

Frågor om vrede

Kände du som om ingen fanns där för att stötta dig?

Var din familj och dina vänner avvisande?

Hur reagerade barnets far 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 sjukhuspersonalen eller din läkare?

Har du haft det känslomässiga stöd du behöver efter aborten?

Är det någon du fortfarande är 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 efter aborten som du hade förväntat dig.

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 vrede är också en skrämmande känsla. Om du erkänner att du känner vrede och tar itu med det är du ett steg närmare läkning. Problemet är inte känslan av vrede, det är din reaktion på vreden som leder till problem. Målet är inte att eliminera vreden, men att handskas med den på ett riktigt sätt.

Ställ dig nu följande frågor och skriv ned dina svar.

Vad är du arg på i samband med 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, din 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?

