



### Skam & skuld

Hur många av oss är öppna med våra skuld- och skamkänslor? Om att vi inte har en bra relation med våra syskon, tonårs- eller vuxna barn, föräldrarna, inte har något att prata med kollegerna om på kafferasterna, att de fryser mig ute, att chefen inte borde vara chef, alls, då hen mobbar/är narcissist, har tydliga favoriter, att de övriga fick löneförhöjning, men inte jag. Inte har någon att prata med, mannen hemma blir bara tystare eller har dött/stuckit, telefonen aldrig ringer mer. Att jag inte hört av min dotter på två månader, inte sett mina barnbarn på tre trots att jag inte är så gammal. Att jag blev slagen, både som barn och gift, och våldtagen samt spottad på av min ex-make har lämnat djupa spår. Att min man vägrar ha sex med mig, men gärna flirtar öppet med andra kvinnor vi känner så våra middagar försvann redan innan Covid. Att min mamma favoriserade min bror och jag alltid fick skulden för allt som hände och hon har fortsatt med detta resten av livet. Lyser upp som en sol så fort han kommer på tal, trots att det är jag som hjälper oftast och mest. Att väninnan som sade upp bekantskapen efter 28 år, utan någon som helst vettig förklaring eller orsak, men betedde sig som om jag varit projektanställd i ett par månader och hon varit min mindre-nöjda chef. Att jag slår mina barn när jag inte orkar längre, fast jag vet att det är olagligt och illa för barnen, men de går mig så på nerverna. Att jag dricker för mycket, röker för mycket, tar droger, har osäker sex eller skär mig när minnena blir för starka. Att jag blev utsatt för incest när jag var liten av en släkting. Ingen har någonsin pratat om det, men alla vet och anser att jag ska vara tyst och kunna umgås som vanligt med honom. Att det är ostädat hemma och jag orkar inte plocka och städa konstant efter alla andra. Ingen annan än jag gör ju något.

Dessa skuld- och skamkänslor förtär oss i sin hemlighet och vi är långt fler som har dem, än alla dessa lyckliga familjer/äktenskap och välartade barn på Instagram med kvinnor som har perfekta kroppar, alltid håret nygjort, lackade naglar, snyggt naturligt sminkade som inte märks men tagit timmar att få till (jag vet!) Deras trädgårdar är otroligt välskötta (hade en sådan granne, tur nog långt ner i backen), barnen slåss inte på bilderna, t o m hunden sitter still och tuggar inte på mina dyraste skor och maken kan ibland se på mig med både glädje och stolthet när någon ser på oss och anser att vi är det perfekta paret som aldrig grälar eller har svackor. Han är också väldigt kärleksfull och hjälpsam när folk ser på. I övrigt, kanske inte lika mycket.

**Maya Angelou:** *“Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better.”*

Och hur mycket har jag inte lärt mig sedan barndomen och tonåren? Om att sätta gränser, om vänskap, om kärlek och om det jag trodde var kärlek som bara gjorde ont? Om att ha några vänner/väninnor/kärlekar som verkligen känner hela mig, som vet mina styrkor och svagheter, vad jag varit med om, var jag kämpat emot, vad jag klarat som jag inte någonsin trodde jag skulle göra, att jag överlevt, att jag inte fått mycket gratis.

## Frequent Health



### Psykoterapeuten: Så hanterar du skuld och skam -

<https://www.allas.se/relationer/psykoterapeuten-sa-hanterar-du-skuld-och-skam/148384>

Och mammornas (mindre så pappornas) onda samvete över att de jobbade när barnen var små, gick med dem till förskolan trots att de var hängiga och inte ville. Att de var hemma och karriären försvann under fotsulorna, att de försökte vara både mitt i karriären och sätta barnen först. **Mom-shaming** som det kallas i USA och finns även här. Bl a Nicole Kidman, Gwyneth Paltrow och Camilla Läckberg tillhör denna skara som blivit skammade. Många fler har blivit ifrågasatta. Och de ensamstående papporna som har barn på heltid får fortsatt mer hjälp, stöd och peppande ord för att de orkar/hinner/klarar av allt detta.

Dömd, anklagad, skuldbelagd, ofta utan någon som helst susning om vad som verkligen skett, inkl offer för våldtäkt (nyligen, GL = kvinnan mordhotad och förd till hemlig plats av polisen). Bara du vet och bara du kan bestämma hur mycket och till vilka (noggrant utvalda) du berättar hela historien för. Ett uttalande som verkligen får mig att må illa är: *"Men, så illa kan det väl ändå inte ha varit/vara."* Allt från fd Jugoslavien till Syrien/Rwanda/Afghanistan/uigurer/tibetaner/Burma. De personerna har inte varit med om mycket eller ens läst värst mycket.

**Skuld** heter det kommer utifrån och **skam** inifrån. Ett sätt att hantera dessa kan vara att tillsammans med en duktig, empatisk terapeut (om det är tuffa saker som hänt) gå igenom allt som en **skuld-/skambearbetning** (typ Sorgbearbetning) – reda upp, ställa till rätta där det går, se vad som var min del (ibland ingen alls, som barn med vuxen förövare!), vad jag idag hade gjort annorlunda utan att skriva om verkligheten, vad jag lärt mig, vad det kostade och hur jag kan gå vidare. Eller skriva ner ALLT, så gott du kommer ihåg, det gör ont, men kan kännas enklare och sedan nogsamt välja vad du vill göra med denna skrivelse - bränna texterna vid en ceremoni efteråt eller läsas efter din död? Du bestämmer!

### Känslor (som jag jobbar med) och terapi (som jag inte jobbar med.)

<https://jessicahjert.se/blog/>

**Inge-Mo**, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom:

- Certifierad Hälsocoach
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**
- Studerar till: **Certified Solution Focused BRIEF Coaching, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**

Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

