

defusion ved skam

Medfølelsesbaserte øvelser for å møte skamfulle tanker

Viktig: Ved intens skam kan vanlige defusion-teknikker faktisk forsterke problemet. Start alltid med selvmedfølelse og egenomsorg. Disse øvelsene er spesielt tilpasset for å møte skam på en trygg måte.

Hvorfor skam er annerledes: Skam handler om at vi føler oss fundamentalt feil eller mangelfulle som person. Den trenger en varsom tilnærming med fokus på medfølelse, ikke distanse. Målet er å transformere skam til sårbarhet og selvaksept.

Tegn på at skam er tilstede

- Unngår øyekontakt, ser ned eller bort
- Sammenkrympet kroppsholdning
- Stille, tilbaketrukket, lite flyt i samtalen
- Selvkritiske tanker om å være "feil" som person
- Ønsker å gjemme seg eller forsvinne
- Fysisk ubehag: varme i ansiktet, tyngde i brystet

Kjerneøvelser ved skam

1. Barneperspektivet

Møt skamfulle tanker gjennom ditt indre barn. Finn et trygt sted, lukk øynene og se for deg deg selv som 5-8 år gammel. Forestill deg at den skamfulle tanken ("Jeg er ikke god nok") kommer fra dette barnet med barnets stemme. Spør deg selv: "Hva trenger dette barnet å høre?" Gi barnet den medfølelsen, trøsten eller klemmen det trenger. Dette hjelper deg å møte skammen med omsorg i stedet for hardhet.

2. Hånd på hjertet

En enkel øvelse i fysisk selvmedfølelse. Legg hånden varsomt på hjertet ditt og kjenn varmen og kontakten. Si stille til deg selv: "Dette er et øyeblikk av lidelse. Lidelse er en del av det å være menneske. Må jeg være snill mot meg selv i dette øyeblikket." Hold hånden der i 30-60 sekunder mens du puster rolig. Den fysiske berøringen aktiverer omsorgssystemet og demper skammen.

3. Perspektivskifte

Se skammen fra nye vinkler for å skape rom. Først venneperspektivet: Forestill deg at du forteller en god, klok venn om skammen din. Hva ville vennen sagt? Skriv ned disse medfølgende ordene. Deretter språkskiftet: Bytt "Jeg ER mislykket" til "Jeg FØLER meg mislykket akkurat nå." Denne lille endringen minner deg om at du er mer enn følelsen, og at følelser kommer og går som været.

4. Skammens beskyttelsesfunksjon

Utforsk skammens positive intensjon. Still deg spørsmålet: "Hva prøver skammen å beskytte meg mot?" Svaret er ofte frykt for avvisning eller å ikke høre til. Takk skammen: "Takk for at du prøver å beskytte meg. Jeg forstår at du vil mitt beste." Så fortell den: "Jeg er trygg nå og klarer meg uten denne beskyttelsen." Forestill deg at du slipper skammen med kjærlighet, som å slippe en ballong opp i himmelen.

Viktige prinsipper

Gå sakte frem

Skam er kraftig. Ta små skritt og respekter dine grenser

Søk støtte

Skam trives i hemmelighet. Del med noen du stoler på

Vær tålmodig

Skam har ofte dype røtter. Gi deg selv tid

Feir små seire

Hver gang du møter skam med vennlighet er en seier

Refleksjon

Hvilken øvelse kjennes trygg for deg å starte med?

Hva trenger du for å kunne være snill mot deg selv?

Hvem kan være din støtteperson i dette arbeidet?