

STEG 3

Frågor angående uppgörelser

Använder du någon av följande försvarsmekanismer för att avskärma dig från din abortupplevelse?

- Förnekelse
 - Kompensation
 - Bortförklaring
 - Förträngning
 - Projektion
 - Reaktionsbildning
-
- Vilka uppgörelser tycker du att du har gjort?
 - På vilken grund vilar dessa uppgörelser?
 - Vad är du rädd för?
 - Vilka risker har du tagit?
 - Vilka illusioner gör du dig?
 - Vad hoppades du att vinna genom att göra uppgörelser med dig själv?
 - Hur väl har det fungerat?
 - Vad har det kostat dig?
 - Vilka eftergifter eller livsval tycker du har varit dåliga?
 - Vilka beslut har du gjort som du tycker varit bra?



När du tittat litet närmare på de uppgörelser du gjort i ditt liv, kanske du ser en del som behöver förändras.

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.