



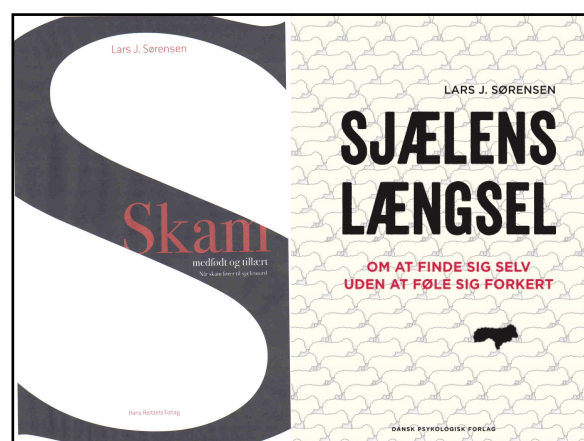
1



2



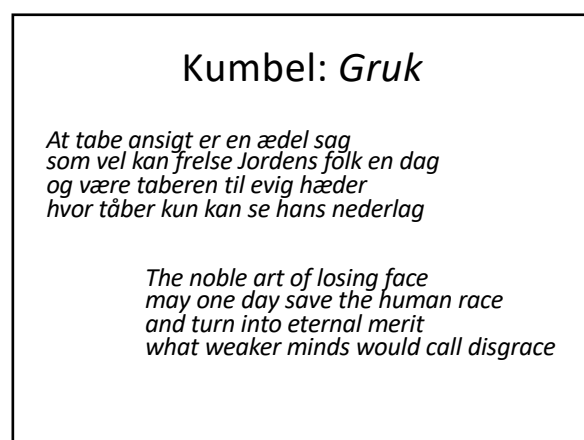
3



4



5



6

Pinocchio, en trædukke
– der blev levende



7

"Skam dig!"

Indre stille advarsel

Ydre synlig kontrol



Medfødt skam

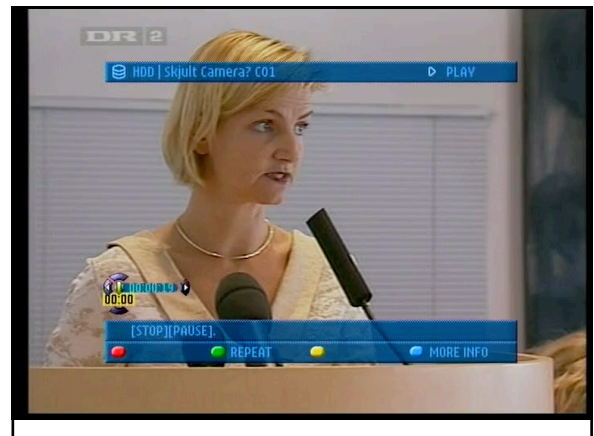
Tillært skam

8

At være anderledes - Forkerthed

- ALT som kan gøre, at man føler sig anderledes, forkert, kan vække skam
 - rødhåret, dum/klog, handicappet, psykisk syg, psykolog, meget solbrændt/bleg osv. osv.
- Den sociale kontekst bestemmer hvad der er forkert/stolthed
- men virkeligheden er reelt et **rodsammen** hvor forklaringer let bliver alt for urealistiske og pseudologiske

9



10

1. Skam handler om fejl?
2. Kun lykkelig ved at være fri for fejl?

- Vi sanser først den sociale skam, hvor man bliver dømt ude ved at **begå** fejl ved at overskride sociale koder – men det er ofte skyld
- Det ledsages af den socialt tillærte skam, som siger at man **er** forkert, når man ikke retter ind men begår fejl
- Men mest ondt gør skammen ved at føle sig som et asocialt umenneskelig menneske – at **føle sig som** en dårlig udgave af sig selv

11

Socialisering: Et ulogisk rodsammen

- Skam er på spil hele tiden,
- for ALT som vi gør, siger og tænker
- ledsages af et **ulogisk rodsammen** af
- vurderinger, skam, skyld og forkertthed
- som kroppen fortæller om
- længe inden forstanden har forstået noget

12

Skam er samhørighed

Det er ikke moderne at skamme sig, men vi gør det alligevel. Hele tiden. Skammen sætter os på plads, så snart vi er sammen, så snart vi bare tænker på hinanden. Der er ingen menneskelig erfaring, hvor vi er dybere forbundet med hinanden, ikke engang kærligheden.

- Kronik Kristelig Dagblad 26/8 16

13

Skamfølelser er uundgåelige
når man kommer ud med sig selv

- Når noget bliver vigtigt – uanset hvad – bliver det også vigtigt at holde den sociale balance i det

... At blive set ...

At blive overset ...  ... At blive set på

- Selvfølelsen formes, ved at blive set – set på
- Så man tror, at man kun kan blive elsket ved at være perfekt – fri for fejl
- Og forstår ikke at kærlighed **ER** – fejlfri eller ej.

14

Vi er tilknytningsvæsener

- Vi er aldrig alene
- Vi forholder os hele tiden
 - til fortiden
 - til den anden
 - til sig selv

15

"Our brains are wired
for connection
But trauma rewires
them for protection.
That's why healthy
relationships
are difficult
for wounded people

Ryan North

16

Vi er konstant i relationer

Hele tiden sammenligner &
fejlfinder vi

- med tidligere relationer
- med tidligere situationer

Kan man tænke en selvstændig
tanke, når der er andre til
stede???

17

At have blik for hinanden



Forbundethed: En tilknytning før tilknytningen

18

Tilknytning, følelser og nervesystem udvikles sammen



Tillid

19

19

Neuroaffektiv

Vi får det **nervesystem, følelsesliv, fornemmelse for kroppen, tillid & selvforståelse** som vores omgivelser giver os mulighed for



20

20

Skam er forkerthed

- Barnets nervesystem reagerer instinktivt på andre menneskers indlevelse i barnet
- Oplevelsen af forkerthed starter, når noget forkert sker eller man føler sig forkert mødt
- Mangelfuld følelsesmæssig afstemning skurrer som disharmoni
- Harmoni og disharmoni i kontakten bliver harmoni og disharmoni i nervesystemet



21

21

Stern: "Det nuværende øjeblik. I psykoterapi og hverdagsliv"

- "Den grundlæggende antagelse er, at forandring bygger på levet oplevelse" (s. 11.)
- "Hvorfor har den kliniske psykologi ikke taget udgangspunkt i den umiddelbare oplevelse i nuet?" (s. 12)
- "det [er] snarere bevidstheden end det ubevidste, der er det centrale mysterium" (s. 12)
- "Vores nervesystemer er konstrueret til at blive forstået af andres nervesystemer" (s. 92)
- "Vi har at gøre med en to-personers psykologi"(13)

22

Menneskers intersubjektivitet

Et medfødt biologisk behov

1. At blive forstået af andre
2. At forstå sig selv
3. At afstemme samværet og derved forståelsen

(Hvordan kan jeg vide, hvad jeg mener, hvis jeg ikke har nogen at fortælle det til?)

Stern: Det nuværende øjeblik – i psykoterapi og hverdagsliv

23

Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-97)

Spejlneuroner støder neuroanatomisk op til motoriske neuroner.

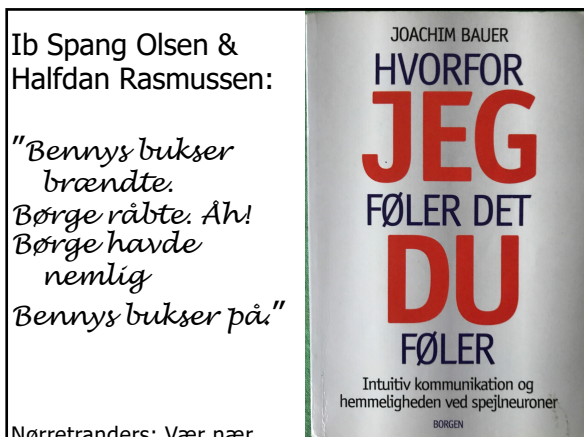
Spejlneuroner "fyrer" hos en iagttager, der ikke foretager sig andet end at iagttage, hvad en anden person gør – eller specielt hvad en anden person er på vej til at gøre.

"Fyringsmønstret" er en nøjagtig efterligning af, hvad iagttageren selv ville gøre.



24

24



25

Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-97)

Spejlneuroner reagerer hos en iagttagere, der ikke foretager sig andet end at iagttage, hvad en anden person gør – eller specielt hvad en anden person er på vej til at gøre.

Spejlneuronerne reaktion er en nøjagtig efterligning af, hvad iagttageren selv ville gøre.



26

Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-95)

"De sætter os i stand til at tage direkte del i en andens handlinger uden at skulle imitere dem."

"Vi oplever den anden, som om vi udførte den samme handling, følte den samme emotion, artikulerede de samme lyde og blev berørt på samme måde, som de berøres."



27

Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-97)

- Spejlneuroner gør deres arbejde ganske uanset om du opdager det eller ej
- --- om du kan li' det eller ej
- --- om du tillægger det betydning eller ej
- --- om du forsøger at kontrollere det eller ej



28

Tilknytningens dialektiske paradoks

- Kun ved at tildele dig selv betydning kan den anden få betydning
- Kun ved at give den anden betydning, kan du selv blive betydningsfuld
- Kun ved at holde af den anden, kan du finde kærlighed til dig selv
- Kun ved at elske dig selv, kan du elske din næste

29

Nærværets paradoks

- Jo mere nærværende du er, jo mere indlysende bliver verden
- Jo mere du kan møde, det der er, som det er, i stedet for at fokusere på det problematiske, jo mere opløses problemerne

30

Forandringens paradoks

- Jo mere man kæmper for at forandre dig, jo mere fastlåst bliver man
- Jo mere man accepterer sig selv som man er, jo mere forandrer man sig automatisk

31

Forandringer sker i det nuværende øjeblik

Nuværende øjeblikke & nuværende mødeøjeblikke – tilknytning

- Nye behandlere skal blive
- Nye former for tilknytning, gennem
- Nye nuværende øjeblikke

32

32

Virkelighedens muligheder

- Man kan kun hjælpe mennesker ved at være sammen med dem – og netop **sammen** opdage virkeligheden, hvad virkelighedens muligheder – og den gode hjælp er.
- Hvorimod man ikke hjælper – oftest tværtimod – hvis man forsøger at finde ud af, hvad der er rigtigt eller forkert.
- Virkelighedens muligheder er, hvad man medfølelse og indfølt kan være sammen med

33

Doc Martin – læge uden medfølelse?



34

Man behandler sig selv, som man er blevet behandlet af andre

Mennesker har brug for at finde menneskeligheden i at være forenede og føle sig betydningsfulde for hinanden

35

Selvglæde: At være sig selv



36

Samspeilet er tydelig – og nærmest umulig at begribe

- Det er skrækkeligt tydeligt, at barnet skammer sig, men det har jo intet gjort!
 - så hvorfor skam?
 - og hvorfor så smerteligt?
 - og hvorfor så ensomt?
 - og hvorfor så kontaktløst?

37

Kroppen kommer til at bære en skjult læring

Chokeret, lammet, ensom, skamfuld

- Er det min skyld?
- Skal jeg tage det på mig?
- Kan andre give hjælp og rumme?
- Skal jeg passe på alle og værne om at andre mennesker behandles ordentligt?

38

Knyttet sammen

- Mennesker bliver kun til mennesker ved at være sammen med mennesker, der længes efter at dele ud af deres menneskelighed

39

Født til at være sammen

Menneskeligheden i
at være menneske
kan ikke læres, men
skal formidles

40

Nærvær og skam er uforenelige

”Nærvær er knyttet til følelsen/sansningen/oplevelsen af enhed og samhørighed....og kan man hvile i sin selvopfattelse, er man nærmest uangribelig i forhold til skam og andres mere eller mindre bevidste forsøg på at påføre en forkerthed.”
(*Skam* s. 104)

41

Misforståelsen for verden skal skrives om og erstattes med ny forståelse

- Man kan have fået så lidt kærlighed, at man oplever nærhed som overgreb
- Man kan have fået så lidt nærhed, at man oplever overgreb som kærlighed

• Alice Miller

42

Mig og mig selv

At være sammen med sig selv er et livslangt ægteskab, hvor der ikke findes skilsmisse

43

Jeg er et **Mig**, der forsøger at være sammen med **Mig Selv**

Jeg er	min aktuelle menneskelighed
et mig , der forholder sig	min evige menneskelighed
til mig selv	min evige sjælfuldhed

44

Svantes sorte dag – Selvhad "Jeg er træt af mig selv"

- Jeg er træt af mig selv og mine plomber
- Jeg har alt imod min egen krop
- Hvad nytter det at leveren skrumper
- når ens mave stadig svulmer op
- Jeg lider af selvhad
- Gid jeg var en smule selvglad

45

Svantes sorte dag – Selvhad "Jeg skulle været siet fra"

- Jeg fortryder min fortid og min fødsel
- Som jeg ikke har haft glæde af
- Naturen har sku' været lidt for ødsel
- At jeg ikke straks blev siet fra
- Jeg hader mit selvhad
- Gid jeg var en smule selvglad

46

Selvglad

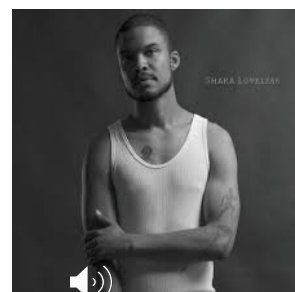


Miss Mannah interview

47

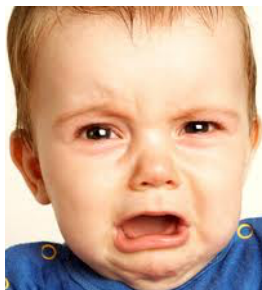
Tomgang - Selvhad

- Alt føles som tomgang
 - Jeg rykker ikke
 - Parkeringspladsen, den er stadig tom
 - Så jeg henter en omgang
 - og tømmer flasken
 - For her på pladsen
 - vil jeg falde om.
- (Shaga Loveless)



48

Når opdragelse er at blive magtesløs og skamfuld



- "Det er ikke ikke noget problem at opdrage børn"
- "Man skal bare gøre dem bange"

49

Vi er forbundne

- Angreb på forbundethed udløser skam
- Skam er udelukkelse fra forbundetheden

50

Børn skammes ud, hvis opdragelse bliver vigtigere end nærvær og samvær



- "Du skal ikke være bange for, at dine børn begynder at hade dig, hvis du straffer og skælder dem ud"
- "— de vil langt snarere begynde at hade sig selv"

51

Når børn tager forkerthed (skam & skyld) på sig,
er det ikke, fordi de har
misforstået,
hvad der sker

..... tværtimod

for barnet har helt præcist forstået,
at den anden
er din næste
Uanset hvem eller hvad

52

Overgreb installerer:

- Skam
- Skyld
- Selvhad
- Kropslig lede og afsky
- Selvpinsel

53

Overgreb – er angreb på væren

- Det værste er ikke skammen over at blive mishandlet – blive skændet
- Det værste er uværdigheden – over ikke at kunne være til
- Det allerværste er mishandlingen af menneskeligheden – sjælemord

54

Behandle sygdom

- Lægevidenskabens genstand er sygdommen, så traditionelt er opmærksomheden rettet mod sygeligheden med beskrivelsen af sygdommens symptomer og forløb som afgørende

"Operationen lykkedes.
Men patienten døde"

55

Hjælp til mennesket

- Når mennesker bliver psykiatriske patienter har de forud haft en lang, smertelig vandring i forhold til det at være menneske, i forhold til eksistensen og meningen med livet
- Når man møder mennesker ramt af psykisk sygdom er det **mindre** sygdommens udbrud og **mere** begivenhederne bag, der er afgørende, for livet handler om at være menneskelig uperfekt, mødes med hinanden og holde af livet på denne jord.

56

Skam og skyld er socialiseringsfølelser og former vore ydre/indre ægteskaber

- Hele tiden er vi i andre menneskers sted, og vi holder aldrig op med at være sociale – det skyldes medfødt skam, tillært skam samt skyld
- Medfødt skam mærkes som omsorg, **medfølelse**
- Tillært skam mærkes ofte som **krænkelser**, når vi rammes etisk, socialt og menneskeligt
- Skyld mærkes som trang til at **handle** og ofte kan vi hverken magte, udholde eller være passive, når mennesker bliver ramt

57

Menneskelighed Medmenneskelighed

- Mennesker bliver kun til mennesker ved at være sammen med mennesker, der længes efter at dele ud af deres menneskelighed

58

Diagnoser afspejler skam

Man føler sig forkert ved at blive behandlet forkert og spejlet forkert tilbage. Denne dæmonisering af det bedste man har at give verden, nemlig sig selv, bliver til ens indre dæmon – ja, undertiden til et helt galleri af indre dæmoner.

Som resultat kan **borderline**-patienten pludselig sige: „Jeg er dum, tyk og grim!“ Den **anorektiske** patient ser sig selv i spejlet og tror at se, at hun er dum, tyk og grim. Den **depressive** patient har opgivet at kæmpe mod de indre gentagelser om at være forkert og en taber, og den **psykotiske** patient får hele tiden tudet ørerne fulde af disse negative bekræftelser via sine indre stemmer. (Skam, s. 172)

59

Traumer afspejler skam

Den **traumatiserede** patient – som kan have en eller flere af de nævnte diagnoser – får flashbacks, der som evindelige gentagelser repeterer alle de forkerte ting, der har fundet sted.

Lidt for ofte bliver sådanne flashbacks slet ikke forstået som de indre dæmoners driven gæk med virkeligheden, men opfattes i stedet som alvorlige sygdomssymptomer og hallucinationer, fordi personen ser og oplever noget, der ikke er der (Skam, s. 172).

60

"Nu holder du kraft'ed'me kæft kælling"



61

Skamfølelse og vold (Gilligan)

1. Hellere påføre andre lidelse end selv føle sig magtesløs
2. "Sjælemord" – Det sjælelige bånd til mig selv og til mine medmennesker
For det er værre at miste sit Selv end at miste sit liv
For når alt er mistet, er alt ligegyldigt –
-- også eget
-- eller andres liv

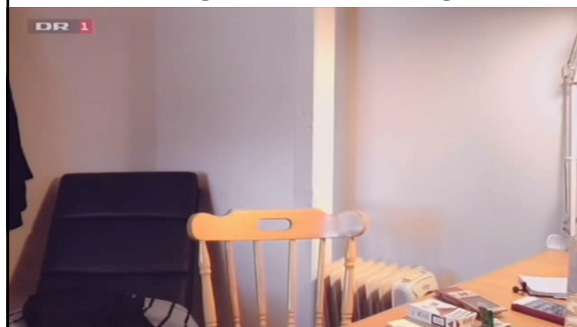
62

Forkerthed – jeg kan ikke være mig

- Jeg kan ikke være mig sig selv bekendt
- Jeg kan ikke holde mig selv ud
- Jeg afskyr mig selv
- **Jeg er ved siden af mig selv**
- **Jeg er ude af mig selv**
- **Jeg hader mig selv**

63

Bonnie - Jeg må da være noget værd



"Jeg får jo meget på arbejdet"

64

Skam er psykens smertesensor

- Det er smerteligt at føle sig alene
- Det er smerteligt at føle sig isoleret
- Det er smerteligt at få sine følelser fremmedgjort
- Det er smerteligt at få eksponeret sit inderste
- Det er smerteligt ikke at kunne dele sit inderste

65

Rainer Maria Rilke Letters to a Young Poet

- "Perhaps all the dragons in our lives are princesses who are only waiting to see us act, just once, with beauty and courage.
- Perhaps everything that frightens us is, in its deepest essence, something helpless that wants our love."

66