**God skam**

Skam är en felsignal – ngt måste justeras

* Justerar vårt samspel med omgivningen….
* Justerar vår självbild….
* …utifrån en realistisk bild av situationen

God skam säger:

* Du behöver justera dig i relation till den andra
* Du behöver justera dig i relation till situationen
* Du behöver justera bilden av dig själv

Närma dig inte, något är fel.

Avbryt det du gör, annars går det illa.

Anpassa dig.

Se upp! Det är inte ok som det är.

**Dålig skam**

När inga möjligheter till justering eller bedömning finns.

Skammen säger:

* Jag är dålig
* Jag är fel
* Man kan inte tycka om mig
* Du dömer mig
* Jag är ensam för att jag är som jag är
* Jag är misslyckad
* Det räcker aldrig

Hur undviker vi skam?

* Backa – vill inget, tystnar, stannar hemma, ”jag vet inte”
* Angripa oss själva- självanklagelser, självskada, självmord
* Undvika – överdriven omsorg om andra, perfektionism, spela, dricka, framgång
* Angripa andra – förakt, vredesutbrott, våld

Samt att undvika positiva känslor

Det vi är byggda att vara bäst på är att vara rädda och att skämmas.

Skillnaden mellan Skam och Skuld

Skam Skuld

Fel på mig Fel på ngt jag gjort

Uteslutande Bestraffande

Reparera till mig själv Reparera till ngn annan

Skuld är en moralisk skam, Skuld kan spåras tillbaka till skam

Tex. Jag har förskingrat pengar på jobbet, även om det reder ut sig och jag kan reparerar i förhållandet till jobbet så kan jag bära en skam över att jag kunnat gör ngt sådant och kritiserar mig själv som person.

I skamkänslan kan vi inte lära oss något nytt!