

Skammens ansikt



Skyld og skam

Skam

Fokus på selvet

Tenker negativt om oss selv

Hvordan kunne **jeg** gjøre noe slikt

Ekstremt smertefullt

Motiverer til å skjule seg

Føler ikke bare at jeg har gjort noe galt, men at jeg er en dårlig person, at det er en fundamental defekt ved en selv.

Skyld

Fokus på bestemt atferd

Tenker negativt om noe vi har gjort

Hvordan kunne jeg gjøre **det?**

Moderat smertefullt

Motiverer til å gjøre reparerende handlinger

Skam og skyld er ikke like «moralske» følelser

Skam – forsøker å benekte, gjemme og flykte fra skamsituasjonen.
Skam forstyrrer en empatisk forbindelse.

Skyld – gjøre godt igjen, reparere
Skyld og empati i forhold til andre går hånd i hånd.

Skyld og skam forskning

Du og din beste venn krangler på skolen. Hvordan ville du tenke og føle?

- a) Jeg ville blitt lei meg. Jeg ville følt at jeg ikke skulle ha gjort det.
- b) Jeg ville antakeligvis følte at det noe galt med meg.

Du har kjørt over et dyr på veien. Hva ville du tenke og føle?

- a) Du ville tenke at du er et elendig menneske
- b) Du ville antakeligvis tenke gjennom det mange ganger og lure på hvordan du kunne unngå det.

Skyld og skam er ikke like «moralske» følelser blant innsatte heller.

Skam

Benekter ansvar

Hadde redusert empati for andre

Hindrer ikke aggresjon

Psykologiske problemer (depresjon, angst, lav
selvfølelse)

Rusmissbruk

Skyld

En kultur basert på mangler

- Aldri.....nok. God nok
 Trygg nok
 Sikker nok
 Perfekt nok
 Relevant nok
 Ekstraordinær nok

we pretend

