptivos a la mano puesto que tu intención no era la de tener relaciones sexuales. Puede que hayas estado usando un método con altos índices de fallas tales como el ritmo o retiro. Un número pequeño de mujeres que usan la pastilla, el DIU, el diafragma, o los condones y la espuma de manera correcta y consistente aun terminan embarazadas; tú sabrás si esto te sucedió a ti.

El entender el porqué te embarazaste sin planearlo puede ser muy complejo. Esto requiere de valor para indagar en profundidad las ilusiones y miedos que motivan tu comportamiento más íntimo. Al leer sobre las razones inconscientes de tu comportamiento es importante mantener en mente que realmente tu no sabias lo que te empujaba o te llevaba al riesgo de un embarazo. Es importante por lo tanto que resistas el impulso de culparte a ti misma por tu comportamiento. Solamente podemos tomar verdadera responsabilidad de las acciones de las que estamos conscientes. Si caes en cuenta que terminas haciendo muchas cosas sin estar consciente de ellas, puede quizá que busques la ayuda de un consejero profesional para entenderte mejor a ti misma.

Incluso si no estás segura del porque te embarazaste puede ser interesante y de gran ayuda investigar los motivos inconscientes que dan lugar a un embarazo en los siguientes párrafos. Si tu embarazo es el resultado de una violación o incesto, el motivo no es el tema principal, no sin antes, vale la pena leer la información que a continuación sigue.

¿Sabías tú sobre los métodos anticonceptivos?

Muchas mujeres jóvenes no saben mucho o nada sobre los métodos anticonceptivos. Los adultos encuentran esto difícil de creer pues existen muchos mitos en nuestra cultura sobre el buen conocimiento que tienen los jóvenes adolescentes, se cree que en nuestras escuelas se les está dando una educación sexual de una manera creativa y eficaz. Ninguna de estas cosas es verdad. Muchos jóvenes adolescentes dolorosamente no tienen la noción sobre el funcionamiento de sus propios cuerpos, y muy pocos de ellos saben qué hacer para prevenir embarazos o enfermedades transmitidas sexualmente. Puede ser que haya mujeres en sus veintes, treinta ó cuarentas que no tengan toda la información que necesiten, o no tengan acceso a todos los recursos para protegerse a sí mismas. Es posible que algunas mujeres creen que tienen que saber, y sienten mucha vergüenza para hacer preguntas.

Puede que las barreras del idioma impidan el recibir información sobre métodos anticonceptivos. El problema para las mujeres hispano-hablantes puede que no sea tan intenso como lo sea para una mujer que habla Miao o Urdu, sin embargo, puede ser que hasta las mujeres de los grupos inmigrantes más comunes sepan no leer en su lengua nativa. El oír instrucciones sobre el uso de los métodos anticonceptivos una vez mientras estas en la oficina del médico no significa una preparación adecuada para usarlos correctamente. Las mujeres que viven en zonas rurales y en pobreza tienen acceso limitado a servicios de salud en general y a servicios de planeación familiar en

particular. La mayoría de la educación sobre métodos anticonceptivos se recibe de parte del doctor o clínica donde recibes cuidado médico. Si no hay una clínica cercana a ti, no recibirás la educación o el método anticonceptivo que necesitas.

¿Fuiste obligada a tener relaciones sexuales?

Muchas jóvenes son obligadas por sus novios a tener relaciones sexuales sin protección. A las muchachas se les educa a buscar y cuidar de las emociones. A los hombres se les educa para competir y a ganar. Las reglas del juego son desiguales porque muchos muchachos están menos interesados en el aspecto afectivo de la relación misma y pueden obtener sexo de sus novias a cambio de quedarse al lado de ellas. Ellos te dirán, “Si no tienes relaciones sexuales conmigo demuestra que no me amas,” o, “Si no tienes relaciones sexuales conmigo, encontraré a alguien que si lo haga.”

Estos jóvenes no son necesariamente malos. Ellos son tan víctimas de la presión de grupo y social como lo son las jóvenes a las que ellos están presionando, sin embargo, ellos no pagan el precio inmediato y severo de un embarazo no deseado. La mayoría de los hombres jóvenes no son así; puede que sean impacientes, pero también son respetuosos y bien portados.

Desafortunadamente, un joven que obliga a una de sus novias, es probable que obligue a otras y pueda causar un gran número de embarazos no deseados, y el dolor y la confusión que conllevan.

¿Fue así como tú creciste?

Las jóvenes enfrentan presiones tremendas en sus vidas. Ellas están realizando la transición de niña a mujer, y se están preparando para independizarse de sus familias. Para algunas, este es un tiempo de muchos miedos lleno de conflicto y confusión. Algunas veces este conflicto sobre el crecer y dejar el hogar puede surgir a raíz de haber crecido en una familia que es muy cercana y conectada. Si el pensar sobre la separación causa mucha ansiedad, una joven puede embarazarse para crear un sentido de conexión con su bebe, o hacer que su familia se una aun más estrechamente alrededor de ella en forma de apoyo.

Para las jóvenes de familias que no están lo suficientemente cercanas —ya sea frías y distantes o caóticas— el embarazarse en la adolescencia puede ser un intento para que sus familias les den más calidez. Como la negación, estos no son pensamientos conscientes, sino más bien una serie de motivos emocionales muy poderosos y profundos que llevan a un comportamiento que ella misma encuentra difícil de explicar. Ella pudo haber dicho “Sabia todo sobre los métodos anticonceptivos, de tal manera que no sé porque pareciera que no pude ir a la clínica por la pastilla.”

¿Fue el estrés de una transición la causa de que no usaste un anticonceptivo?

Es menos probable que las mujeres que atraviesan por cualquier transición usen anticonceptivos. Nuevamente, frecuentemente este comportamiento es causado por motivos inconscientes. Al principio o al final de una relación una mujer se puede decir a sí misma (consciente o inconscientemente), “No estoy teniendo relaciones sexuales, así que no necesito usar anticonceptivos.” Esto puede originarse de sentimientos aun mas inconscientes acerca del uso de métodos anticonceptivos cuando no estás en una relación sexual significa que estas buscando sexo, —de cacería, planeando, siendo una chica no muy “buena”. Al acercarse al final de los años fértiles, una mujer puede erróneamente creer que ya no es tan fértil como lo era antes y puede correr más riesgos. El motivo más profundo detrás de esta creencia puede ser que sea el haber caído en cuentas de que ella nunca podrá tener más (o ningún) niños, y el embarazarse puede parecer como una forma de posponer la pena natural de esta idea. La muerte de alguien cercano significa también un punto de transición. Puede ser que las mujeres se sorprendan al encontrarse embarazadas dentro de uno o dos meses a partir de la muerte de sus padres u otra persona importante. En parte la aflicción/pena es tan desconcertante que el patrón diario de nuestras vidas cambia. En un nivel más inconsciente, el quedar embarazada puede ser una manera de llenar el vacío en nuestros corazones que la persona que murió ha dejado.

¿Estabas poniendo tu relación a prueba, sin que tú lo supieras?

Ocasionalmente, las mujeres se embarazan para poner su relación a prueba. Algunas veces esto lo hacen conscientemente, aunque la mayoría del tiempo esto sucede bastante inconscientemente. Si su pareja no ha querido hacer un compromiso firme a su relación, puede ser que la mujer haya descuidado el uso de métodos anticonceptivos de manera inconsciente para ver si él tomaba todo más en serio al estar un bebe implicado. Cuando ella ve claro que su pareja no quiere convertirse en padre, casarse, o apoyarla a ella y al bebé, un embarazo deseado puede convertirse dolorosamente en uno no deseado.

Los hombres también pueden poner una relación a prueba con un embarazo, “descuidándose” al momento de “salirse” durante las relaciones sexuales, o usando incorrectamente el condón. Los hombres pueden endulzar el oído para que su pareja no se ponga el diafragma o la esponja contraceptiva para ver si el embarazo anima a su pareja a comprometerse más por completo a la relación.

Por último, quiero reiterar, que las mujeres y niñas sí son violadas y victimas de incesto. Mientras la mayoría de los embarazos no planeados no son causados por dichos actos tan atroces, la violación (incluyendo el uso de drogas para facilitar el asalto sexual) y el incesto, pueden llevar a un embarazo.

La siguiente lista te puede ayudar a empezar a ver los factores que estaban trabajando cuando te embarazaste. Trata de leer y responder estas declaraciones con una mente abierta. Pon atención a los susurros de tu corazón, por mas minúsculos que sean. Si sientes molestia o enojo con una declaración o la pasas de prisa, date un minuto para respirar y relajarte, y entonces regresa a leerla otra vez.

Marca aquellas declaraciones que se apliquen a ti:

Conocimiento sobre anatomía, fisiología, métodos anticonceptivos

- “ Me embaracé dentro de los primeros seis meses de haber iniciado la actividad sexual.
- “ Cuando me embaracé no sabía mucho (o nada) sobre métodos anticonceptivos.
- “ Pensé que no era fértil porque era muy joven.
- “ Pensé que no me embarazaría en ciertas fechas del mes, o al tener relaciones sexuales en ciertas posiciones.

Presión del novio

- “ Mi novio me dijo que el no tener sexo con él demostraba que yo no lo amaba.
- “ Mi novio me dijo que saldría con alguien más si yo no tenía sexo con él.
- “ Mi novio dijo que si yo no tenía sexo con él, yo era fría y poco femenina.

Transiciones de vida

El comienzo de la sexualidad:

- “ Sentía que el sexo tenía que ser una expresión espontánea de amor, y el usar anticonceptivos habría hecho parecer todo planeado.
- “ Sentía que el estar teniendo sexo no estaba bien, y al haber conseguido anticonceptivos hubiese admitido que estaba haciendo algo malo.

Dentro de las relaciones:

- “ Me embaracé a pocos meses de empezar con mi novio porque era difícil o vergonzoso hablar sobre métodos anticonceptivos.
- “ Me embaracé a pocos meses de empezar a salir con mi novio porque teníamos ideas diferentes acerca de que tanta protección necesitábamos.
- “ Mi novio y yo discutíamos mucho cuando yo me embaracé.
- “ Estábamos pensando en terminar cuando me embaracé.
- “ Había terminado con mi novio, pero regresamos y me embaracé.

Después de los embarazos:

- “ Estaba amamantando y pensé que no me embarazaría.
- “ Aun no me venía mi menstruación y pensé que no podía quedar embarazada.
- “ Había tenido un aborto pocos meses antes de quedar embarazada otra vez.

Antes de la-menopausia:

- “ Recientemente había decidido no tener más (ningún) hijo.

Menopausia:

- “ Había empezado a tener menstruaciones irregulares, y pensé que era menos fértil.

Cambios:

- “ Fui de vacaciones y olvidé traer mi método anticonceptivo.
- “ Me estaba cambiando de casa y no supe donde dejé mi método anticonceptivo.

Muerte de algún ser amado:

- “ Uno de mis padres, o un hermano(a), o un amigo cercano murió poco antes de embarazarme.

Vale la pena el poner atención a un “sí” a cualquiera de estas preguntas. Estas mismas te pueden ayudar a empezar a entender las circunstancias en las cuales te embarazaste. Entender y aceptar tus áreas de vulnerabilidad pueden ayudarte a disminuir el riesgo de un embarazo en el futuro.

Para muchas mujeres, el aceptar cómo quedaron embarazadas cuando no lo deseaban es la parte más difícil en el proceso de tener un aborto. Ellas se castigan a sí mismas llamándose: tonta, estúpida, irresponsable, inmadura. El reconocer que te embarazaste en circunstancias en las cuales muchas mujeres tienen embarazos no deseados, te puede ayudar a dejar un lado la vergüenza y la culpabilidad. Hay un ejercicio de Terapia Cognitiva, en el capítulo de Depresión e Ira, que te puede ayudar a cambiar los mensajes negativos que te das a ti misma sobre el haber quedado embarazada.

¿Cómo es que no pude darme cuenta de lo que estaba sintiendo?

Una razón por la cual pudo haber sido difícil saber qué sentías durante el aborto, es

que tu no hayas podido enfrentar las circunstancias dolorosas que te llevaron a quedar embarazada. El sentirte obligada en una relación puede ser muy humillante y dañino al autoestima; el no saber cómo funciona tu cuerpo, cuando todos los demás parecen saber todo sobre el sexo también puede dejarte sintiendo humillada y estúpida. La proximidad de la menopausia puede ser desconcertante, por ambas razones, porque es una señal tangible de envejecimiento, y porque esta viene acompañada algunas veces de molestos cambios en nuestros cuerpos.

Existen otras razones por las cuales pudiste no haber estado en contacto con tus sentimientos durante el aborto. Si creciste en una familia donde hubo abuso físico, emocional, o sexual, puede que hayas tenido poco reconocimiento de tus sentimientos. Los niños que son humillados, golpeados, o abusados sexualmente están tan traumatizados que pueden llegar a dejar de sentir por completo sólo para sobrevivir. Esos son algunos de los sentimientos de la infancia que la ansiedad de un aborto puede agitar.

Los medios de comunicación raramente cubren el cómo las mujeres se sienten después de un aborto. Los datos provenientes de investigaciones son publicados en revistas especializadas y no llegan a la mayoría de las personas. Si jamás te has enterado de la tristeza o enojo después de un aborto en otra mujer, tú tampoco esperarías estarlo, y puede que no admitas tus propios sentimientos cuando estos aparecen. Te hez más fácil pensar que la angustia que estabas sintiendo tenía que ver con el miedo al propio procedimiento médico y no con tu reacción emocional al aborto, o a ciertos acontecimientos anteriores en tu vida.

Existe también muy poca discusión o entendimiento de la pena y dolor en nuestra cultura. Esperamos que la gente “lo supere/olvide y siga adelante” y tendemos a pensar sobre la pena y el dolor solamente en relación a la muerte de un ser que conocíamos. En realidad, casi nunca reconocemos sentir pena y dolor: cuando nos vamos de una casa donde hemos vivido y disfrutado; cuando nuestros hijos(o) crecen y se van del hogar; al llegar a nuestra edad madura y aceptar que no lograremos hacer todas las cosas maravillosas que pensábamos lograr en nuestras vidas—estas y muchas otras son todas situaciones de dolor y pena. El elegir poner fin a un embarazo es un tiempo de pena y dolor. La mayoría de las mujeres puede que no sientan que la pena y dolor después de un aborto es legítimo puesto que la decisión de poner fin al embarazo fue de ellas; o porque el feto nunca fue una persona con la que ellas tuvieron una relación.

A veces cuando enfrentamos un conflicto hacemos a un lado nuestros sentimientos para que se nos haga más fácil tomar una decisión. Si te encontraste atrapada entre el querer quedarte con tu bebe y lastimar ó decepcionar a tus padres, puede que inconscientemente hayas reprimido tus sentimientos de pérdida e ira que probablemente pudiste sentir con el aborto. Si moralmente te oponías al aborto pero simplemente eras muy pobre como para poder darle a tu hijo una vida decente, entendiblemente puede que hayas oprimido tus dudas morales racionalizando, solo para verlas reaparecer con fuerza en algún momento después del aborto.

A veces el conflicto sobre el embarazo es tan grande que tú no puedes tomar una decisión, y alguien más interviene y la toma por ti. Si es que el aborto te provocaba sentimientos tan encontrados, podría haber sido natural para alguien que se preocupa por ti el tratar de ofrecerte la guía. Puesto que los demás nunca pueden saber con ciencia cierta cómo te estás sintiendo, a menudo los consejos como estos hacen más mal que bien. Si es que alguien más decidió por ti, puede que te encuentres muy triste y con coraje después del aborto

En el caso de algunas mujeres la pena y el dolor que sienten no es estrictamente sobre el aborto. Los sentimientos después del aborto son en realidad la llave que abrió la puerta de dolor y pena enterrada e inconclusa por alguien que perdieron desde hace mucho tiempo. Puede que no sea obvio a primera vista que esto es lo que está pasando, pero una mujer puede notar que está actuando con demasiada emoción y reconocer que sus emociones están fuera de proporción en relación a como ella esta sintiéndose realmente sobre el aborto. Puede que no he mencionado la razón por la que tu no sabias como te sentirías después del aborto. Todos nosotros somos tan complejos e interesantes que cada mujer que lee este libro tendrá que sanar y entender la angustia del aborto de forma única. Las historias en los próximos capítulos tampoco serán exactamente tu propia experiencia, pero puede que sean lo suficientemente similares para ayudarte a entender y apreciar tus propios sentimientos.

COMO EL ESTRES DESPUES DE UN ABORTO SE HACE MANIFIESTO

Cuando Carrie vino a verme ella estaba buscando que le ayudaran con la depresión y la ansiedad removidas por estar en una nueva relación con un hombre amoroso y que la apoyaba. El terror pendiente creado por una relación física y emocionalmente abusiva con su novio anterior estaba explotando a su alrededor y se daba cuenta que sus emociones bien podrían destruir la relación de saneamiento actual. La confundía también el hecho de que no estaba usando con regularidad su diafragma a pesar de que ella no quería quedar embarazada por el momento: su novio estaba criando su hijo por sí solo y muy temprano en la relación le había dicho que no estaba seguro de querer tener más hijos jamás.

Al tomar el historial de Carrie, le pregunte sobre su vida en familia, su carrera académica y trabajo, salud y abuso de drogas y sobre su vida sexual y experiencias con el embarazo. Carrie se puso llorosa mientras contaba la historia de los dos abortos que había tenido en los pasados nueve años. Ella se seco los ojos, atónita de que aun tenia emociones tan fuertes sobre eventos que creía resueltos desde tiempo atrás.

Después de que dedicamos varias semanas empezando a trabajar en los temas que la habían traído a la terapia originalmente, Carrie giro la conversación hacia sus abortos. No había duda alguna de que en ambos casos ella había tomado la decisión correcta. Un hijo la hubiese mantenido más amarrada a la relación con su ex-novio abusivo que ponía en riesgo su vida y el segundo embarazo varios años después no le hubiese dejado escapatoria. En la terapia ella descubrió que quería tener un bebe desesperadamente y que tenía una convicción profunda de que nunca podría concebir nuevamente.

Al tiempo de su segundo aborto había la preocupación de que el embarazo estaba creciendo la trompa de Falopio. El técnico en ultrasonido fue abusivo y poco profesional con ella; diciéndole "Es una pena que estas matando este bebe en vez de aceptar las responsabilidades de la maternidad." El doctor, siendo cuidadoso, comento, "No es un embarazo ectópico. *Probablemente* podrás tener hijos en el futuro." Desde entonces Carrie sentía que algo estaba muy mal en ella por haber tenido el aborto y estaba convencida de que no podría tener hijos cuando se sintiera lista para tenerlos. Dichos sentimientos eran aterradores y Carrie los enterró muy dentro de ella.

Sus sentimientos habían sido olvidados, pero aun no habían pasado. Carrie se dio cuenta de que su falta de capacidad para usar el diafragma era una manera de poner a prueba el miedo que tenia de no poder embarazarse otra vez. Ella estaba ayudando con la crianza de la niña de dos años de su novio y esto la hacía sentir aun más agudamente consciente del deseo tan grande que tenia de ser madre. Al comprender esto ella pudo finalmente sentir el duelo por los dos bebes que no pudo tener. Antes de esto, ella no había podido procesar este luto porque no contaba con alguien que le diera respaldo al pensamiento que tenia de ellos como bebes o hijos que había perdido.

Al igual que Carrie, algunas mujeres están completamente inconscientes de que el dolor emocional que sienten proviene del aborto. Aunque no estén seguras del porque les resulta tan difícil a ellas mismas, muchas otras mujeres saben que el dolor emocional que están sufriendo es un resultado directo del aborto

A sus 24 años, Lupe era una mujer que vino a la terapia sufriendo de una profunda depresión clínica. Aun podía trabajar pero no sentía el mismo placer que su trabajo le dejaba anteriormente. Había terminado con su novio seis meses antes pero aun no salía con nadie; excepto por las cenas semanales con su familia, ella no se involucraba en actividad social alguna. Se sentía despreciable, cansada, ansiosa y triste todo el tiempo. Tenía más de un año sintiéndose angustiada y estaba completamente consciente de que sus sentimientos estaban directamente relacionados con el aborto que había tenido hacia un año, pero aun así no entendía el porqué se sentía tan vacía y desesperada.

Lupe era Católica y de una familia bastante conservadora, sin embargo sus preocupaciones sobre el aborto no tenían que ver con el “pecado”, o el quitar una vida humana. El sentimiento más predominante en su depresión era uno de culpabilidad por representar un peligro sentir que podía perjudicar a su novio. Esto nos parecía muy confuso a ella y a mí. ¿Sería que, con mas certeza, esta culpabilidad tenía que ver más con haber causado un grave daño a su bebe? Nos dedicamos a investigar esto a fondo pero aun así ella no sentía como si le hubiera hecho daño a un bebe de verdad. Parecía que estaba tranquila con haber optado por tener un aborto con claridad y concienzudamente y que a pesar de la posición de la iglesia hacia el aborto, no sentía que había quitado una vida.

¿Por lo tanto, porque sentía que había perjudicado a su novio? Ella nunca le había dicho a su novio que estaba embarazada o que había tenido un aborto. ¿Acaso sería que sentía que lo había engañado, que tenía derecho a saber de un embarazo en el que él había participado? Aunque tenía noción de que había sido injusta con él al no decirle esta no era su principal preocupación. Tenía una fuerte sensación de que el continuar en contacto con él sería perjudicial para él; de que le podía hacer daño de una manera misteriosa e indecible.

En la próxima sesión empecé a tomar el historial de las vivencias y experiencias de Lupe. Muchos terapeutas toman el historial al principio del proceso terapéutico a fin de tener un bosquejo de la vida del paciente. Esto puede ser de gran ayuda en identificar heridas de antaño y presión en la persona de las cuales no está consciente, pero que sin embargo retroalimentan las aflicciones actuales.

Lupe era la hija más joven de una familia cariñosa y bastante grande. En general su vida había transcurrido sin traumas y se sentía segura del amor que sentía por parte de sus padres y hermanos. Disfrutaba de su experiencia académica, la cual transcurría sin acontecimientos notables y sus experiencias románticas y sexuales eran normales y apropiadas. Al preguntarle sobre el historial médico Lupe me empezó a contar sobre el serio ataque al corazón que había sufrido su papa cuando ella tenía ocho años. Fue entonces que empezó a llorar.

Sus lágrimas y la intensidad de sus sentimientos la sorprendieron y se trato de calmar pero no pudo. Se sintió abrumada y sollozo por varios minutos. Cuando pudo hablar nuevamente me conto lo que había sucedido. Un día al regresar de la escuela encontró a su familia en un estado de miedo y confusión. Su hermana mayor le conto que a su papa le había dado un ataque al corazón y se lo habían llevado al hospital, pero Lupe, al no

saber lo que eso significaba, pensó que su papa había muerto. Ella aun era muy pequeña para visitarlo en el hospital de tal modo que no había manera de tranquilizarla de que su papa saldría bien de todo.

A cada uno de sus hermanos(as) mayores se les había asignado una tarea mientras su padre estaba hospitalizado y su madre se quedaba con él en el hospital. Uno de los hermanos se encargo de lavar la ropa sucia e ir de compras. Una de las hermanas mayores cocinaba y mandaba a los hermanitos pequeños a la escuela por las mañanas. Los hermanos de en medio aspiraban la casa y la mantenían limpia, pero a Lupe no le habían dejado ningún quehacer y esto la hizo sentir inútil e insignificante. Este sentimiento de no valer nada se transformo en un sentimiento de culpabilidad por lo que había sucedido-ella lleo a creer que ella había causado el ataque de corazón de su papa.

Al contarme esta historia, la cual estaba llena de sentimientos sorprendentes para ella, Lupe se dio cuenta de que la culpabilidad y nocividad que sentía hacia su novio, no eran más que los sentimientos de dolor de su niñez, sobre los cuales nunca había tenido la oportunidad de hablar, entender y resolver. La gran parte de lo que quedaba de la terapia fue dedicada a trabajar con los sentimientos provenientes del ataque de corazón de su papa. Conforme ella exploró el dolor, la soledad y el coraje por haber sido hecha a un lado por su familia durante ese momento crítico, se sintió menos deprimida y ansiosa. Puesto que su depresión había sido severa y duradera, Lupe necesito casi un año hasta que sintió que estaba lista para terminar con la terapia. Durante ese tiempo se había recuperado de la depresión, había recibido una promoción en el trabajo y de nuevo estaba saliendo con alguien.

Tal y como lo demuestran estos ejemplos, puede que la aflicción post aborto se haga dolorosa e inmediatamente obvia, o que también se convierta en un secreto y que se mantenga escondida de la autoconciencia de la mujer. El sufrimiento causado por el aborto puede estar relacionado con muchos sentimientos diferentes. La depresión de Lupe alimentada por la culpabilidad y el coraje por no haber sido incluida al momento de la crisis familiar; la ansiedad y comportamiento confuso de Carrie fueron causados por la aflicción y el miedo. Las mujeres además de experimentar depresión, culpabilidad, miedo y aflicción después de aborto, también sufren muchos otros sentimientos dolorosos e inaceptables. Estos otros incluyen aflicción "excesiva", arrepentimiento, vergüenza y herida espiritual.

Puede que los sentimientos dificultosos no se hagan presentes clara y directamente. Puede que una mujer se esté sintiendo inquieta o agitada y teniendo dificultad para conciliar el sueño, pero que no tenga la menor idea sobre lo que le este agobiando. De hecho bien y puede estar desarrollando una depresión seria. Por otro lado alguna otra mujer puede verse a sí misma atacando verbalmente a aquellos seres más cercanos a ella. Si este comportamiento no es usual en ella puede que esto cause confusión y miedo, aunque podría ser que ella no tenga idea de la asociación que haya entre estos sentimientos de coraje y el aborto, o con otros sentimientos que el aborto haya despertado.

La culpabilidad y la aflicción podrían ambos estar profundamente ocultos. Puede que no haya expresión externa de estos sentimientos, excepto que ella podría estar evitando el contacto con niños pequeños y bebes. Puede que ella se sienta triste o se deprima cada ano

al aproximarse la fecha del aborto, o al aproximarse la fecha del nacimiento del bebe, pero no percibir la relación entre sus sentimientos y el significado del aniversario. Por otro lado, otra mujer podría sufrir un grado de aflicción que ella considere fuera de proporción a como ella se sintió respecto al embarazo. O puede que se sienta “fuera de control” y que este sentimiento la haga sentir confundida. Puede que la aflicción excesiva no tenga nada que ver con el aborto, pero más bien tenga que ver con el dolor y la aflicción que no pudo sentir al ser abandonada o al morir alguien cercano a ella.

Algunas mujeres sienten miedo después del aborto. Puede que ellas no reconozcan que este mismo está relacionando con el aborto dado que se puede desarrollar lentamente. Puede también que se sientan con miedo de representar un peligro para los demás (como Lupe), se convenzan de que nunca podrán embarazarse, o que el miedo de embarazarse otra vez sea tan grande que tengan miedo de tener relaciones sexuales. Este miedo más bien puede parecerse a una pérdida súbita o lenta en el interés por el sexo.

Puede que la vergüenza incremente al paso del tiempo pero que no se le asocie conscientemente con lo del aborto. La vergüenza y la culpabilidad no son la misma cosa. La culpabilidad es el sentimiento negativo de haber lastimado a alguien o haberle hecho algo a alguien a sabiendas que esto no era lo correcto. La vergüenza es el sentimiento de *ser* una persona malhecha; de que en lo más profundo de tu ser simplemente eres una persona defectuosa. La vergüenza se puede presentar como una autoconsciencia debilitante, o como un sentimiento de desprecio y bajo autoestima.

El arrepentimiento es más directo. Algunas mujeres sienten que simplemente tomaron la decisión incorrecta al momento de tener un aborto. Puede que se encuentren a sí mismas autocriticándose, juzgándose o siendo ásperas hacia los demás. Ellas puede que culpen a alguien más por haberlas forzado a tener un aborto que ellas mismas jamás hubiesen querido tener. El arrepentimiento puede ser arrebatador porque pareciera que jamás habrá otra manera de sentirse diferente.

El aislamiento es un componente principal de la aflicción que viene después de un aborto. La sensación de que el tener un aborto le hace sucia, mala o pecaminosa, puede dejar a la mujer aislada en sus sentimientos de dolor. Para la mayoría de las mujeres que se sienten tristes por dentro después del aborto, su infelicidad es un secreto bien guardado. Muchas mantienen esta infelicidad secreta aun de ellas mismas por medio de mecanismos inconscientes de negación. Los secretos tienen una manera de podrirse y ser perjudiciales al paso del tiempo.

Manuela estuvo en un taller informativo que yo presente a un grupo de trabajadores sociales sobre el libro de *Peace After Abortion*. Ahí, ella conto la historia de su aborto por primera vez en su vida. Se había embarazado cuando jovencita y había tenido un aborto ilegal. Tenía la certeza de que si sus padres se enteraban de que estaba embarazada se sentirían terriblemente defraudados en ella, de tal manera que tuvo un aborto aun a sabiendas de que ella creía que era un pecado.

Cuando se caso en sus años veintes, se sentía demasiado avergonzada del aborto como para decirle a su esposo. Tuvieron dificultades al concebir un bebe y estaba convencida de que Dios la estaba castigando por haber tenido un aborto. Se sentía como un peligro para su esposo, porque ahora su castigo le hacía daño a su esposo por igual y que le estaba mintiendo al no decirle que todo esto era su culpa. Eventualmente quedo en cinta y tubo un embarazo difícil y un alumbramiento con riesgos durante el cual casi perdió la vida. Ella tomo estas dificultades como prueba de que tenía que pagar un alto precio por su pecaminosidad.

¡Esta mujer había sufrido absolutamente sola por treinta años! Ella cargo todo ese tiempo con su sentido de pecaminosidad, su sentimiento de que merecía castigo y con su creencia de que Dios, quien podía perdonar a cualquier otra persona, nunca la perdonaría a ella.

Puede que estos bosquejos describiendo los sentimientos te sirvan de ayuda en identificar que es lo que pasa dentro de ti misma. Puede que tengas claro con que sentimiento has estado luchando y porque. O también puede suceder que te sientas confusa porque pareciera que varios de los sentimientos te resultan problemáticos. Sin embargo al manifestarse la aflicción que viene detrás del aborto, te encuentras ya en el camino hacia la sanación. El primer paso es el entender tus sentimientos. Los siguientes capítulos se enfocan en las emociones con las que estas batallando y muchos traen ejercicios que te ayudaran a procesar dichas emociones. El noveno capítulo, *Hablando Sobre El Tema* y el capitulo diez, *El Perdón A Si Misma, La Expiación de Culpa y Rituales* contienen ideas sobre cómo continuar y profundizar el proceso de saneamiento.

Màs capitulos en español en el futuro