

“Skam er ikke bare en ubehagelig og destruktiv følelse. Når vi blir bevisst på den er den også en fantastisk mulighet til å invitere gode følelser og vokse som menneske”

BLI FRI

VEIEN UT AV SKAMMEN

*Fra følelsen av å ikke være bra nok til
å være glad i deg selv og nyte livet*

GRATIS
GUIDE

HEINE KOLLTVEIT

HEINE KOLLTVEIT

BLI FRI VEIEN UT AV SKAMMEN

*Fra følelsen av utilstrekkelig og defekt
til å være glad i seg selv og nyte livet*

INNHold

INTRODUKSJON	4
Resultater av redusert skam	6
Hva er skam?	8
De 5 skamfrinøklene	9
FULLSTENDIG NORMALT	10
ALL SKAM ER TILLÆRT	12
BLI TRYGG PÅ FØLELSENE	14
OMFAVNE DEG SELV	17
DEL MED ANDRE (I ET TRYGT ROM)	20

INTRODUKSJON

“Skam er uten tvil den mest destruktive følelsen. Den er opphav til mye sinne, tristhet, ubehag, apati og en del psykiske lidelser. Det er den som forteller deg at det er noe galt med deg og at du må skjule deg selv eller bevise din verdi.”

Velkommen til “Bli fri - Veien ut av skammen”.

Jeg har jobbet med selvutvikling i over 10 år. I de siste 7,5 årene som coach og de siste 5,5 årene på fulltid. Likevel har jeg vært blind frem til de 2-3 siste årene hvor mye stor rolle skammen har spilt i mitt eget liv.

Det har vært *fullstendig ubevisst*.

“For mange av oss styres livet omtrent fullstendig av skammen.”

Og når det blir tydelig hvor mye jeg skammer meg så ser jeg også tydelig hvor stor rolle skammen spiller i andre menneskers liv. For mange av oss **styres livet omtrent fullstendig av skammen.**

Denne guiden er her for å hjelpe deg å **bli bevisst** på skammen og å **ta steget ut** av den. Og for at du skal ta steget ut av noe så er det nyttig å vite nøyaktig hva det er du tar steget ut av - og hva resultatene av det er.

Resultater av redusert skam

Dette er noen av de som har skjedd med meg og kundene mine når skammen letter.

1. Ting som før var strevsomt og stressende blir enkelt og uanstrengt

Vi bruker en enorm mengde energi på å kontrollere og manipulere oss selv (og andre) slik at vi ikke skal unngå skam.

2. Store og små valg og avgjørelser blir enklere.

Når vi ikke lenger ser oss selv som “mislykket” fordi vi ikke klarer å forutse fremtiden og slutter vi også å være redd for å angre på valg. Mindre frykt fører til større klarhet og bedre valg.

3. Lettere å si nei

Vi tør ikke å si nei eller sette grenser fordi vi tror at det er noe galt med at vi er sliten, redde, overarbeidet, sinte, triste, ...

4. Være seg selv

Når vi slutter å dømme oss selv så slutter vi også å la oss styre av hva andre mener og tenker om oss. Det betyr at vi kan vise frem hvem vi egentlig er - uten å gjemme oss bak fasader og masker.

5. Prøve nye ting

Mindre skam fører til at vi også tør å feile eller å bli ledd av. Vi tar oss selv mindre høytidelig og har mer plass til (ikke nedbrytende) selvironi.

6. Mye mindre bekymring

Massevis av bekymring skapes rundt spørsmålet om vi er “bra nok” eller ikke. Når vi ser egen kapasitet til å håndtere det som kommer (uansett hva det er) så

slutter vi også å snurre rundt på bekymringstanker.

7. *Mer livsglede*

Tenk på all livsglede som forsvinner i tankestrømmen av bekymringer, skam, stress, hva andre mener og å begrense seg selv. Glede er en naturlig tilstand. Skam holder oss vekke fra den.

8. *Bedre selvfølelse, selvbilde og selvtillit*

Skam er hovedgrunnen til at vi ikke ser på oss selv som verdifulle og gode nok. Med redusert skam så vil også stole mer på oss selv og tørre å feile.

9. *Bedre resultater*

Jo gladere vi er dess mer effektive og kreative er vi. Positive følelser er en av nøkkeldriverne for “high achievers”.

10. *Nærere relasjoner til andre mennesker (partner, kollegaer, venner)*

Å skjule seg selv pga skam fører til at vi later som vi er noen andre enn vi er. Når vi tør å ta av masken lar vi dem se oss som vi virkelig er. Endelig er det mulig å Dessuten: Mindre bekymringer og mer livsglede fører til mer tilstedeværelse og bedre stemning.

Hva er skam?

Fra “Store norske leksikon” (snl.no):

Skam: Sterkt ubehagelig følelse av å ha vist en nedverdiggende side av seg selv, og dermed avslørt seg selv som et mislykket, udugelig eller umoralsk individ.

“**Skam**, sterkt ubehagelig følelse av å ha vist en nedverdiggende side av seg selv, og dermed avslørt seg selv som et mislykket, udugelig eller umoralsk individ.

Skam er nær knyttet til selvfølelsen, og får en til å føle seg

liten, med ønske om å skjule seg («synke i jorden»). Skam gjør det vanskelig å opptre konstruktivt, men kan disponere for aggresjon rettet mot en selv eller tilfeldige andre. Skam er kjent fra alle kulturer, og brukes i blant som et (nokså uheldig) virkemiddel i oppdragelsen.”

I arbeidet mitt så ser jeg at ofte så skammer vi oss også på forhånd. Vi skammer oss selv altså for en mulig fremtid. Dermed blir definisjonen en litt annen:

*En opplevd **mangel** eller **feil**
som vi trenger å **gjemme**
fordi når den er **avslørt**
(eller står i fare for å bli avslørt)
opplever vi **skam***

Avslørt er her både ovenfor seg selv og andre. Den skammen som er bevisst dukker ofte opp som “Jeg liker ikke dette med meg selv”. Mens skammen som er ubevisst dukker ofte bare opp som en ubehagelig følelse av at noe er galt.

Ofte så er vi så vant med skammen at vi tror at det er bare slik verden er - og i tillegg trenger ikke følelsen alltid å være veldig sterk. Mange av oss har over mange år lært seg å **bli nummen** for følelsen slik at vi omtrent ikke kjenner den lenger.

Skammen er da blitt et fullstendig ubevisst mønster.

De 5 skamfrinøklene

Det finnes mange verdifulle og nyttige lærdommer og øvelser for å gå ut av skammen. Ingen er like, men likevel: I møtet med kundene mine er det ulike “nøkkelpunkter” som dukker opp.

Disse “5 skamfrinøklene” har vist seg å være de 5 nøklene som gir best uttelling over tid.

▶ NB: Nyttien i disse øvelsene får du ved å gjennomføre dem. Det hjelper **ikke** å kun tenke på å gjøre dem.

FULLSTENDIG NORMALT

“[Skam] er en normal følelse om oss selv og vår oppførsel, ikke nødvendigvis et symptom på en sykdom eller patologi. I mange situasjoner så er det mer unormalt om vi ikke opplever det.

-Alen J. Salerian

Veldig mange ganger så tror folk at det er noe galt med dem fordi de opplever skam. Det blir en **slags skam for skammen**:

“Jeg tror det er noe galt med meg fordi jeg skammer meg og ønsker å skjule at jeg skammer meg.”

Heldigvis er det blitt mer fokus på skam og åpenhet rundt skam i media i det siste. Mange deler sine historier om hvordan de dømmer seg selv og tror det er noe galt med dem. I tillegg har du tv-serien SKAM som går på NRK.

Dette *normaliserer* skammen og vi får sett at det er ikke bare oss selv som opplever den.

Første innsikt er å se at det er fullstendig normalt å oppleve skam. Jeg har enda ikke snakket med en eneste person som ikke opplever en eller annen form for skam - bevisst eller ubevisst.

Skam er helt normalt og betyr kun at du er forvirret.

At du opplever skam betyr ikke at det er noe galt med deg (på tross av at det er akkurat det skammen prøver å fortelle deg.)

Det betyr kun at du er forvirret.

Øvelse

Ta et googlesøk på “skam for [noe]” og så bytter du ut [noe] med det du skammer deg over. Les så gjennom et par nettsider/artikler. Du er ikke den eneste som er forvirret. Tips: Om du ikke finner noe prøv å søk på engelsk “Shame for [something]”.

▶ NB: Nyten i denne øvelsen får du kun ved å **GJENNOMFØRE** den. Ikke ved å tenke på den.

ALL SKAM ER TILLÆRT

“Vi lærer veldig mye rart i oppveksten som etterhvert blir fullstendig ubevisst for oss. En god del av disse lærdommene fra barndommen viser seg å ikke være sanne. Vi kan gi slipp på disse tingene på samme måte som vi ga slipp på ideen om julenissen: Vi innser ganske enkelt at det ikke er sant.”

Ingen av oss ble født med skam.

Bare se på hvilken som helst nyfødt baby. Den har ingen tanker eller følelser om at den er mislykket eller utilstrekkelig fordi den bæsjer på feil sted eller skriker for høyt.

“På ett eller annet tidspunkt har vi lært å skamme oss”

Det virker som vi kommer født med en naturlig tilbøyelighet til å ta ting som skjer oss personlig - og få det til å handle om at det er noe galt med oss.

En venninne av meg (med den mest idylliske barndommen noensinne) lærte

at det var noe galt med henne fordi hun ikke fikk det hun ønsket seg til jul!

Andre tilfeller er tydeligere:

Jeg lærte at det var noe galt med meg fordi de andre i klassen lo av meg når jeg snakket en rar dialekt.

Jeg tolket det å få tilsnakk eller bli kjeftet på av foreldre til å bety at det var noe galt med meg. For i mitt hode så var det å **gjøre noe feil** det samme som at **jeg var feil**.

Ikke rart jeg er blitt forvirret.

De gode nyhetene er at siden all skam er *tillært* så er det også mulig å *avlære*.

Øvelse:

Tenk på noe du skammer deg over. Hvor har du lært å skamme deg over dette? Hvor lærte du at det var noe galt med deg? Hvor tolket du situasjonen til å bety at du er mislykket eller utilstrekkelig?

▶ NB: Nytten i denne øvelsen får du kun ved å GJENNOMFØRE den. Ikke ved å tenke på den.

BLI TRYGG PÅ FØLELSENE

*“Følelsen som truer med å
knuse hjertet ditt er noen
ganger akkurat den som
helbreder det...”*

– Nicholas Sparks

Skam oppleves som en følelse.

Den kan dukke opp forskjellige steder i kroppen - magen, brystet, halsen, skuldre, rygg, hode, nakke, kjeve, underlivet, ... For noen dukker den nesten alltid opp samme sted, men for andre varierer stedet fra gang til gang og situasjon til situasjon. Fellesnevner er at den oppleves som ubehagelig og av og til smertefull.

Mange er ikke klar over at skam dukker opp en “fysisk” følelse i kroppen før de blir spurt og faktisk sjekker. (Jeg var selv nummen på denne måten fordi jeg trodde livet levdes fra intellektet og logikken.)

Når vi kan føle på skamfølelsen og være trygge likevel så mister den påvirkningskraften

Her en et par innsikter som hjelper oss å bli trygge på følelsene våre igjen.

1. En følelse har aldri skadet noen.

Tenk over det. Uansett hvor sterk og ubehagelig følelsen er så vil den aldri kunne skade deg. Våre reaksjoner på følelsen har kanskje vært ugunstige og til og med skadelige for oss (feks ved avhengighet for å unngå å kjenne på følelsene), men følelsen i seg selv har aldri skadet oss.

2. Alle følelser går over.

Det er ingen følelser du har hatt “resten av livet” - selv om det kan føles sånn i øyeblikket. Følelser endrer seg, forsvinner og kommer tilbake.

Når vi er redde for en følelse så skaper vi en motstand mot den følelsen. Motstanden fører til at vi “låser” følelsen fast i kroppen. De får ikke bevegde seg gjennom kroppen og “uttrykt” seg. Dermed dukker de opp på nytt og nytt - og hver gang skaper vi enda større motstand mot følelsen.

Dette er det som skjer med skam. Når vi var små så fikk vi en ubehagelig følelse og så ble vi redd og bestemte oss for å gjøre alt vi kan for å slippe å føle den følelsen på nytt. Dermed har vi låst oss i et mønster av å unngå følelsen.

Når vi skjønner at vi trygt kan kjenne på skammen så mister den makten over oss.

Frykten slipper etterhvert taket og vi kan igjen tenke klart.

Øvelse:

Tenk på noe du skammer deg over. Legg merke til hvor og hvordan skammen føles i kroppen. Sett en timer på 10 minutt - og legg merke til små og store endringer som skjer bare ved at du hviler (så godt du kan) og kjenner på følelsen.

▶ **NB:** Nyttien i denne øvelsen får du kun ved å **GJENNOMFØRE** den. Ikke ved å tenke på den.

OMFAVNE DEG SELV

“Skam er frykten for å være uelskelig. Når vi lærer å elske skammen så oppdager vi at kjærighet alltid er tilgjengelig for oss.”

Som vi skrev i #2: All skam er tillært.

Det vil si at den «delen» av deg som skammer seg er en yngre del av deg. Faktisk så er mesteparten av skam lært før vi var 11 år gammel. Denne yngre delen er den som er redd.

Skam er en frykt for å ikke være bra nok - som regel lært mens vi fortsatt var et barn.

Og hvordan møter man et barn som er redd best mulig?

- Kjeftende, truende og be det skjerpe seg?
- Eller støttende og omsorgsfull med en god klem?

Skammen forteller oss at det er noe galt med oss og at vi må «ta oss sammen» for å være bra nok. I ytterste konsekvens sier den at vi ikke er elskelige.

Møt det redde barnet i deg med forståelse og kjærlighet.

Når vi møter og behandler oss selv med omfavnelse og kjærlighet så forsvinner skammen fordi vi sier at «jo, vi er verdt å være glad i uansett».

Dette skjer også rent nevrologisk i hjernen. Nervebanene for kjærlighet hindrer nervebanene for frykt. Og omvendt.

Når vi blir bedre på å møte oss selv og behandle oss selv med kjærlighet og forståelse så blir vi også mer robust i møte med stress, skam og andre ting vi er redde for.

Øvelse:

Tenk på noe du skammer deg over. Hvor gammel var du ca når du lærte deg å skamme deg over dette?

(Forståelse:) Kan du forstå at denne yngre versjonen av deg selv ble redd?

(Kjærlighet:) Kan du være glad i denne yngre versjonen av deg selv som er redd?

- ▶ **NB:** Nyttien i denne øvelsen får du kun ved å **GJENNOMFØRE** den. Ikke ved å tenke på den.

DEL MED ANDRE (I ET TRYGT ROM)

*“Hvis vi kan dele vår historie
med noen som svarer med
empati og forståelse så kan
ikke skam overleve.”*

- Brene Brown

Siden skammen forteller oss at det er noe galt med oss - så forsøker vi ofte å skjule hendelsen(e) og de personlige egenskapen(e) vi skammer oss over.

I det vi deler det vi skammer oss over med andre så **ufarliggjør** vi skammen. Den er allerede der ute så vi slipper å bruke energi på å skjule den lenger.

Når vi deler egen skam så bygger vi vår **sårbare stryke**. Dette er den styrken som lar deg vise deg frem som nøyaktig den du er.

Ingen er sterkere enn den som viser sårbarhet

Og når vi viser sårbarhet så gir vi også andre en invitasjon til å gjøre det samme. Vi viser **menneskelighet** og gir dem tillatelse til å vise oss at de er et menneske også.

Ingen skam oppstår i et vakuum. All skam har oppstått i møtet med andre mennesker. Dermed er det å **avlære skammen sammen med andre** en av de mest effektive metodene for å gå ut av skam.

Øvelse:

Sett deg ned sammen med noen (en eller flere) du stoler på. Be om at de kan lytte til deg uten å avbryte eller dømme. Del det du skammer deg over - samtidig som du føler det i kroppen din (se #3 - Bli trygg på følelsene). For å unngå "så håpløs jeg er"-fellen gå videre til å vise forståelse, omfavnelse og kjærlighet til deg selv (se #4 - Omfavne deg selv).

PS: Plukk noen som har emosjonell kapasitet til å ta i mot deg og historien din. Dersom du ikke har noen som du er komfortabel med - så kan en god coach hjelpe deg.

▶ NB: Nyttien i denne øvelsen får du kun ved å **GJENNOMFØRE** den. Ikke ved å tenke på den.



Spørsmål?

*Ta
kontakt*

“Det kan ofte være uvant å tenke på at skam også er en mulighet for læring og personlig vekst. Etterhvert som folk innser denne muligheten så dukker det opp nysgjerrighet, glede og til og med kjærlighet i møte med skammen.”

Heine Kolltveit
kontakt@heinekolltveit.com