

Я НАЗВАЛА ЕЁ НАДИН

Дорогие наши!

Мы знаем, как лечить грипп или простуду. Но как излечить разбитое сердце или раненую душу знают немногие.

После прерывания беременности душевные раны могут быть очень глубоки. Если даже аборт был очень давно. Может случиться, что воспоминания вдруг станут болезненными. Наше сообщество „Spuren im Leben“ «Следы жизни» основано женщинами, которые тоже пережили аборт, узнают по себе все страхи и потребности женщин в такой ситуации. Мы попробуем помочь женщинам, которые еще страдают от случившегося.

На своём опыте мы знаем, что разговор в семье или с друзьями или с доверенным лицом о своих чувствах и страхах и печали может помочь. Начать тяжело, но не стесняйтесь, не бойтесь. Начните разговор. Вы встретите понимание и это принесёт вам облегчение. Понимание и заботу вы встретите и в группе взаимопомощи, где женщины свободно и анонимно рассказывают о своих переживаниях и чувствах таким же, как они сами.

Если у вас есть вопросы или вы хотите просто поговорить свяжитесь с нами. Нам тоже было плохо. Обмен опытом и принятие того, что прерванная беременность это часть нашей жизни, помогло нам пережить это.

Мы желаем вам от всего сердца продуктивного общения и много мужества и силы на этом пути.

КАРИН, ВЕРОНИКА, БИРГИТ.

Я назвала её Надин. Информация о прерывании беременности. Зачем эта информация? Мы, основательницы рабочей группы «Следы жизни» тоже прервали беременность. Позднее нам стало ясно, что до того нам не хватало простейшей информации. Почему. Женщины, планирующие сделать аборт или уже сделавшие его, неохотно говорят об этом. Обычно это остаётся втайне и ли в кругу семьи. Множество разговоров с другими женщинами, пережившими прерывание беременности. Подвинуло нас к тому. Что мы решили написать эту брошюру. Эти страницы не могут заменить разговор с близкими, с семьёй, с друзьями, но они должны дать важную информацию, когда вы ищете в сложных ситуациях помощь и примите её. Карин, Вероника, Биргит. Рабочая группа « Следы жизни». На нашем homepage www.spuren-im-leben.at книге Я назвала её Надин вы найдёте много важной информации.

Как принять правильное решение?

Опыт женского врача, Профессора, доктора Марии Хенгстбергер. Вена

Со времени разрешения аборт я консультировала женщин. Пришедших в больницу. Приходило чудовищно много женщин. И я должна была с ними поговорить и найти время для операции. Это было очень жёсткое время для меня, но этот опыт я хочу передать дальше; Женщины, имеющие возможность ещё раз подумать, решались не прерывать беременность. Но если был уже большой срок и не оставалось времени на раздумья. Тогда женщины решались, как правило, на аборт.

ВОЗЬМИ В РУКИ ДВА ЛИСТА БУМАГИ.

На одном листе напиши всё, что говорит за аборт. На другом листе напиши всё. Что говорит за ребёнка. Оставь на какое то время в покое. Потом дополни ещё раз. Не принимай решения из сильного чувства. Страх и раздражение со временем проходят. Важно, что ты примишь решение, с которым и позднее будешь согласна. Твой самый лучший советчик и друг – это ты сама! Но как можно советовать, если совершенно расстроен и потерян? Я применяю метод «вертолёта». Я «сажусь» в вертолёт и смотрю сверху на мою жизнь и конкретную ситуацию. Там внизу весь хаос моей жизни, но может быть видно, что в 100 метрах есть дорога, ведущая к выходу или к месту, где есть помощь. Если ты там, наверху. Ты видишь и кусочек будущего. Сверху ты можешь лучше себе помочь.

ТАК НАЙДЁШЬ ТЫ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ.

ДВИЖЕНИЕ Используй любую возможность двигаться больше, чем обычно.

Пробегись вокруг дома или сделай несколько примеданий. Физические движения помогают и душевной активности.

СОН.

Твой рассудок. Твои способности принимать решения, Действие и твой дух нуждается в питании. Если твой дух кружится на одном месте, ты будешь всё беспокойнее, пока не «сгоришь», не потеряешь силы. Вскорости ты будешь уже не в состоянии думать и ли принимать решения, потеряешь сон. Попытайся спать так много, как только возможно. Если у тебя бессонница- спроси у врача лёгкое снотворное. Сон поможет удвоить или утроит ь время для решения.

ВОДА.

Это невероятно, но в стрессовых ситуациях теряется ощущение жажды. Не забывай пить много воды. Два-три стакана воды за раз помогает кровообращению .

РАССЛАБЛЕНИЕ.

Попробуй все твои заботы на какое-то время забыть. Отодвинуть, доставь себе маленькие радости – съешь что-ни будь вкусное, послушай музыку, поболтай с друзьями или почитай пару страниц хорошей книги .

Ты увидишь, что совершенно с новой стороны откроются возможности или перспективы.

ВСЛУ

ШАЙСЯ В СВОЁ ЕСТЕСТВО.

Опыт акушерки Марианны Штуммер.

Меня зовут Марианне. Я акушерка. Сейчас на пенсии Много лет я имела счастье сопровождать молодые семье в радости или печали. Мне хочется обратиться к женщинам, находящимся в трудной ситуации.

Нежданная беременность часто стресс или даже шок. Что чувствует женщина в момент, когда врач скажет-«Вы беременны.» Может возникнуть пустота или закружиться голова.»Это невозможно, я не готова, не подходящее время...»Все планы и ситуации промелькнут в голове и сразу решение- Нет, никакого ребёнка мне не надо!

Почему я вообще беременна? Я же предохранялась?.. Вопросы твоего окружения- Как, уже сейчас ребёнок? Что ещё ребёнок? Что будут с твоими планами, учёбой, карьерой?.. Да, ребёнок не вписывается в концепцию. Возможно ты вообще одна в этой ситуации и приходит мысль- оборвать беременность. –«Я имею на это право!

Я распоряжаюсь сама моим телом! Да это так. Но подумай и о том, что ребёнок в тебе тоже самостоятельное существо. Осознай это. У тебя есть душа. Может ты думаешь: многие делают аборт, это нормально. Ты уверена, что ЭТО нормально. Твоё сердце

вступает в разговор. Сейчас ты стала женщиной. И как женщина ты знаешь, это это только твое решение, никто не может тебя заставить принять решение. Каждый человек, каждая женщина единична. Тело, чувства, душа и дух индивидуальны. Быть матерью тоже Каждое существо имеет право быть на этом свете.

Быть может ты чувствуешь- « уже несколько недель я ношу в себе новое существо.», быть может вспыхивают искорки любви к нему. Слушай себя! Открой своё сердце и выпусти чувства на волю. Твой живот ещё плоский, но груди напряжены. Тебе разрешено пережить чувство беременности., принять участие в особенной роли женщины. Слушай себя! «Да моему ребёнку уже пять недель, значит он уже 11-12мм.,он чувствует заботу. Открой ему свои чувства. Может ты чувствуешь желание его защитить? Ты часть самого большого чуда на этом свете. И ты можешь это чудо пережить.

Вообще, только в короткое время твоей жизни ты можешь рожать. Это особенное время в жизни каждой женщины. Будь уверена в своей красоте и избранности. Ты – это нечто особенное. Конечно, это ответственная задача и часто совсем не лёгкая. Подумай и о том, сколько счастья приносит сопровождать маленькое существо по жизни.

РЕШЕНИЕ.

Знай, что решение ты принимаешь сама. И это решение ты должна принять быстро. После появления пилл для прерывания беременности - очень быстро. Это решение при всевозможных советах и советчиках можешь принять только ты и никто другой! Никто не имеет этого права – ни твой партнёр, ни твоя семья – только ты! И с ребёнком ты можешь учиться дальше или работать. Продолжать карьеру. Может чуть позднее. Но это несущественно. Важно то, что твоё тело и твоя душа остаётся здоровой и ты можешь строить свою жизнь. Сейчас ты находишься в состоянии блокады. Возможно ты говоришь с твоим партнёром или семьёй, который тебя освободит и даст надежду – «Я это смогу, получится. Ты разрываешься между решений.

Решение.

Продолжение.

Прошло время. Ты думаешь всё-таки прервать беременность. На восьмой неделе маленькое существо в тебе уже выросло до 4 см. Уже всё сформировалось, что необходимо человеку. Менструации не было только два месяца, и ты должна срочно решать, что делать. Ещё раз к врачу. На вопрос-«Как вы себя чувствуете?» Ответ- «Я не готова к ребёнку,» или «Я не хочу ещё одного ребёнка...» Врач чувствует, что ты не всё сказала, не можешь ещё сама сказать слово «аборт». Но твоё поведение, твои слова говорят «нет». Врач- «Это нежеланный ребёнок?» «Нет.» В этот момент ты считаешь, что аборт это единственная возможность. Твои чувства и сомнения ты похоронила. Врач спросит, возможно, продумала ли ты это решение, знаешь ли ты, что это значит для тебя? Но ты ждёшь только его согласия. Ты распоряжаешься собой!. Ты уверена в этом? Может есть хоть искорка сомнения?

Операцию невозможно повернуть назад, это уже на всю жизнь. Ты хочешь это скорей оставить позади себя, скорей получить время для операции. Врач говорит тебе, что с медицинской точки зрения это можно легко сделать. Но возникнут, несомненно душевные проблемы. Слушай себя и советуйся с друзьями, семьёй. Врач тоже твой советчик. Доверяй ему. Открой своё сердце, чувства, сомнения. Ты хочешь понимания – ты получишь его, если будешь откровенна. Первый советчик должен быть твой врач. Если ты не уверена; ищи другие группы или организации, помогающие в таких вопросах.

Если ты чувствуешь неудовлетворение – ищи другую группу. Ищи разговора, не оставайся сама с собой наедине. Речь идёт о твоей жизни, здоровье. О твоём будущем. С медицинской точки зрения- аборт возможен. Но если ты не уверена –спрыгни с

операционного стола, скажи «нет». ПОДУМАЙ, ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ. До последней секунды проверяй себя – действительно ты не хочешь ребёнка. Ты решаешь и только ты.

ПОС

ЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Ты очнёшься после наркоза и думаешь – всё позади... Жизнь идёт дальше. Но пока ты была под наркозом всё изменилось. Твоя жизнь изменилась.

Ты получила капли, которые ты должна ещё несколько дней принимать, для того. Чтобы матка уменьшилась. Матка была уже колыбелькой ребёнку, он чувствовал себя там уютно. В тебе печаль. Ты чувствуешь себя разбитой, возможно расстроенной. Твой партнёр, семья. Друзья милы к тебе, думают, что всё позади; ты можешь продолжать свою жизнь. Но в тебе нет чувства радости, облегчения. Но ты не можешь говорить о своей печали, даже с твоим партнёром. Ты бросаешься в работу, чтобы забыться. Но твоя печаль растёт – появляются первые симптомы чувства вины. Появляется бессоница, твои мысли крутятся во-круг одного и того же.

Ты замыкаешься в себе. Твоему окружению ты хочешь представляться такой, какой они тебя хотят видеть. Ты пытаешься «играть», не показывать своих чувств, пока не будешь окончательно измучена. Твоя сексуальность уменьшена, ты избегаешь под любым предлогом контакта. Твои отношения с партнёром вступают в кризис, это может привести даже к концу отношений. Ты винишь себя, винишь и своего партнёра. Ты обвиняешь всех – почему никто тебе не сказал, что потом может быть так тяжело?!.. Твоя душа кровит. Окружающие думают, что ты стала странной. Никто не знает, что ты терпишь. Твоя душа кричит о помощи. Что ты делаешь, чтобы привлечь внимание? Запёшь? Будешь много есть? Самоубийство? Таблетки? Ты в депрессии. Я не преувеличиваю. Так действительно случается. Но ты сделала этот шаг и ты должна искать компетентную помощь. Никто тебя не обвиняет, что ты попала в этот кризис. Но ты должна себе признаться, что тебе плохо. Нужно много сил и воли, чтобы выздороветь. Это очень тяжёлое время.

Раны твоей души со временем заживут. Останутся только шрамы. И их трогать очень болезненно. Твоя душа выглядит здоровой – для других. Жизнь продолжается, но шрамы в душе остаются. Ты учишься жить, не замечая. Не трогая их.

Но приходит время, когда ты вспоминаешь об этом маленьком существе, о человечке. Всё, что я здесь написала я видела у женщин, за которыми ухаживала, которые сами были в таком кризисе.

Я желаю тебе от всего сердца правильного решения.

Письмо для Надин.

Выдержка из книги Катрин Лампльмайер « Я назвала её Надин».

Уже прошло девять месяцев и шесть дней, как я , моё дитя, потеряла тебя. Только сейчас, наконец-то ты получишь имя.

Так как мы предохранялись, тебя не должно было случиться. Мы не хотели больше детей, ну, если уж случится... был мой ответ на этот вопрос. Я должна была за это держаться. Если бы я поговорила с Ренатой, моей подругой, я бы нашла правильную дорогу. Она знает меня всю жизнь, и когда я ей рассказала о прерванной беременности, она посетовала_»Почему ты не пришла ко мне раньше? Это на тебя не похоже.» Да это на меня не похоже! Никто, даже твой отец, не заступился за тебя. «Поедем отдохнуть,- сказал только он, - в следующем году, если появится ребёнок, будет не так просто.» На мои слова об аборте он сказал» А если с Сандрой или Патриком что

случится?2 «Да, их никто не может заменить,» ответила я. К сожалению я была слишком слепа и закрыта, чтобы понять, что ТЕБЯ тоже никто не сможет заменить!

Если бы меня кто-то спросил, могу ли я представить свою жизнь без ПАТРИКА или САНДРЫ, я бы ответила однозначно «НЕТ!». Они часть нас и нашей жизни, - но ТЫ тоже. Поэтому жизнь без ТЕБЯ так тяжела. Я думала, что я умерла, как и ТЫ, только я выдержала больше, чем ТЫ. Долго я не могла жить дальше. Ничто и никто не радовал меня. Всё было плохо и я не хотела больше жить. Я очень ослабла, так как не могла спать. Я чувствовала, что переступила черту нормальной жизни. Из-за бесконечной бессоницы заболело сердце. Это длилось, я ждала, пока моё сердце не остановится и я просто больше не проснусь. Но мои дети – Сандра и Патрик не должны этого видеть. Поэтому я подумала, что автокатастрофа лучший выход для всех, я хотела исчезнуть. Я рассказала правду всем близким, они говорили, что любят меня по прежнему. Но мне это не помогало. Я не могла больше принимать себя саму.

Я хотела бежать, но убежать от себя невозможно. Сейчас я рада, что могу сказать – я достойна жить на этом свете, я благодарна за мою жизнь, я ценю её и знаю теперь, что это громадный подарок. Конечно, нужно помогать себе самой, но без милых людей, которые вокруг меня, и с которыми я познакомилась во время моего кризиса, у меня бы не возникло чувство уверенности. Даже если нет этой надёжности в моей жизни, я благодарна всем, стоящим за меня. Наконец-то я могу честно сказать «Я ХОЧУ ЖИТЬ!» Я ценю каждый момент моей жизни! Я радуюсь каждому дню. Если раньше я думала-«что значит недель меньше или больше жить...» -сейчас я могу сказать - каждая минута жизни драгоценна! Возможно, это должно было случиться со мной, чтобы я смогла и другим женщинам помочь узнать, что может случиться в таких ситуациях. Я знаю, что многие женщины страдают, но лишь немногие говорят об этом. Когда я это пишу, входит Сандра и видит на моей столе маленькую позолоченную рамочку с розами внутри и говорит-«Это новое, но там же нет фотографии.» Да, к сожалению...И уже никогда её там не будет, ведь это рамочка для ТВОЕЙ фотографии. Но у тебя есть имя, которое тебе подходит- НАДИН

Моя подруга сказала, что это имя значит НАДЕЖДА. Надежда, что никогда больше на свете не будет разбитых сердец.

Возможно, тебе нужно было только 12 недель твоей жизни. Но знай – я бы всё тебе отдала. ДЛЯ ТЕБЯ. Из всего этого ужасного я вынесла и нечно позитивное - для ТЕБЯ, для меня, для нашей семьи я желала бы другой судьбы, другого развития жизни.

Льного времени не бывает – не запланировано не значит нежелательно.

Маг.Мартина Финк

Мы живём во время, когда многое возможно заранее спланировать, организовать и застраховать. Нас научили тому, что многое возможно. Также и в медицине и в планировании семьи. Но жизнь учит нас, что есть ситуации, которые случаются независимо от нашего желания и воли. Жизнь это свободный и динамичный процесс и может случиться там, где это не планировалось, и не подходит сейчас. Человек забывает что единственное, что можно запланировать, это предохранение от беременности, но не саму беременность. Большое число беременностей случается не запланировано, но не все незапланированные беременности нежеланны. Это означает, что не было возможности подготовиться к беременности и вызывает часто сложные ситуации. Часто бывает, что узнав о беременности, нежелательной, незапланированной,

хочется , чтобы этого как бы и не случилось . Неожиданность ситуации ведёт к тому, что женщина чувствует себя в цейтноте принять какое-то решение. Для жизненной ситуации, чтобы найти место для ребёнка. Необходимо время. От природы дано этому 9 месяцев. Но узнав неожиданно, трудно представить сразу, где это место для ребёнка в моей жизни.

Слишком молода чтобы быть матерью?

Маг.Мартина Финк

Количество молодых матерей растёт. Часто считают, что это хорошее основание для прерывания беременности, так как жизнь ещё не построена. В то время, когда подростки ещё нуждаются в финансовой и душевной поддержке родителей. Они становятся сами родителями. Часто решение принимают родители.то есть будущие бабушка и дедушка, или молодые боятся. Как к беременности отнесутся те, у кого они ещё на попечении. Несмотря на это. Молодые матери должны сами принимать решение , они и только они сами несут ответственность за своё тело и жизнь своего ребёнка. Только сами могут решать, что произойдёт с собственным телом и собственной жизнью и жизнью ребёнка. Это неверно, что родители, взрослые имеют больше опыта – каждая беременность – это очень индивидуально, не считается чужое знание и жизненный опыт. Жизнь находится в движении и всегда разнообразна. Радует, что молодые матери имеют больше возможностей поддержки, чем раньше. Молодые матери могут рассчитывать на поддержку и заботу.

Помощь для забеременевших девушек не достигших 20 лет.

www.babydoll.at. Tel.01 40088 4400

МЫ НЕСЁМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАЖДОГО РЕБЁНКА.

Из практики психотерапевта маг.Кристы Ренолднер.

Обычно после аборта о ребёнке больше не говорят. Ни с кем не говорится об этом. Но ребёнок нерождённый – это умерший ребёнок. О таких детях часто не печалются, родители не переживают о них. Но много матерей, сделавших аборт, и много отцов, настоявших на нём страдают потом от чувства вины. Многие женщины , после первого аборта, запрещают себе рожать . У меня был случай, когда пациентка впала в тяжелейшую депрессию , когда у неё начался климакс. В юности она сделала аборт, потом больше не случилось. Она жаловалась:»если бы я тогда родила ребёнка, у меня был бы хоть один...»

Депрессия – это частая реакция на не проработанную печаль. Часто уже невозможно найти причину глубокой депрессии, так как ищут причину в сегодняшнем дне. В сегодняшней ситуации. А не в когда-то случившемся аборте. Многие женщины воспринимают за штраф.то.что они ,после аборта, не могут больше забеременеть или рожают больных детей.Я всегда спрашиваю пациенток о родословном дереве. Сюда мы включаем и нерождённых детей. Так эти дети становятся видимыми и о них печалются – это ритуал необходимого прощания. Можно сходить на кладбище и зажечь свечу. Или я ставлю в кабинете маленький стульчик, символизирующий нерождённого ребёнка. Ему могут родители что-нибудь сказать. Например: Тогда мы не знали, как быть; сейчас мы расплачиваемся за это». Или:» Тогда это случилось слишком легкомысленно, это было ошибкой.Сейчас это важно для нас и мы помним тебя.»

ЕСЛИ СУПРУГИ БЕРУТ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, ЧТО НЕВОЗМОЖНО ИЗМЕНИТЬ, ТОГДА ОНИ МОГУТ СНОВА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫ.

Тогда они могут успокоиться, перестать упрекать друг друга. Каждый должен взять часть ответственности на себя. Это может быть равная ответственность, или, если кто-то уговаривал другого, тогда большая часть вины. Когда каждый осознает часть своей вины и примет её всерьёз, тогда становится ясно насколько и чем один ранил другого. Тогда придёт прощение и мир.

НА ЭТОЙ ПОЧВЕ МОЖЕТ РАСТИ УЖЕ НЕЧТО НОВОЕ.

Независимо от того, кто как относится к абортам, женщины страдают больше, чем кажется. Если кто-то не принимает это всерьёз, тот никогда не был в тяжёлых или безвыходных ситуациях. Каждый должен осознать свои деяния.

Магистер КРИСТА РЕНОЛДНЕР

Живёт и работает в Маттигхофен и Зальцбург.

Респект и уважение.

Сюзанне Шиссер. Акушерка.

Много лет тема прерывания беременности это моя сердечная боль.

Мои переживания от последствий и десятилетиями нерешимых проблем от неудавшихся беременностей моих подопечных повлияли на мою работу с ними. В интимной связи Акушерка - Мать открываются истинные причины. У многих матерей только при следующей беременности или родах возникает необходимость проститься с нерождённым ребёнком. После некоторых ужасных случаев. Я приняла решение всегда говорить с матерями о прошлом. Без присутствия отца, который часто и не знает о скрытой беременности. Респект к жизненным потребностям каждой женщины помогает достичь ясности для новой жизни.

Примириться с прошлым.

БЕРНАРДЕТТЕ РИДЕР.

Теологин и германистин.

Наверно вы находитесь в безвыходной ситуации, возможно в печали, ощущаете внутреннюю пустоту. Облегчение, которое вы ждали после этого шага, не приходит.

Время движется очень медленно, жизнь не радует.

Если настоящее кажется безрадостным, надо взглянуть в будущее. Попробовать найти надежду, мужество и доверие, быть активнее. Но и не забывать о прошлом.

Воспоминания могут быть тяжелы, но и благотворны. Забыть, запрягать помогает только короткое время.

В ВОСПОМИНАНИЯХ МЫ МОЖЕМ ПРИМИРИТЬСЯ С ПРОШЛЫМ.

Воспоминания это не заноза в памяти, но грунд, по которому мы можем идти в будущее. То, что произошло может стать частью целого, так, что это не будет мешать нашему настоящему и будущему. Это то, о чём мы знаем и хотим сохранить.

Помнить означает – хотеть знать. Помнить помогает осознать то, что может снова быть. Это относится к светлым и тёмным моментам нашей истории. Мы должны стараться стоять за себя и вынести из этого опыт. Это осознание нашего прошлого поможет нам понять почему всё так получилось сейчас.

Помнить – означает хотеть понять. Но это не получается вдруг. Воспоминания меняются в зависимости от настроения, ситуации. Одно и то же событие с точки зрения разных людей может выглядеть по-разному. Воспоминания не статичны, а динамичны. Понять из воспоминания это не математическое решение, а процесс. Скажем воспоминанием можно чуточку больше, или чуточку лучше понять, то, что произошло.

Помнить означает хотеть сохранить. Сохранение это тоже движение воспоминаний. Это предупреждение, утешение, печаль, радость. Прошло не есть прошло. То, что мы сделали и пережили остаётся частью нашего «Я». Помня о сохранении этого опыта, даёт нам сознание, что мы есть, и не начинать всё заново и снова. Если драматические переживания не исчезают здесь поможет активное воспоминание. Не делать вид, что ничего не произошло, но придать значение случившемуся. Попробуйте понять, как и что, вынести опыт, чувства. Картины, которые нужно сохранить. В конце концов – простить себе Это хорошо – знать точно, что и как было. Это важно для создания сегодняшней жизни, понимать, как всё случилось. Это необходимо для здорового «Я» сохранить то, что этого достойно.

Возможно вы находитесь в ситуации Безвыходности, большой печали, душевной пустоты. Облегчение, которого вы ожидали, не наступило. Время проходит слишком медленно, у вас нет радости жизни.

Если настоящее кажется безрадостным, попробуйте заглянуть в будущее: надеяться, искать мужества и доверия, быть активной. Такие советы дают многие. Но мы не должны забывать смотреть и в прошлое, как бы это не было тяжело. Подавить и забыть это помогает только на короткое время.

**НО В ВОСПОМИНАНИЯХ МЫ МОЖЕМ ПРИМИРИТЬСЯ С ПРОШЛЫМ.
ВОСПОМИНАНИЯ ЭТО ДОРОГА ПО КОТОРОЙ МЫ ИДЁМ В БУДУЩЕЕ.**

Что было может стать частью целого, так, что оно не отяжелит нашу сегодняшнюю или будущую жизнь. Это то, о чём мы знаем, что мы хотим это понять и сохранить. Это и зовётся – помнить.

ПОМНИТЬ ОЗНАЧАЕТ – ХОТЕТЬ ЗНАТЬ.

Знать, что было, позволяет представить, что снова может быть. Это равно для светлых и тёмных страниц нашей истории. Если мы помним, мы должны стоять за себя, вынести из этого опыт, что принадлежит к будущему. Это знание о нашем прошлом.

Поможет нам понять, почему всё так как есть.

ПОМНИТЬ – ЗНАЧИТ ХОТЕТЬ ПОНЯТЬ

Но это не получится мгновенно. Воспоминание меняется в зависимости от настроения, или ситуации, одно и то же может вспоминаться по-разному. Независимо от того, как разные люди одно и то же событие запомнили. Воспоминания не статичны, а динамичны. Понять из воспоминания это не математический результат, а процесс. С каждым воспоминанием может немного больше, по-другому или лучше пониматься.

ПОМНИТЬ – ЗНАЧИТ ХОТЕТЬ СОХРАНИТЬ

Но сохранить это не статичный ход воспоминаний. Это предупреждение, печаль, утешение, радость. Прошло это не закончилось. То, что мы пережили или сделали, остаётся частью нашего Я. Сохранить воспоминания об опыте даёт нам сознание быть кем-то, а не начинать каждый раз сначала. Это может быть тяжестью – если травмирующие события или опыт вины не хотят исчезнуть. Именно здесь может активное воспоминание быть полезным – не отворачиваться, а смотреть внутрь. Не

делать вид, что ничего не произошло, а придать этому должное значение. Попробуйте понять связь и выяснить, какой опыт, какие картины, какие чувства достойны сохранения. В конце концов – простить себе. Это очень важно точно и осознанно знать, что было. Это важно для построения сегодняшней жизни, хотеть знать, как всё случилось. Это необходимо для сохранения собственного здорового существа, собственного Я ; желать сохранить то, что принадлежит этому.

ПРИМИРИТЬСЯ САМИМ С СОБОЙ.

Карин Ламплмаир .Основательница APGE Spuren im Leben

Как часто вечерами перед сном вспоминала я о прерванной беременности. Это было ужасно, когда вставали картины случившегося. Я думала : Почему только? Как я только могла это допустить? Это будет вечно меня преследовать.» Но от этого постоянного «фильма» не становилось легче. Это была очень долгая дорога, пока я смогла себе простить. Сегодня я знаю, что это правда, то, что тогда сказала мне моя психотерапевт:» Только тогда, когда ты сама себя простишь, ты сможешь идти дальше.» Конечно, я помню всё, как было тогда, но это меня больше не преследует. Я знаю, что воспоминания помогли мне переработать, пережить мою боль, а не то, что я старалась её забыть. Но без помощи моего психотерапевта. Без терпения моих друзей, с которыми я могла обо всём говорить, я бы не смогла пройти эту дорогу. Это очень важно – иметь кого-нибудь, с кем вы можете говорить обо всём и в любое время. Человека, который не скажет: «ты уже так часто мне об этом рассказывала, думай о чём-нибудь другом, смотри вперёд, а не назад!» Я знаю из собственного опыта, как беспомощно чувствуют себя близкие, которые хотят помочь. Для меня было очень долгое время, пока я смогла выбраться из бесконечного туннеля безутешности и беспомощности и смогла простить себе. Я думаю, что эти страдания и боль были как молитва, хотя тогда я была не в состоянии молиться. Я очень благодарна всем, кто подарил мне своё время, и также тем, кто молился за меня, хотя я и думала, что это напрасно. Сейчас я могу сказать:»Ни одна минута, когда кто-то хочет тебе помочь, не проходит напрасно!»

ДАТЬ РЕБЁНКУ ИМЯ

Маг. Ингеборг Обередер, Психотерапевт.

Боль и страдания о потерянном ребёнке легче пережить, если его вывести из «Несуществующего» и «Безымянного». Женщины чувствуют, родился бы мальчик или девочка. Я прошу вас – дайте ребёнку имя И отношение к нему станет конкретным. Через ИМЯ он будет ошутим. Попрошайтаться с потерянным ребёнком, принять как данность будет от этого легче. Ритуал, дача имени, поможет попроситься с ребёнком.

Я НАЗВАЛА ЕЁ НАДИН

Карин Ламплмаир

Прошли годы после прерванной беременности. Сразу же после аборта неожиданно начались экстремальные душевные проблемы. Кроме моего мужа я ни с кем не говорила о причине моих проблем. Никогда никто не должен узнать об этом. Но только когда я пробилась стену молчания, я смогла пойти по дороге выздоровления. Я стала

писать. Мотив, почему я начала писать : то, что случилось –уже не поправить, но другие женщины должны знать о возможных последствиях. Одновременно я заметила, что писать помогает. Всё, что можно откровенно написать или высказать это большая помощь на пути к выздоровлению. Я работала интенсивно с моим психотерапевтом и так получило моё дитя имя « НАДИН».

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ

Биргит Казбергер

Несколько лет назад наша Психотерапевт открыла группу помощи для женщин, сделавших аборт. Принять участие в работе этой группы тогда для меня было непредставимо. Я решила избавиться от ребёнка, это невозможно изменить. Зачем тогда беречь душу. Копаться в глубине моей психики? Сегодня я думаю иначе. Я много занималась этой проблематикой и отношусь теперь по другому к группам взаимопомощи. Сначала важно понять значение групп взаимопомощи. В одном и том же месте регулярно встречаются различные люди, имеющие общую проблему и в этом общую судьбу. Необходимо, конечно, понять и признать, что в одиночку ты с этой проблемой не справишься, и довериться опыту и мужеству других.

Что предлагает группа взаимопомощи? Место, необходимое для того, чтобы «переработать» пережитое. Понимание, сочувствие таких же, как ты. Обмен опытом и помощь. Группа создаст грунт для укрепления самосознания. Чтобы выйти из трудных жизненных ситуаций. Это не исключает профессиональной помощи врача. «врач знает, что у меня, а я знаю, как это есть.»

Конечно, не каждый может или должен быть в такой группе. Не каждый может говорить о своих проблемах или ещё не готов к этому, как я тогда. Но если «ботинок жмёт», и вы хотели бы с кем-нибудь поговорить, мы организуем такую встречу.

Группы взаимопомощи:

„Spuren im Leben“ tel.0732/797666, Garrisonstr. 1a, A 4020 Linz

www.selbsthilfegruppen.co.at. Бесплатно, анонимно и без предварительного договора.

После прерывания беременности.

Магистер Мартина Финк, психолог.

Прошло но не забыто. Реакции на прерывание беременности различны как и сами люди. Но реакции обязательно будут в той или иной форме. Женщины чувствуют Печаль или ярость или разочарование или пустоту и возникают физические страдания. Чем позднее начнется недомогание, тем непонятнее причины, вызвавшие его. Начало жизни формируется с религиозными воззрениями и культурным и этическими ценностями. Если возникает чувство вины, часто говорят, что это только выдумки. Но чувство вины возникает не из за нарушения правил или религиозных запретов. Чувство вины дает несостоявшаяся жизнь. Каждый, независимо от конфессии ищет ответа на вопрос когда заканчивается процесс роста ребенка. И если этот вопрос продумать, то будет несомненно лечебное действие. Необходимо осознать этот шаг. Очень важно не переносить свое раждражение и разочарование на тех. кто может быть советовал или настаивал прервать беременность, а взять ответственность на себя. Необходимо детям в семье сказать, почему мама печальная и что произошло. Печалиться и прощаться с ребенком лучше всем вместе. Многие женщины переживают потерю ребенка в одиночестве, окружение не знает об этом, поэтому такие общества помощи как ЦОЕ и группы взаимопомощи очень полезны и необходимы.

Новые пути есть.

Маг.Вероника Хруска

«Помочь – значит прикоснуться с любовью там, где сначала касались со страхом»

Штефен Левин

После прерванной беременности тебе кажется, что ты думаешь только о том, как бы не забеременеть снова. Опасность нежеланной беременности мешает надежности в жизни, твоим связям, твоей сексуальности. Многие из нас не научены узнавать дни, в которые беременность не случится. Первый шаг, чтобы это научиться чувствовать – ощутить себя человеком. Возможно ты часто говорила себе – все эти гормональные и механические средства предохранения от беременности мне несимпатичны. Будь сильна, уверена в том, что ты хочешь.

«Почувствуй себя не жертвой, а свободным человеком, имеющим право самому отвечать за свои чувства, желания, сексуальность.»

Что это конкретно для тебя значит? Как ты обходишься со средствами предохранения от беременности, так же ты обходишься и с собой. С прерванной беременностью нечто умерло в тебе. Ты должна сейчас сама осознать, как ты можешь дальше быть счастливой, какие методы предохранения подходят тебе. Часто при консультациях говорят, что лучший способ предохранения, когда ты сама ничего не делаешь, а только твой партнер. Нужно сказать, что абсолютно гарантированного способа предохранения от беременности нет. Любые средства, даже стерилизация мужчины или женщины, не исключают возможной беременности. Путь выяснения опасных и неопасных дней непрост. Ты должна себе помогать и твой партнер тоже. Это может быть долгая дорога. Но эта дорогая- познать себя, познать своё тело, осознанно прислушиваться к себе приведёт тебя ближе к твоей цели – естественное регулирование зачатия. Это сопряжено с трудом. Как всё ценное в жизни. Есть м множество курсов на тему: Естественное регулирование зачатия, Этот метод симптотермального регулирования зачатия это не только ежедневное измерение температуры, но и наблюдение за состоянием всего организма. Этот метод естественного регулирования содержит абсолютно чёткие правила, которых необходимо придерживаться, необходимо изучить. Ты можешь узнать об этом точнее по телефону 07672-23364 (Бюро Док.Рётцер) или www.iner.org. Если ты научишься этому методу, то убедишься, что этот метод надёжнее, чем другие гормональные или химическо-механические методы. Через познание движений в твоём теле, твои циклы станут тебе понятны. Ты поймёшь ритмы дней для зачатия, а также и «неопасных» дней. Это знание даст тебе покой и надёжность. Твой партнёр должен тоже тебя понять и принять твои условия. Всё это поможет тебе раскрыться как человеку с телом и душой.