

SKAM

SKYLD

Sund skyld : Samvittighedens stemme

- Skyld har sit ophav i menneskets udvikling af komplekse sociale funktioner.
- Greenberg omtaler skyld som en følelse der opstår når relationel gensidighed bliver brudt af den ene parten. Skylden handler om at føle sig som grunden til andres skade eller smerte.
- Skyld knyttes til ting jeg *gør* eller har *gjort*
- Skyld er mere specifik, end skam og kan lindres eller helt forsvinde ved at gøre bod eller ved at straffe sig selv.

Skyld

- Fungerer som en regulering af uhensigtsmæssige handlinger, der kan true mit tilhørsforhold til en gruppe jeg ønsker at indgå i, eller når jeg ikke lever op til egne etiske regler.
- Den sender signaler til os om, at der er noget galt med den måde vi opfører os på, og at vi skal finde en løsning, eller handle anderledes.
- Behovet i skyld som emotion er at genoprette skaden, at genvinde tillid eller at blive tilgivet

Skam

- Følelsen af skam kommer når vi trosser samfundets, gruppen eller vore egne værdier.
- Skammens funktion for den enkelte er at han ikke bliver kastet ud af gruppen, flokken, samfundet som han er afhængig af for at overleve.
- Skam er internalisering af andres blikke, gruppens mening om rigtigt og forkert, følelsen skal holde os på vagt og hjælpe os at indgå i en kontekst.
- Behovet der ligger i skamfølelsen handler om tilhørighed, social tryghed, at blive anerkendt og værdsat, og at føle os vel med den vi opfatter os selv som (identitet)

SUND SKAM

Den sunde "lettere" skam :

- Når jeg skammer mig over noget jeg har gjort, og jeg kortvarigt er flov, pinlig berørt og har dårlig samvittighed. Jeg berøres relativt kortvarigt. Skammen er primær tilpasset.
- Giver mig signaler om hvordan jeg bedst kan navigere i den kontekst jeg indgår i.

Usund skam

- Der er særlig to kategorier af barndomserfaringer der leder til overdrevent meget skam.
- 1. Børn der konstant bliver grænsesat, korrigeret på en uempatisk, skræmmende eller skadelig måde.
- 2. Børn der ikke bliver tilstrækkeligt bekræftet som sig selv, både emotionelt og på barnets personlighed.
- Begge typer af erfaringer giver barnet en oplevelse af at der er noget galt og frembringer skam

Usund skam

- En følelse af at være grundlæggende defekt og forkert
- Rammer ikke det man "*gør*", men den man "*er*"
- Kronisk utilstrækkelighedsfølelse
- En følelse af ikke at være værd at elske
- Tager kritik meget nært og kan ikke slippe den
- Stærk indre kritiker

Usund skam

- Tomhedsfølelse, depression angst og isolation
- Ubehag ved at udtrykke helt naturlige følelser og behov
- Perfektionisme
- Skam over at have brug for nærhed og omsorg
- Dissociation og handlingslammelse
- Mangel på trøstende, beroligende indre stemme

Den usunde skam opstår når :

- Barnet ikke møder afstemt og empatisk spejling tidligt i livet, af primære omsorgspersoner
- Der er kontakt- brud i mellem barn og betydningsfuld voksen , og når den interpersonelle bro ikke genoprettes (som pålidelig gentagelse, emotion schemes)
- Barnet begynder at få et sprog, og forældrene ikke formår at reagere i overensstemmelse med barnets behov.
- Barnet introjicerer andres værdier og normer, og/eller de andres misbilligelse, foragt og afsky .

Skam

- Samfundsnormer og værdier
- Traumer fra barndommen
- Omsorgssvigt/tillidssvigt fra betydningsfulde voksne
- Livsvilkår, f.eks. sygdom eller bortfald af betydningsfulde omsorgspersoner.
- Kritisk stemme fra fortiden (f.eks. Mor og far)
- Overgreb på barnet

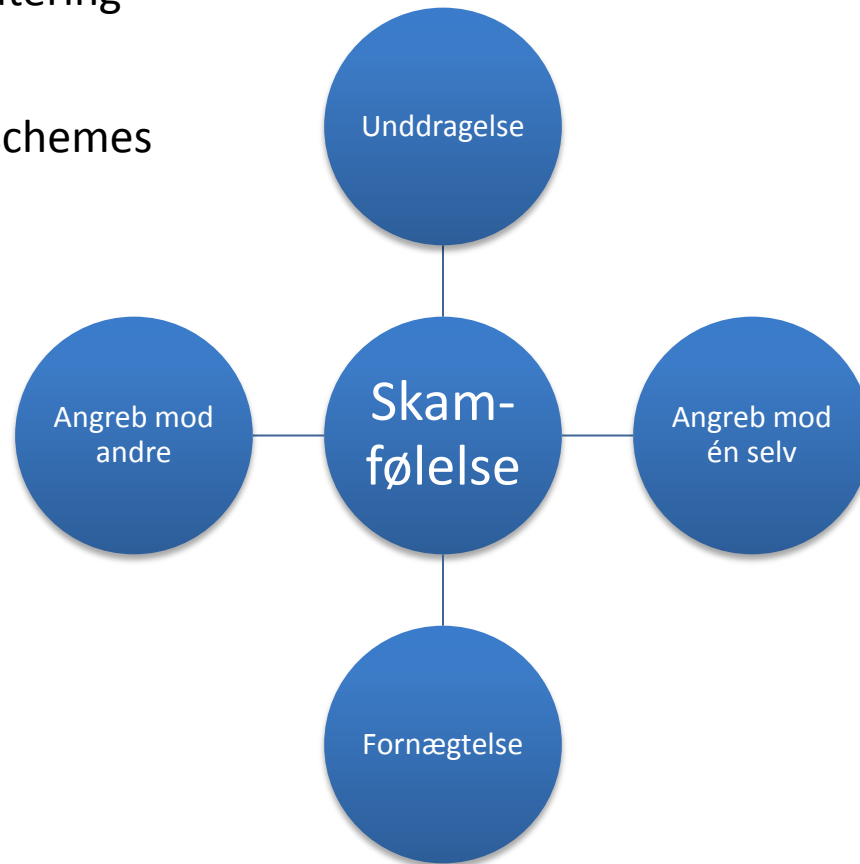
DEN USUNDE SKAMS UDTRYK

- Manifesteres ofte ved fysiske udtryk som rødmen, bøjning af hovedet, flakkende blik, lav stemmeføring, ” glider væk ” og en sammentrækning samt tilbagetrækning af kroppen.
- Forsøg på at ”snyde” sin omverden for at se hvor værdiløs han/hun er /føler sig. Forsøger at undgå ’afsløring’.
- Ved afsløring af noget skamfuldt kan et voldsomt ukontrollerbart raseri aktiveres ,der efterfølges af ny skam = en skam-sljøfe

Beskyttelses-kompas

Strategier for skamhåndtering

Organisering/ emotionschemes



Kilde :Nathanson, 1992