



Övning kring skam

Syfte: Arbeta med affekten skam

Måla en bild av vad skam är för dig.

Se på bilden.

- Vad berättar bilden om skam för dig?
- Om du inte kände skam – vad skulle det innebära för dig?
- Vad förnekar du pga av att du känner skam?
- Hemligheter: skriv upp tre stycken som du har. Vad skulle hända om du berättade dem?

Kort teori om skam (hämtat ur boken "Från skam till självrespekt", Marta Cullberg Weston)

Röd skam

Uppstår i förhållande till andra men kan även kännas när andra inte är närvarande. Gjort fel, ljugit, gjort bort mig. Blivit bortgjord – blir utstött ur gruppen. Brutit någon kod i samhället. Tagits på bar gärning. Rodnar, vill sjunka genom jorden. Är övergående. Visar på något i oss själva vi inte är så stolta över.

Vit skam

Kronisk skam. Skäms över mig själv på djupet. Negativ självkänsla. Inte blivit sedd som barn – inte värd att älskas, leder till förakt. Barnet som blir avvisat kan inte skilja på sig själv och handling. Vit skam förgiftar livet i tillvaron. Leder till ångest, depression, utbrändhet. Den är inbyggd och svår att komma åt. Skapar en inre kritiker. Här behövs ett djupt arbete med det inre barnet.

Svart skam

Vissa handlingar är tabu. Det kan gälla inom religion, olika kulturer. Bringa skam över hela släkten. Obönhörlig och destruktiv. Gäller att rentvå sig från den här skammen vilket kan leda till sk hedersmord.

Rosa skam

Vagare känsla av att vi inte lever upp till samhällets normer (reklam, vara "inne" etc). Styr vardagen. Vi måste ha likadant som grannen, bra jobb, utseende osv. Används av reklamen för att sälja tjänster och varor.

Skamstämplar

Pådyvlas utifrån. Handikapp, föräldrar som är kriminella eller är alkoholister. Läggs på personen ofta när vi är små. Vi tar in det – blir stigmatiserade och bär det som en skamlig varböld och skapar en skamidentitet.

Skyddande skam

Hindrar oss från att bete oss skamlöst. Hjälper oss att visa respekt.