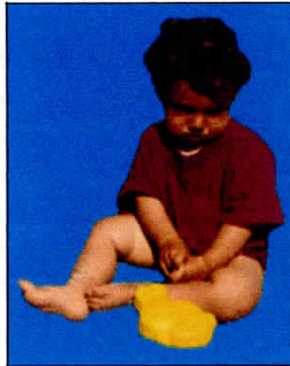


SKAM, SKYLD OG KRÆNKELSE

PER HOLM KNUDSEN
PSYKOTERAPEUT & SEXOLOG
Medlem af
Psykoterapeut Foreningen
☎ 86 96 20 03

Noter om SKAM, SKYLD OG KRÆNKELSE samlet af PER HOLM KNUDSEN - PSYKOTERAPEUT & SEXOLOG



Skam

Skammen retter sig mod **personen** - mod kernen. Hvad / hvem jeg er.

Selvfordømmelse - retroflekeret fordømmelse.

Skammen over at være kvinde er en kollektiv skam.

Skam - vær tro mod dig selv - det er det bedste værn mod skamfølelsen.

Mange mennesker føler skam ved i det hele taget at have behov.

"At indprente skamfølelse med ord er ikke nær så virksomt, som at **betragte enhver blottelse**, og hvad der dertil hører, som en uskik og **som en krænkelse af andre.**" 1)

Grounding til at bære skammen.



Klik på billedet for at se det større



Skyld

Skylden retter sig mod **handlingen**. Hvad jeg gjorde / gør.

Vrede vendt mod sig selv fra / mod andre.

"**Skyld** er den selvstraffende, hævn-gerrige holdning man indtager mod sig selv, når man tager ansvaret for en afbrydelse af sammenflydningen - **krænkel**se er kravet om, at **den anden person skal føle sig skyldig**." 2)

"Vi ser på **skyldfølelsen** som projiceret følelse af **forurettethed**. **Når du føler skyldfølelse, find ud af, hvad du føler dig krænket over**, og skyldfølelsen vil forsvinde, og du vil prøve på at få den anden person til at føle sig skyldig. Følelsen af krænkel-se svarer psykologisk til, at man ikke kan slippe sit greb - de sammenbidte kæber, der ikke vil slippe sit bid. Den, der ikke kan slippe sit bid, kan hverken opgive eller bide helt igennem og tygge færdig - hvilken af delene, det end er, der er nødvendig i situationen." 3)

"Der er en stor fordel ved at bruge krænkelserfølelsen i terapi, i vækst. Bag alle krænkelserfølelser ligger der krav." 4)

"**Krænkelseroplevelsen** er en følelse af central betydning. Den krænkede følelse er det vigtigste udtryk for et dødt punkt - en åndelig knude." 5)

"Bag enhver form for skyld ligger der uvilje (krænkelser)." 6)

"At føle skyld føles mere ædelt end at føle krænkelser, og det kræver mere mod at udtrykke sin krænkelser end sin skyldfølelse. Når man udtrykker sin skyldfølelse, pacificerer man sin modstander, men når man udtrykker sin krænkelser, risikerer man at vække hans fjendskab." 7)

"Skyld er et socialt fænomen, og krænkelser er et organisk." 8)

Selvkrænkelser. Man kan altid krænke sig selv ved ikke at se tingene som de er.

"Hvis du ikke er glad hele tiden og jeg forventer, du er det - så bliver jeg krænket, hver gang du ikke er glad." 9)

"Indsigten i at vi (som forældre) trods den bedste vilje ikke er almægtige, at vi er undergivet tvang, at vi ikke kan elske vores børn sådan, som vi gerne vil kan netop føre til **sorg**, men ikke til **skyldfølelser**, fordi disse forudsætter at vi har en magt og en frihed, som vi ikke har. Hvis vi selv er belastet med skyldfølelser, vil vi osse belaste vores børn med skyldfølelser og binde dem til os på livstid. Sorgen hjælper os derimod til at frigøre dem. ... Evnen til at sørge er det modsatte af skyldfølelser. Sorg er **smerte** over, at det virkelig **skete**, og at der ikke er noget der kan ændre fortiden. denne smerte **kan man dele med børnene** uden at behøve at skamme sig, men med skyldfølelser forsøger man enten at fortrænge eller skyde over på børnene eller begge dele." 10)

1) Alice Miller: I begyndelsen var opdragelsen, Hans Reitzels Forlag 1984, s. 53.

2) Perls, Goodman, Hefferline: Grundbog i gestaltterapi, Borgen 1977, s. 145.

3) Frederick S. Perls: Gestaltterapiens metode, Munksgaard 1978, s. 55.

4) Samme, s. 55.

5) Samme, s. 56.

6) Frederick S. Perls: Skraldespanden tur - retur, Borgen 1981, s. 192.

7) Samme, s. 193.

8) Samme, s. 196.

9) Kresten Ravnkjær

10) Alice Miller: I begyndelsen var opdragelsen, Hans Reitzels Forlag 1984, s. 53.



Sakset fra [Politiken](#) - Klik på billedet for at se det større.

© [Per Holm Knudsen](#) • **Noter om Skam, skyld og krænkelse** opdateres fortløbende og har du nogen gode citater om skam, skyld og krænkelse ville jeg blive vældig glad for at få dem. Du kan emaile dem til mig - Email [Klik her!](#)

• [Til hovedsiden psyx.dk](#)

• [Til PSYKE & SEX](#)



• **[PER HOLM KNUDSEN](#)** • [PSYKOTERAPEUT MPF & SEXOLOG](#)
[Tommesensvej 2](#) • [DK 8450 Hammel](#) • (+45) 86 96 20 03

• Ekstra interne søgeord: skamme, skammen, skyldig, krænker, krænkelse

• Sidst opdateret 12. august 2006

Email til Webmaster [Klik her!](#)

FORSIDE | Indhold | Per Holm Knudsen | Psykoterapi & Sexologi | Parterapi | Sommerkurser på Ærø | PSYKE & SEX | PSYKE & SEX DEBAT | PSYKE & SEX'S SPØRGEHJØRNE | Kort | Biblioteket | Links | Maria Marcus | Dansk Forening for Klinisk Sexologi | Psykoterapeut Foreningen

