



Samling 6

Skyld og skam

Samling 6: Grunnleggende spørsmål om skyld og skam

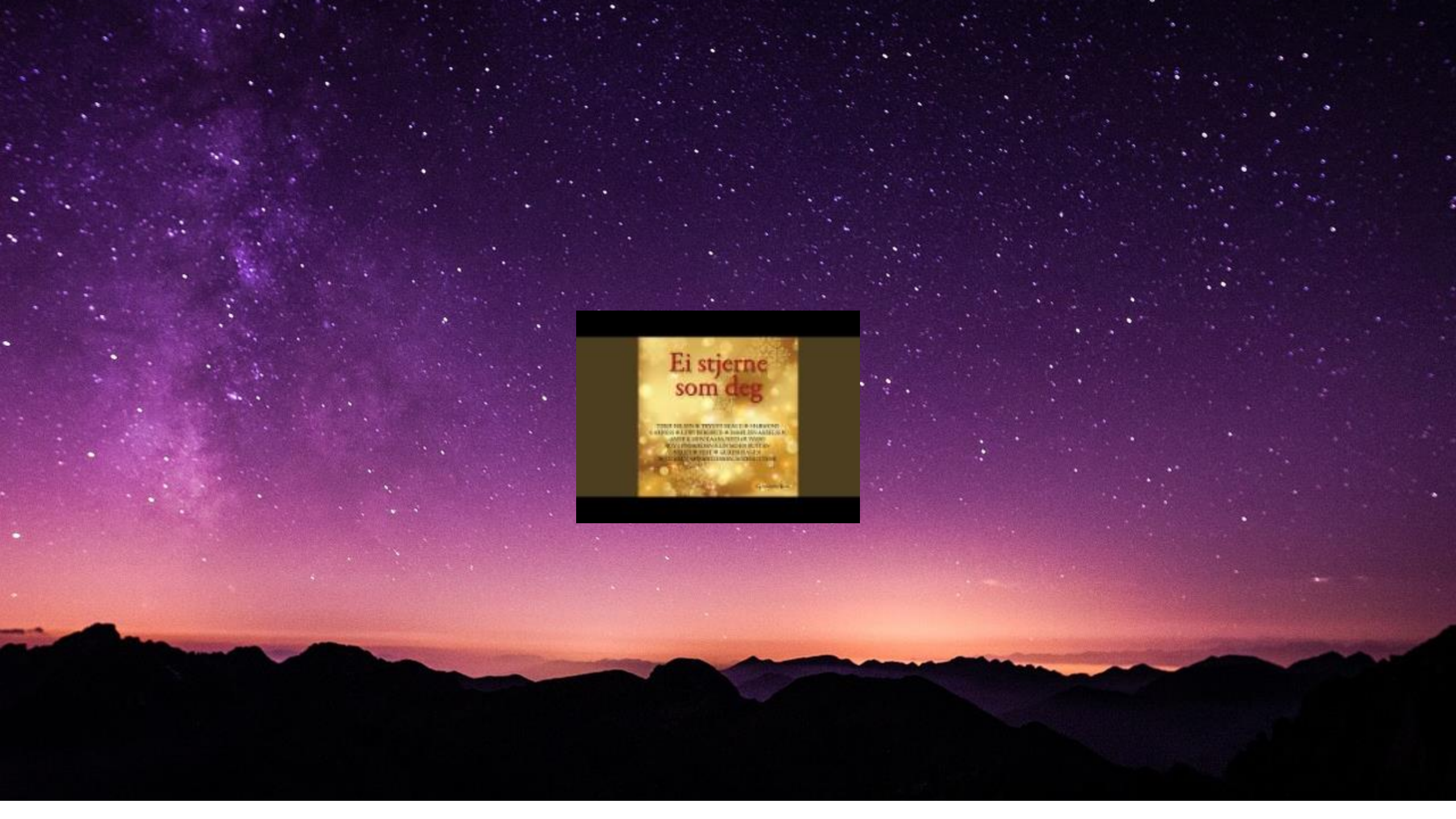


Kristiansand
kommune

Målet med sjette samling er å reflektere over og snakke om skyld og skam. Å sortere, snakke om og tenke gjennom hendelser, kan bidra til å redusere skyld- og skamfølelsen.

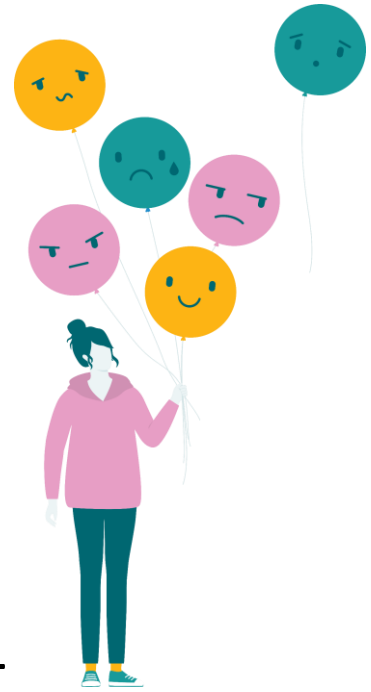


Walt Disney Company, alle rettigheter er forbehold



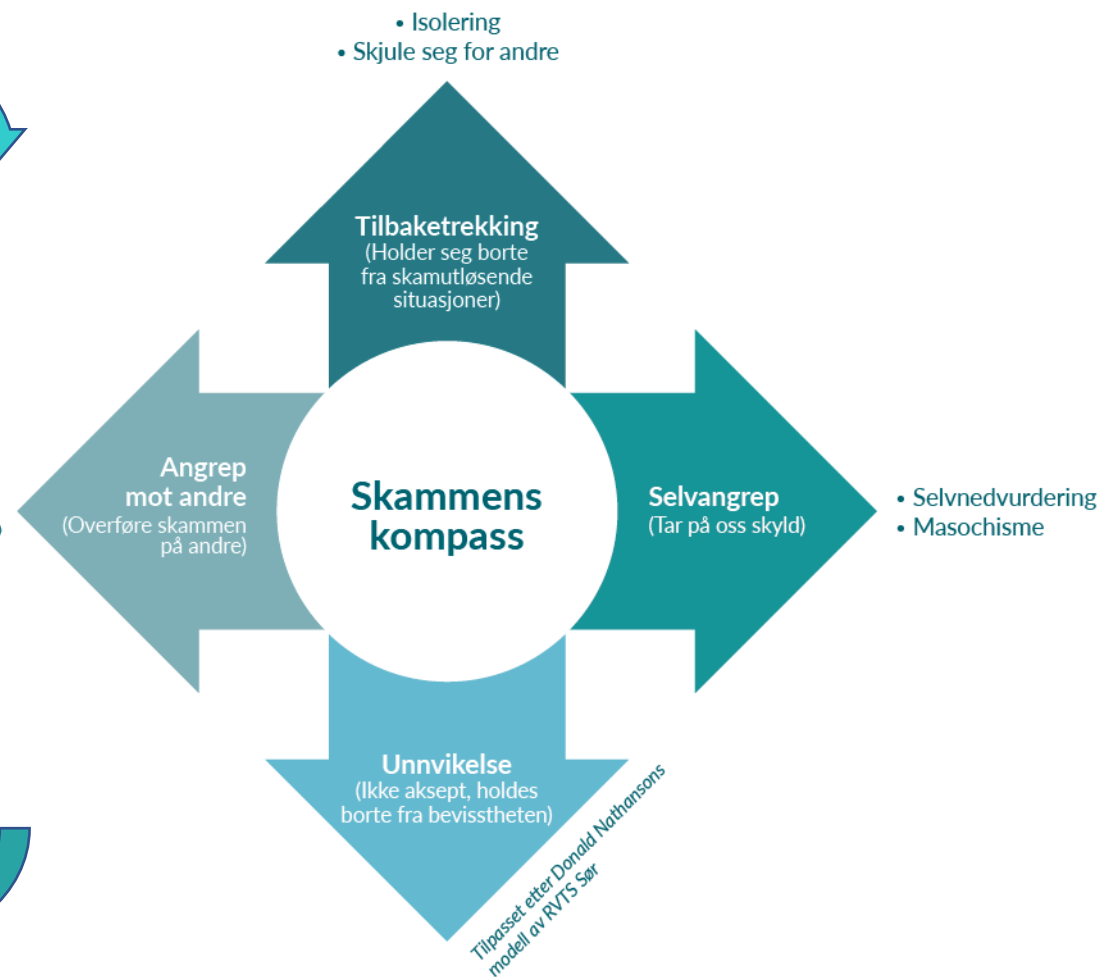
Følelser

- Tolv følelser:
 - Kjærlighet, interesse, glede, redsel, sinne, tristhet, skyld, skam, avsky, forakt, sjalusi og misunnelse.
- Skyldfølelsen er opplevelsen av å ha overtrådt en norm og gjort noe galt.
- Skamfølelsen gir ofte en opplevelse av å «være feil» og en tanke om å ikke være god nok, ikke strekke til eller være mindre verdt enn andre.





- Projeksjon
- Verbale og fysiske angrep
- Sadisme



Med utgangspunkt i følelsene skyld og skam:

1. Hvilke følelser kjenner du mest på nå?
2. Hvilke følelser kjente du mest på rett etter dødsfallet? Hva kan årsaken være?
3. I hvilke situasjoner kjenner du mest på skyld?
I hvilke situasjoner kjenner du mest på skam?
4. Klarer du å se hvem sirkler du kjenner deg best igjen i? (Se figur «Skyldens uttrykk».)
5. Klarer du å se hvor i kompasset skamfølelsene befinner seg mest? (Se figur «Skammens kompass».)
6. Klarer du å være helt ærlig med deg selv om dine følelser? Å akseptere følelsene slik de er, kan være en viktig del av forsonings- og bearbeidelsesprosessen.





“The courage to share your story is the first step in writing a new one”



Valgfri hjemmeoppgave:

Dersom du kjenner at noe er ubearbeidet og usortert kan en måte å jobbe med og akseptere følelsene på være å møte følelsene og ta dem på alvor. Fortell eller skriv et brev til den du har mistet hvor du f.eks. forteller hvordan du har det, sier unnskyld og tilgir deg selv.

Mange kan også ha glede av mindfulness og oppmerksomt nærvær. Det er en metode mange sørgende og deprimerte mennesker har glede av. Det hjelper deg å utvikle bedre mental kontroll. Det kan gi indre ro og bedre regulering av følelser som sinne, frustrasjon og tristhet.