

Å møte sårbarheten i oss selv
Følelser som informasjon

Fra skam til livsfølelse?

Livsstyrke

- Forutsetter å kunne romme vår egen sårbarhet
- Handler om en bevisst holdning til følelser
- Handler om at vi gjenkjenner og ikke overgir oss til skammens makt –krever et bevisst selvforhold
- Livskraft –handler ikke bare om gjørekraft- det forutsetter en *værekraft*
- Livsfølelse og livskraft handler om å være *i kontakt!*

Hva er livsfølelse-hva kan det være?

- Å være nær sansene våre
- Oppmerksomt nærvær..
- Det å være i kontakt med andre, seg selv, naturen
- Ha kontakt med grunnfølelsene- ikke bedøve
- Livsfølelse kan være både positivt og negativt – grunnstemning
- Vanligvis forbindes med form for kontakt med ytterkantene i livet. Intenst vanskelig/ godt
- Kan rive en ut av hamsterhjulfarta
- Kan ha kontakt hele tiden, handler om å være oppmerksom / til stede i det daglige

sårbarhet

- Har vi mistet vår toleranse for sårbarhet?
- Er det det samme som svakhet?

Påstand:

- Sårbarhet er i kjernen av frykt, angst, skam-veldig krevende følelser vi alle møter men prøver å holde unna
- Sårbarhet er også fødestedet for glede kjærlighet, tilhørighet, kreativitet, nærhet og tro (se f.eks. Brene Brown)

Å møte sårbarheten i oss selv?

- Noe vi prøver å unngå i vår tid
- Handler om å ikke gjemme oss for oss selv og andre
- Handler om å droppe fasaden
- Handler om å ta en risiko
- Handler om å bli berørt-å la seg berøre

- *Å møte sårbarheten handler om å være åpen og undersøkende*

Å tåle det ubehagelige?

- At vi ikke alltid lykkes
- At vi feiler
- At det noen ganger er middelmådig
- At vi blir lei oss
- I en kultur som ikke tillater sårbarhet eller benekter den, blir vi faktisk mer i risiko – mer sårbare
- Frykten for sårbarheten kan gjøre oss mindre i stand til å takle eksistensen

Vi må våge å føle følelser

- Ikke pansre oss
- Ikke miste kontakten med følelsene
- Da mister vi *informasjonen* i følelsene
- Kontakten med følelser er viktig for vår vitalitet og våre relasjoner
- Informasjonen er viktig for å kunne navigere sosialt

Å ha kontakt med følelser handler om oppmerksomt nærvær

- Hvor *sanseklar* er du?
- Hvor mye er du bevisst det du sanser, og tar inn det du sanser i hverdagen?
- Sanseklarhet er en forutsetning for følelsesbevissthet, for å kunne føle følelsene, for å kunne føle livsfølelsen for å kunne kjenne livskraften

10 ting du gjorde i går	10 ting du så i går	10 ting du hørte i går
1,5 min		
Skriv en setning du husker fra i går: 30 sek		
3 ting du ikke gjorde i går som du ønsket å gjøre	1-3 ting du er glad for fra i går	Tegn en følelse du særlig husker
30sek		Denne dagboken er fra creationwork with permission)

Grunnfølelsene- potensielt vitale

- Interesse/ iver
- Glede
- Redd/ engstelig
- Trist/ fortvilet
- Irritert/ sint
- Misunnelse / sjalusi
- Sterk sjenanse/ skam
- Dårlig samvittighet/ skyldfølelse
- Ømhet/ nærhet/ hengivenhet
- Forrakt/ avsky

Følelser er informasjon

- De informerer om hva som skjer i relasjon, hva som har skjedd og hva som forventes at skal skje
- Følelser har en *tidsdimensjon*
- Følelser er *hukommelse*
- Følelser smitter – transporteres
- Følelser kan reguleres
- Følelser er vitale og gir energi og motivasjon

Å miste kontakt..

- Ved å gjøre seg selv nummen :det er for vondt- å føle følelsen gir ubehag og emosjonell/eksistensiell/relasjonell smerte
 - Ved å kriminalisere følelser ; de er forbudte, ikke lov å føle
 - Ikke være i relasjon, trekke seg unna andre
 - Distanse også til naturen?
-
- Naturen kan være terapeutisk- gi næring til livsfølelsen

Skammen er livshemmende

- Den har ulike kilder
- Den rammer eksistensen (vi trer ikke frem)
- Fører til isolasjon og ensomhet

Skam som relasjonelt og eksistensielt fenomen

- «Skam er erfaringen av at **ens opplevde selv går i oppløsning** med en dysregulerende annen» (DeYoung, 2015, s. 18).
- Når andre gir en «god dag mann økseskaft respons»?
- DeYoung beskriver det videre slik at **skamfølelsen er en kronisk følelse av å være et frakoblet selv** og at dette bringer en **dyp følelse av isolasjon som igjen fører til følelser av fortvilelse og uverdighet** (2015, s.19).

Skam skaper fremmedgjøring

- Skam skaper i sine ulike former **fremmedgjøring, isolasjon og følelser av verdiløshet** (Pattison, 2000).
- Skamfølelsen er eksistensielt utfordrende med tanke på at **den rammer menneskets verdi og meningssystem**, den **truer menneskets tilhørighet** og tilknytning gjennom isolasjon og ensomhet
- **Skammen kan ramme menneskets helse** gjennom depresjon og sykdom.
- At skam kan bli *eksistenstruende*, bekreftes også av **de nære sammenhengene som er funnet mellom skam og selvmord** (Retterstøl et al., 2002, s. 215).

Skam kan ramme vår:

- Tillitsevne til oss selv og andre-til framtiden
- Vårt livsmot –jeg er ingen- det er ikke noe vits
- Livskraft –stjeler kraften- tretter ut tanker og følelser
- Relasjonsmot – vi tørr ikke gå ut av får komfortsone..

Sunn og usunn skam

- Den sunne skammen gjør at en har respekt for andre og seg selv
- At en er fintfølende, viser takt og tone
- At en ikke invaderer andres intimsone
- At en ikke definerer og henger ut andre
- At en ikke krenker andre verbalt eller fysisk
- Ord som: skamvett, diskresjon, bluferdighet, ærbødighet
- Skammen skal ivareta grenser-
- Gresk: aidos : respekt, ærbødighet
- Anaideia: det største onde : skamløsheten (Platon)

utilstrekkelighet

- Skammen forholder seg til idealselvet mens Skylden forholder seg til samvittigheten
- Skammen er “de andres øyne inni meg” som vurderer meg globalt negativt

Det handler om å eie sårbarheten

- Paradokset : Å erkjenne egen sårbarhet gjør en mer faktisk mer nær kildene.. Det gir værekraft..
- Det handler om å ta regi over egen hverdag
- Det handler om å finne kilder til mening
- Det handler om å søke felleskap
- Det handler om selvforholdet, verdier og motkultur

Sosial verdsettelse

- *Noe i prinsippet alle skulle kunne oppnå..*
- *Indre frihet / utvikle livsdugende selvforhold i anerkjennede samspill med andre*
- *Mestring handler om opplevd mening i livet, om selvrespekt og om å “eie seg selv”*