

Gemensamma faktorer

Den hemliga kampen och "livet bakom muren"

"Många kvinnor som gjort abort lever i förnekelse och kämpar i hemlighet ensamma. Förnekelsen hjälper dem att orka med och erbjuder en möjlighet att överleva den omedelbara smärtan. Kvinnor får ofta höra att de inte skall prata om aborten utan gå vidare. Från någon som är emot abort kanske hon får höra att det är en synd och tror sedan att hon aldrig kan få förlåtelse. Därför gömmer hon sin hemlighet. Hon är ständigt rädd att någon skall få veta. Abortförespråkare lyfter gärna fram kvinnans rätt till sin kropp och möjlighet att välja. De framhåller att beslutet var det bästa vid den aktuella tidpunkten och förnekar ofta att kvinnor kan må dåligt. Lagen säger också att abort är okej och inom vården berättar man sällan eller aldrig om reaktioner man kan uppleva efter abort. Kvinnan lämnas alltså helt åt sina egna känslor och ingen verkar förstå hennes lättnad som blandas med ångest. Hon har ingen att tala med om sin förlust, varken vid aborttillfället eller flera år senare när hon förstår att något är fel. Själva kampen blir hennes hemlighet.

Att ensam gå och bära på en hemlighet kan leda till att man får en förvrängd syn på sin tillvaro, eftersom själva sanningen blir grumlad. Ju längre vi döljer vår hemlighet, desto mer tilltar förvrängningen. Detta leder till att många kvinnor börjar leva sitt liv bakom en mur isolerade och instängda med sin hemlighet, sina tankar och känslor. De utvecklar försvarsmekanismer för att skydda sig själv mot smärtan efter aborten och gömmer det mesta innanför muren. Detta är inte alltid synligt för personen själv, eller för de personer som är runt henne, eftersom det har blivit hennes normala livsstil. För att upprätthålla muren krävs mycket emotionell energi och en dag börjar muren att spricka. Ibland kan sprickorna vara så små att man först inte märker dem, men med tiden blir de allt svårare att dölja. Kvinnan börjar nu ställa frågor som hon aldrig tidigare ställt. Tvivlen på de val hon gjort börjar gnaga och de undantryckta känslorna bubblar upp till ytan.

Här följer exempel två personliga berättelser:

Monica kunde efter många år se att aborten faktiskt hade haft en tydlig inverkan på hennes liv och orsakat smärta och depression. Men hemligheten var viktig för Monica så hon kom till terapeuten med antaget namn och iklädd svarta kläder och mörka glasögon. Det dröjde flera veckor innan den förklädnaden försvann och ännu längre innan hon vågade avslöja sitt riktiga namn. Vid sista mötet hade hon ljusa kläder, vacker make-up och en självsäker attityd. Det var en helt annan kvinna.

Nancys hemlighet drev henne in i ett mycket riskfyllt beteende. När hennes alkoholmissbruk och gräl med sin mamma tilltog ökade också hennes isolering. Hon hade inte längre kontroll över sitt liv, och stängde ute alla som försökte hjälpa henne. För Nancy var det en fantastisk hjälp att få prata igenom aborten. Hon kände en lättnad och en frihet som gjorde att hon inte behövde dricka mer. Samtalen förde också upp andra problem till ytan som funnits långt innan aborten. Hon fick nu lära sig att inleda sunda relationer och få tillbaka tilliten.

Många kvinnor har, precis som Monica och Nancy, genom att sörja sina aborter på ett hälsosamt sätt lyckats bli av med bördan som tyngt dem och börjat leva på ett helt nytt sätt. Om du väljer att ta dig igenom den här läkande processen i 8 steg kan du också få uppleva en ny start i livet.



Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.