

Seminar - 10. juli 2018 – Familiecamping på Mørkholt

# Skam i fællesskabet

Hvordan præger skam og mennesker med en usund skam vores fællesskaber?

Hvordan navigerer vi bedst muligt i det?



[sjaelesorg.dk](http://sjaelesorg.dk) – i al fortrolighed

# Hvad er skam?

Jeg har handlet galt!

Skam

"Jeg er forkert"

Identitet

Værdighed

Selv værd

Skyld

"Jeg gør forkert!"

Ansvarlighed

Skyldighed

Selvtillid



# Skammens interval



## Skam og skam - Vi skelner mellem

Discretion shame - Diskretionskam  
Naturlig skam

Disgrace shame - Nådesløs skam  
Påført skam





A group of people, including men, women, and children, are sitting in a circle on a grassy area outdoors. They appear to be engaged in a discussion or activity. The background shows trees and a clear sky. The people are dressed in casual summer clothing. Some are sitting on logs or benches, while others are on the ground. The overall atmosphere is relaxed and communal.

Hvordan er det så med  
skam i fællesskabet?



## Fra fortidens skyldkultur til nutidens skamkultur

Vi er så pressede på **idealer** og **image**, at mange af os falder igennem. Vi dumper på egen karakterskala: Vi er ikke gode nok, smukke nok, elskede nok, værdifulde nok. Vi er præget af lav selvfølelse og høj skamfølelse!



## Image

- Nogle kristne kulturer er de rene modehuse
- Nogle kristne fællesskaber fungerer som Facebook
- Nogle kristne dyrker ensidigheden



## Idealer

- Nogle kristne fællesskaber har en retorik og praksis omkring egen og andres teologi og levet liv, hvor forskellighed og egne idealer og andres, hvor forskellighed og mislykkethed ikke kan rummes
- Eget liv i lys af egne idealer får en til at se sig selv som uværdig eller udenfor fællesskabet





# Skyld- og skamfølelsen

Ideal ————— Godt!

skyldfølelse

skamfølelse

Real ————— Godt nok!



# Skamkompasset

## Angreb mod andre

- Projektion
- udstødelse
- verbale og fysiske udfald
  - vrede
- Devaluering
- sadisme

## Tilbagetrækning

- Isolering
- social angst
- Skjule sig for andre
  - Flygter



## Selvangreb

- Selvnedvurdering
- Masochisme
- selvopofrelse

## Undvigelse

- Benægtelse
- Distraction
- Perfektionisme
- Rusmisbrug



## Overført skam

- De følelser, vi ikke er os bevidste eller ønsker at have er vi tilbøjelige til at påføre andre
- Opleves som en dårlig samvittighed eller en følelse af at være forkert
- Ofte bare en enkelt person, som præger med sine meninger / udtalelser



A group of people, including men, women, and children, are sitting on logs in a forest. They appear to be engaged in a discussion or a group activity. The background is filled with green trees and foliage.

Hvordan navigerer vi  
så bedst muligt i det?

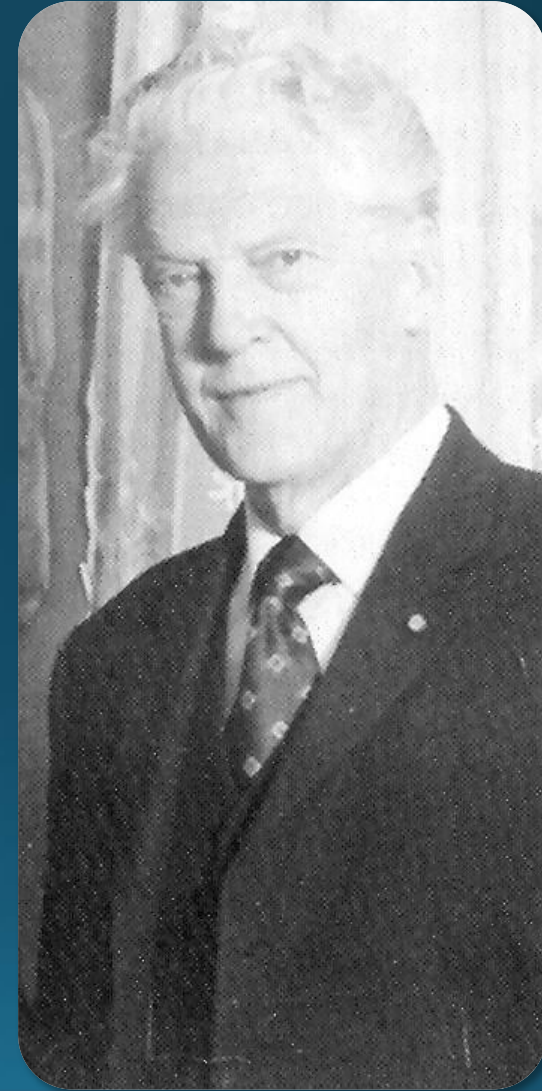




"Det, vi får bevidstgjort, kan vi ofte gøre noget ved.

Det, vi ikke får bevidstgjort, gør altid noget ved os."

*Gordon Johnsen*



## Hvordan navigerer vi så bedst muligt i det?

### Personligt

- 1) Bliv bevidst om, hvornår du oplever det, der smager af skam.
- 2) Spørg dig selv: Hvor kommer dette ubehag fra?
- 3) Øv dig i at sortere! Ret skyld- og skamfordeling
- 4) Slip det, som ikke er dit eget!



## Hvordan navigerer vi så bedst muligt i det?

### Som fællesskab

- 1) I det omfang det er muligt, hjælp 'skammeren' til bevidstgørelse om egen skam.
- 2) Italesæt frihed, forskellighed og rummelighed i fællesskabet.
- 3) Forman skammeren
- 4) De 'stærke' må styrke de 'svage' i fællesskabet



1 Kor 12,21-26: "Øjet kan ikke sige til hånden: »Jeg har ikke brug for dig,« eller hovedet til fødderne: »Jeg har ikke brug for jer.« Tværtimod, de lemmer på legemet, som synes at være de svageste, netop de er nødvendige, og de lemmer, som vi synes, er mindre ære værd, dem giver vi desto større ære, og de lemmer, som vi undser os ved, klæder vi med desto større blufærdighed; de andre lemmer har ikke brug for det. Sådan som Gud har sammenføjet legemet, har han givet det, som mangler ære, desto større ære, for at der ikke skulle opstå splid i legemet, men lemmerne være enige og have omsorg for hinanden. Lider én legemsdel, så lider også alle de andre. Bliver én legemsdel hædret, så glæder også alle de andre sig.





## Lukas-evangeliet om skyld og skam

- Synderinden i farisæeren Simons hus  
(Luk 7,36-50)
- Jesu møde med tolderen Zakæus  
(Luk 19,1-10)
- Jesu samtale med røveren på korset  
(Luk 23,39-43)



Skammen skal mødes med nåde  
(anerkendelsens og velsignelsens)

Skylden skal tilgives

