

Hogyan beszéljünk az abortusz fájdalmát hordozó ismerősünkkel?

Szinte mindenki ismer valakit a szűkebb vagy tágabb környezetében, akinek volt abortusza és emiatt lelkileg és akár fizikailag is szenved. Ha valamelyik barátod megosztaná veled, hogy abortusza volt, tudnál-e támogatóan mellette állni, hogy közelebb vidd a gyógyuláshoz?

Nagyon nehéz beszélni az abortuszról. Ezért nagyon fontos, hogy az empátia, az elfogadó szeretet és a teljes figyelem érződjön a testtartásodból, a mozdulataidból, abból, ahogy ránézel, beszélsz hozzá, meghallgatod. Azokkal a gesztusokkal ugyanis, – mint amikor az óránkat vagy a mobiltelefonunkat nézegetjük, vagy a kezünkkel babrálunk valamit, – azt fejezzük ki, hogy nem teljes a figyelmünk, és nem tulajdonítunk elég jelentőséget a barátunk problémájának. Mindezek apróságnak tűnhetnek, mégis megakaszthatnak egy érzékeny beszélgetést. Ezért érdemes kikapcsolni vagy lenémítani a telefont, az óránkról pedig megfeledkezni vagy zsebre tenni.

Beszélgj keveset és hallgass sokat!

Ha sok kérdést teszünk fel az azt a benyomást keltheti a barátunkban, mintha csak kíváncsiságból hallgatnánk meg vagy épp valamiféle kihallgatáson venne részt.

Ahhoz, hogy milyen lelkülettel, szívvel legyünk jelen a beszélgetésben iránytű lehet számunkra az az üzenet, amit Szent II. János Pál pápa írt az abortusz sebeit hordozó nőknek.

“Külön szeretnék hozzátok fordulni, akik abortuszon estetek át. Az Egyház tudja, hogy mi minden befolyásolhatta a döntéseteket, és biztos abban, hogy sokszor fájdalmas, esetleg drámai volt a döntés. A lelketekben esett seb valószínűleg még mindig nem hegedt be. Valóban, ami történt, mélységesen igazságtalan dolog volt és marad. De ne bátortalanodjatok el és ne hagyjatok föl a reménnyel! Sokkal inkább próbáljátok megérteni a maga igazságában azt, ami történt. Ha még nem tettétek volna meg, alázattal és bizalommal nyíljatok meg a bűnbánatra: az irgalmasság Atyja vár titeket, hogy megbocsásson és megbékítsen a bűnbánat szentségében. Akkor majd megértitek, hogy semmi sincs elveszve, s még a gyermekektől is bocsánatot kérhettek, aki most az Úrban él. Barátok és szakemberek segítségével fájdalmas tapasztalatotok tanúságával ti magatok lehettek mindenki élethez való jogának leghatásosabb védői. Az élet melletti kiállásokkal, amit esetleg egy új élet születése koronáz meg, s a közeletekben lévő rászorulókat elfogadásával és gondozásával az emberi élet új szemléletének művészei lehettek.” [\(EV 99\)](#)

Hallgass a szíveddel!

Ha ez az első alkalom, hogy az ismerősöd beszél neked az abortuszáról, lehet, hogy fél attól, hogy elítéled, vagy, hogy a titkát tovább mondod másoknak. Ezért mindenekelőtt köszönd meg a bizalmát és biztosítsd arról, hogy amit megoszt veled, az köztetek marad! Fontos, hogy érezze, igaz barát vagy, aki törődik vele, együtt érez, és aki nem ítélkezik felette.

Az, hogy nem ítélsz felette nem egyenlő azzal, hogy jóváhagyod a tettét, és azt sem jelenti, hogy lebecsülsz az abortusz súlyosságát.

Hallgass meg! Hagyd, hogy elmondja a történetét anélkül, hogy félbeszakítanád. Nem az a fontos, hogy minden részletet megérts, hanem az, hogy megoszthassa valakivel azt a fájdalmat, amit eddig magányosan hordozott, és az, hogy többé ne érezze magát egyedül. Az, hogy beszélgethet, segít megfogalmazni a félelmeit.

Fontos tudni, hogy a nők többsége nem szabadon dönt a terhesség megszakítása mellett, hanem kényszer hatására vagy a támogatás hiánya miatt. Ennek ellenére felismerik, hogy a végső döntést ők hozták meg, így a maguknak való megbocsátást érzik a legnehezebbnek.

Az ismerősöd feltehetőleg a következőkről fog beszélni:

- mit élt át az abortusz előtt, hogyan jutott el a fájdalmas döntésre, mi volt a kórházban;
- a benne lévő dühről és haragról – a barátjára, a szüleire, a kórházi személyzetre, Istenre, saját magára;
- büntudatról, az üresség érzéséről, megbánásról, depresszióról, rémálmokról;
- alkohol vagy drogok használatáról, hogy megpróbáljon felejteni, és akár öngyilkossági gondolatokról is;
- elviselhetetlen gyászról, a visszahozhatatlan veszteségről;
- elidegenedésről a barátjától, a családjától és a barátaitól, érzelmi fagyottságról;
- arról, hogy úgy érzi, nem érdemli meg, hogy szeressék vagy megbocsássanak neki.

Biztosítsd a támogatásodról!

Bármennyire is szeretnéd megvigasztalni, elvenni a szenvedését, a gyász és a veszteség nem fog eltűnni egyetlen beszélgetés után. Biztosítsd a barátságodról, szeretetedről. Mondd el neki, hogy mellette vagy és számíthat rád! Ne próbáld meggyőzni arról, hogy nem baj vagy nem bűn, ami történt – azzal segítesz, ha van bátorságod vele maradni „a fájdalom helyén”.

A beszélgetésben kerüld azokat a mondatokat, mint:

„Nem baj, majd lehet még másik gyereked!”

„Talán jobb is, hogy nem született meg, végül is túl nagy teher lett volna most.”

„Hát, ennek a férfinak tényleg jobb, hogy nem szültél gyereket!”

„Hát, ha így történt, akkor így kellett lennie. Végül is mit csináltál volna egy beteg gyerekkel?”

„Jobb neki szegénykének, hogy nem született meg, milyen élete lett volna?”

Ezek a mondatok nem segítenek rajta, ahogy semmilyen emberi felmentés sem, mert neki magának nehéz megbocsátania. Inkább arra van szüksége, hogy teret kapjon arra, hogy őszintén szembenézzen azzal, ami történt, és valaki mellette legyen, ahogy végigjárja a saját útját a gyász feldolgozásában és a megbékélésben.

Lelki gyógyulás

Még az a nő is, aki nem jár templomba, vagy nem tartja magát vallásosnak, félhet attól, hogy Isten soha nem bocsátja meg neki az abortuszt. Egy alkalmas pillanatban beszélj neki arról, hogy Isten mindnyájunkat feltétel nélkül, személyes szeretettel, önmagunkért szeret, nem pedig az érdemeinkért vagy azért, amit az életben tettünk. És bár valóban súlyos dolog történt, Isten különleges irgalommal és szeretettel van a megtört szívűek iránt, megbocsát mindazoknak, akik megbánják vétküket, és mindnyájunknak az Ő békéjét akarja ajándékozni. És ha Isten sem haragszik rá, neki sem kell haragudnia magára.

Különösen a vallásos nők számára lehet fontos, hogy a kisbabájuk hol van most. Erre abban az üzenetben kapunk választ, amit korábban idéztünk Szent II. János Pál pápától: Istenben van! És aki ott van, nem haragszik az édesanyjára, hanem imádkozik érte, hogy meggyógyulva teljes életet éljen. ([EV 99](#))

Hol található segítséget?

Az abortusz utáni gyász hasonlít ahhoz, mint amikor a várandósság spontán vetélés, méhen kívüli terhesség miatt megszakad. Egy idősebb gyermek vagy felnőtt elvesztésével ellentétben a várandósság alatti veszteség egy olyan gyermek elvesztését jelenti, akit a szülők, a család és a barátok nem láttak vagy nem érintettek. Az átélt gyász azonban nagyon is valóságos.

Kérdezd meg a barátodat, hogy hallott-e már az abortusz sebeit hordozók számára nyújtott segítségről. Vannak biztonságos helyek, ahol képzett szakemberek teljes titoktartás mellett segíthetnek neki a gyász és a veszteség feldolgozásában, és reményt adhatnak neki.

Lelki hétvégék:

- [Ráhel szőlőskertje](#)
- [Ne félj, nem ítélek el!](#)
- [Ne félj, nem ítélek el!, Ne sírj, ne bánkódj! – lelki gyakorlatok](#)

Babasírató - A meg nem született babák emlékfala

Hívd fel a figyelmét a virtuális emlékfalra! A [Babasírató](#) biztonságos hely az édesanya, édesapa, nagyszülők vagy más hozzátartozók számára, ahol megörökíthetik a meg nem született baba emlékét, akit vetélés vagy abortusz miatt veszítettek el. Nekik nem adatott saját sírhely a temetőben. Ezen a helyen viszont nevet adhatnak nekik és feltehetik az emléktáblájukat az emlékfalra – akár, egy személyes üzenettel együtt.

Ez a hely ugyanakkor a gyógyulás helye is. Azok készítették, akik tudják, mit jelent elveszíteni egy meg nem született gyermeket, és ismerik a gyászból való gyógyulás útját is. Ha szüksége van rá, szakképzett segítők elérhetőségét is megtalálja a honlapon.

Hazánkban egyre több helyszínen alakítanak ki [emlékhelyet a meg nem született babáknak](#). Ezek az emlékhelyek lehetőséget adnak az elcsendesülésre, a múlt átgondolására, a bocsánatkérésre és a megbocsátásra.

Küldetésed van!

Hordozd imáidban mindazokat, akiket az abortusz sebzett meg, és törekedj arra, hogy Isten irgalmas szeretetének közvetítője legyél!

Ferenc pápa azt mondja az irgalomról: ez az az út, amely Istent és embert egyesít. Az irgalom reménnyel tölt el bennünket, mert Isten bűneink korlátai ellenére is örökké szeret bennünket.

([MV 2](#))

“A Szentírásban az irgalmasság kulcsfogalom annak kifejezésére, hogy Isten hogyan bánik velünk. Ő nem csupán beszél a szeretetéről, hanem láthatóvá és tapinthatóvá is teszi. A szeretet soha nem maradhat elvont kifejezés. Természete szerint konkrét élet: szándék, magatartás, érzület, mely a mindennapi tettekben mutatkozik meg. Isten irgalmassága az ő irántunk viselt felelőssége. Felelősnek érzi magát értünk, vagyis a javunkat akarja; boldognak, örvendezőnek és derűsnek kíván látni bennünket. A keresztény ember irgalmas szeretetének ugyanezen a hullámhosszon kell mozognia. Miként az Atya szeret, úgy szeretnek a gyermekek. Ahogyan ő irgalmas, úgy kell nekünk is irgalmasnak lennünk egymás iránt”.

([MV 9](#))

Az élet Isten ajándéka, és az ő irgalma is az!

Szerkesztette: Móger-Rassay Virág

Szakmai lektor: Popovicsné Palójtay Márta

A közzétett szöveg részben vagy egészben történő felhasználása kizárólag forrásmegjelöléssel engedélyezett.