

Brustna trådar

Psykologisk brottningskamp

Detta är den psykologiska kampen och din självuppfattning. Du fattade beslutet om abort med en viss uppfattning om dig själv och ditt värde. Detta behöver du nu tänka tillbaka på.

Vad tyckte du om dig själv innan du blev gravid?

Hur har du tänkt om dig själv sedan du gjorde abort?

Har din självkänsla minskat?

Placera din självkänsla på en skala på ett till tio: hur den såg ut innan du blev gravid, vid tidpunkten för aborten och nu.

Beskriv dig själv med minst fem ord.

Vad säger denna beskrivning om din självbild?

När du fattade beslut om din graviditet och abort fick du förmodligen många olika råd. En del av dessa råd kom från din familj, pappan till barnet eller dina vänner. Andra kom från ditt eget inre. Försök minnas vad du hörde. Det är viktigt att inse att inte alla budskap var direkta; en del uttalades förtäckt och indirekt.

Kan du komma ihåg idéer och uppfattningar som var formulerade av andra?

Vad minns du att du sa till dig själv?

Vad minns du att andra sa till dig?

Känslomässig kamp

En annan tråd är den känslomässiga kampen. Aborten har påverkat din emotionella förmåga, särskilt förmågan att känna. Det är vanligt att kvinnor upplever att de pendlar från den ena sidan av det emotionella spektrat till den andra. Det finns de kvinnor som helt stänger av sina känslor. De vet inte vad de känner eller också trycker de ned sina känslor eftersom de är rädda för att känna efter. Detta kan göra att de framstår som kyliga. Sedan finns det kvinnor vars känslor är som en evig berg-och-dalbana. Känslor som brukar löpa amok hos kvinnor som gjort abort är: fruktan, depression, vrede och ensamhet. Oavsett om vi undertrycker våra känslor eller uttrycker dem utan urskiljning, så skapar de problem. Utforska dina egna känslomässiga reaktioner.

Kan du beskriva dina känslor inför aborten?

Hur tar du itu med dina känslor i allmänhet?

Hur skulle dina närstående beskriva ditt känsloliv?

Kan du beskriva dina känslor efter aborten?

Fysiska problem

”Vi har mött kvinnor vid våra rådgivningscenter som har skadats fysiskt på grund av komplikationer efter aborten. Dessa problem varierar, från små infektioner till infertilitet. Vi har också träffat kvinnor som lider av fysiska symptom som inte är fysiologiskt grundade. Många studier har sett ett samband mellan känslomässig stress och sjukdom: huvudvärk, ryggsmärtor, återkommande förkylningar och astma är bara några besvär som har kopplats samman med förträngda känslor och stress. Läkare har medgett att sjukdom både kan ha en fysisk orsak och vara ett symptom på känslomässig stress.”

”Många kvinnor som vi träffar kämpar också med ätstörningar. Förutom att det är ett uttryck för självförakt, kan anorexia och bulleми förändra stämningar och känslor på samma sätt som alkohol eller droger ... Vissa kvinnor har övervägt att begå självmord, den fysiska självbestraffningens ytterlighet.”

Har du specifika fysiska problem som du tror kan vara relaterade till aborten?

Har du någon form av beteende som utsätter din fysiska hälsa för stora risker?

Vad har du för relation till droger? Alkohol? Destruktiva relationer?

Undviker du regelbundna hälsokontroller?

Har du ätstörningar eller ett självmordsorienterat beteende?

Tror du att din stress eller dina känslor tar sig uttryck genom fysiska symptom?

Om du kämpar med några av dessa fysiska besvär, skulle du behöva träffa en läkare likaväl som en rådgivare. Vi vill uppmana dig att i fortsättningen vara uppmärksam på ditt fysiska hälsotillstånd.

Andlig kamp

”Alla människor är andliga varelser och har andliga behov. De har skapats för att söka och leva i en relation med någon som är större än dem själva. De behöver alla ”kopplas ihop” med denne någon. Vi tror att denne någon är Gud och att ett fullödigt självförverkligande inte är möjligt om vi inte har en relation med Honom. Så gott som alla kvinnor vi träffar ställer frågor av andlig natur. Trots att dessa kvinnor kommer från mycket olika religiösa bakgrunder, har vi noterat att deras undringar kan delas i två stora kategorier.”

Den första kategorin ställer frågor som rör den individuella relationen med Gud. Fundera på dina egna svar till följande frågor:

Finns det en Gud? Om Gud finns, vem är då Gud?

Hurdan är Gud? Vilka karaktärsdrag har Gud?

Vad betyder det att ha en relation med Gud?

På vilket sätt kan man ha en personlig kontakt med Gud?

Hur skulle du vilja beskriva din relation till Gud?

Hur återspeglas den relationen i ditt liv?

Har din relation till Gud förändrats sedan du gjorde abort?

Om det har skett en förändring, kan du se några orsaker till detta?

Hur tror du att Gud ser på din graviditet och aborten?

Hade du någon kontakt med Gud medan du försökte fatta beslut om aborten?

Vilka är dina känslor inför Gud i relation till aborten: vrede, övergivenhet, förvirring, rädsla?

Antingen distanserar man sig från Gud eller så söker man Gud som en reaktion på sin abort.

”Den andra kategorin av andliga bekymmer som våra klienter tar upp involverar kontakten med den religiösa gemenskapen. Oavsett vilket religiöst trossystem du växte upp i, har din bakgrund influerat dina uppfattningar och känslor på många sätt. Dessa budskap har betydelse för din självuppfattning och ditt beslutsfattande.

Kan du identifiera grunden för ditt eget trossystem?

Hur ser den religiösa gemenskap du tillhör på abort?

Hur reagerar man där på abortfrågan eller på en kvinna som gjort abort?

Känner du att du måste dölja din abort och dina känslor kring den?

Har man tagit avstånd från din sorg eller trivialiserat den?

Har du blivit sårad av en församling, av dess undervisning eller medlemmar?

Relationsmässiga problem

Femte tråden är problem med relationer. Traumat kring abort slår hårt mot en kvinnas relationer. Hon kan få långvariga problem med tillit, intimitet eller att sätta och respektera gränser. 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 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.

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."

Sexuella problem

Sista tråden är sexuella problem. Att utveckla en hälsosam sexuell identitet är en utmaning för varje människa. Många kvinnor upptäcker att denna uppmaning blir ännu tuffare efter att de har gjort abort.

"En del kvinnor väljer att ta itu med sina sexuella problem efter aborten, genom att inte bry sig om sex. De känner att det var deras sexualitet som ledde till att de blev gravida och att de sedan gjorde abort. Därför känns det säkrare att stänga in sin sexualitet, än att riskera ytterligare en graviditet. Ofta döljer de sin sexualitet genom valet av klädstil, medvetet eller omedvetet, genom att öka i vikt eller avskärma sig från sitt sociala liv. Andra kvinnor skräms av att de känner sig sexuellt utsatta när de blir alltför involverade i en relation."

Hur ser du själv på din sexualitet?

Vad betyder det att vara kvinnlig?

Hur ska jag uttrycka min kvinnlighet?

Hur ska jag uttrycka min sexualitet?

Finns det någon skillnad mellan sex och sexualitet?

Vilken slags sexuell livsstil vill jag ha?

Vilka är mina rättigheter som kvinna?

Hur värderar jag fysisk attraktion, moderskap och karriär?

"Tillsammans med dessa frågor kan det komma upp andra funderingar när vi talar med våra klienter. De är rädda för att ha blivit ofruktsamma, rädda för preventivmedel, för att dela sitt sexuella förflutna med sin blivande make, för att tala med sina barn om sexualitet och livsstil.

