

Frågor angående skam och skuld

När har du känt skam eller känt dig värdelös?

Kan du räkna upp några av de sätt som betydelsefulla personer har ställt upp villkor på för att bry sig om dig?

Vad händer med dig, fysiskt och emotionellt, när du tänker på detta?

Hur skulle du vilja reagera?

Hur reagerar du i verkligheten?

Vad trodde du att du skulle få höra om din graviditet avslöjades?

Vilka var de budskap du verkligen fick höra?

Vems erkännande tycks du mest av allt söka?

Vems ogillande fruktar du mest?

Hur känner du inför dessa människor och deras villkorade kärlek?

Hur avgörande var dessa känslor när du fattade beslutet att göra abort?

Hur känner du det när du desperat önskar någons erkännande men inte får det?

Hur känner du för dig själv när du är ute med vänner?

Hur känner du för dig själv när du är tillsammans med din familj?

Hur känner du dig när du vistas bland människor du inte känner så väl?

Kan du skilja mellan skuld och skam i ditt liv?

Hur har känslorna av skuld och skam inverkat på din reaktion på aborten?

