

Samviskubit og skömm

Hvað eru samviskubit og skömm?

Það er oft talað um samviskubit og skömm sem sömu tilfinninguna en það eru nokkur lykilatriði sem greina þær að:

- Samviskubit er að vita eða viðurkenna að hafa gert eitthvað rangt, en finnast sú hegðun ekki skilgreina sig sem manneskju. Sá sem finnur fyrir samviskubiti getur líka séð sína jákvæðu eiginleika og séð sig í jákvæðu ljósi.
- Skömm er að finnast maður hafi gert eitthvað rangt og að það geri mann að slæmri manneskju. Sá sem finnur fyrir skömm getur oft ekki séð neina jákvæða eiginleika hjá sér né séð sig í jákvæðu ljósi.

Við höfum unnið með hundruðum einstaklinga sem hafa framið lögbrot og fundið fyrir samviskubiti og skömm. Þessar tilfinningar eru eðlileg viðbrögð. En það getur verið erfitt að dila við þær, það getur orðið yfirþyrmandi og jafnvel virst vonlaust.

Þegar hegðun okkar er ekki í samræmi við gildin okkar og siðferðislegar reglur þá ýtum við samviskubiti og skömm í burtu með því að sannfæra okkur um að það sem við erum að gera sé allt í lagi. Sem dæmi gæti manneskja sem brýtur af sér kynferðislega á netinu verið meðvituð um að þessi hegðun sé ólögleg og skaðleg en segir sjálfri sér að þetta sé í lagi þar sem ekki sé beint verið að skaða barn.

Að hugsa svona getur verndað okkur frá samviskubiti og skömm (nánar fjallað um í **Að taka ábyrgð**). En þegar upp kemst um hegðun okkar og við sjáum viðbrögð annarra þá kemur samviskubitið og skömm in af fullum krafti og þá verður erfitt að ýta þeim í burtu.

Fólkið sem við höfum unnið með hefur nefnt ýmsar ástæður fyrir samviskubiti og skömm:

- Mannorðskaði eftir að vinir, fjölskylda, samstarfsfólk og samfélagið komst að hegðuninni.
- Umfjöllun í fjölmiðlun um brot þeirra.
- Stigma – að vera kallaður „kynferðisofbeldismaður“.
- Ótti við að missa fjölskyldu, vini, vinnu, félagsleg samskipti og athafnir.
- Að átta sig á afleiðingum hegðunarinnar.

Æfing 1: Að þekkja skömm

Við upplifum skömm á mismunandi hátt. Einkennin geta verið líkamleg, tilfinningaleg eða birst sem hegðun. Að átta sig á að maður finni fyrir skömm er fyrsta skrefið í að takast á við tilfinninguna og koma í veg fyrir að hún valdi skaða.

Hér eru nokkur dæmi um hvernig fólk finnur fyrir skömm. Kannski kannastu við þau. Reyndu að finna fleiri einkenni og bættu þeim á listann.

Líkamleg einkenni (Hvernig líkaminn bregst við)	Tilfinningaleg einkenni (Hvernig okkur líður)	Hugræn einkenni (Hugsanir)	Hegðunar- vísbendingar (Hvernig við högum okkur)
Illt í maganum	Líða eins og ég sé einskis virði	Ég er hræðileg manneskja	Drekka meira
Svitna	Finna fyrir höfnun	Ég á ekki skilið stuðning frá öðrum	Forðast fólk

Ef þú átt í erfiðleikum með að bera kennsl á tilfinningar þínar gæti verið gott að rifja upp kaflann **Að þekkja tilfinningar sínar**.

Af hverju er mikilvægt að takast á við þessar tilfinningar?

Samviskubiti er hjálpleg tilfinning því hún hjálpar okkur að haga okkur í samræmi við okkar eigin og samfélagsleg gildi. Til dæmis ef tryggð er gildi hjá okkur en við högum okkur ekki í samræmi við það gagnvart vinum og fjölskyldu (til dæmis með því að baktala þau) þá gætum við fundið fyrir samviskubiti. Það gæti ýtt undir það að við séum tryggari í framtíðinni og högum okkur meira í samræmi við gildin okkar.

Skömm er ekki jafn hjálpleg, sérstaklega ef við finnum fyrir henni til lengri tíma. Ef einhver sér sig sem slæma manneskju þá getur vel verið að hann sjái ekki leið út úr aðstæðunum eða telji sig ekki geta breytt hegðun sinni. Þar af leiðandi gæti hann verið líklegri til að brjóta af sér aftur og jafnvel líklegri til að skaða sig.

Út frá því sem hefur verið fjallað um hér að framan, spurðu þig: Hvort ertu að finna fyrir skömm eða samviskubiti?

Við mælum sterklega með að fólk reyni að vinna sig frá skömminni. Stundum finnst fólki það ekki mega það, það eigi að líða illa út af því sem það hefur gert. Við erum ekki að afsaka brot eða að segja að fólk eigi ekki að finna fyrir eftirsjá og samviskubiti. En skömmin er ekki hjálpleg. Hún gerir það að verkum að það verður erfiðara að halda áfram, frá brotahegðun í átt að betri hegðun.

Hvernig á að takast á við skömm?

Við vitum að vinna sig frá skömm er ekki auðvelt, jafnvel þó þú vitir og skiljir að það sé nauðsynlegt. Skammarspírallinn sýnir hvernig margir upplifa skömm.

The Shame Spiral

An event triggers feelings of shame, embarrassment, guilt or inadequacy

Feelings like you can't do anything right and that you're a failure

Thoughts that everyone is judging you, upset with you or dislikes you

Gathering evidence that all of your thoughts are true

The urge to quit, isolate, withdraw or run away

Anxiety. Depression.
Hopelessness.

Aðlagað frá Self Love and Rainbows.

Aðferðir til að takast á við skömm

Taktu ábyrgð á mistökum þínum

Að horfast í augu við það sem maður hefur gert er fyrsta skrefið í átt að fyrirgefa sjálfum sér. Ekki koma með afsakanir eða reyna að réttlæta gjörðir þínar.

Horfðu á þetta sem tækifæri til að læra og þroskast sem manneskja. Taktu eftir hvað hefði mátt gera betur og gerðu plan um hvernig þú getur tekist á við svipaðar aðstæður í framtíðinni. Það getur veitt manni öryggi til að endurtaka ekki mistök sín.

Talaðu um tilfinningar þínar

Að tala við aðra um líðan sína getur verið virkilega hjálplegt. Aðrir geta verið góðir í að skora á mann eða benda á það sem maður gerir vel. Þau munu sjá þig – ekki bara hegðun þína. Einnig getur orðið auðveldara að bera tilfinningar sínar með því að deila þeim með öðrum. Ef þú þarft hjálp við að tala um tilfinningar og hugsanir við aðra gæti kaflinn **Opna sig fyrir öðrum** hjálpað.

Finndu útrás fyrir tilfinningarnar

Að gera viðeigandi breytingar í lífinu getur dregið úr neikvæðum tilfinningum en mun ekki losa þig við þær að fullu. Samhliða því að gera breytingar í lífi þínu, til dæmis til að draga úr skömm, þarftu að finna heilbrigða útrás fyrir tilfinningarnar. Sem dæmi:

- Regluleg hreyfing lyftir upp tilfinningum og getur verið góð útrás fyrir neikvæðar tilfinningar.
- Hugleiðsla hjálpar við að finnast tilfinningarnar ekki yfirþyrmandi.
- Að búa til rými til að skemmta sér og hafa gaman færir meiri hlátur í lífið, getur losað um streitu og gefið ný sjónarhorn.

Finndu þér einhverjar leiðir fyrir útrás og líklega munu neikvæðar tilfinningar ekki verða jafn yfirþyrmandi.

Æfðu sjálfstalið

Sjálfstal er þegar við tölum við okkur í huganum. Það hefur mikil áhrif á sjálfsálit og sjálföruggi.

Þegar við finnum fyrir skömm þá getur verið erfitt að sjá góða hluti við okkur sjálf og líf okkar. Skammarspírallinn getur látið okkur einblína einungis á neikvæðu hlutina. Við getum til dæmis búist við því að aðrir hugsa einungis illa um okkur. Það er mikilvægt að koma sér út úr spíralnum.

Ein leið til þess er að taka eftir neikvæðu hugsunum sínum og jafna þær út með raunsæri hugsunum. Minntu þig á það jákvæða um þig og líf þitt. Gerðu lista yfir allt sem þér líkar við þig, það sem þú gerir vel, það sem þú hefur afrekað og það sem öðrum líkar við þig. Það getur verið hjálplegt að hafa listann alltaf með sér til að líta á þegar maður finnur fyrir skömm. Haltu áfram að bæta við listann og haltu áfram að minna þig á það jákvæða.

Æfing 2: Halda áfram

Að festast í skömm getur haft áhrif á getu manns til að halda áfram á jákvæðan hátt. Skrifðu niður 3 dæmi um jákvætt sjálfstal sem hjálpar þér að sjá að þú og brotin þín eru ekki sami hluturinn.

Til íhugunar

Nokkrar leiðir til að takast á við skömm:

- Jákvætt sjálfstal.
- Hlusta á fólk sem er umhugað um þig.
- Muna að þú ert meira en mistök þín.
- Notaðu samviskubitið til að ýta undir breytingar sem þú gætir þurft að gera.
- Gera hluti sem hjálpa þér að verða ánægðari með sjálfan þig.

Talaðu við okkur ef þér vantar aðstoð

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is