

Områden som påverkas

Relationsmässigt

Aborttraumat kan slå hårt mot en kvinnas relationer och hon kan få långvariga problem med *tillit*, *intimitet* eller att *sätta och respektera gränser*.

Tillit

Tillit är nödvändigt för en hälsosam relation. När vi litar på att andra behandlar oss med respekt och omsorg, vågar vi dela med oss av vårt innersta med dem.

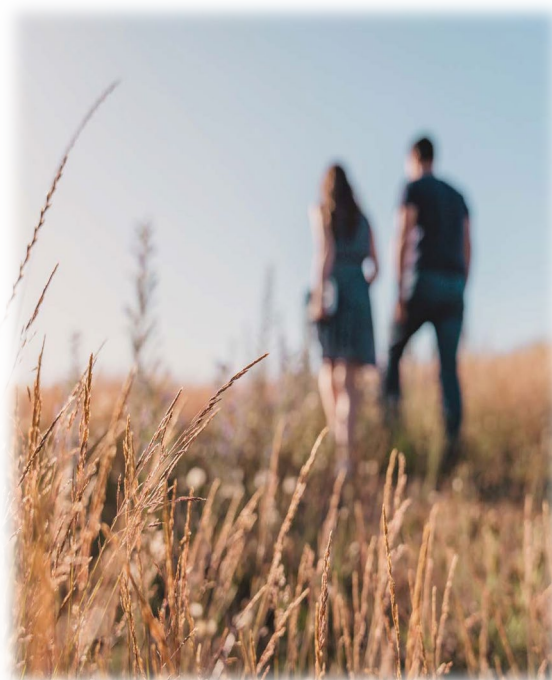
- Vem kan du dela dina hemligheter med?
- Vem bryr sig om hur du mår?
- Vem hjälper dig att arbeta igenom dina personliga problem?

Intimitet

Intimitet handlar om att känna någon annan och att själv bli känd på djupet. När det finns intimitet i relationen accepterar den andre dig som du är. Viljan att vara öppen och ärlig är en egenskap som hjälper dig att kunna vara intim med andra. Om dina relationer kännetecknas av bristande kommunikation, känslor som hålls tillbaka och villkorad kärlek, upplever du förmodligen inte sann intimitet.

Gränser

Att sätta och respektera gränser är också nödvändigt för att ha bra relationer. Du vet att du har sunda gränser när du känner dig trygg i en relation, när du kan förklara vilka behov du har och när den andra personen respekterar dina uppfattningar, känslor och åtaganden. Vanliga exempel på dåligt fungerande gränser innefattar fysiskt och psykiskt nedbrytande relationer, att man alltid ger efter för någon annans vilja eller att man blir sexuellt involverad med en person alltför snabbt.



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.