

Skammens svære cirkel

Skamoplevelsen

Jeg er grundlæggende
defekt
forkert
ikke elsk-værdig
ikke god nok
værdiløs

Når jeg føler mig defekt,
lever jeg med frygten for
at blive afsløret og
at tabe ansigt.
Hvis det sker.....

Frygt for afsløring

Perfektion

Jeg forsøger at være
perfekt, at
præsterer for at få
kærlighed,
anerkendelse
og accept

Udtrykker ikke følelser og behov

Ensomhed

Jeg føler mig
isoleret, afvist,
afskåret fra fællesskabet

Jeg er svag når jeg
har, og udtrykker
følelser og behov, og
når jeg handler
som den jeg er