

STEG 5

Frågor om vrede

- Hade du en känsla av att ingen fanns där för att stötta dig?
- Var din familj och dina vänner avvisande?
- Hur reagerade barnets pappa när du berättade att du var gravid?
- Blev dina planer och önskningar ignorerade eller undertryckta?
- Kände du dig manipulerad av människor som påstod att de bara ville ditt bästa?
- Blev du illa bemött av vårdpersonalen?
- Har du haft det känslomässiga stöd du behöver efter aborten?
- Vem är du fortfarande arg på?

Barnets far

_ för att han inte fanns med fysiskt, emotionellt eller ansvarsmässigt.

_ för att han tvingade dig till abort.

_ för att han tvingade dig att välja mellan honom och barnet.

_ för att han inte reagerade som du hade förväntat dig efter aborten.

Dig själv

_ för att du blev gravid.

_ för att du gav efter för trycket fastän du ville behålla barnet.

_ för att du inte har kommit över dina känslor.

_ för att du valde ett osunt förhållande.

Familjen

_ för att den satte press på dig att göra abort.

_ för att den inte ställde upp.

Gud

_ för att Han inte ingrep och fixade problemet.

Andra

_ för att de undanhöll sanningen om ingreppet.

_ för att de framställde abort som det enda valet.

_ för att de inte gav dig bättre råd.

Vrede är en normal och mänsklig känsla men kan också vara skrämmande. Om du erkänner att du känner vrede och tar itu med det är du ett steg närmare läkning. Problemet är inte känslan av vrede, utan din reaktion på vreden. Målet är inte att eliminera vreden, utan att lära sig handskas med den på ett sundare sätt. Ställ dig följande frågor och skriv ned dina svar.

- Vad är du arg på när det gäller din abort?
- Hur har du reagerat på din vrede?
- Försöker du gömma den?
- Smyger den sig fram på ett passivt-aggressivt sätt?
- Lever du ut din ilska på ett aggressivt sätt?
- Anser du att du är arg på gränsen till raseri i situationer som inte borde väcka sådana känslor?
- Vilka är måltavlorna för din vrede? Familj, vänner, barn, partner, främlingar, du själv?
- Om du själv är målet för din vrede, hur uttrycker du den?
Genom att dricka, äta för mycket, ta droger, osunda förhållanden etc.?



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.