

Tillegg A: Noen viktige følelser

Følelser er en helt normal del av livet. Alle mennesker føler glede, sorg (tristhet), aggresjon, frykt (angst), sårethet, skyld og skam.

Følelsene påvirker både tanker og atferd. Derfor er det viktig at

- vi er oss dem bevisst, dvs. at vi kan innrømme dem og sette navn på dem.
- vi våger å gi uttrykk for dem og reagere dem ut på en sunn måte.
- vi lærer å kontrollere dem så vi ikke skader eller sårer oss selv eller andre.
- vi ikke lar dem styre konsentrasjonen, tankene og atferden vår mer enn nødvendig.

Vi kan ikke velge hva vi vil *føle*, men vi kan velge hva vi vil *tenke* og *gjøre* når vi føler.

Tankene og atferden vil da påvirke følelsene - dempe dem ned eller endre dem.

Vi kan altså ha både for meget og for lite kontroll på følelsene våre.

Aggresjon, sinne

Sinne er en helt normal reaksjon når vi

- opplever urettferdighet - mot oss selv eller andre.
- føler oss sviktet - ingen bryr seg.
- føler oss angrepet.
- føler oss presset - og opplever stress.
- opplever mangel på kommunikasjon - ingen hører oss.
- ikke tør si hva vi egentlig føler.
- vil skjule vår svakhet, sårbarhet, frykt, ensomhet eller lengsel.
- opplever at andre har det bedre eller slipper billigere.
- strever med lav selvfølelse.
- skal overvinne hindringer og kjempe oss fram mot et mål.

Det er dem vi er mest glad i vi også kan bli mest sinte på.

- Det er ingen vi blir så sinte på som våre foreldre, vår ektefelle eller våre barn.
- Dersom ikke aggresjonen får komme til uttrykk, har vi bare ett alternativ: Vi må vi øke avstanden til hverandre – fysisk og psykisk.
Når aggresjonen derimot får komme til uttrykk, kan vi leve nært hverandre. Tenåringer som får være sinte på foreldrene sine, kan som regel også gi dem en klem.
- Den som har erfart at det går an å uttrykke sinne mot dem han eller hun er glad i – uten at de går i stykker, forlater oss eller straffer oss – har fått med seg en grunnleggende trygghet.

Aggresjon kan være både noe positivt og noe negativt:

Aggresjonen er positiv når vi bruker den til å

- sette grenser rundt oss og kunne si nei eller stopp.
- reagere på urettferdighet
- overvinne hindringer og
- kjempe oss fram mot et mål.

Vi er både sanne og sunne når vi kan si fra om at vi er sinte og reagere følelsesmessig. *Men...*

Aggresjonen er negativ når den fører til

- mord (eller ønske om mord, hevn),
- vold eller hærverk,
- harde ord, kjefting,
- baktalelse,
- kritisk holdning til det meste,
- taushet (er alltid et sterkt signal)
- avstand (reise seg og gå)

”Det heter at et tordenvær renser luften, men det er ikke sikkert at den lynet slår ned i ser det på samme måten.”

Vi kan ha både for meget og for lite kontroll:

Vi kan være for kontrollerte:

Da blir vi tilsynelatende aldri sinte. Vi kan til og med være så kontrollerte at vi ikke engang merker aggresjonen selv.

Vi kan være for ukontrollerte:

Da har vi hyppige aggresjonsutbrudd som er ubehagelige eller skremmende for andre. Noen ganger kan det slå ut i vold.

Tre former for aggresjon:

- **Raseriet** er som regel syndig. Det ønsker å såre, skade eller skremme andre. Det slår ut i mord, vold, ødeleggelse, hærverk, harde ord, kjefting, raserianfall, o.l.

- **Fornærmelsen** eller såretheten er som regel også syndig. Den skader oss selv mer enn andre. Den slår ut i taushet, surhet, sårethet, fornærmelse, depresjon eller lyst til å påføre seg selv skade. Den sårede er som regel sint, men innrømmer det ikke!
- **Harmen** er som regel ok. Den setter oss i stand til å reagere på og stoppe urettferdighet, arbeide oss igjennom hindringer, forsvare oss og sette grenser rundt oss selv. Sinne er også en normal reaksjon på press, tap eller trussel av ulik art.

I kristne miljøer er vi redde for raseriet, vi blir altfor lett fornærmet, og vi har altfor lite harme.

Aggresjonen kan også komme ut som:

- Passiv aggresjon. En kommer for sent, er kritisk til alt og alle, saboterer i det stille.
- Stivhet både kroppslig og følelsesmessig.
- Martyrium. En lider slik at andre må ta hensyn og blir bundet hele tiden.

Aggresjonen kan ta ulike retninger:

- Den rettes mot den som har gjort noe galt. Dette er det mest sunne og sanne.
- Den rettes mot en annen. Dette er ny urettferdighet. En som er sint på sjefen, lar aggresjonen gå ut over kona. Kona lar den gå ut over barna. Barnet sparker katten. Osv.
- Den kommer ut som retthaveri og krav om at alle følger lover og regler. Uerkjent aggresjon fører ofte til generelt kritiske holdninger.
- Den rettes mot en selv - som lavt selvbilde, sykdom, depresjon, angst og selvmord. Den som ofte sier at han er "sint på seg selv" er som regel sint på andre, men våger ikke å innrømme det.

Vær ærlig.

- Det er ikke synd å føle sinne, men følelsen kan lett føre til syndige ord og handlinger.
- Vi kan ikke velge om vi vil bli sinte eller ikke, men vi kan velge hvordan vi kommuniserer det. Der aggresjonen ikke kommuniseres direkte, kommer den ut som manglende øyekontakt, fjernhet, taushet, kritikk eller passiv motstand. Godt spørsmål: Hva gjør du i stedet for å bli sint?
- Det er mer ærlig å reagere direkte overfor den som har vært urettferdig eller såret oss enn å vise aggresjonen fordekt og indirekte. "Bli sinte, men synd ikke" (Ef 4,26).
- Jeg må lære å godta og respektere både min egen og andres aggresjon - både at jeg er sint på andre (med god grunn), og at andre er sint på meg (med god grunn).

Noen er ofte sinte, men vet det ikke

- Den hensynsfulle. Innerst inne er han sint fordi han ofrer seg uten å få noe igjen.
- Idealisten. Er ofte sint på dem som ikke er like idealistiske.
- Den engstelige eller deprimerte. Gammel fortrenget aggresjon ligger under lidelsen.

"En person kan benytte seg av selektiv erindring når han ser tilbake på sitt liv, slik at han bare husker hendelser som tilfredsstillende behovet for å finne noen å legge skylden på. Gjennom dette projiserer han sin fiendtlighet over på tidligere hendelser i sitt liv. Vi kan i hvert fall si at når en person i tankene, eller i samtale med andre, dveler ved sin vanskelige barndom og føler seg forurettet, gir han kanskje - og kanskje ikke - et realistisk bilde av sin barndom, men det avslører uten tvil at han i øyeblikket beherskes av fiendtlige tendenser".

Arthur T. Jersild: "Lærer - kjenn deg selv". Didakta Norsk Forlag, 1978)

Bitterhet

"Når det gjelder bitterhet ser jeg at den inneholder två komponenter, dels **längtan** efter hur det var en gång, längtan efter försoning och bra livskvalitet, dels **vrede** över at det inte är så.

Men varken längtan eller vrede når fram som sådana utan är förkvärvat, halvt uttalad i gnäll i stället för skrik: man tycker synd om sig och er avundsjuk på andra, vilket blir påfrestande på de närmaste och vännerna...

Vägen til helande er at släppa fram de känslor som finns av vrede ock sorg, likaväl som längtan efter kärlek och försoning. Men vi kan inte komma til försoning innan vreden ock sorgen har fått komma til tals."

(Anders Olivius. Tidsskrift for Sjelesorg 4/1995).

Sorg og tristhet

Sorg er først og fremst en følelse vi har i forbindelse med en eller annen form for tap, f. eks når

- vi mister mennesker ved dødsfall, skilsmisse eller flytting. Selv om dødsfall er det mest alvorlige, kan andre former for tap være alvorlig nok. Det å miste venner er vondt. Kjærlighetssorg kan være veldig vond.
- vi vet at vi selv snart skal dø, eller når vi har mistet en lemsdel på grunn av en ulykke eller etter en operasjon.
- vi mister viktige muligheter til livsutfoldelse, f.eks. ved sykdom eller invaliditet.
- vi mister viktige framtidssikter, f.eks. ved arbeidsledighet, å stryke til en eksamen, e.l.
- vi mister vårt gode navn og rykte - eller vår posisjon i fellesskapet.
- vi mister materielle ting eller eiendom.

Vi kan faktisk også sørge når det går opp for oss at det er noe vi aldri har hatt! Foreldrene våre var ikke de foreldrene vi hadde trengt. Livet har aldri vært det vi ønsket det skulle være. Vi fikk ikke lov til å være barn, så vi opplever tapt barndom.

Sorg er kjærlighetens bakside

- Vi sørger når vi har mistet noen eller noe vi har vært glad i og fått knytte oss til. Det mennesket som aldri sørger, er et fattig menneske!
- Jo lenger vi lever, jo flere tap vil vi oppleve. Dersom livet er normalt vil vi knytte mange bånd som en gang må løses igjen. Livet leves i spenningen mellom kjærlighet og sorg.
- Dersom vi aldri våger å knytte oss til noen eller noe av frykt for å miste, er det noe som forkrøples inne i oss.
- Sorgen gjør fryktelig vondt, men den leger som regel seg selv. Den som våger å sørge når bånd brytes, blir fri igjen til å knytte nye bånd. Den som flykter fra sorgen vil derimot ofte få en tendens til enten å klamre seg til eller holde avstand. Det er viktig å tillate seg å sørge!

Sorgen gjør vondt

- Når vi sørger, veksler følelsene mellom fortvilelse, depresjon, aggresjon og skyld.
- En kristen kan også kjenne tvil og aggresjon mot Gud.

Når en flykter fra sorgen

Vi kan flykte fra sorgen ved f. eks. å holde et høyt aktivitetsnivå, ty til rus, søke ytre forandringer, eller forelske seg. Da kan resultatet bli:

- Angst eller depresjon som kan dukke opp først flere år etter tapet.
- Frykt for å knytte nye bånd og binde seg til andre. En er så redd for enda en gang å miste, at en helgarderer ved ikke å binde seg igjen.
- Generell hardhet eller tilsynelatende ufølsomhet.

Sorg er å gi opp håpet

- Vi får ikke tilbake den eller det vi har tapt. (Ved skilsmisse eller flytting er ikke dette like klart. Da veksler en hele tiden mellom håp og håpløshet og blir ikke ferdig med sorgen.)
- Livet blir aldri som før etter at vi har mistet noen, flyttet e.l. Det er både anstrengende og nytteløst å late som om alt er ved det gamle.
- Det er en nær sammenheng mellom det å være villig til å forlate og det å kunne gå videre.

Sorgarbeidets fire oppgaver

Fra boken "Den nødvendige smerte" av Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick. Munksgård. København 1987.

- Erkjennelse av tapet. Første fase er passert når den sørgende uten å nøle kan bekrefte at dødsfallet har funnet sted. Andre fase er passert når den sørgende innser at tapet er ugjenkallelig. Sorgen kan utvikle seg patologisk på en slik måte at tapet benektes eller bagatelliseres.
- Sorgens følelser. Her opplever en fortvilelse og fysiske smerter, depresjon, skyldfølelse og aggresjon, gråt og hulken. Kristne kan ofte også oppleve tvil. Innimellom er det perioder med noenlunde ro. Sorgen utvikler seg patologisk når denne nødvendige smerten blir holdt borte.
- Tilegnelse av nye ferdigheter både i kontakt med andre mennesker og i løsning av praktiske oppgaver.
- Reinvestering av den følelsesmessige energi så en kan bli glad i andre mennesker og engasjere seg i nye forhold. Sorgen utvikler seg patologisk når en dveler ved og nekter å slippe taket i den som er gått bort.

To typer gråt

- Den kallende gråt forsøker å fastholde det en har mistet. Den er mer overfladisk, en puster hurtig og den gir ikke varig lettelse. Den kan sammenlignes med gråten et barn gråter når det kaller på moren sin.
- Den slippende gråt oppstår når man begynner å slippe den eller det som er tapt. Den er den dype hulking som gir slipp på spenninger i kroppen.

Den som aldri sørger er fattig, for han har antakelig heller aldri elsket.

Sårethet

Du har blitt såret en gang dersom du

- ofte tenker at livet ville vært mye bedre dersom fortiden hadde vært annerledes. Eller du bruker fortiden som unnskyldning: "Ingen kan vente mer av meg, jeg som har en slik fortid".
- føler det vanskelig å føre en normal, avslappet samtale med foreldre eller søsken, eller har et anstrengt forhold til dem.
- har bestemt deg for at du skal oppdra dine barn annerledes enn du ble oppdratt.
- stadig sårer eller skuffer dine nærmeste uten at du egentlig vil det
- føler deg tom og stadig fyller tomrommet med mat, rus, sex, hardt arbeid, el.
- stadig føler deg avvist eller urettferdig behandlet.
- har vanskelig for å få et nært forhold til andre mennesker. Du føler ensomhet.
- viker unna fra utfordringer fordi du er så redd for å mislykkes.
- bygger murer rundt deg slik at ingen får komme nær.

Fire grader av benekting:

- Jeg har ikke opplevd noe vondt, i alle fall ikke noe jeg kan huske. (Benekter alt)
- Jeg har opplevd noe vondt, men det har heldigvis ikke gjort meg noe. (Benekter følelser)
- Jeg har nok blitt såret eller skuffet, men det har ikke gjort meg så mye. (Bagatelliserer følelser)
- Jeg har nok opplevd mye vondt, men jeg har heldigvis kommet over det. (Bagatelliserer langtidsvirkningen) (OBS: Noen har virkelig kommet over det!)

Mennesket er et virveldyr. Det har en meget sårbar overflate, og det skal meget lite til før det blir såret.

Men det har en sterk ryggrad, og behøver ikke knekke sammen om det får sår.

Det er ikke et skalldyr som har hard overflate fordi det ikke har ryggrad.

Frykt

Engstelse, frykt, redsel og angst er samme følelsen, men med ulik intensitet. Frykten får hjertet til å slå fortere, pusten blir raskere og sitter høyere oppe, vi blir anspente, vi svetter i hendene og huden blir ofte bleikere. Der frykten er sterk, kan vi kjenne svimmelhet og en slags lammelse.

Viktige grunntyper:

- Frykten for å bli skadet. (Katastrofeangst)
- Frykten for å bli forlatt. (Separasjonsangst)

Filosofene har ofte konsentrert seg om **den eksistensielle angsten**:

- Livet er i seg selv skremmende. Det er både vidunderlig og forferdelig.
- Det er skremmende å stå på egne ben og ta frie valg. (Frykt for frihet)

Bibelen minner oss om at vi skal ha en sunn frykt for Gud.

Den sunne frykten hjelper oss til å overleve. Det er ikke noe poeng aldri å være redd.

Spontan og tillært

- Til og med et barn skjønner spontant at et jordskjelv er farlig og at det er vondt å bli forlatt.
- Barnet må derimot lære både at motorveien er farlig og at mor kommer tilbake når hun blir ute av syne en tid.

Et engstelig miljø kan gi oss meget unødig frykt.

Angst i hverdagen

Det er ingen frykt vi bruker så mye energi på som frykten for andre mennesker.

Jeg er særlig redd

- I nye situasjoner, (f. eks. når jeg skal gjøre noe jeg ikke har gjort før)
- Når jeg møter nye mennesker,
- Når jeg skal vise eller avsløre nye sider av meg selv.

Det er ingen ting som gjør så vondt som å bli avvist. Jeg er derfor mest redd for at du ikke vil like meg, avvise meg og overlate meg til meg selv. Dermed blir jeg redd for

- At du skal kritisere meg,
- At jeg skal dumme meg ut,
- At jeg skal oppfattes som "annerledes" (fysisk, psykisk, atferdsmessig),

Jeg anstrenger meg for å bli slik jeg tror du vil ha meg – og er redd for ikke å klare det. Jo mer avvising jeg har opplevd, jo vanskeligere blir det å ta sjansen på at du ikke avviser meg.

Frykt kommer ofte ut som aggresjon (kritikk), medgjørighet eller tilbaketrekning.

Vi overvinner angst når

- vi innrømmer den og våger å kjenne at vi reagerer følelsesmessig,
- vi likevel ikke flykter fra det vi er redde for, men blir der til angsten demper seg selv,
- vi opplever at mennesker aksepterer oss mens vi er redde og respekterer oss for at vi kjemper oss igjennom angsten.

Hver gang vi våger å kjenne angst og opplever å bli tatt imot av andre, vokser vi som mennesker.

Hver gang vi lar angsten styre atferden vår (f. eks. så vi flykter, skjuler oss, trekker oss unna eller lignende) forsterkes den. Hver gang den ikke får styre oss, svekkes den.

Dersom vi er redde for hverandre

Overvinner vi frykten ved å innrømme den for hverandre og snakke ut om den.

Miljøer som tar det som en selvfølge at vi ikke er redde for hverandre, er vanskelige miljøer.

Den frykten vi skjuler, har en tendens til å forsterke seg. Den vi innrømmer, blir svakere.

Skyldfølelse

Sunn skyldfølelse

har vi når vi har gjort noe galt. Den melder seg når

- vi har syndet mot Gud, skadet eller såret vår neste, sviktet idealene våre eller stukket av fra ansvaret. Overfor Gud er skylden vårt største problem.
- samvittigheten er formet av a) Guds bud eller b) gode, hensiktsmessige normer.

Det ville være tragisk dersom jeg kunne såre og skade andre helt uten å føle skyld.

Dessuten: Sunn skyldfølelse

- får oss til å la være å gjøre noe galt,
- kaller oss til oppgjør med Gud og mennesker, og
- lindres bare av Guds og menneskers tilgivelse.

Sunn skyldfølelse

- er ikke et problem.
Den er menneskets adelsmerke og henger sammen med at vi er skapt med ansvar.
- har ikke noe med selvforakt å gjøre.
Det er nettopp en med sunn selvfølelse som våger å innrømme konkrete synder!

Usunn skyldfølelse

kan slå sterkt ut for bagateller, mens den ikke slår ut for det som virkelig er viktig.

En slik skyldfølelse er et problem. Den utvikles når:

- samvittigheten er bygget på menneskebud og lite hensiktsmessige normer.
- andre ikke har påtatt seg skylden for uretten de har gjort - eller gitt oss skylden.
- en aldri våger å skuffe andre.
- Der det er angst for selvstendighet og løsrivelse.
- vi har undertrykket viktige og sterke følelser (f.eks. aggresjon)

Den usunne skyldfølelsen utvikler seg også ofte når **foreldrene**

- er så fullkomne at barna ikke finner feil hos dem og derfor føler seg svakere enn dem.
- aldri blir åpenlyst sinte, men reagerer med å bli fjerne, sårede, syke eller lignende.
- er autoritære eller kritiske. Barna føler seg aldri bra nok.
- stiller urimelige krav.
- ofrer seg og setter barna i taknemlighetsgjeld.
- er syke og sårbare slik at barna føler at de har ansvar for at foreldrene har det godt - og skylden om de ikke har det godt.
- mer eller mindre bruker skyldfølelse til å styre barna.
- gir signaler om at de *ofrer* seg for barna.
- styrer barna samtidig som de er så vennlige, snille, følsomme eller saklige at barna føler at det er galt å bli sint på dem.

Den usunne skyldfølelsen

- får oss til å føle skyld når vi har selvstendige følelser og selvstendig vilje.
- får oss til igjen og igjen å gjøre nettopp det som skaper skyldfølelse.
- skaper selvforakt og personlig usikkerhet.
- lindres i liten grad av Guds og menneskers tilgivelse.

Sjelsørgerisk hjelp

- Ved sunn skyldfølelse trenger en hjelp til å innrømme skyld uten bortforklaringer og ta imot tilgivelse fra Gud og mennesker. Skriftemålet gir god hjelp.
- Ved usunn skyldfølelse trenger en som regel hjelp til å bearbeide sin fortid og dypere følelser (ofte aggresjon). Kanskje trenger en hjelp til å løsrive seg fra gamle autoriteter. Terapi er ofte nødvendig. Skriftemålet gir som regel bare kortvarig hjelp.

Der det skjer urett, er det alltid skyld. Dersom den skyldige ikke påtar seg skylden, lander skyldfølelsen ofte hos den som har lidd urett.

Når skyldfølelsen mangler. Vi er alle barn av vår tid. Det er ikke uvanlig å si at det er "narsissismen" som preger vår tid. (Det vil føre for langt å forklare hva som ligger i dette uttrykket. Det moderne mennesket opplever skylden på en annen måte enn en gjorde for noen tiår tilbake. I artikkelen "Fra hyrde- og læreembete til trøste- og bæreebete?" (Luthersk Kirketidende. Nr 12, 1989) siterer Oskar Skarsaune den svenske psykiateren G. Bergstrand. Vi skal unngå å gå dypt inn i fagpsykologien og bare sitere avsnitt som er relativt lette å forstå:

"For det narsissistiske mennesket blir all tale om skyld fort noe krenkende. Skylden blir noe som truer selvfølelsen og selvrespekten og uroer. Den fratar det narsissistiske mennesket den viktige drømmen om egen fullkommenhet. Derfor snakker ikke et slikt menneske om skyld".

"Når det gjelder opplevelsen av skyld finnes det altså en allmenn utviklingstendens som vi kan konstatere både hos enkeltmennesker og i hele den kulturen som omgir oss akkurat nå. Skylden skal helst ikke berøres, i alle fall ikke slik den ytrer seg i onde handlinger. Deri mot er det viktig at en tilbyr trøst mot de skyldfølelser mennesket i høyeste grad opplever. Det som skal fungere som trøst, skal ikke uttrykkes i termer som har med forsoning og offer og gjøre. Det skal i stedet grunnes på en overbevisning om at man er grunnleggende akseptert og at ingenting kan ta ifra en ens liv og trygghet".

Skarsaune konkluderer med å si at begrepet "trøst" ser ut til å ha skiftet innhold:

"Trøsten består ikke lenger i en forsikring om nåde og forsoning, men i en forsikring om verdi, om akseptasjon, en forsikring om at negativ selvfølelse - herunder skyldfølelse - er ubegrunnet. I sekulær utgave har dette funnet sitt uttrykk i elsk-deg-selv-bølgen, men jeg tror ikke det skulle være vanskelig å finne teologiske utgaver, der Guds aksept av synderen forkynnes som en slags almen sannhet om Gud - uten noen som helst referanse til soningen på korset".

Dette er en utfordring til forkynnere så vel som sjelsørgere - kanskje en av de største utfordringer vi har fått. Vi har behov for nytenkning, eller rettere sagt - vi må finne ut hvordan vi kan forkynne det gamle, bibelske budskapet om skyld og soning slik at dagens mennesker har en mulighet for å begripe det og skjønne at det angår dem.

Verken Skarsaune eller Bergstrand mener at forkynnelse og sjelsørg skal tilpasse seg til det nye. Tvert imot "må vi hjelpe våre medmennesker til en mer moden, en mer voksen, skyldopplevelse. Den narsissistiske skyldfølelsen er og blir infantil. Vi må inn i Kristi etterfølgelse, der kampen mot det onde må tas på alvor, og der både vår egen og andres ondskap får navn og kongresjon".

Det begynner å bli noen år siden dette ble skrevet. Men det er ikke mindre aktuelt. Det ser ut som om vi beveger oss i retningen bort fra en skyld-kultur til en "skam-kultur.

"Nevrotisk skyldfølelse forholder seg egentlig ikke til skylden, men har sin rot i en jeg-svakhet og henger sammen med angst for selvstendighet, hengivenhet eller vrede. Ofte kan det være tale om en harme mot forpliktelser som man innerst inne ikke aksepterer. Den nevrotiske skyldfølelse kan nok henvises til en skyld, men her i betydningen av en svikt, hvis røtter ligger dypt i personligheten. Her er bruk for vekst og modning, ikke for tilgivelse."

Hans van der Geests: "Under fire øjne", side 67

Skamfølelse

Skyldfølelse: *Jeg har gjort noe galt* mot Gud, fellesskapet og meg selv, og jeg har behov for oppgjør og tilgivelse for å gjenopprette fellesskapet. Adekvat forkynnelse: Gud tilgir oss fordi Jesus døde for oss og tok vår velfortjente straff.

Skamfølelse: *Jeg er ikke bra nok* (fysisk, sosialt, arbeidsmessig, osv.) og må skjule meg eller holde avstand for ikke å bli (enda mer) utstøtt. Adekvat forkynnelse: Guds målestokk er viktigere enn menneskers. Gud elsker oss allereide mens vi kommer til kort.

Vi føler skam

når vi først og fremst er redde for negative reaksjoner eller avvísning fra andre.

- Skamfølelsen gir et negativt selvbilde – "jeg er ikke bra nok".
- Skamfølelsen får oss til å benekte, bortforklare eller bagatellisere vår egen skyld. Det å innrømme skyld blir ikke en seier for ærligheten og gjenopprettelse av et fellesskap, men bare et nederlag og en ytterligere ydmykelse.
- Skamfølelsen gjør at vi skjuler oss eller holder en lav profil.
- Skamfølelsen får oss til å streve for å bli slik vi tror de andre vil ha oss (klær, utseende, penger, eiendom, meninger, posisjon, m.m.).
- Skamfølelsen kan slå ut i form av vanmakt, dårlig selvbilde, en følelse av å være utenfor og misnøye med en selv (utseende, funksjon, kropp, vekt).
- En føler seg mindre skyldig i forhold til Guds bud enn i forhold til sine egne idealbilder.

Sunn skamfølelse kommer også når vi er skyldige, men det er et tegn på umodenhet dersom skamfølelsen dominerer over skyldfølelsen.

Skamfølelsen viser seg særlig bak tanker som:

- Noen ganger føler jeg meg som en hykler.
- Jeg føler at dersom de som beundrer meg virkelig kjente meg, ville de forakte meg.
- Jeg føler meg udugelig. Det er sjelden jeg kan leve opp til det andre forventer av meg.
- Når jeg ser inn i meg selv, føler jeg ingen glede over hvem jeg er.
- Jeg føler at Gud må vemmes ved meg.
- Jeg føler at til tider er jeg både råtten og skitten
- Jeg føler at jeg ikke makter å være den jeg burde være.
- Jeg føler at jeg aldri kommer til å bli helt akseptert.

Skyld og skam

"Det bibelske svar på skyld er rettferdiggjørelse, forsoning og tilgivelse. Den pastorale respons er tilsigelse av syndenes forlattelse og Kristi rettferdighet.

Det bibelske svar på skamaspektet ved synden er barnekåret. Den pastorale respons er å legemliggjøre Guds nåde ved å vise en ikke-dømmende akseptasjon, og oppmuntring er et viktig middel." (Gunhild Andersen)

Ofte har vi for lite skyldfølelse og for mye skamfølelse.